

Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων, της ελπίδα, του τύπου απόδοσης αιτιών και της κατάθλιψης στην βίωση υποκειμενικής ευτυχίας

Σκώτη Παγωνίτσα  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

### Σημείωμα

Σκώτη Π. (Α.Μ.:15) Μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία.

Τμήμα Ειδικής Αγωγής. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Η έρευνα αυτή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της εκπόνησης διπλωματικής εργασίας για την απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών : Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία

Επιβλέπων καθηγητής: Σταλίκας Αναστάσιος, PhD  
Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας

## Περίληψη

Η συγκεκριμένη ποσοτική έρευνα έχει ως στόχο τη διερεύνηση της σχέσης της ελπίδας, του τύπου απόδοσης αιτιών, των θετικών συναισθημάτων, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της υποκειμενικής ευτυχίας. Στην έρευνα συμμετείχαν 118 άντρες και 144 γυναίκες, από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας. Η στατιστική ανάλυση φανέρωσε ότι η απόδοση αιτιών σε εσωτερικά, σταθερά, γενικευμένα αίτια σε θετικά ή σε αρνητικά γεγονότα, δεν επηρεάζει τη βίωση της υποκειμενικής ευτυχίας και την ύπαρξη θετικών συναισθημάτων. Αντίθετα, τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν σημαντικά στην βίωση υποκειμενικής ευτυχίας. Σημαντικό είναι το εύρημα, ότι ενώ η ελπίδα δεν φαίνεται να έχει αιτιακή σχέση με τη βίωση υποκειμενικής ευτυχίας, συμβάλλει σημαντικά στην ύπαρξη θετικών συναισθημάτων. Το ερευνητικό αυτό πόρισμα ίσως αποδειχθεί σημαντικό για τη συμβουλευτική διαδικασία και την ψυχοθεραπεία, καθώς η εμφύσηση ελπίδας στους συμβουλευόμενους και τους θεραπευόμενους είναι δυνατόν να οδηγήσει στη βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων, τα οποία επακολούθως θα ενισχύσουν την υποκειμενική αίσθηση ευτυχίας. Ένα ακόμη ενδιαφέρον εύρημα, είναι ότι τα καταθλιπτικά συμπτώματα ενώ μειώνουν τη γενικότερη αίσθηση ευτυχίας, δεν επηρεάζουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων.

## Εισαγωγή

Η παρούσα εργασία επιχειρεί μέσα από τη σκοπία της Θετικής Ψυχολογίας να εξετάσει το ρόλο της ελπίδας, του τύπου απόδοσης αιτιών και της κατάθλιψης, στην βίωση των θετικών συναισθημάτων και την υποκειμενική ευτυχία. Η επικέντρωση της επιστήμης της ψυχολογίας στην ταυτοποίηση και θεραπεία των ψυχικών ασθενειών, απομάκρυνε τους θεωρητικούς και τους ερευνητές από την προσπάθεια για την ενίσχυση του ανθρώπου προκειμένου να πραγματώσει το δυναμικό του και έθεσε στο περιθώριο της έννοιες των θετικών συναισθημάτων και της ευτυχίας του ατόμου. Η Θετική ψυχολογία (Seligman, 2000), αναγνωρίζοντας τα σημαντικά επιτεύγματα της παραδοσιακής ψυχολογίας, επιχειρεί να διορθώσει την ταύτιση του επιστημονικού πεδίου της ψυχολογίας με την ψυχοπαθολογία, την ανθρώπινη αδυναμία το τραύμα, τη διαταραχή και να στρέψει την προσοχή στο σημαντικό ρόλο των ανθρωπίνων δυνάμεων και προτερημάτων στην πρόληψη ψυχικών ασθενειών και στη γενικότερη ευημερία του ατόμου. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο της Θετικής ψυχολογίας κινείται η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson, 1998). Η θεωρία αυτή τονίζει τη λειτουργική αξία της βίωσης των θετικών συναισθημάτων τόσο στην επιβίωση όσο και στην ανάπτυξη και συνολική πρόοδο του ατόμου.

Σκοπός της εργασίας είναι η διερεύνηση του ρόλου της ελπίδας και του τύπου απόδοσης αιτιών στην βίωση θετικών συναισθημάτων και την υποκειμενική ευτυχία. Η επιβεβαίωση της υπόθεσης ότι η εμφύσηση ελπίδας, αίσθηση απόκτησης ελέγχου και η βίωση θετικών συναισθημάτων, συμβάλλει στη βίωση υποκειμενικής ευτυχίας, ίσως αποδειχθεί μέγιστης σημασίας σε μια περίοδο όπου η Ελλάδα βρίσκεται αντιμέτωπη με μια πιθανή κοινωνικοοικονομική κατέρευση. Η απόδειξη της συσχέτισης των εννοιών αυτών πιθανόν να έχει θετική προσφορά στον τομέα της πρόληψης των ψυχικών ασθενειών αλλά και στην συμβουλευτική διαδικασία που στοχεύει στην ενδυνάμωση του ατόμου. Η πιθανή συσχέτιση ίσως επιτρέψει στους κοινωνικούς επιστήμονες, τους

θεραπευτές και τους συμβούλους να αναπτύξουν προγράμματα και τεχνικές συμβουλευτικής που να προωθούν την ελπίδα και την κατάλληλη άσκηση ελέγχου προκειμένου να μειώνουν την ματαίωση των ατόμων, να συνεισφέρουν στην ενδυνάμωση και των πραγμάτωση του δυναμικού των ανθρώπων και να συντελούν σημαντικά στην αύξηση της ικανοποίησης που βιώνουν τα άτομα αυτά από τη ζωή καθώς και στην ενίσχυση της υποκειμενικής ευτυχίας.

Η λεπτομερής ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, συνέβαλλε στην δημιουργία της υπόθεσης ότι η ελπίδα, τα θετικά συναισθήματα και ο τύπος απόδοσης αιτιών σχετίζονται με τη βίωση της υποκειμενικής ευτυχίας. Ένα άτομο που ελπίζει στη θετική έκβαση γεγονότων που το αφορούν αναμένεται να έχει περισσότερα θετικά συναισθήματα από ένα άτομο που έχει χάσει τις ελπίδες του. Επιπροσθέτως, αν υποτεθεί ότι το άτομο που ελπίζει, έχει μια αυξημένη αίσθηση ελέγχου και θεωρεί πως είναι ικανό να επηρεάσει τις περιβαλλοντικές συνθήκες υπέρ της επιθυμητής έκβασης των γεγονότων, τότε η ύπαρξη θετικών συναισθημάτων και η γενικότερη αίσθηση ευτυχίας στη ζωή του φαίνεται ως ένα πολύ πιθανό σενάριο. Αντίθετα ένα άτομο που αυτοαξιολογείται ως μη ικανό να παρέμβει στο περιβάλλον προκειμένου να επιτύχει τα θετικά επιθυμητά αποτελέσματα, προφανώς δεν έχει πολλές ελπίδες για θετική έκβαση των αμφίροπων υποθέσεων του. Συνεπαγόμενα, νιώθει αβοήθητο, απελπισμένο, πιθανά να εμφανίζει επίσης καταθλιπτικά συμπτώματα, τα οποία εμποδίζουν την βίωση θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας. Με αφετηρία αυτή την υπόθεση για την πιθανή σχέση των μεταβλητών σχεδιάστηκε μια ποσοτική έρευνα στα πλαίσια της εκπόνησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας, η οποία χωρίζεται σε δύο βασικά μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό.

Το θεωρητικό μέρος της εργασίας αποτελείται από έξι ενότητες. Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας. Ακόμη γίνεται

αναφορά σε προγενέστερες θεωρητικές προσεγγίσεις που εστίαζαν και υποστήριζαν την πραγμάτωση του ανθρώπινου δυναμικού. Επιπροσθέτως, υποστηρίζεται η συμβολή της Θετικής Ψυχολογίας στην πρόληψη ψυχικών διαταραχών.

Στη δεύτερη ενότητα αναφέρονται τα κυριότερα αίτια που οδήγησαν στην περιθωροποίηση των θετικών συναισθημάτων από τους θεωρητικούς και τους ερευνητές. Στη συνέχεια επιχειρείται η διευκρίνιση του όρου συναίσθημα και ο διαχωρισμός του από παραπλήσιες έννοιες. Τέλος παρουσιάζεται η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων

Στην τρίτη ενότητα, παρουσιάζονται οι απόψεις θεωρητικών και ερευνητών που αφορούν στην έννοια του κέντρου ελέγχου. Έννοιας, που στη βιβλιογραφία συναντάται επίσης με τους όρους «τύπος απόδοσης αιτιών» ή «επεξηγηματικό στυλ». Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά στα πορίσματα ερευνών που μελέτησαν τις διαπολιτισμικές διαφορές που αφορούν στην άσκηση ελέγχου. Ακόμη παρουσιάζεται το μοντέλο του μαθημένου αβοήθητου (Seligman,1975) καθώς και η Θεωρία της Απόγνωσης (Abramson et al.1978) που αποτελεί την αναθεώρησή του προηγούμενου μοντέλου.

Μέσα από παρουσίαση αυτών των θεωρητικών μοντέλων διαφαίνεται η σημαντική συσχέτιση του κέντρου ελέγχου ή του τύπου απόδοσης αιτιών με την ανάπτυξη καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Το γεγονός αυτό, οδήγησε στη συνοπτική παρουσίαση στην τέταρτη ενότητα, των διαγνωστικών κριτηρίων για τη Μείζονα Καταθλιπτική Διαταραχή σύμφωνα με το DSM IV καθώς και των κυριότερων θεωρητικών προσεγγίσεων που αναφέρονται στα αίτια της εμφάνισης των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Στην πέμπτη ενότητα, αναφέρεται έννοια της ελπίδας. Περιγράφεται, συνοπτικά το θεωρητικό μοντέλο του Snyder (2002) για την ελπίδα. Επίσης διερευνάται η ύπαρξη του όρου «ψευδής ελπίδα» με βάση σχετική βιβλιογραφική ανασκόπηση.

Η έκτη ενότητα αναφέρεται στην υποκειμενική ευτυχία. Παρατίθενται απόψεις θεωρητικών της ψυχολογίας που αφορούν στην επίτευξη της ευτυχίας. Επιπροσθέτως, εξετάζονται μέσω της βιβλιογραφικής αναδρομής παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται με την βίωση της υποκειμενικής ευτυχίας. Τέλος, γίνεται αναφορά σε διαπολιτισμικές διαφορές που αφορούν στις αξιολογήσεις του ατόμου σε σχέση με την ικανοποίηση από την ζωή και την υποκειμενική ευτυχία.

Το ερευνητικό μέρος αποτελείται από την παράθεση των ερευνητικών ερωτημάτων και την παρουσίαση της μεθοδολογίας της ποσοτικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε όπως επίσης και την παρουσίαση των πορισμάτων.

### Θετική Ψυχολογία

Ανάγκη επαναπροσδιορισμού των στόχων της επιστήμης της ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία, με θεμελιωτή τον Martin Seligman (2000), είναι ένας κλάδος της ψυχολογίας με βασικό στόχο την μετατόπιση του κέντρου προσοχής της ψυχολογίας από τη διόρθωση των αρνητικών στοιχείων του ατόμου στην προσπάθεια για την ανάπτυξη των ανθρωπίνων δυνάμεων και προτερημάτων.

Ανάγκη επαναπροσδιορισμού των στόχων της επιστήμης της ψυχολογίας

Η ψυχολογία μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο μετατράπηκε σε μια επιστήμη αφιερωμένη στη θεραπεία. Προσυλώθηκε στη διόρθωση της «βλάβης» ακολουθώντας το πρότυπο του ιατρικού μοντέλου για την ανθρώπινη λειτουργία.

Συνέπεια αυτής της προσύλωσης ήταν ο παραγκωνισμός της ιδέας ενός ολοκληρωμένου ανθρώπου μέσα σε μια κοινωνία ευημερίας και η περιθωριοποίηση της προσπάθειας ενίσχυσης των ανθρώπινων δυνατοτήτων ως το πιο δυνατό όπλο στη θεραπεία. Τα χρόνια που προηγήθηκαν του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου, η ψυχολογία κατείχε τρεις διακριτούς ρόλους: τη θεραπεία της ψυχικής και πνευματικής ασθένειας, την ενίσχυση των ανθρώπων στην προσπάθεια να είναι πιο παραγωγικοί και

να πραγματώσουν το δυναμικό τους και τέλος την αναγνώριση και την προαγωγή των ανθρώπινων ταλέντων. Δύο σημαντικά γεγονότα μετά τον πόλεμο, άλλαξαν τους στόχους της επιστήμης της ψυχολογίας. Το 1946, ιδρύθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής το Γραφείο Διαχείρισης Βετεράνων και εκατοντάδες ψυχολόγοι ανακάλυψαν πως θα εξασφάλιζαν μόνιμη εργασία θεραπεύοντας ψυχικές ασθένειες. Εκείνη την εποχή το επάγγελμα του κλινικού ψυχολόγου απέκτησε δική του οντότητα. Το 1947, ιδρύθηκε το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (που ήταν βασισμένο στο ιατρικό μοντέλο της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας), το οποίο ανακάλυψε πως θα λάμβανε χρηματοδότηση αν ερευνούσε την ανθρώπινη παθολογία (Seligman 2000).

Τα γεγονότα αυτά, από τη μια πλευρά, οδήγησαν στην καλύτερη κατανόηση και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών. Τουλάχιστον 14 διαταραχές, που δεν είχαν ως τότε προσδιοριστεί με σαφήνεια, ταυτοποιήθηκαν με αποτέλεσμα τα άτομα που νοσούσαν να θεραπευτούν ή να παρουσιάσουν μεγάλη βελτίωση. Από την άλλη πλευρά ωστόσο, από τους τρεις διακριτούς ρόλους της, η ψυχολογία περιορίστηκε αποκλειστικά στην διερεύνηση των αρνητικών στοιχείων του ανθρώπου που οδηγούν στην ασθένεια και στην αναζήτηση θεραπειών.

Ο περιορισμός αυτός δεν ήταν μόνο αποτελέσματα χρηματοδοτήσεων αλλά και της επίδρασης των σύγχρονων θεωριών, όπως οι συμπεριφορικές θεωρίες και η ψυχανάλυση, που σύμφωνα με τον Seligman (2000) υποβάθμιζαν τον άνθρωπο, θεωρώντας τον ένα παθητικό όργανο που αντιδρούσε μηχανικά σε ερεθίσματα ή κυριευόταν από τις ορμές και τα ένστικτά του. Πιθανόν οι θεωρίες αυτές να δέχτηκαν επιρροή από το κοινωνικό και ιστορικό πλαίσιο μέσα στο οποίο διαμορφώθηκαν. Η βίωση του Πρώτου και του Δεύτερου Παγκόσμιου Πολέμου, απόδειξη της βίας και της υπέρμετρης επιθετικότητας, την οποία είναι ικανός να εκδηλώσει ο άνθρωπος (το 1920 κατά τη διάρκεια του Πρώτου Παγκόσμιου Πολέμου, ενώ οι δύο γιοί του πολεμούσαν, ο Freud σε ηλικία 64 ετών διατύπωσε τη θεωρία του για το ένστικτο του

θανάτου), η ανάπτυξη της νευρολογίας και η χρήση νέων όπλων και μηχανών είναι δυνατόν να επηρέασαν την ανάπτυξη των θεωριών.

Η Θετική ψυχολογία δεν είναι η μόνη προσέγγιση που τονίζει την σημαντικότητα των θετικών χαρακτηριστικών και των δυνατοτήτων του ατόμου και στέκεται κριτικά απέναντι στο συμπεριφορισμό και την ψυχανάλυση. Την ίδια στάση τήρησαν και άλλοι θεωρητικοί όπως ο Rogers που ανέπτυξε την Προσωποκεντρική Θεωρία, ο Allport με τη Θεωρία των Χαρακτηριστικών και ο Maslow. Οι θεωρητικές αυτές προσεγγίσεις είναι μέρος του κινήματος υπέρ του ανθρώπινου δυναμικού, το οποίο ονομάστηκε «Τρίτη δύναμη» στην ψυχολογία (Pervin & John, 2001, Rogers, 1947, Allport, 1937)

Παρά τις θεωρητικές διαφορές τους, οι προσεγγίσεις που ανήκουν στο κίνημα του ανθρώπινου δυναμικού, απαντούν στα εκάστοτε προβλήματα του ανθρώπου, όπως το άγχος, η θλίψη, η έλλειψη νοήματος, τονίζοντας την αυτοπραγμάτωση, την εκπλήρωση του δυναμικού και το άνοιγμα στην εμπειρία.

Η Θετική Ψυχολογία τονίζει τη σημασία των θετικών συναισθημάτων, αξία που διαφαίνεται από τα λόγια του Seligman (2000).

«Ίσως έχουμε ξεχάσει την αξία που έχουν τα θετικά συναισθήματα για την επιβίωση. Όπως το ψάρι που αγνοεί το νερό μέσα στο οποίο κολυμπά, έτσι και εμείς θεωρούμε δεδομένη την ελπίδα, την αγάπη, τη χαρά και την εμπιστοσύνη που μας επιτρέπουν να συνεχίζουμε να ζούμε. Αυτά τα συναισθήματα είναι θεμελιώδη στοιχεία της ύπαρξής μας και όταν είναι παρόντα τα προσωπικά και υποκειμενικά εμπόδια μπορούν να αντιμετωπιστούν ευκολότερα»

Η ανάπτυξη του κλάδου της Θετικής ψυχολογίας συνέβαλε στην αναγνώριση του σημαντικού ρόλου των θετικών συναισθημάτων για την ανθρώπινη ανάπτυξη και δράση με αποτέλεσμα την αναζήτηση μεθόδων, μοντέλων και εργαλείων για τη συστηματική μελέτη των θετικών συναισθημάτων και του ρόλου τους στην ανάπτυξη και προάσπιση της ψυχικής υγείας του ατόμου.



### Θετικά Συναισθήματα

Μέσα σε αυτό το γενικό πλαίσιο της Θετικής Ψυχολογίας, εντάσσεται η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson, 1998), που παρουσιάστηκε το 1998 και αποτελεί την πρώτη ολοκληρωμένη θεωρία αναφορικά με τον λειτουργικό ρόλο των θετικών συναισθημάτων στην ανάπτυξη του ατόμου. Βασική θέση της θεωρίας είναι ότι ο ρόλος αρνητικών και θετικών συναισθημάτων είναι διακριτός και συμπληρωματικός. Τα αρνητικά συναισθήματα (φόβος, θυμός, λύπη), περιορίζοντας τη γνωστική διαδικασία διερεύνησης για την επιλογή δράσης, προάγουν την εστίαση στην άμεση επίλυση προβλημάτων με κύριο στόχο την εξασφάλιση της άμεσης επιβίωσης. Αντίθετα τα θετικά συναισθήματα (χαρά, ενδιαφέρον, αγάπη) προκαλούν βαθύτερο στοχασμό, διευρύνουν το ρεπερτόριο επιλογών και δράσης, ενισχύουν τις γνωστικές λειτουργίες, μειώνουν την επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων, διαδραματίζοντας με αυτό τον τρόπο σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης. Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων χωρίς να παραγκωνίζει τη σημαντικότητα των αρνητικών συναισθημάτων για την επιβίωση του ανθρώπου σε απειλητικές καταστάσεις, τονίζει την μεγάλη σημασία των θετικών συναισθημάτων στην ανθρώπινη εξέλιξη και προσαρμογή, συμβάλλοντας στην ανάσυσή τους από την αφάνεια στην οποία είχαν περιέλθει λόγω της προσοχής που είχαν προσελκύσει στον ερευνητικό χώρο τα αρνητικά συναισθήματα.

Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στους πιθανούς κοινωνικούς και επιστημολογικούς λόγους που συνέβαλαν στον σχετικό αποκλεισμό της μελέτης των θετικών συναισθημάτων μέχρι τα τέλη του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Επιχειρείται η εννοιολογική διάκριση των όρων : συναίσθημα (emotions) και συναισθηματική κατάσταση (affect). Ακόμη, παρουσιάζεται πιο αναλυτικά η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των

Θετικών Συναισθημάτων. Τέλος, περιγράφονται βασικά θετικά συναισθήματα και ο ρόλος τους στην ανάπτυξη του ατόμου.

#### Παραμέληση των θετικών συναισθημάτων

Ο ρόλος βίωσης αρνητικών συναισθημάτων, όπως προαναφέρθηκε, έχει μελετηθεί σε βάθος και για μεγάλο χρονικό διάστημα αντίθετα με το ρόλο βίωσης θετικών συναισθημάτων. Μέχρι τη δεκαετία του 1970 η προσοχή των ψυχολόγων επικεντρωνόταν στη μελέτη βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και στις συνέπειες αυτής της βίωσης στην ψυχική υγεία του ατόμου. Όπως επισημαίνει ο Diener (1984), μέχρι το 1973 το περιοδικό Psychological Abstracts δεν περιελάμβανε καν τον όρο ευτυχία.

Ένας από τους βασικούς λόγους, είναι η παραδοσιακή προσύλωση στα ψυχολογικά προβλήματα και τις θεραπείες τους. Οι συχνά δυσμενείς και επιβλαβείς συνέπειες που ασκούν τα αρνητικά συναισθήματα στο άτομο οδηγούν στην αντιμετώπισή τους ως επείγοντα δίνοντας προτεραιότητα σε σχέση με τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων. Τα αρνητικά συναισθήματα, όταν είναι έντονα, παρατεταμένα ή ακατάλληλα για το πλαίσιο στο οποίο εκδηλώνονται, είναι συνυφασμένα με την ύπαρξη και επιδείνωση αρκετών προβλημάτων όπως φοβίες, αγχώδεις διαταραχές, σεξουαλικές δυσλειτουργίες, θυμό, επιθετικότητα, κατάθλιψη, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, διατροφικές διαταραχές, ψυχοσωματικές διαταραχές. Παρόλο που και τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν κάποιες φορές στην εμφάνιση προβλημάτων όπως η χρήση ουσιών και η μανία, τα αρνητικά συναισθήματα, εξαιτίας της σύνδεσής τους με ένα μεγαλύτερο αριθμό προβλημάτων υγείας και κινδύνους που αφορούν στο άτομο που νοσεί αλλά συχνά και στο κοινωνικό του δίκτυο, έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών.

Ένας δεύτερος λόγος, είναι η τάση να διατυπώνονται γενικά θεωρητικά μοντέλα συναισθημάτων. Τα μοντέλα αυτά συνήθως αναπτύσσονται προκειμένου να περιγράψουν τα πιο «δημοφιλή» αρνητικά συναισθήματα όπως είναι ο φόβος ή ο θυμός, αφήνοντας τα θετικά συναισθήματα στο περιθώριο και συχνά περιγράφοντάς τα συνοπτικά ως δευτερεύοντα. Κεντρικό άξονα σε πολλές θεωρίες αποτελεί η πεποίθηση ότι εξ'ορισμού τα συναισθήματα σχετίζονται με την τάση για συγκεκριμένη δράση και αποτελούν κίνητρο για συγκεκριμένες συμπεριφορές. Ο φόβος, για παράδειγμα, δημιουργεί τάση για φυγή, ο θυμός, τάση για επίθεση. Οι θεωρητικοί δέχονται πως η βίωση συγκεκριμένων συναισθημάτων ωθεί σε αντίστοιχο συγκεκριμένο και περιορισμένο ρεπερτόριο δράσεων. Ακόμη ένα σημαντικό σημείο αυτών των θεωριών είναι η παραδοχή πως η τάση για μια συγκεκριμένη δράση είναι καθοριστική για την προσαρμοστικότητα ενός συναισθήματος εξελικτικά. Συνεπώς, στην περίπτωση βίωσης φόβου δημιουργείται τάση για φυγή, σκέψεις για τον καλύτερο τρόπο φυγής αλλά και ροή μιας μεγαλύτερης ποσότητας αίματος στις μεγάλες ομάδες μυών, που προετοιμάζει και διευκολύνει τον οργανισμό να κινηθεί γρηγορότερα ώστε να αποφύγει τον κίνδυνο. Σε ορισμένες περιπτώσεις, έχουν αναφερθεί δράσεις που προκαλούνται από τη βίωση θετικών συναισθημάτων χωρίς όμως να έχουν περιγραφεί με ακρίβεια και σαφήνεια. Η βίωση χαράς, για παράδειγμα, συνδέεται με δραστηριοποίηση, το ενδιαφέρον με προσεχτική παρακολούθηση και η ικανοποίηση με αδράνεια. Αυτές οι προαναφερθείσες τάσεις δεν προσφέρουν σαφή προσδιορισμό της λειτουργίας των θετικών συναισθημάτων.

Μια ακόμη πιθανή αιτία, αποτελούν οι ιστορικές συγκυρίες. Ο εικοστός αιώνας ήταν ένας αιώνας πολέμων, κοινωνικών και οικονομικών ανακατατάξεων και δυσκολιών. Η επικράτηση αντίξοων συνθηκών, που επηρεάζουν συναισθηματικά, κοινωνικά, οικονομικά την πλειονότητα του πληθυσμού είναι φυσιολογικό να στρέψει

την προσοχή των κοινωνικών επιστημόνων στη μελέτη των αρνητικών φαινομένων και συναισθημάτων, με στόχο την καλύτερη κατανόηση και την αποτελεσματικότερη αντιμετώπισή τους. Οι πολιτισμοί στρέφουν την προσοχή τους στη δημιουργικότητα, την αρετή και την ποιότητα της ζωής μόνο όταν είναι σταθεροί, ευημερούν και απολαμβάνουν την ειρήνη. Η Αθήνα το 5<sup>οο</sup> αιώνα π.Χ., όπου αναπτύχθηκε η φιλοσοφία και γεννήθηκε η δημοκρατία, η Φλωρεντία του 15<sup>οο</sup> αιώνα, όπου πλεόναζε η ομορφιά και η Αγγλία τη Βικτωριανή εποχή, που καθιέρωσε την τιμή, την πειθαρχία και το καθήκον ως τις βασικότερες ανθρώπινες αρετές, είναι χαρακτηριστικά παραδείγματα, πολιτισμών που εστίασαν στα ανθρώπινα προτερήματα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η επίδραση του κοινωνικοπολιτισμικού πλαισίου γίνεται φανερή και στις ψυχολογικές θεωρίες που αναπτύχθηκαν στο τέλος του 19<sup>οο</sup> και τις αρχές του 20<sup>οο</sup> αιώνα, με κυρίαρχη την ψυχαναλυτική θεωρία. Η ψυχανάλυση, η πρώτη ολοκληρωμένη ψυχολογική θεωρία, περιέγραψε την ανθρώπινη φύση βασιζόμενη στις κυρίαρχες τότε αξίες του Ιουδαϊσμού και του Χριστιανισμού. Οι επικρατούσες αυτές αξίες ήταν η πειθαρχία, ο περιορισμός και η αυτοσυγκράτηση. Επίσης, τονίζονταν οι έννοιες του καλού, του ηθικού, του επιθυμητού και του υγιούς. Εκείνη τη χρονική περίοδο, η δυτική σκέψη ενσωμάτωσε τη βασική αρχή της Ιουδαϊκής πίστης, σύμφωνα με την οποία η ευτυχία εξισώνεται με την απόδοση τιμών στο Θεό και την υπακοή των εντολών Του με έντονη την αίσθηση του καθήκοντος και των περιορισμών. Σε αυτή την επικρατούσα άποψη προστέθηκε το κύριο χριστιανικό θεολογικό δόγμα, σύμφωνα με το οποίο η απόλυτη ευτυχία αποκτάται μετά θάνατον, στον Παράδεισο, ύστερα από μια επίγεια ζωή αφιερωμένη στην υπηρεσία του Θεού. Η θέση στον Παράδεισο εξασφαλίζεται από μια ζωή γεμάτη πόνο, ταλαιπωρία και στερήσεις, κυρίως για το σώμα και μια στάση καρτερίας και ελπίδας για τη μεταθάνατο ζωή. Η συγκεκριμένη

στάση ζωής, έκανε τους ανθρώπους καχύποπτους ως προς τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Ουσιαστικά, η θετικές εμπειρίες και τα θετικά συναισθήματα, πολύ συχνά συνδέονται με την παρρέκλιση από το δρόμο του Θεού και πιθανόν να οδηγήσουν στην Κόλαση. Αντίθετα, τα αρνητικά συναισθήματα θεωρήθηκαν σχεδόν καλοδεχούμενα καθώς προσφέρουν μια θέση στον Παράδεισο. Αυτά τα αξιώματα αντικατοπτρίζονται στις ψυχολογικές θεωρίες της εποχής. Στην ψυχανάλυση, για παράδειγμα, η ανάγκη για περιορισμό της παράλογης φύσης του ατόμου γίνεται φανερή στην συμπληρωματική λειτουργία των εννοιών Εκείνο και Υπερεγώ.( Stalikas & Fitzpatrick , 2008)

Τέλος, η επικέντρωση στα αρνητικά συναισθήματα, πιθανόν να συνδέεται με τη γλωσσολογική και σημειολογική ανάπτυξη της ανθρώπινης σκέψης. Η μεγαλύτερη έμφαση στα αρνητικά σε σχέση με τα θετικά συναισθήματα ίσως να απορρέει από τη χρήση της ανθρώπινης γλώσσας, γεγονός που αντικατοπτρίζεται στο λεξικό των συναισθημάτων (emotion lexicon), όπου οι λέξεις που περιγράφουν συναισθήματα είναι λιγότερες και περισσότερο ασαφείς σε σύγκριση με αυτές που περιγράφουν θετικά συναισθήματα. Παράλληλα οι έννοιες και οι όροι που περιγράφουν αρνητικά συναισθήματα είναι περισσότερο διακριτοί και ορίζουν λειτουργικά διαφορετικά αρνητικά συναισθήματα με μεγαλύτερη σαφήνεια, ενώ οι έννοιες και οι όροι που περιγράφουν θετικά συναισθήματα δεν έχουν ακόμη διασαφηνιστεί επακριβώς δημιουργώντας σύγχυση τόσο στον ορισμό όσο και στη διαφοροποίηση των θετικών συναισθημάτων. (Σταλίκας, Κουριγκέλη & Δημητριάδου, 2008)

Η κατανόηση των αιτιών που οδήγησαν στην παραμέληση των θετικών συναισθημάτων και η αναγνώριση της αξίας τους για την ανάπτυξη του ατόμου έχει κάνει αισθητή την ανάγκη να μελετηθούν επισταμένα τα θετικά συναισθήματα με στόχο την ανάπτυξη θεωρητικών μοντέλων και την εννοιολογική διασαφήνιση των όρων που σχετίζονται με τα θετικά συναισθήματα. Στην επόμενη ενότητα

περιγράφονται οι εννοιολογικές διαφορές των όρων : συναισθήματα (emotions) , συναισθηματικές καταστάσεις (affect) και χαρακτηριστικά (affect traits) , που φαίνεται συχνά να συγχέονται με αποτέλεσμα να δυσχεραίνουν την κατανόηση της λειτουργικής σημασίας και της χρησιμότητάς των συναισθημάτων.

Συναισθήματα (emotions), συναισθηματικές καταστάσεις (affect) και χαρακτηριστικά (affect traits)

Οι ορισμοί που έχουν δοθεί από τους ερευνητές σχετικά με αυτές τις έννοιες διαφέρουν. Ωστόσο, παρά τις διαφωνίες , φαίνεται να αναδύεται ομοφωνία ως προς το γεγονός ότι τα συναισθήματα είναι υποσύνολο μιας ευρύτερης κατηγορίας συναισθηματικών φαινομένων. Σύμφωνα με αυτή την παραδοχή, τα συναισθήματα νοούνται ως σύνθετες αποκρίσεις που ξεδιπλώνονται μέσα σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Η βίωση ενός συναισθήματος ξεκινά με την προσωπική αξιολόγηση και νοηματοδότηση ενός γεγονότος που προηγήθηκε. Αυτή η διαδικασία είναι είτε συνειδητή είτε ασυνείδητη και πυροδοτεί μια σειρά αποκρίσεων όπως εκφράσεις προσώπου, υποκειμενική εμπειρία, γνωστικές διεργασίες και σωματικές αλλαγές.

Από την άλλη πλευρά, η συναισθηματική κατάσταση είναι μια πιο γενική έννοια, που αναφέρεται σε συνειδητές αισθήσεις. Παρά το γεγονός ότι είναι ένα συστατικό μέρος της υποκειμενικής εμπειρίας και επαγωγικά παρούσα στη στιγμή βίωσης ενός συναισθήματος, παρουσιάζεται επίσης και σε άλλα συναισθηματικά φαινόμενα, συμπεριλαμβανομένων των σωματικών αισθήσεων, των διαθέσεων και των στάσεων. (Fredrickson, 2001). Η διάκριση μεταξύ θετικών συναισθημάτων και κάποιων συναισθηματικών καταστάσεων όπως η αισθητηριακή ευχαρίστηση και η θετική διάθεση, δεν είναι σαφής, πιθανόν και εξαιτίας των περιορισμένων σχετικών ερευνών.

Ορισμένες μορφές αισθητηριακής ευχαρίστησης ( σεξουαλική ικανοποίηση, ικανοποίηση πείνας ή δίψας) συγγέονται με τα θετικά συναισθήματα καθώς μοιράζονται την ίδια ευχάριστη υποκειμενική αίσθηση, προκαλούν αλλαγές στη φυσιολογία και καθώς συχνά παρουσιάζονται παράλληλα (σεξουαλική ικανοποίηση και σχέση αγάπης). Η διαφορά τους έγκειται στο γεγονός ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων προϋποθέτει γνωστική αξιολόγηση και νοηματοδότηση. Αντίθετα, η αισθητηριακή ευχαρίστηση είναι δυνατόν να προκληθεί από την αλλαγή του άμεσου περιβάλλοντος (τρώγοντας ή πίνοντας νερό). Επιπλέον, ενώ η ευχαρίστηση εξαρτάται κυρίως από τη σωματική διέγερση, τα θετικά συναισθήματα (π.χ. χαρά από τη λήψη καλών νέων, ενδιαφέρον για μια καινούρια ιδέα) συχνά βιώνονται ανεξάρτητα από τα εξωτερικά ερεθίσματα που αφορούν στην ικανοποίηση των σωματικών αισθήσεων. Η αισθητηριακή ευχαρίστηση μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα ως η αυτόματη απόκριση στην ικανοποίηση των σωματικών αναγκών.

Τα συναισθήματα διαφέρουν και από τη διάθεση όπως προαναφέρθηκε. Η διάθεση δεν απευθύνεται σε κάποιο αντικείμενο και είναι περιρρέουσα αντίθετα με τα συναισθήματα που βιώνονται σε περιστάσεις που έχουν νοηματοδοτηθεί από το άτομο, το οποίο συχνά τα απευθύνει σε κάποιο πρόσωπο, αντικείμενο ή ιδέα.

Τέλος, τα συναισθήματα διαφοροποιούνται από τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά (affect traits) όπως είναι η εχθρότητα, ο νευρωτισμός ή η αισιοδοξία. Τα σταθερά χαρακτηριστικά φανερώνουν μια προδιάθεση στη βίωση συγκεκριμένων συναισθημάτων.

Συνεπώς, τα συναισθήματα, οι συναισθηματικές καταστάσεις και τα χαρακτηριστικά είναι έννοιες διαφορετικές αλλά και άρρηκτα συνυφασμένες μεταξύ τους. (Fredrickson, 2000). Η διακρίσή τους διευκολύνει την κατανόηση της συμβολής των συναισθημάτων στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Επιπλέον, ο ορισμός των συναισθηματικών καταστάσεων ως μέρος της υποκειμενικής εμπειρίας που

πυροδοτείται από τη βίωση των συναισθημάτων συντελεί στην καλύτερη επεξήγηση του ρόλου των θετικών συναισθημάτων στην ανάληψη και συντήρηση της δράσης, που αποτελεί τη βάση για τη συλλογιστική της ανάπτυξης της Θεωρίας Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων η οποία παρουσιάζεται στη συνέχεια.

Η λειτουργική σημασία των συναισθηματικών καταστάσεων και των συναισθημάτων

Σύμφωνα με αυτή τη συλλογιστική, οι θετικές συναισθηματικές καταστάσεις διευκολύνουν την έναρξη της συμπεριφοράς (Cacioppo, Garner, & Berntson, 1999; Davidson, 1993; Watson, Wiese, Vaidya, & Tellegen, 1999, in Fredrickson, 2001) και τη συντήρησή της (Carver & Scheier, 1990; Clore, 1994 in Fredrickson, 2001). Συνεπώς, η βίωση θετικών συναισθηματικών καταστάσεων παρακινεί τα άτομα να συνδεθούν με το περιβάλλον τους και να λάβουν μέρος σε δραστηριότητες, πολλές από τις οποίες έχουν προσαρμοστικό ρόλο είτε για το άτομο είτε για το ανθρώπινο είδος. Η σύνδεση θετικών συναισθηματικών καταστάσεων και διατήρησης της δραστηριότητας παρέχει μια εξήγηση για την εποικοδομητική αντιστάθμιση δηλαδή την τάση των ατόμων να βιώνουν ήπιες θετικές καταστάσεις συχνά ακόμη και σε ουδέτερα πλαίσια. Ελλείπει αυτής της αντιστάθμισης, τα άτομα δεν θα είχαν κανένα κίνητρο να αλληλεπιδράσουν με το περιβάλλον. Η αντιστάθμιση αυτή ωθεί τα άτομα να προσεγγίζουν και να εξερευνούν νέα αντικείμενα, καινούριες καταστάσεις και συνάπτουν νέες κοινωνικές σχέσεις.

Τα θετικά συναισθήματα περιλαμβάνουν ένα μέρος των θετικών συναισθηματικών καταστάσεων και κατ'επέκταση λειτουργούν και αυτά ως εσωτερικά σήματα έναρξης και συντήρησης μιας δράσης. Ωστόσο, τα θετικά συναισθήματα μοιράζονται αυτό τον λειτουργικό ρόλο με άλλες θετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Η αισθητηριακή ευχαρίστηση, για παράδειγμα, κινητοποιεί τον άνθρωπο να προσεγγίσει και να συνεχίσει να καταναλώνει οποιοδήποτε ερέθισμα του είναι



βιολογικά χρήσιμο τη δεδομένη στιγμή. Παρομοίως , η θετική διάθεση κινητοποιεί τα άτομα να αναπτύσσουν τους συλλογισμούς τους ή να συνεχίζουν τις δράσεις που έχουν αναλάβει. Επομένως, η έναρξη και συντήρηση μιας συμπεριφοράς ίσως είναι ένας μικρότερης σημασίας κοινός παρονομαστής ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και σε όλες τις συναισθηματικές καταστάσεις που μοιράζονται ένα ευχάριστο υποκειμενικό αίσθημα και δεν αποτελεί το βασικό λειτουργικό ρόλο των θετικών συναισθημάτων. Η προσύλωση σε αυτόν τον παρονομαστή παρεμποδίζει την αναγνώριση της λειτουργικής αξίας των θετικών συναισθημάτων αφήνοντάς τα ανεξερευνητα.

Καθώς η λειτουργική αξία των αρνητικών συναισθημάτων, που συνίσταται στην επιβίωση σε απειλητικές καταστάσεις είναι σαφής και κοινώς αποδεκτή , η αξία των θετικών συναισθημάτων είναι ασαφής και με αυτό τον τρόπο γεννάται ένας σημαντικός προβληματισμός. Το γεγονός ότι τα θετικά συναισθήματα δεν προσφέρουν συγκεκριμένα ωφέλη στην άμεση επιβίωσή του ανθρώπου από ένα άμεσο κίνδυνο σημαίνει είτε ότι είναι ασήμαντα είτε ότι δεν έχει διερευνηθεί πλήρως η λειτουργική τους αξία. Σε αυτό τον προβληματισμό απαντά η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων προτείνοντας πως η βίωση των θετικών συναισθημάτων διαδραματίζει ένα σημαντικό προσαρμοστικό ρόλο για την ανθρώπινη επιβίωση, διαφορετικό από εκείνο των αρνητικών.

#### Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων

Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων προωθεί την καλύτερη κατανόηση της μοναδικής λειτουργικής αξίας των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998). Η Θεωρία υποστηρίζει πως συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα συμπεριλαμβανομένης της χαράς, του ενδιαφέροντος, της ικανοποίησης, της περηφάνειας και της αγάπης, παρόλο που φαινομενικά διαφέρουν, μοιράζονται την ικανότητα να διερύνουν τη σκέψη και τα ρεπερτόρια δράσης και να δομήσουν

μακροχρόνιους προσωπικούς πόρους. Η έννοια «πόροι», αναφέρεται σε σωματικές αλλαγές που συνδέονται με την υγεία και τη μακροζωία, σε κοινωνικές δεξιότητες όπως οι φιλίες και τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, σε γνωστικές και πνευματικές αλλαγές, όπως η ανάπτυξη ειδικής γνώσης και η διανοητική πολυπλοκότητα και σε ψυχολογικές στάσεις και προσεγγίσεις οι οποίες συνδέονται με την ανθεκτικότητα, την αισιοδοξία και τη δημιουργικότητα.

Η θεωρία αυτή τίθεται σε αντιπαράθεση με τα κλασικά μοντέλα που βασίζονται στην τάση για συγκεκριμένη δράση, τα οποία περιγράφουν με μεγάλη σαφήνεια τη λειτουργική αξία των αρνητικών συναισθημάτων. Η τάση για συγκεκριμένη δράση μπορεί να θεωρηθεί ως το αποτέλεσμα μιας ψυχολογικής διεργασίας που περιορίζει τη σκέψη και το ρεπερτόριο δράσης του ανθρώπου, ωθώντας τον να δράσει με ένα συγκεκριμένο τρόπο (φυγή, πάλη). Σε μια απειλητική για τη ζωή κατάσταση, η στιγμιαία σκέψη και το περιορισμένο ρεπερτόριο δράσης προωθούν την γρήγορη και αποτελεσματική αντίδραση που παρέχει άμεσο όφελος. Η τάση για συγκεκριμένη δράση είναι πιθανόν υπεύθυνη για την επιβίωση του ανθρώπινου είδους.

Τα θετικά συναισθήματα, από την άλλη πλευρά, συνήθως βιώνονται σε πλαίσια που δεν είναι απειλητικά για τη ζωή. Επομένως, η γρήγορη σκέψη και το περιορισμένο ρεπερτόριο δράσης δεν είναι απαραίτητα. Αντίθετα, η επίδρασή τους φαίνεται να είναι συμπληρωματική σε αυτή των αρνητικών συναισθημάτων καθώς επιτρέποντας στο άτομο να χαλαρώσει και να σκεφτεί χωρίς την πίεση της αναπόφευκτης αντίδρασης, ευνοούν τη διαδικασία διεύρυνσης των ρεπερτορίων σκέψης και δράσης και συντελούν στην ανάπτυξη και την ωρίμανση του ατόμου. Η βίωση θετικών συναισθημάτων βελτιώνει και εμπλουτίζει το ρεπερτόριο των σκέψεων και των δράσεων που απαιτούνται για την αντιμετώπιση προκλήσεων της ζωής, με αυτό τον τρόπο διευρύνεται το πεδίο εναλλακτικών λύσεων για την επίλυση ενός προβλήματος και αυξάνεται η ποικιλία δράσεων για την επίτευξη ενός στόχου.

Η θεωρία υποστηρίζει ότι παρότι η βίωση του θετικού συναισθήματος είναι στιγμιαία και βραχύβια, τα αποτελέσματα της διεύρυνσης των ρεπερτορίων σκέψης-δράσης προκαλούν βαθιά και μακροχρόνια αποτελέσματα, δομούν μακροχρόνιους πόρους και ενισχύουν την αίσθηση υποκειμενικής ευημερίας. Το παιχνίδι, τάση που συνδέεται με τη χαρά, είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα. Μορφές παιχνιδιού των μικρών ζώων, όπως το κυνηγητό, εμφανίζονται αργότερα στα ενήλικα ζώα αποκλειστικά στην προσπάθεια αποφυγής των θηρευτών. Τέτοιες αποκρίσεις υποδηλώνουν ότι το παιχνίδι των μικρών δομεί μακροχρόνιους σωματικούς πόρους. Το παιχνίδι ακόμη δομεί κοινωνικούς πόρους καθώς με το ομαδικό παιχνίδι βιώνεται αμοιβαία από τα μέρη η διασκέδαση, ο ενθουσιασμός, τα χαμόγελα ευνοώντας την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών, οι οποίοι πιθανόν να αποτελέσουν την εστία του επακόλουθου κοινωνικού δικτύου. Επιπροσθέτως, το παιδικό παιχνίδι, δομεί πνευματικούς πόρους προάγοντας την δημιουργικότητα και τη σκέψη.

Η θεωρία ακόμη προτείνει (Fredrickson & Joiner, 2002) την ύπαρξη μιας ανοδικής και αέναης σπειροειδούς αλληλεπίδρασης μεταξύ της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της διεύρυνσης σύμφωνα με την οποία, η στιγμιαία βίωση ενός θετικού συναισθήματος προκαλεί διεύρυνση, δηλαδή τον εμπλουτισμό των προσωπικών πόρων. Η διεύρυνση αυτή ωφελεί το άτομο καθώς η επίδρασή της δεν είναι παροδική αλλά συνεχής με την έννοια ότι στρέφει το άτομο στην βίωση και άλλων θετικών συναισθημάτων, τα οποία με τη σειρά τους θα οδηγήσουν σε νέα διεύρυνση δημιουργώντας με αυτό τον τρόπο μια αδιάκοπη αλυσίδα. Χάρη στην ατέρμονα ανεπισσώμενη αλυσίδα, η ζωή του ατόμου κατακλύζεται από θετικά συναισθήματα. Ο μηχανισμός της ατέρμονα ανεπισσώμενης αλυσίδας βοηθά το άτομο να αναπτυχθεί και να ωριμάσει με ιδανικό τρόπο, ενώ παράλληλα συντελεί στο να θωρακίσει την ψυχική του υγεία απέναντι στις ψυχικές διαταραχές.

Παράλληλα, διατυπώνονται δύο υποθέσεις για τη δυνατότητα των θετικών συναισθημάτων να ακυρώνουν τις αρνητικές συνέπειες της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων, λειτουργώντας ως «αντίδοτα» (Fredrickson 1998). Σύμφωνα με την πρώτη υπόθεση, τα αρνητικά συναισθήματα όπως ο θυμός, το άγχος και ο φόβος διεγείρουν το αυτόνομο νευρικό σύστημα και προκαλούν αύξηση του καρδιακού ρυθμού, της πίεσης του αίματος και της αγγειοσυστολής. Αυτή η αλλαγή στη φυσιολογία απεικονίζει την προετοιμασία του σώματος για την ανάληψη συγκεκριμένης δράσης όπως της φυγής ή της πάλης. Έρευνες υποδεικνύουν πως η βίωση θετικών συναισθημάτων μετά από μια τέτοια αρνητική συναισθηματική διέγερση οδηγεί σε ταχύτερες επαναφορές στα βασικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας (Fredrickson & Levenson, 1998).

Η δεύτερη υπόθεση σχετικά με το ρόλο των θετικών συναισθημάτων ως αντίδοτα, στηρίζεται στη δυνατότητα των συναισθημάτων αυτών να διευκολύνουν την αποκατάσταση της ευέλικτης και γόνιμης σκέψης μετά από έκθεση του ατόμου σε παρατεταμένες αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες. Η υπόθεση αυτή δεν έχει μελετηθεί πειραματικά (Fredrickson, 1998).

Συνοψίζοντας, η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων εστιάζει στη λειτουργική αξία των θετικών συναισθημάτων που προάγουν την ανάπτυξη και εξέλιξη του ατόμου.

#### Απόδοση Αιτιών

Η έννοια του ελέγχου

Ένα από τα δύο καθήκοντα της επιστήμης της ψυχολογίας, που επιθυμεί να επαναφέρει στο προσκήνιο η Θετική Ψυχολογία, είναι η ενίσχυση της προσπάθειας του ανθρώπου για την πραγμάτωση του δυναμικού του. Το καθήκον αυτό παράλληλα με τη συνεισφορά της βίωσης θετικών συναισθημάτων στην καλύτερη προσαρμογή και την ολοκλήρωση του ατόμου, που προτείνει η θεωρία Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης

των Θετικών Συναισθημάτων, φέρνει στο νου τη θεωρητική προσέγγιση, «Ατομική Ψυχολογία» του Adler.

Ο Adler (Μαλικιωση-Λοΐζου,1994) πίστευε πως ο αγώνας για την ανωτερότητα είναι μια έμφυτη ανοδική ορμή που αποτελεί μια αναπλήρωση για τα αισθήματα κατωτερότητας. Τα αισθήματα κατωτερότητας πηγάζουν από υποκειμενικές εκτιμήσεις του ατόμου για κάποιες κοινωνικές, σωματικές και ψυχολογικές μειονεξίες του και τον παρακινούν να αγωνιστεί για τον μοναδικό ατομικό στόχο, που είναι η αίσθηση της ανωτερότητας και της ολότητας. Η άποψη του ατόμου για τον εαυτό του και τον κόσμο και οι προσωπικές ερμηνείες των γεγονότων, επηρεάζουν κάθε ψυχολογική διαδικασία. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή ο διαταραγμένος άνθρωπος έχει ανεπτυγμένα σε μεγαλύτερο βαθμό τα αισθήματα κατωτερότητας και χρησιμοποιεί λανθασμένες αντιδράσεις και ακατάλληλες συμπεριφορές για να μειώσει τη θλίψη που τα αισθήματα αυτά του δημιουργούν. Ο θεραπευτής οφείλει να βοηθήσει το άτομο να επαναπροσανατολιστεί, να ανακαλύψει νέους, εναλλακτικούς και προσαρμοστικότερους τρόπους συμπεριφοράς προκειμένου μέσω του ελέγχου των σκέψεων, της συμπεριφοράς και του προσωπικού του κόσμου, να επιτύχει τον τελικό του στόχο.

Η σημασία του ελέγχου που είναι δυνατόν να ασκήσει ο άνθρωπος στο περιβάλλον του φαίνεται καθαρότερα στην έννοια που εισήγαγε ο Seligman(1975) για το επίκτητο αίσθημα του αβοήθητου. Μελέτες έδειξαν (Pervin & John,2001) ότι σε περίπτωση που οι άνθρωποι μάθουν πως δεν μπορούν να ασκήσουν έλεγχο στο περιβάλλον ή να επηρεάσουν την έκβαση όλων ή μερικών γεγονότων, αποκτούν το αίσθημα του αβοήθητου , που οδηγεί στη μείωση των προσδοκιών, τον περιορισμό εύρεσης εναλλακτικών λύσεων, την μείωση ρεπερτορίου σκέψεων-δράσεων, την απελπισία και σε κάποιες περιπτώσεις και την κατάθλιψη. Φαίνεται λοιπόν πως η υποκειμενική αίσθηση ελέγχου του περιβάλλοντος επηρεάζει την επίδειξη

προσαρμοστικών και σημαντικών για την επίτευξη στόχων αλλά και για την επιβίωση, συμπεριφορών.

Η έννοια του ελέγχου έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών. Το αυξημένο αυτό ενδιαφέρον πιθανόν να σχετίζεται με κοινωνικά προβλήματα που εμμένουν ίσως λόγω της αύξησης του πληθυσμού, της πολυπλοκότητας της κοινωνίας και του συνεπαγόμενου αισθήματος αβοηθησίας που διατρέχει όλα τα κοινωνικά στρώματα κυρίως των Δυτικών κοινωνιών (Rotter, 1975)

Ο Rotter (1966), μέσω της θεωρίας του για την κοινωνική μάθηση εισήγαγε την έννοια « εσωτερικός και εξωτερικός έλεγχος της ενίσχυσης». Η έννοια του εσωτερικού ή εξωτερικού ελέγχου της ενίσχυσης που εισήγαγε η Θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Rotter (1966) οφείλεται στη συστηματική διαπίστωση μέσω της έρευνας, ότι οι προσαυξήσεις και οι μειώσεις στις προσδοκίες για τις επακόλουθες ενισχύσεις ποικίλουν όχι μόνο λόγω της φύσης των περιστάσεων αλλά και ενός χαρακτηριστικού της προσωπικότητας του ατόμου που δέχεται την ενίσχυση. Αυτή η διαπίστωση έστρεψε την προσοχή στην προσπάθεια διερεύνησης αυτού του χαρακτηριστικού, που είναι δυνατόν να αποτελεί μια επιπλέον μεταβλητή για την πρόβλεψη του τρόπου που οι ενισχύσεις επηρεάζουν τις προσδοκίες.

Η νέα αυτή μεταβλητή ονομάστηκε εσωτερικός – εξωτερικός έλεγχος της ενίσχυσης. Στη βιβλιογραφία συναντάται και ως εσωτερικό ή εξωτερικό κέντρο ελέγχου (Strickland, 1978, Thompson, 2002). Ο εσωτερικός –εξωτερικός έλεγχος της ενίσχυσης παριστά μια γενικευμένη προσδοκία του ατόμου για τους παράγοντες που καθορίζουν τις ενισχύσεις στη ζωή του. Όπως διαφαίνεται από την ονομασία του αυτό το χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, είναι δίπολο. Ο ένας πόλος είναι το εσωτερικό κέντρο ελέγχου που αναφέρεται στην υποκειμενική αντίληψη θετικών ή αρνητικών γεγονότων ως συνέπεια των πράξεων του ατόμου και κατ' επέκταση θέτει τα γεγονότα αυτά υπό τον προσωπικό του έλεγχο. Ο άλλος πόλος είναι το εξωτερικό κέντρο

ελέγχου που αναφέρεται στην υποκειμενική αντίληψη του ατόμου, των θετικών ή αρνητικών γεγονότων ως μη συσχετιζόμενων με τη συμπεριφορά του και κατά επέκταση πέρα από τον προσωπικό του έλεγχο.

#### Ο έλεγχος και το επίκτητο αίσθημα του αβοήθητου

Η έννοια του αισθήματος του αβοήθητου αποτελεί μια καλή περιγραφή της σχέσης εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων με τη μειωμένη αίσθηση δυνατότητας ελέγχου του περιβάλλοντος. Η αρχική θέση του Seligman(1975) στο φαινόμενο του επίκτητου αισθήματος του αβοήθητου ήταν ότι το άτομο μαθαίνει ότι η έκβαση ενός γεγονότος δεν επηρεάζεται από τη συμπεριφορά του και αναπτύσσει την αίσθηση του αβοήθητου. Συνεπώς, η προσδοκία ότι τα αποτελέσματα είναι ανεξάρτητα από την αντίδραση του οργανισμού έχουν επιπτώσεις στα κίνητρα, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Πρώτον, υποσκάπτουν την τάση του ατόμου να εκδηλώσει άλλες αντιδράσεις που ενδεχομένως να οδηγήσουν στον έλεγχο των γεγονότων. Δεύτερον, ως αποτέλεσμα της ανεξέλεγκτης φύσης των προηγούμενων γεγονότων, το άτομο δυσκολεύεται να μάθει ότι η αντίδρασή του μπορεί να επηρεάσει άλλα γεγονότα. Τρίτον, επαναλαμβανόμενες εμπειρίες με ανεξέλεγκτα γεγονότα, οδηγούν τελικά σε κατάθλιψη.

#### Τύποι απόδοσης αιτιών

Στην αναθεώρηση αυτού του μοντέλου (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) προτάθηκε η άποψη πως κάθε φορά που οι άνθρωποι νιώθουν αβοήθητοι, αναζητούν την αιτία. Απαντούν στο γιατί με αιτιακές αποδόσεις (causal attribution). Τρεις διαστάσεις της αιτιώδους απόδοσης παρουσιάζονται ως σημαντικές. Πρώτον, οι άνθρωποι μπορεί να αποδίδουν το αίσθημα του αβοήθητου που νιώθουν είτε στον εαυτό τους είτε στις περιστάσεις. Στην πρώτη περίπτωση τα αίτια γίνεται αντιληπτό ως

εσωτερικό ή προσωπικό, ενώ στη δεύτερη ως εξωτερικό ή γενικό. Οι άνθρωποι μπορεί να αποδίδουν το αίσθημα αβοήθητου σε παράγοντες της συγκεκριμένης κατάστασης στην οποία βρίσκονται ή στις γενικότερες συνθήκες του εξωτερικού κόσμου ή στον εαυτό τους. Τρίτον, οι άνθρωποι μπορεί να αντιλαμβάνονται τις συνθήκες στις οποίες βρίσκονται είτε ως σταθερές και σχετικά μόνιμες ή ως ασταθείς και πιθανόν προσωρινές.

Εν, συντομία, η αναθεωρημένη υπόθεση για το επίκτητο αίσθημα αβοήθητου περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις αιτιωδών αποδόσεων: εσωτερικό-εξωτερικό, ειδικό-γενικό και σταθερό-ασταθές. Ο τύπος αιτιακών αποδόσεων που χρησιμοποιεί το άτομο καθορίζει ένα ευρύ φάσμα σημαντικών συνεπειών. Η απόδοση έλλειψης ελέγχου σε εσωτερικούς παράγοντες θεωρείται ότι οδηγεί σε μεγαλύτερη απώλεια αυτοεκτίμησης σε σχέση με την απόδοση σε εξωτερικούς. Η απόδοση έλλειψης ελέγχου σε γενικότερους παράγοντες, θα γενικεύσει την αντίδραση του επίκτητου αισθήματος του αβοήθητου και σε άλλες περιπτώσεις παρά θα δώσει μια πιο συγκεκριμένη εξήγηση. Σε περίπτωση που το άτομο αποδίδει την έλλειψη ελέγχου σε σταθερούς παράγοντες, οι συνέπειες αποδεικνύονται μονιμότερες με το πέρασμα του χρόνου από ότι στην περίπτωση που το αίσθημα του αβοήθητου αποδιδόταν σε ασταθείς παράγοντες. Όταν το άτομο αποδώσει τις αιτίες των αρνητικών γεγονότων σε εσωτερικούς, σταθερούς και γενικευμένους παράγοντες σημαίνει πως θεωρεί ότι είναι υπεύθυνο για κάθε αρνητικό γεγονός και πως η αιτία που προκάλεσε αυτό το γεγονός θα είναι πάντα παρούσα και θα επηρεάζει και άλλες μελλοντικές καταστάσεις.

Οι αιτιακές αποδόσεις για το αίσθημα αβοήθητου θα επηρεάσουν στην συνέχεια το αν αναμένεται το αίσθημα αυτό να είναι χρόνιο ή προσωρινό, γενικό ή περιορισμένο και αν η αυτοεκτίμηση μειώνεται ή όχι. Ο τύπος απόδοσης αιτιών (attributional style), συνεπώς, αποτελεί την πυρηνική έννοια στην αναδιατύπωση της θεωρίας για το επίκτητο αίσθημα του αβοήθητου (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) Αναφέρεται



στον τρόπο που κάθε άνθρωπος ερμηνεύει τα αίτια των γεγονότων. Είναι όρος παραπλήσιος με την έννοια του κέντρου ελέγχου που περιγράφηκε προηγουμένως. Παρά το γεγονός, ότι τα ευρήματα των ερευνών υποδεικνύουν ότι υπάρχει ισχυρή, θετική συσχέτιση του τύπου απόδοσης αιτιών με τη κατάθλιψη (Aderson, Horowitz & French, 1983), η αρχική υπόθεση της θεωρίας ότι οι εσωτερικές, γενικές και σταθερές αποδόσεις σε αρνητικά γεγονότα έχουν γενεσιουργό ρόλο στην ανάπτυξη κατάθλιψης, δεν έχει πλήρως τεκμηριωθεί και αποδειχθεί. Ωστόσο, τα ερευνητικά αποτελέσματα φανερώνουν πως ο τύπος απόδοσης αιτιών, που υιοθετεί το άτομο για τα θετικά γεγονότα σχετίζεται λιγότερο με την εμφάνιση κατάθλιψης σε σχέση με τον τύπο απόδοσης στα αρνητικά γεγονότα. Ακόμη, φαίνεται πως πάσχοντες από κατάθλιψη που αύξησαν τις εσωτερικές, γενικές και σταθερές αποδόσεις σε θετικά γεγονότα και βίωσαν θετικές εμπειρίες παρουσίασαν σημαντική μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Ένας ακόμη όρος που έχει προταθεί αντί του όρου «τύπος απόδοσης αιτιών» είναι ο «επεξηγηματικός τρόπος» (explanatory style) (Peterson, 1991). Υποστηρίζεται πως κάθε άτομο υιοθετεί χαρακτηριστικούς επεξηγηματικούς τρόπους, οι οποίοι παραμένουν σταθεροί για μεγάλα διαστήματα ίσως και σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Ο επεξηγηματικός τρόπος που υιοθετεί κάθε άνθρωπος, έχει επιπτώσεις στα κίνητρα, τα συναισθήματα και την συμπεριφορά του. Η σχετική αρθρογραφία, επιβεβαιώνει την ύπαρξη επίκτητου αισθήματος αβοήθητου στους ανθρώπους, τα συμπτώματα του οποίου ομοιάζουν με εκείνα της κατάθλιψης. Τα άτομα που έχουν κατάθλιψη, ενήλικες και παιδιά, δίνουν εσωτερικές, σταθερές και γενικές εξηγήσεις για τα άσχημα γεγονότα και εξωτερικές, ασταθείς και συγκεκριμένες εξηγήσεις για τα θετικά γεγονότα. Τέλος, τα σχετικά με αυτό τον όρο ερευνητικά πορίσματα φανερώνουν ισχυρή θετική συσχέτιση του επίκτητου αισθήματος αβοήθητου και του επεξηγηματικού τρόπου που συνίσταται από εσωτερικές, σταθερές και γενικές

εξηγήσεις για τα αρνητικά γεγονότα με την κατάθλιψη . Ωστόσο, όπως και οι έρευνες που αναφέρονται στον τύπο απόδοσης αιτιών, δεν αποδεικνύουν με σαφήνεια αν οι επεξηγήσεις αυτού του τύπου, αποτελούν αιτία, αν είναι παράγοντες που συνεισφέρουν στην ανάπτυξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων ή αν είναι αποτέλεσμα της κατάθλιψης.

### Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη σύμφωνα με το διαγνωστικό εγχειρίδιο DSM-IV εντάσσεται στις Διαταραχές της Διάθεσης. Στα συμπτώματα της Διαταραχής συμπεριλαμβάνονται αισθήματα ενοχών, αναξιοτήτας, απελπισίας και συνοδεύονται από διαταραχές στον ύπνο, την όρεξη και στην ερωτική επιθυμία καθώς και από έλλειψη ενδιαφέροντος και κινήτρων.

### Αίτια κατάθλιψης

Η αύξηση στη συχνότητα εμφάνισης της κατάθλιψης σε συνδυασμό με τη μείωση του μέσου όρου ηλικίας πρώτης εμφάνισης της διαταραχής καθώς και οι αρνητικές συνέπειες που επιφέρει, κέντρισαν το ενδιαφέρον των θεωρητικών και των ερευνητών, στρέφοντάς τους για μια ακόμη φορά στην μελέτη της ψυχοπαθολογίας. Έχουν διατυπωθεί ποικίλες απόψεις σχετικά με την ανάπτυξη της κατάθλιψης. Ως αίτια της κατάθλιψης παρουσιάστηκαν παράγοντες που σχετίζονται με τη γνωστική επεξεργασία των γεγονότων όπως επίσης γενετικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες.

Οι γενετικές θεωρίες, τόνισαν τον παράγοντα της κληρονομικότητας, βασιζόμενες σε ερευνητικά αποτελέσματα που υποδείκνυαν πως τα παιδιά γονέων με κάποια διαταραχή διάθεσης έχουν δύο έως τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη σε σχέση με παιδιά γονέων χωρίς κάποια ψυχική διαταραχή. Ωστόσο, ο βαθμός συμμετοχής των γενετικών μηχανισμών στην ανάπτυξη της διαταραχής δεν είναι σαφής. Έρευνες με δίδυμα αδέρφια δείχνουν ότι αυτό που ίσως

κληρονομείται γενετικά είναι μια προδιάθεση στο άγχος και την κατάθλιψη και ότι η εκδήλωση συναισθηματικών ή αγχώδων διαταραχών προϋποθέτει την ύπαρξη περιβαλλοντικών αγχογόνων καταστάσεων. Οι βιολογικές θεωρίες, υποστήριξαν με βάση ερευνητικά δεδομένα, ότι διαταραχές στη λειτουργία του μεταβολισμού της νορεπινεφρίνης, της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης καθώς και η υπερδραστηριότητα του άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια ευθύνονται για την εμφάνιση της κατάθλιψης (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2002).

Άλλες θεωρίες αναζήτησαν τα αίτια της κατάθλιψης στις διαπροσωπικές σχέσεις και το περιβάλλον. Η κεντρική ιδέα αυτών των θεωριών είναι ότι η κατάθλιψη αποτελεί μια αντίδραση στις δυσκολίες που βιώνει το άτομο στην αλληλεπίδρασή του με το κοινωνικό περιβάλλον, ιδιαίτερα στα πλαίσια της οικογένειας, ενώ, ταυτόχρονα, η καταθλιπτική συμπεριφορά συμβάλλει στην παγίωση και επιδείνωση των δυσκολιών αυτών. Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία, η αντικειμενική ή υποκειμενική απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου προς το οποίο το άτομο τρέφει αμφιθυμικά συναισθήματα οδηγεί σε επιθετικότητα που στρέφεται προς τον εαυτό με τη μορφή αρνητικής αυτοκριτικής και άλλων συμπτωμάτων της κατάθλιψης (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2002). Τα αίτια της κατάθλιψης απέδωσε στις διαπροσωπικές σχέσεις και η Θεωρία του δεσμού (Bowlby, 1961). Η θεωρία του δεσμού υποστήριξε πως η πραγματική απώλεια του γονέα αλλά και τα βιώματα ελλιπούς διαθεσιμότητας και φροντίδας από το γονέα, σχείζονται με την ανάπτυξη ανασφαλούς δεσμού. Ο δεσμός αυτός δημιουργεί στο παιδί την αίσθηση μοναξιάς, την απώλεια εμπιστοσύνης στους άλλους, μειωμένη αυτοεκτίμηση, την αντίληψη πως είναι ανάξιο για αγάπη και δυσκολίες στο χειρισμό των συναισθηματικών του εμπειριών, θέτοντας τη βάση για τη μεταγενέστερη εμφάνιση κατάθλιψης. Άλλες περιβαλλοντολογικές θεωρίες συσχετίζουν την κατάθλιψη με το διαζύγιο ή το θάνατο των γονέων ή στενών συγγενικών προσώπων, τις κακές συνθήκες διαβίωσης ή σημαντικές αλλαγές που

προκαλεσαν απώλεια της ισορροπίας στη ζωή του ατόμου (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2002).

Από την άλλη πλευρά, οι γνωσιακές θεωρίες επικεντρώνονται στο ρόλο των αρνητικών και δυσλειτουργικών αντιλήψεων για την εμφάνιση και την πορεία της κατάθλιψης. Η πρώτη γνωσιακή θεωρία για την κατάθλιψη προτάθηκε από τον Beck(1967), σύμφωνα με τον οποίο τα άτομα με κατάθλιψη ερμηνεύουν λανθασμένα τα γεγονότα της ζωής. Τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη επαλαμβάνουν τρια βασικά γνωστικά λάθη. Πρώτον, επικεντρώνονται επιλεκτικά στα αρνητικά ερεθίσματα με αποτέλεσμα να επεξεργάζονται λανθασμένα τις πληροφορίες. Δεύτερον, αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως ανάξιο ή ανίκανο, τον κόσμο ως κακό ή άδικο και το μέλλον χωρίς ελπίδα. Οι αρνητικές αντιλήψεις αυτές που αφορούν στον εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον, ονομάστηκαν η «γνωστική τριάδα της κατάθλιψης». Τρίτον, αναπτύσσουν αρνητικά γνωστικά σχήματα, που καθοδηγούν την επεξεργασία των πληροφοριών προς την αρνητική αυτοαξιολόγηση(Beck,1967, Μάνος,1997).

Ακόμη μια γνωστική θεωρία είναι η θεωρία του αυτοελέγχου. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία τα άτομα με κατάθλιψη αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αυτοπαρατήρηση, την αυτοαξιολόγηση και την αυτοενίσχυσή τους κατά την προσπάθεια επίτευξης ενός στόχου, με αποτέλεσμα να θέτουν εξαιρετικά υψηλούς στόχους , να είναι εξαιρετικά αυστηροί με τον εαυτό τους και να μην βιώνουν ικανοποίηση με τα επιτεύγματά τους (Rehm, 1977).

Μια άλλη ευρέως διαδεδομένη γνωσιακή θεωρία για την κατάθλιψη είναι αυτή του μαθημένου αβοήθητου που αναφέρθηκε στην προηγούμενη ενότητα (Seligman ,1975, Abramson,Seligman,& Teasdale,1978) και προτείνει ότι η έκθεση του ατόμου σε αρνητικά και ανεξέλεγκτα γεγονότα σε συνδυασμό με εσωτερικές, γενικές και σταθερές αποδόσεις στα γεγονότα αυτά μπορεί να τον οδηγήσει στη γενικευμένη πεποίθηση ότι δεν είναι σε θέση να ελέγξει τη ζωή του και εν συνεχεία στην ανάπτυξη

κατάθλιψης. Στον ερευνητικό χώρο, παρά το γεγονός ότι αποδείχτηκε η ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ του τύπου απόδοσης αιτιών, του μαθημένου αβοήθητου και της κατάθλιψης, υπήρξε δίχογνωμία για τον ακριβή τους ρόλο στην ανάπτυξη της κατάθλιψης.

Το γεγονός αυτό οδήγησε στην αναδιατύπωση του μοντέλου από τους Abramson, Metalsky & Alloy (1989), οι οποίοι ανέπτυξαν τη Θεωρία της Απόγνωσης (hopelessness theory). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το μαθημένο αβοήθητο είναι ένα συστατικό μέρος της απόγνωσης, που οδηγεί στην κατάθλιψη αλλά δεν αποτελεί το κύριο αίτιο της κατάθλιψης. Η απόγνωση ή έλλειψη ελπίδας, ορίζεται ως η πεποίθηση του ατόμου ότι η επιθυμητή έκβαση ενός γεγονότος δεν είναι πιθανή ή εναλλακτικά, ότι η αρνητική έκβαση είναι δεδομένη και ότι το άτομο δεν έχει τη δυνατότητα (μαθημένο αβοήθητο) να αλλάξει αυτή την κατάσταση. Η θεωρία τονίζει το σημαντικό ρόλο των επαναλαμβανόμενων αρνητικών γεγονότων ή της απουσίας θετικών γεγονότων ως παράγοντα που συμβάλλει στην ανάπτυξη του αισθήματος απόγνωσης. Προτείνει πως η αλληλεπίδραση αυτών των γεγονότων με τρεις σημαντικούς παράγοντες, που σχετίζονται με τα αίτια, τις συνέπειες των γεγονότων και την αυτοαξιολόγηση, οδηγούν στην έλλειψη της ελπίδας με συνεπακόλουθο την ανάπτυξη καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Ως πρώτος παράγοντας ορίζεται ο τύπος απόδοσης αιτιών. Όπως πρότεινε και ο Seligman (1975), οι εσωτερικές, σταθερές και γενικευμένες αιτιακές αποδόσεις για τα αρνητικά γεγονότα είναι χαρακτηριστικές στα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη. Δεύτερος παράγοντας είναι η υποκειμενική αξιολόγηση των συνεπειών των γεγονότων. Οι αρνητικές επιπτώσεις συμβάλουν στην ανάπτυξη αισθήματος απόγνωσης όταν αξιολογούνται από το άτομο ως σημαντικές, αμετάβλητες και ικανές να επηρεάσουν πολλούς τομείς της ζωής του. Τέλος, τρίτος παράγοντας, θεωρείται η αρνητική αυτοαξιολόγηση του ατόμου, που περιλαμβάνει

πεποιθήσεις σχετικά με την αξία του, τις ικανότητες, την προσωπικότητά του. Οι πεποιθήσεις αυτές οδηγούν στην απόγνωση όταν το άτομο θεωρεί ότι αυτά τα χαρακτηριστικά αποκλείουν την επίτευξη σημαντικών στόχων σε πολλούς τομείς της ζωής του. (Abramson et al.,1978).

Η θεωρία πρότεινε τον όρο «καταθλιπτικό γνωστικό προφίλ» για να περιγράψει το προφίλ των ατόμων που χρησιμοποιούν εσωτερικές, σταθερές και γενικευμένες αιτιακές αποδόσεις για τα αρνητικά γεγονότα, αποδίδουν μεγάλη αξία στα γεγονότα αυτά και συχνά καταλήγουν σε αρνητικές αυτοαξιολογήσεις. Η αλληλεπίδραση του καταθλιπτικού γνωστικού προφίλ με επαναλαμβανόμενα αρνητικά γεγονότα ενδέχεται να οδηγήσει το άτομο σε μια κατάσταση όπου το κυρίαρχο συναίσθημα είναι η έλλειψη ελπίδας, που προωθεί την ανάπτυξη της κατάθλιψης (Abramson et al.,1989, Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2002).

Η θεωρία υποστηρίζει ότι η διάρκεια των συμπτωμάτων της κατάθλιψης καθορίζεται από τη διάρκεια της βίωσης της αίσθησης απόγνωσης. Το θεραπευτικό μοντέλο που προτείνεται με βάση αυτή τη θεωρία στηρίζεται στην αποκατάσταση του αισθήματος της ελπίδας. Η διαδικασία επανάκτησης της ελπίδας εμπεριέχει την προσπάθεια αύξησης των εσωτερικών, σταθερών και γενικευμένων αιτιακών αποδόσεων για τα θετικά γεγονότα. Η θεραπευτική αυτή προσέγγιση υποστηρίζει πως η απόγνωση και η ελπίδα βρίσκονται σε δύο αντίθετους πόλους. Η ισχύς της υπόθεσης ότι οι εσωτερικές, σταθερές και γενικευμένες αιτιακές αποδόσεις για τα αρνητικά γεγονότα και η επαναλαμβανόμενη βίωση αρνητικών γεγονότων είναι σημαντικοί παράγοντες για την εμφάνιση της απόγνωσης, συνεπάγεται την άποψη ότι οι εσωτερικές, σταθερές και γενικευμένες αιτιακές αποδόσεις για τα θετικά γεγονότα και η αύξηση βίωσης θετικών γεγονότων είναι παράγοντες που συμβάλλουν στην αποκατάσταση της ελπίδας (Needles et al.,1990).

Το σημαντικό ρόλο της ελπίδας στην αντιμετώπιση της απόγνωσης είχε αναγνωρίσει και ο Korner(1970), ο οποίος τόνισε ότι η ελπίδα λειτουργεί κυρίως ως αμυντικός μηχανισμός ενάντια στην απόγνωση. Υποστήριζει πως η ελπίδα βοηθά το άτομο να αντιμετωπίσει τη ματαίωση των στόχων ή των επιθυμιών του. Αποδίδει στην ελπίδα διττή υπόσταση, θεωρώντας τη συναισθηματική κατάσταση και γνωστική κατασκευή. Ορίζει την ελπίδα ως μια συναισθηματική εμπειρία που καταπολεμά τους φόβους, τις αμφιβολίες και την απογοήτευση. Επιπροσθέτως, διατυπώνει την άποψη πως μέσω της ελπίδας δομείται μια λογική αλυσίδα που αποτελείται από κομμάτια της πραγματικότητας που συνδέονται μεταξύ τους με λογικά επιχειρήματα. Αυτά τα επιχειρήματα ενισχύουν και προστατεύουν την πεποίθηση του ατόμου για τη θετική έκβαση των γεγονότων και των προστατεύουν από δεδομένα που ίσως υποστηρίζουν την αρνητική έκβαση. Σε περίπτωση που τα λογικά αυτά επιχειρήματα καταρρεύσουν μπροστά στα δεδομένα της πραγματικότητας, δομείται μια εναλλακτική λογική αλυσίδα. Αν η δόμηση εναλλακτικών αλυσίδων δεν είναι δυνατή, συχνά το άτομο αναπτύσσει επιχειρήματα που βασίζονται περισσότερο στην πίστη παρά στη λογική. Τότε το άτομο δηλώνει για παράδειγμα, πως έχει προαίσθημα για τη θετική έκβαση των γεγονότων. Σε περίπτωση που και η πίστη αυτή διαψευθεί, το άτομο παραιτείται της ελπίδας. Όταν όλες οι προσπάθειές του να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα δεν οδηγούν σε επιθυμητά αποτελέσματα αναπτύσσεται η αίσθηση του αβοήθητου και η απόγνωση.

Προγενέστεροι θεωρητικοί, είχαν επίσης αναφερθεί στη γενικότερη συνεισφορά της ελπίδας στην ψυχική υγεία. Ο Menninger (1959), υποστήριξε πως η ψυχική ασθένεια αντανάκλα την έλλειψη ελπίδας και πως προκειμένου μια θεραπευτική μέθοδος να είναι αποτελεσματική είναι απαραίτητο να προωθεί την αποκατάσταση της ελπίδας. Ο Stotland (1969) ,θεώρησε την ελπίδα ως ένα παράγοντα ενίσχυσης της προσαρμογής και των θετικών συναισθημάτων και την απόγνωση ένα παράγοντα που

εμπλέκεται στην επίδειξη μη προσαρμοστικής συμπεριφοράς και στη βίωση αρνητικών συναισθημάτων. Εν συντομία, η ψυχική ασθένεια ειδώθηκε συχνά ως συσχετιζόμενη με την απόγνωση ενώ η αποκατάσταση της ελπίδας ως παράγοντας που συμβάλλει στη μείωση του άγχους, την πρόληψη και αντιμετώπιση σωματικών και ψυχικών ασθενειών και τελικά ως μια σημαντική συνιστώσα της θεραπείας( Irving,2004). Η ελπίδα έχει επίσης συσχετιστεί από πολλούς θεωρητικούς με την επιβίωση, την πνευματική πρόοδο και την γενικότερη ευημερία του ατόμου.( Korner,1970 Lazarus,1999, Snyder,1996, Magaletta et al.1999)

### Ελπίδα

Η λειτουργική αξία που αποδίδουν προαναφερθέντες θεωρητικοί στην ελπίδα προσελκύει το ενδιαφέρον για την περαιτέρω διερευνησή της. Ο ρόλος της ελπίδας είναι ουσιώδης για τον άνθρωπο. Η ελπίδα έχει θεωρηθεί απαραίτητη για την επιβίωση κάτω από έντονες και στρεσογόνες συνθήκες, καθώς έχει οδηγήσει στην διατήρηση του ανθρώπου στη ζωή παρά τις λιγοστές πιθανότητες εξαιτίας των αντίξοων συνθηκών. Αντίθετα η απώλεια της ελπίδας είναι δυνατόν να οδηγήσει στην απόγνωση, την κατάθλιψη ή ακόμη και το θάνατο. Η επιβίωση ανθρώπων ύστερα από ατυχήματα ή φυσικές καταστροφές, που τους ανάγκασαν να περιμένουν μέρες τους διασώστες, η ανάκαμψη από σοβαρές σωματικές ασθένειες , η δυνατότητα ορισμένων ανθρώπων να συνεχίσουν τη ζωή τους μετά την απελευθέρωσή τους από τα στρατόπεδα συγκέντρωσης ή άλλες τραυματικές εμπειρίες είναι ένδειξη, σύμφωνα με πολλούς θεωρητικούς της συμβολής της ελπίδας στην ανθρώπινη επιβίωση (Korner,1970 Lazarus,1999, Snyder,1996). Σε γενικές γραμμές η ελπίδα ορίζεται ως η πίστη ότι ένα θετικό γεγονός που δεν υφίσταται ή που δεν εκλαμβάνεται ως εφικτό στην παρούσα φάση της ζωής ενός ατόμου είναι πιθανό να επιτευχθεί μελλοντικά.



## Η θεωρία της ελπίδας

Ο Snyder (2002) έχει αναπτύξει την Θεωρία της Ελπίδας. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η ελπίδα είναι μια θετική κατάσταση κινητοποίησης που πηγάζει από μια κινητήριο δύναμη (agency) και ένα πλάνο-δίοδο (pathways). Προτείνεται πως το πρώτο βήμα για την επίτευξη των στόχων είναι η θετική αυτοαξιολόγηση του ατόμου. Το άτομο, ακολουθεί τα μονοπάτια της σκέψης (pathways thinking), μια γνωστική διαδικασία κατά την οποία αξιολογεί την ικανότητά του να αναπτύξει αποτελεσματικές στρατηγικές προκειμένου να επιτύχει τους επιθυμητούς στόχους. Η ύπαρξη εναλλακτικών σχεδίων είναι σημαντική καθώς είναι δυνατόν το άτομο να αντιμετωπίσει εμπόδια στην πορεία. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλά ποσοστά ελπίδας φαίνεται να έχουν την ικανότητα να αναπτύσσουν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές και να έχουν εναλλακτικά σχέδια πάντα διαθέσιμα. Η κινητήριο δύναμη της ελπίδας είναι το δεύτερο απαραίτητο στοιχείο. Αποτελείται από ενεργητική σκέψη (agency thinking) που αντικατοπτρίζει την αυτοαξιολόγηση του ατόμου σχετικά με τις ικανότητές του να ακολουθήσει το σχεδιαζόμενο πλάνο όπως επίσης και την επάρκεια των δεξιοτήτων του για την έναρξη αλλά και τη διατήρηση των προσπαθειών για την επίτευξη των στόχων. Οι σκέψεις αυτές είναι απαραίτητες καθόλη τη διαδικασία αλλά γίνονται σημαντικότερες μπροστά στη θέα εμποδίων, καθώς βοηθούν το άτομο να λάβει την αναγκαία κινητοποίηση προκειμένου να θέσει σε εφαρμογή ένα εναλλακτικό σχέδιο. Η ελπίδα απορρέει από αυτές τις σκέψεις καθώς στην περίπτωση που το άτομο μέσω αυτών των σκέψεων κρίνει τους στόχους επιτεύξιμους, ελπίζει για τη θετική έκβαση των μελλοντικών γεγονότων.

Η ικανότητα του ατόμου να σχεδιάζει και να εφαρμόζει αποτελεσματικά πλάνα για την επίτευξη στόχων θεωρείται ως μια εγγενής τάση. Τα νεογέννητα χρησιμοποιούν στοιχειώδεις μορφές πλάνων (pathways thinking) κυρίως για να συνδέσουν τα γεγονότα και να αποκτήσουν μια αίσθηση χρονικής ακολουθίας των γεγονότων. Κατά

την παιδική ηλικία, καθώς οι γνωστικές διεργασίες εξελίσσονται, τα παιδιά είναι ικανά να αναγνωρίζουν εκτός από την χρονική ακολουθία και τις αιτιακές σχέσεις των γεγονότων. με αυτό τον τρόπο το παιδί σταδιακά αναγνωρίζει τη σημασία της δικής του συμμετοχής στην επίτευξη των στόχων. Η απόκτηση ελπιδοφόρας και προσανατολισμένης προς τους στόχους, σκέψης είναι κρίσιμη για την επιβίωση και την ανάπτυξη του ατόμου. Οι γονείς και οι δάσκαλοι είναι απαραίτητο να προωθούν αυτό τον τρόπο σκέψης. Το γεγονός ότι οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς το βαθμό αυτής της ικανότητας, ίσως είναι και αποτέλεσμα της σχετικής εκπαίδευσης που έχουν λάβει ή που έχουν στερηθεί. Η θεωρία αυτή αντιμετωπίζει την ελπίδα περισσότερο ως γνωστική διαδικασία που εγείρει συναισθήματα, παρά ως συναίσθημα. Υποστηρίζει πως η μη επίτευξη στόχων ή τα εμπόδια που συναντά το άτομο, προκαλούν αρνητικά συναισθήματα. Αντίθετα, η αυξημένη ικανότητα σχεδιασμού και υλοποίησης στρατηγικών, η απουσία εμποδίων και δυσκολιών καθώς και η αντιλαμβανόμενη πρόοδος προς την επίτευξη σημαντικών στόχων, προκαλούν τη βίωση θετικών συναισθημάτων και αυξάνουν την αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας του ατόμου Snyder(2004).

### Ψευδής ελπίδα

Οι ελπίδες ενός ατόμου για την επίτευξη των στόχων του ή την θετική έκβαση ορισμένων γεγονότων είναι δυνατόν να θεωρηθούν από τον κοινωνικό του περίγυρο ως ψευτικές ελπίδες. Σύμφωνα με ορισμένους θεωρητικούς και ερευνητές η ψευδής ελπίδα είναι αποτέλεσμα προσδοκιών που βασίζονται σε πλάνη, ακατάλληλων στόχων και έλλειψης αποτελεσματικών στρατηγικών για την επίτευξη στόχων. Σε γενικές γραμμές, οι ψευδείς ελπίδες θεωρούνται αποτέλεσμα διαστρέβλωσης της πραγματικότητας ενώ η γνήσια ελπίδα αναπτύσσεται σε ρεαλιστικές βάσεις (Beavers et al,1981,Klenow,1991). Οι απόψεις αυτές έρχονται σε αντίθεση με τις απόψεις των θεωρητικών που

υποστηρίζουν την υψηλή αξία της ελπίδας στην ευημερία του ατόμου και αντικρούουν την ύπαρξη της έννοιας «ψευδή ελπίδα» (Lazarus,1999, Snyder et al.,2002).

Οι υποστηρικτές της έννοιας «ψεύτικη ελπίδα» , τονίζουν τον κίνδυνο να αναπτύξουν τα άτομα υπερβολικές ελπίδες βασισμένες σε μη ρεαλιστικά δεδομένα. Υποστηρίζουν πως οι ελπίδες αυτές ομοιάζουν με ψευδαισθήσεις και οδηγούν στην ματαιώση και την απογοήτευση. Αυτή η άποψη, αντικρούεται με το ακόλουθο επιχείρημα. Ορισμένοι άνθρωποι είναι δυνατόν να εμφανίζουν υψηλά ποσοστά ελπίδας εξαιτίας μιας τάσης τους να προβαίνουν σε θετικές αυτοαξιολογήσεις, να έχουν αυξημένη αίσθηση ελέγχου ή να θεωρούν την επιθυμητή έκβαση πιο πιθανή, ωστόσο αντιλαμβάνονται τους περιβαλλοντικούς περιορισμούς και δεν διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα στο σύνολό της (Snyder et al.,2002). Ουσιαστικά ανταποκρίνονται, κυρίως στις στρεσογόνες περιστάσεις, έχοντας κάποιες ίσως ελαφρώς παραμορφωμένες θετικές πεποιθήσεις για τον εαυτό τους, την δυνατότητα ελέγχου και το μέλλον. Έρευνες υποδεικνύουν ότι άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα ελπίδας τείνουν να έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές αποδόσεις, να αναπτύσσουν αποτελεσματικότερες στρατηγικές αντιμετώπισης κρίσεων και να ανταπεξέρχονται σε στρεσογόνα γεγονότα. Ακόμη τείνουν να επιλέγουν ένα τρόπο ζωής που προωθεί την σωματική υγεία καθώς κρίνουν πως η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής συμβάλλει στην επίτευξη των στόχων που θέτουν (Snyder,1991).

Σημαντική είναι η διάκριση της προαναφερθείσας τάσης για θετικές αξιολογήσεις, με την ύπαρξη ψευδαισθήσεων ή την τάση για άρνηση των δεδομένων της πραγματικότητας καθώς η πρώτη βοηθά στην μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, την ώθηση προς τη δράση και την προσαρμογή ενώ οι ψευδαισθήσεις ή η άρνηση αποτελούν διαστρέβλωση της πραγματικότητας και οδηγούν σε δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές. Οι ψευδαισθήσεις σχετικά με τον εαυτό ή τα γεγονότα οδηγούν συχνά

στην εκδήλωση συμπεριφορών που θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική υγεία του ατόμου όπως η μη λήψη προφύλαξης και η έκθεση του ατόμου σε μεταδιδόμενες ασθένειες. Επίσης, οι ψευδαισθήσεις συνδέονται με ψυχικές ασθένειες όπως σχιζοφρένεια. Αυτή η περίπτωση είναι τελείως διαφορετική καθώς δεν γίνεται πια λόγος για υπερεκτίμηση δυνατοτήτων αλλά για ασθενείς που διαστρεβλώνουν την πραγματικότητα, δεν είναι σε θέση να ορίσουν ή να επιτύχουν στόχους και συχνά έχουν χαμηλά επίπεδα ελπίδας (Snyder et al.,2002).. Η δεύτερη σημαντική διάκριση είναι με την άρνηση που ουσιαστικά σημαίνει μη αποδοχή. Η αποδοχή μιας αποτυχίας ή μιας απώλειας χωρίς ελπίδα για μια πιθανότητα θετικότερης έκβασης της ζωής μελλοντικά, είναι ανέφικτη. Αποδοχή και ελπίδα ίσως ενισχύονται από την ίδια ή παραπλήσια διαδικασία (Lazarus,1999).

Μια ανησυχία που σχετίζεται με την έννοια της ψευδούς ελπίδας, είναι η πιθανή ώθηση των ατόμων προς την επιδίωξη μεγάλου αριθμού στόχων με κίνδυνο να υπάρξει σύγχυση και αποτυχία σε όλους τους επιδιωκόμενους στόχους.. Συνεπώς, η επιδίωξη μικρού αριθμού στόχων εγγυάται την μέγιστη αποτελεσματικότητα του ατόμου. Η αντίθετη άποψη υποστηρίζει πως η τάση ορισμένων ανθρώπων να θέτουν στόχους σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους προωθεί την προσαρμογή τους, καθώς τα άτομα αυτά επενδύουν την ενέργειά τους διατηρώντας ένα μεγαλύτερο αριθμό ενδιαφερόντων. Επιπλέον , σε περίπτωση που κάποιος στόχος δεν επιτευχθεί, οι συνέπειες δεν θα είναι καταστροφικές για το άτομο καθώς δεν θα έχει αφιερώσει όλη την προσοχή και την ενέργειά του σε αυτό το στόχο και η εκτίμηση της αξίας και της αποτελεσματικότητάς του δεν θα εξαρτάται από την επίτευξη ενός μοναδικού στόχου ζωής. Αντίθετα, αν για οποιαδήποτε αιτία, πιθανόν μη ελεγχόμενη από το άτομο, η επίτευξη ενός στόχου εμποδιστεί, το άτομο μπορεί να στραφεί στους άλλους στόχους που έχει θέσει.

Ακόμη, η άποψη ότι η ψευδής ελπίδα βασίζεται στην επιδίωξη ακατάλληλων στόχων αντικρούεται με το επιχειρήμα πως η ακαταλληλότητα των στόχων είναι αποτέλεσμα προσωπικής εκτίμησης. Οι άνθρωποι που χαρακτηρίζονται από υψηλά ποσοστά ελπίδας τείνουν να θέτουν και να επιτυγχάνουν περισσότερους και δυσκολότερους στόχους από εκείνους που έχουν λίγες ελπίδες. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι τα άτομα που ελπίζουν σε μια θετική έκβαση ενός απαιτητικού στόχου εντείνουν τις προσπάθειές τους για τη επίτευξή του. Επιπλέον, η θέση ότι τα άτομα με υψηλά ποσοστά ελπίδας δεν καταφέρνουν να σχεδιάζουν αποτελεσματικά πλάνα για τη επίτευξη των στόχων και δεν αναπτύσσουν τις κατάλληλες στρατηγικές εξαιτίας της υπερβολικής ελπίδας ότι θα υπάρξει θετική έκβαση, αντικρούονται από την θεωρία της ελπίδας που πρότεινε ο Snyder (2002). Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, οι άνθρωποι που ελπίζουν έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για την επίτευξη των στόχων τους και είναι περισσότερο κινητοποιημένοι. Τα άτομα που διατηρούν υψηλά ποσοστά ελπίδας έχουν τις ικανότητες να αναπτύσσουν τις κατάλληλες στρατηγικές, να γενικεύουν αποτελεσματικές στρατηγικές που είχαν χρησιμοποιηθεί σε παραπλήσιες συνθήκες και διαθέτουν κίνητρα ώστε να επιμείνουν στην επίτευξη των στόχων που θέτουν. Ακόμη, θεωρούνται ικανοί να αντλούν ικανοποίηση από την διαδικασία που ακολουθείται για την επίτευξη του στόχου ακόμη και αν δεν είναι δυνατόν ο στόχος να επιτευχθεί εξολοκλήρου. (Snyder et al., 2002).

Γενικότερα, υποστηρίζεται η άποψη πως τα μέχρι στιγμής ερευνητικά δεδομένα δεν στηρίζουν την ύπαρξη της έννοιας «ψευδής ελπίδα» (Lazarus, 1999, Snyder et al., 2002). Επιπροσθέτως, σε κάθε περίπτωση που η ελπίδα βοηθά στη βελτίωση της ζωής του ατόμου και δεν τον ωθεί στην αποφυγή ανάληψης προσαρμοστικής δράσης ή η πιθανή ματαιώση των στόχων δεν του δημιουργεί πικρία, τότε η ελπίδα είναι παραπάνω από επιθυμητή καθώς αυξάνει τις πιθανότητες να λαμβάνει το άτομο μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και συμβάλλει στην υποκειμενική του ευτυχία.

## Ευτυχία

### Η ευτυχία στην ψυχολογία

Η πολυδιάστατη έννοια της ευτυχίας απασχόλησε όπως ήταν φυσικό την επιστήμη της ψυχολογίας. Πολλές θεωρητικές προσεγγίσεις έχουν αναφερθεί στην έννοια αυτή και ποικίλοι εννοιολογικοί ορισμοί έχουν προταθεί. Ο Diener (1984, 2002), ένας από τους γνωστότερους θεωρητικούς και ερευνητές της έννοιας της ευτυχίας, πρότεινε την ομαδοποίηση των σχετικών θεωριών σε τρεις κατηγορίες, τις τελεολογικές θεωρίες, τις θεωρίες δραστηριοποίησης και τις θεωρίες που υποστηρίζουν τη γενετική προδιάθεση ή τη συμβολή των χαρακτηριστικών προσωπικότητας.

Οι τελεολογικές θεωρίες υποστηρίζουν ότι η υποκειμενική ευτυχία επιτυγχάνεται όταν μια επιθυμητή κατάσταση, μια ανάγκη ή ένας στόχος επιτευχθούν. Οι θεωρίες που ανήκουν σε αυτή τη γενική ομάδα μπορούν να διακριθούν σε δύο υποσύνολα, τις θεωρίες των αναγκών και τις θεωρίες των στόχων. Οι θεωρίες των αναγκών υποστηρίζουν ότι υπάρχουν εγγενείς ή μαθημένες ανάγκες που το άτομο προσπαθεί να ικανοποιήσει. Οι ανάγκες αυτές μπορεί να είναι σωματικές ή ψυχολογικές, συνειδητές ή ασυνείδητες. Σε όλες τις περιπτώσεις περιπτώσεις, η ικανοποίησή τους είναι προϋπόθεση για την ευτυχία. Από την άλλη πλευρά οι θεωρίες των στόχων βασίζονται σε συγκεκριμένους συνειδητούς στόχους που θέτει το άτομο. Η ευτυχία βιώνεται όταν οι στόχοι επιτευχθούν. Οι ανάγκες και οι στόχοι είναι δυνατόν να συνδέονται καθώς υποβόσκουσες ανάγκες οδηγούν σε συγκεκριμένους στόχους. Οι ανάγκες μπορεί να είναι πανανθρώπινες (αυτοπραγμάτωση, αποφυγή πόνου, αυτάρκεια) ή να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Παρά τις διαφορές τους οι τελεολογικές θεωρίες υποστηρίζουν ομόφωνα τη συμβολή της ικανοποίησης των αναγκών και των στόχων στην ευτυχία (Diener, 1984).

Στις τελεολογικές θεωρίες, ο Diener (1984,2002) συγκαταλέγει τις απόψεις του Freud, του Rogers και του Maslow. Ο Freud (1930), υποστήριξε πως από τη

συμπεριφορά των ανθρώπων συνάγεται πως σκοπός της ζωής τους, είναι η επιδίωξη και η διατήρηση της ευτυχίας . Αυτή η επιδίωξη έχει δύο πλευρές ένα θετικό και ένα αρνητικό σκοπό, από τη μια πλευρά επιδιώκεται η απουσία του πόνου και από την άλλη το βίωμα ισχυρών αισθημάτων ηδονής. Το σκοπό της ζωής τον θέτει το πρόγραμμα της ‘αρχής της ηδονής’ που ορίζει και επιβάλλει τόσο την αποφυγή του πόνου όσο και την αποκόμιση ευχαρίστησης. Αυτό που με την αυστηρή έννοια του όρου ονομάζεται ευτυχία, προέρχεται μάλλον από την ξαφνική ικανοποίηση συσσωρευμένων αναγκών και είναι από τη φύση του δυνατό μόνο ως επεισοδιακό φαινόμενο. Κάθε διάκεια μιας ποθητής από την αρχή της ηδονής, κατάστασης προσφέρει μόνο ένα αίσθημα χλιαρής ευχαρίστησης. Οι δυνατότητες της ευτυχίας του ανθρώπου είναι περιορισμένες από την ιδιοσύστασή του. Ο πόνος είναι πιο εύκολα προσβάσιμος από τον άνθρωπο. Ο πόνος προέρχεται από τρεις πηγές το σώμα, το περιβάλλον και τις σχέσεις με τους άλλους. Οι άνθρωποι κάτω από την πίεση του πόνου συνηθίζουν να μειώνουν την απαίτησή τους για ευτυχία, όπως επίσης και η ίδια η αρχή της ηδονής μεταμορφώθηκε κάτω από την επίδραση του περιβάλλοντος , στη λιτότερη αρχή της πραγματικότητας. Οι άνθρωποι θεωρούνται ευτυχείς όταν έχουν αποφύγει τη δυστυχία, όταν έχουν ξεπεράσει τον πόνο, όταν γενικά το καθήκον της αποφυγής του πόνου οδηγεί στο παρασκήνιο το καθήκον της αποκόμισης της ηδονής. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να ακολουθήσει πολύ διαφορετικούς τρόπους για να ακολουθήσει το θετικό μέρος του σκοπού, την αποκόμιση της ηδονής ή το αρνητικό, την αποφυγή του πόνου. Εντούτοις, «δεν υπάρχει καμιά συμβουλή που να κάνει για όλους· ο καθένας πρέπει να δοκιμάσει μόνος του με ποιον ιδιαίτερο τρόπο μπορεί να γίνει ευτυχισμένος». Ακόμη, ο Freud (1930), υποστήριξε πως ο πολιτισμός και η συνεπαγόμενη ανάπτυξη των κοινωνικών θεσμών εμποδίζει το άτομο να είναι συνεπές και ειλικρινές με τον εαυτό του, γεγονός που του προκαλεί δυσφορία και εμποδίζοντας την αποκόμιση ηδονής.

Ο Rogers (1947) , επίσης τόνισε τη σημαντικότητα της συνέπειας του ατόμου με τον εαυτό του, στην επίτευξη του τελικού στόχου κάθε ανθρώπου, την αυτοπραγμάτωση. Η έννοια της αυτοπραγμάτωσης αφορά στην τάση του οργανισμού να εξελιχθεί από μια απλή οντότητα σε μια σύνθετη, να μεταβεί από την εξάρτηση και την ακαμψία στην ανεξαρτησία και την ελεύθερη έκφραση. Η έννοια περιλαμβάνει την τάση του οργανισμού να μειώσει την ένταση και να καλύψει τις ανάγκες αλλά τονίζει την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αντλούνται από δραστηριότητες που ενισχύουν τον οργανισμό, γεγονός που την καθιστά βασικό παράγοντα ευτυχίας. Ο οργανισμός λειτουργεί για να διατηρήσει τη συνέπεια μεταξύ της εμπειρίας και των αντιλήψεων για τον εαυτό. Η ασυμφωνία της αντίληψης για τον εαυτό και την πραγματικότητα, που συνήθως οφείλεται σε ενδοβαλλόμενες από το κοινωνικό περιβάλλον αξίες, προκαλεί άγχος. Προκειμένου να μειωθεί το άγχος χρησιμοποιούνται δύο μηχανισμοί άμυνας. Η άρνηση των μη συμβατών με την αυτοαντίληψη εμπειριών και η διαστρέβλωση των εμπειριών με τρόπο που να συμβαδίζουν με την αυτοεικόνα. Το αποτέλεσμα είναι να νιώθει ο άνθρωπος δυστυχής καθώς η χρήση των μηχανισμών άμυνας δεν επιτρέπουν την πραγμάτωση του αληθινού του δυναμικού. Ο Rogers, προτείνει την ανάγκη του ατόμου για ανευ όρων αποδοχή από τους άλλους προκειμένου να μπορέσει το άτομο να γνωρίσει και να αποδεχτεί τον εαυτό του πλήρως και να μπορέσει να προχωρήσει προς την αυτοπραγμάτωση, την απαραίτητη προϋπόθεση για την ευημερία του ανθρώπου.

Ο Maslow (1971) ιεράρχησε τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου, τις οποίες απεικόνισε σχηματικά με τη χρήση μιας πυραμίδας αναγκών. Στη βάση της πυραμίδας του Μάσλοου είναι οι κύριες ανάγκες για τη διαβίωση: νερό, τροφή, υλικές ανέσεις. Στη συνέχεια βρίσκονται οι ανάγκες ασφάλειας. Ακολουθούν η αγάπη και το αίσθημα του ανήκειν, η αποδοχή από την οικογένεια, την κοινωνία, την εργασία. Η ανάγκη για εκτίμηση και αυτοεκτίμηση έπεται και στην κορυφή τοποθετείται αυτό που ο Μάσλοου



αποκαλούσε αυτοπραγμάτωση, η κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος νιώθει ευτυχής από την επίτευξη όλων εκείνων που θα μπορούσε να γίνει. Υποστήριξε ότι η ανάγκη για την επίτευξη αισθήματος πληρότητας, η ανάγκη δηλαδή για αυτοπραγμάτωση αποτελεί το ισχυρότερο κίνητρο του ανθρώπου. Κάθε επίπεδο αναγκών πρέπει να ικανοποιηθεί για να προχωρήσει το άτομο στο ιεραρχικά ανώτερο, με τελικό στόχο την κορυφή της πυραμίδας, την αυτοπραγμάτωση. Οι απόψεις των τριών αυτών θεωρητικών υποστηρίζουν την ύπαρξη πανανθρώπινων, εγγενών αναγκών. Οι άνθρωποι θέτουν στόχους, ωθούνται σε δράση και πορεύονται στη ζωή με απώτερο σκοπό την ικανοποίηση των ασυνείδητων αυτών αναγκών.

Όσον αφορά στη σχέση στόχων και ευτυχίας, η θετική τους συσχέτιση επιβεβαιώνεται από σχετικές μελέτες. Οι Palys & Little (1983) σε μια έρευνά τους υπέδειξαν ότι όσοι δήλωναν ικανοποιημένοι από τη ζωή τους συνήθιζαν να θέτουν στόχους συμβατούς με τις ικανότητες και τις δυνατότητές τους και να αναλαμβάνουν έργα που αξιολογούσαν ως πιο ευχάριστα ή πιο σημαντικά για τη δεδομένη περίοδο στη ζωή τους. Αντίθετα οι άνθρωποι που δεν ήταν ικανοποιημένοι από τη ζωή τους έθεταν στόχους δύσκολους και μακροπρόθεσμους που δεν τους πρόσφεραν καμία ενίσχυση ή ευχαρίστηση. Επίσης, οι Omodei & Wearing (1990), υποστήριξαν ότι ο βαθμός στον οποίο ικανοποιούνται οι ανάγκες συσχετίζεται θετικά με το βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή.

Σύμφωνα με αυτές τις τελεολογικές θεωρίες η υποκειμενική ευτυχία είναι δυνατόν να παρεμποδιστεί από πολλούς παράγοντες. Πρώτον, οι άνθρωποι μπορεί να επιτυγχάνουν στόχους που βραχυπρόθεσμα προκαλούν ευχαρίστηση αλλά έχουν αρνητικά μακροπρόθεσμα αποτελέσματα καθώς εμπλέκονται με άλλους μελλοντικούς στόχους ή ανάγκες. Δεύτερον, στόχοι και ανάγκες είναι δυνατόν να συγκρούονται και να μην επιτρέπεται η πλήρης ικανοποίησή τους. Το γεγονός ότι κάποιες ανάγκες είναι ασυνείδητες δυσκολεύει την ταυτοποίησή τους προκειμένου να μειωθούν οι

συγκρούσεις. Τέλος, τα άτομα είναι δυνατόν να θέτουν στόχους που δεν έχουν τα εφόδια ή τις δυνατότητες να προσεγγίσουν.

Οι θεωρίες δραστηριοποίησης, προτείνουν ότι η ενασχόληση με μια δραστηριότητα προκαλεί θετικά συναισθήματα και συντελεί στην υποκειμενική ευτυχία. Ο κύριος εκπρόσωπος αυτής της προσέγγισης είναι ο Csikszentmihalyi (1999)( Diener,et all.2002). Ο Csikszentmihalyi (1999) υποστηρίζει πως οι άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι όταν εμπλέκονται σε δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν και είναι συμβατές με τις ικανότητές τους. Η συμβατότητα δραστηριοτήτων και ικανοτήτων προκαλεί την αίσθηση της «ροής».

Τη συμβολή ευχάριστων, συμβατών με τις δυνατότητες δραστηριοτήτων, που προκαλούν το ενδιαφέρον και μειώνουν την ένταση και το άγχος στη βίωση θετικών συναισθημάτων και ικανοποίησης αποδεικνύουν και άλλες ερευνητικές μελέτες (Sheldon,Ryan & Reis ,1996 , Hills &Argyle,1997). Ακόμη οι έρευνες αυτές τονίζουν τη θετική συνεισφορά της ενεργούς συμμετοχής του ατόμου σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής. Υποστηρίζουν τα κινητοποιημένα άτομα, με ενδιαφέροντα και συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενισχύουν την κοινωνική αλληλεπίδρασή τους, βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους. (Diener,et all.2002, Hills & Argyle,1997).

Οι θεωρίες των αναγκών και οι θεωρίες δραστηριότητας συμφωνούν πως η υποκειμενική ευτυχία εξαρτάται από τις αλλαγές που βιώνει το άτομο στη ζωή του. Αλλαγές που προκαλεί το ίδιο το άτομο ή που ωφείλονται στο περιβάλλον του. Ωστόσο υπάρχουν θεωρητικοί που υποστηρίζουν ότι υπάρχει ένα στοιχείο σταθερότητας στην υποκειμενική ευτυχία που βιώνουν τα άτομα, ασύμβατος με τις ποικίλες αλλαγές που βιώνει κάθε άνθρωπος κατά τη διάρκεια της ζωής του. Το γεγονός αυτό αποτελεί απόδειξη για τη συμβολή σταθερών χαρακτηριστικών προσωπικότητας στην βίωση ευτυχίας. Με αυτή την άποψη συνηγορούν οι θεωρίες που

ανήκουν στην τρίτη ομάδα αυτής της κατηγοριοποίησης. Οι σχετικές με αυτές τις θεωρίες έρευνες υπέδειξαν ότι ενώ τα συναισθήματα εναλλάσσονται, οι άνθρωποι διατηρούν χαρακτηριστικές συναισθηματικές αποκρίσεις σε μια ποικιλία περιστάσεων. Αυτές οι αποκρίσεις δείχνουν σχετικά σταθερές για μεγάλες χρονικές περιόδους. (Diener, et al., 2002).

Τα πορίσματα των προαναφερθέντων ερευνών οδήγησαν τους θεωρητικούς στην υπόθεση ότι ακόμη και αν ορισμένα γεγονότα επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία, θετικά ή αρνητικά, οι άνθρωποι τελικά θα προσαρμοστούν σε αυτές τις αλλαγές και θα επιστρέψουν στα προηγούμενα βιολογικά προκαθορισμένα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. (Csikszentmihalyi, 1999, Diener 2000, Diener, et al., 2002). Ως ένα βαθμό υπάρχει γενετική προδιάθεση για τη χαρά ή τη λύπη (Brebner et al., 1995). Μια έρευνα που υποστηρίζει τη βιολογική βάση της υποκειμενικής ευτυχίας διεξήχθη από τον Tellegen (1988). Η έρευνα αφορούσε ομοζυγωτικά και διζυγωτικά δίδυμα που ανατράφηκαν είτε μαζί είτε σε διαφορετικές οικογένειες. Τα αποτελέσματα υπέδειξαν πως το 40% των θετικών συναισθημάτων και το 55% των αρνητικών θα μπορούσαν να προβλεφθούν μέσω βιολογικών παραγόντων. Επομένως, υποστηρίχθηκε ότι το περιβάλλον σε συνδυασμό με τη γενετική προδιάθεση επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία.

Όσον αφορά στα χαρακτηριστικά προσωπικότητας έχει προταθεί πως επηρεάζουν την ευτυχία περισσότερο από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Οι έρευνες φανερώνουν ως πιο στενά συνδεδεμένα την εξωστρέφεια και το νευρωτισμό. Υποστηρίζουν πως ένα εξωστρεφές, μη νευρωτικό άτομο έχει περισσότερες πιθανότητες να είναι ευτυχισμένο. Η μεγαλύτερη συσχέτιση φαίνεται να υπάρχει μεταξύ μιας συνιστώσας της εξωστρέφειας, της τάση του ατόμου να επιδιώκει και να απολαμβάνει την κοινωνική συναναστροφή. Η θετική συσχέτιση ωστόσο δεν είναι πολύ μεγαλύτερη από τη συσχέτιση της ευτυχίας με άλλα χαρακτηριστικά

προσωπικότητας και με περιστάσεις στη ζωή. (Hills & Argyle,1997, Hills & Argyle,2000, Diener,et all.,2002, Costa et al,1980, Brebner et al.,1995). Ακόμη φαίνεται να υπάρχει μια αμφίδρομη σχέση μεταξύ της ευτυχίας και της αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση φαίνεται να αποτελεί προγνωστικό παράγοντα για την ικανοποίηση από τη ζωή. Σε περιόδους όμως που το άτομο δεν νιώθει ευτυχισμένο η αυτοεκτίμηση τείνει να μειώνεται.

Διαφορές στην υποκειμενική ευτυχία εξαρτώνται και από σταθερές υποκειμενικές διαφορές στον τρόπο αντίληψης και ερμηνείας της πραγματικότητας. Διαφοροποιήσεις στην προσβασιμότητα σε παλαιότερα ευχάριστα ή δυσάρεστα γεγονότα επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία. Κάποιοι άνθρωποι τείνουν να ανακαλούν περισσότερα ευχάριστα γεγονότα από άλλους. Παρομοίως, συγκεκριμένες γνωστικές διαδικασίες όπως η ελπίδα, η αισιοδοξία, το κέντρο ελέγχου φαίνεται να επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία. Ο ρόλος του κέντρου ελέγχου γίνεται φανερός στην αντίληψη των γεγονότων ζωής. Τα γεγονότα ζωής έχει βρεθεί να έχουν μια σταθερή μα σχετικά μέτρια συσχέτιση με την ευτυχία. Τα αρνητικά γεγονότα είναι ανεξάρτητα από τα θετικά και ενώ τα πρώτα εγείρουν αρνητικά συναισθήματα, τα δεύτερα εγείρουν θετικά. Ωστόσο η ικανότητα του ατόμου να αναλάβει δράση ή τον έλεγχο των καταστάσεων σχετίζεται με τον αντίκτυπο των γεγονότων. Ακόμη και τα θετικά γεγονότα είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε μείωση της υποκειμενικής ευτυχίας αν οδηγήσουν σε ένα αίσθημα έλλειψης ελέγχου. (Diener,et all.,2002).

Παράγοντες που επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία

Μέσα από την ανασκόπηση των απόψεων των θεωρητικών και των ερευνητών, έγινε αναφορά και σε αρκετούς παράγοντες που είναι πιθανόν να επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία. Ωστόσο η ευτυχία είναι μια πολυδιάστατη και πολύ σημαντική για τον άνθρωπο, έννοια και οι μεταβλητές που σχετίζονται σε μεγάλο

ή μικρότερο βαθμό με αυτή την έννοια είναι ποικίλοι. Σε αυτή την ενότητα θα παρουσιαστούν ορισμένοι ακόμη παράγοντες που κέντρισαν το ενδιαφέρον των θεωρητικών και ερευνητών και μελετήθηκαν προκειμένου να επιβεβαιωθεί ή να διαψευθεί η σχέση τους με την υποκειμενική ευτυχία.

Μια σημαντική ομάδα μεταβλητών είναι τα δημογραφικά στοιχεία που περιλαμβάνουν την ηλικία, το φύλο, το εισόδημα, το γάμο και την εκπαίδευση. Η συμβολή της ηλικίας διερευνήθηκε αρκετά. Οι έρευνες υποδεικνύουν πως η ηλικία δεν έχει σημαντική επίδραση στην ευτυχία. Αντίθετα με τις αρχικές υποθέσεις ότι οι νέοι θα έπρεπε να εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά ευτυχίας αποδείχθηκε πως ενώ τη ένταση και η ποσότητα των θετικών συναισθημάτων μειώνονται με το πέρασμα των χρόνων, η ικανοποίηση από τη ζωή παραμένει ανεπηρέαστη (Diener, 1984, Myers, 2000, Diener, et all.,2002). Το φύλο επίσης παρουσιάζει μικρή συσχέτιση. Παρά το γεγονός ότι οι γυναίκες αναφέρουν βίωση περισσότερων θετικών και αρνητικών συναισθημάτων από τους άντρες, τα ποσοστά ευτυχίας και ικανοποίησής τους δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτά των αντρών. (Diener, 1984, Myers, 2000). Ενδιαφέρον προκαλούν τα αποτελέσματα των ερευνών σε σχέση με το εισόδημα. Φαίνεται πως δεν συσχετίζεται με την υποκειμενική ευτυχία καθώς η διαφοροποίηση στην ικανοποίηση και την ευτυχία μεταξύ πλούσιων και φτωχότερων είναι ελάχιστη με του πλούσιους να βρίσκονται λίγο πιο ψηλά. Σε παρόμοια πορίσματα κατέληξαν και έρευνες που συνέκριναν τα επίπεδα ευτυχίας ανεπτυγμένων και αναπτυσσόμενων χωρών. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι όσο μεγαλώνει το εισόδημα ή βελτιώνεται η οικονομία ενός κράτους τόσο αυξάνονται οι επιθυμίες και οι ανάγκες , κυρίως οι υλικές των ανθρώπων. Σημαντικές διαφοροποιήσεις βρέθηκαν μόνο στις συγκρίσεις μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων, με τους δεύτερους να αναφέρουν έντονα αρνητικά συναισθήματα και δυσαρέσκεια, που φάνηκαν όμως να σχετίζονται περισσότερο με άλλους παράγοντες παρά με το χαμηλό εισόδημα και τις οικονομικές δυσκολίες.

(Diener,1984, Csikszentmihalyi, 1999, Diener,1984, Myers, 2000). Η εκπαίδευση, είναι ένας ακόμη δημογραφικός παράγοντας που δεν σχετίζεται θετικά με την υποκειμενική ευτυχία. Η λειτουργία της φαίνεται παρόμοια με αυτή του εισοδήματος καθώς όσο ανώτερες είναι οι σπουδές τόσο περισσότερες φιλοδοξίες εγείρουν (Diener, 1984). Τέλος, ένας ακόμη δημογραφικός παράγοντας, είναι ο γάμος, ο οποίος φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με την ευτυχία σε σχέση με τις προηγούμενες μεταβλητές. Ως πιο ευτυχισμένοι παρουσιάζονται οι παντρεμένοι. Οι παντρεμένες γυναίκες, ενώ εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά άγχους, αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή ( Diener,1984). Ο Myers (2000) θεωρεί πως η ευτυχία και ο γάμος αλληλοεπηρεάζονται. Υποστηρίζει πως οι χαρούμενοι άνθρωποι καθώς είναι πιο εξωστρεφείς, ευχάριστοι και με ενδιαφέρον προς τους άλλους αποτελούν ένα ελκυστικό ταίρι.

Μια μεταβλητή που προσέλκυσε το ενδιαφέρον των ερευνητών είναι οι κοινωνικές σχέσεις. Η ανάγκη του ανθρώπου να ανήκει σε ομάδα είναι κομμάτι της εξελικτικής του κληρονομιάς. Ο άνθρωπος κατάφερε να επιβιώσει γιατί κυνηγούσε, πολεμούσε, ζούσε μέσα σε ομάδες. Χάρη στην πανανθρώπινη αναζήτηση στενών σχέσεων ο γάμος, η γέννηση παιδιών, η φιλία, η ένταξη σε εργασία ή σε νέες ομάδες συνήθως γίνονται δεχτές με εορτασμούς ή επισφραγίζονται με τελετουργίες. Όταν οι κοινωνικοί δεσμοί απειλούνται ή διαλύονται αρνητικά συναισθήματα εγείρονται. Η εξορία και η απομόνωση θεωρούνται μορφές τιμωρίας. Η μη ένταξη του ατόμου σε κοινωνικές ομάδες προκαλεί άγχος, θλίψη, μοναξιά, ενοχές, αισθήματα που επηρεάζουν την σωματική και ψυχική υγεία. Αντίθετα οι κοινωνικοί δεσμοί, έστω και αν είναι ελάχιστοι αποτελούν καλό προγνωστικό παράγοντα για την διατήρηση της υγείας και την αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών ή αρνητικών γεγονότων. Πιθανόν για αυτούς τους λόγους ο γάμος ήταν ο μόνος δημογραφικός παράγοντας που είχε θετική συσχέτιση με την υποκειμενική ευτυχία. Η ικανοποίηση του ατόμου από την ερωτική

του ζώη είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για την γενικότερη ικανοποίηση του από τη ζωή. Το συναίσθημα της αγάπης βρέθηκε ως ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες ευτυχίας. Περισσότερα θετικά συναισθήματα αναφέρουν και όσοι έχουν αποκτήσει φίλους με τους οποίους μπορούν να μοιραστούν τις πιο προσωπικές τους σκέψεις και ανησυχίες. Τέλος, έρευνες υποστηρίζουν τη θετική σχέση υποκειμενικής ευτυχίας και κοινωνικής υποστήριξης ( Diener,1984, Csikszentmihalyi, 1999, Myers, 2000).

Οι δραστηριότητες του ατόμου κατά τον ελεύθερό του χρόνο είναι ένας ακόμη παράγοντας που μελετήθηκε για την πιθανή συσχέτισή του με την ευτυχία. Προσέλκυσε το ενδιαφέρον των ερευνητών καθώς συνίσταται από δραστηριότητες που το άτομο επιλέγει ελεύθερα και αναμένεται να το ευχαριστούν και κατά συνέπεια να ενισχύουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Υπάρχουν διαφορετικοί τύποι διαθέσιμων δραστηριοτήτων. Κάθε τύπος προκαλεί διαφορετικά συναισθήματα. Τα αθλητικά, η μουσική και η τηλεόραση, είναι τρεις βασικές δραστηριότητες που επιλέγουν οι άνθρωποι για τον ελεύθερο χρόνο τους και βρέθηκε ότι προκαλούν βίωση θετικών συναισθημάτων με κυρίαρχη τη χαρά.(Hills & Argyle,1998, Hills & Argyle,2000, Csikszentmihalyi, 1999, Diener,1984).

Ένας ακόμη παράγοντας είναι η θρησκευτική πίστη. Οι έρευνες δείχνουν μια μικρή αλλά σταθερή σχέση θρησκευτικού αισθήματος και ευτυχίας. Ίσως επειδή κάποιες θρησκείες προσπαθούν να μειώσουν τα αρνητικά συναισθήματα και τους φόβους των πιστών τους. Ορισμένες θρησκείες επιχειρούν να μειώσουν το άγχος και το φόβο για το θάνατο , υποσχόμενες ότι την επίγεια ζωή θα ακολουθήσει αιώνια ζωή γεμάτη χαρά. Άλλες, αξιολογώντας ως πιο σημαντική πηγή δυστυχίας την απογοήτευση εξαιτίας των ανεκπλήρωτων στόχων και επιθυμιών, διδάσκουν την παραίτηση από όλες τις επιθυμίες. Υπάρχουν και ρεύματα όπως η γιογκα και το ζεν που έχουν αναπτύξει σύνθετες τεχνικές για τον έλεγχο των σκέψεων και των

συναισθημάτων, αποκλείοντας από τη συνείδηση τα αρνητικά γεγονότα και συναισθήματα. . (Csikszentmihalyi, 1999) . Επίσης, κάποιες θρησκείες εστιάζουν στην δημιουργία ενοχών και προκαταλήψεων για το διαζύγιο, την αυτοκτονία, το κάπνισμα, τα ναρκωτικά, το αλκοόλ, την επιθετικότητα και το θυμό. Ως αποτέλεσμα αυτών των ενοχών οι πιστοί αποφεύγουν τις απαγορευμένες συμπεριφορές και τείνουν να έχουν καλύτερη υγεία, λιγότερα ποσοστά διαζυγίων και αυτοκτονιών. Πολλές έρευνες έχουν συσχετίσει τη θρησκευτικότητα με την αντιμετώπιση των κρίσεων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι χήρες και οι μητέρες παιδιών με ειδικές ανάγκες, διαζευγμένοι και χρόνιοι ασθενείς, που συμμετείχαν ενεργά στη θρησκευτική λατρεία φάνηκαν λιγότερο ευάλωτες στην κατάθλιψη και ανέφεραν περισσότερη χαρά στη ζωή τους από εκείνες που δεν είχαν είχαν βαθιά θρησκευτική πίστη(Myers, 2000). Αρκετές πιθανές εξηγήσεις δόθηκαν για την επίδραση της θρησκείας στην ευτυχία. Πρώτον, η συμμετοχή στη θρησκευτική λατρεία παρέχει κοινωνική αλληλεπίδραση και υποστήριξη. Δεύτερον, η πίστη δίνει νόημα και σκοπό στη ζωή σε πολλούς ανθρώπους. Τέλος πολλές θρησκείες δίνουν απαντήσεις σε βαθύτερα πανανθρώπινα ερωτήματα, όπως ο θάνατος και ενσταλλάσσουν ελπίδα στους πιστούς. (Hills & Argyle,1998, Myers, 2000)

Έχουν μελετηθεί επίσης και βιολογικοί παράγοντες. Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών (Diener,1984), υποδεικνύει σημαντική σχέση μεταξύ της υποκειμενικής ευτυχίας και της προσωπικής εκτίμησης για την κατάσταση της υγείας. Αντίθετα, η αντικειμενική κατάσταση υγείας δεν φάνηκε να επιδρά στην ευτυχία των ατόμων, εφόσον υπήρχε κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο και τα άτομα μπορούσαν να εμπλεκούν σε δραστηριότητες κατά τον ελεύθερο χρόνο τους ( Diener,1984). Άλλοι βιολογικοί παράγοντες που φάνηκε να σχετίζονται είναι τα επίπεδα των ορμονών και οι τυχόν διακυμάνσεις τους. Ο ανεπαρκής ύπνος φάνηκε να σχετίζεται με αρνητικά συναισθήματα. Η διακοπή του ύπνου REM αποδείχθηκε πως επηρεάζει την



ψυχολογική ευημερεία των ατόμων. Ωστόσο η σχέση κακού ύπνου και δυσφορίας πιθανόν να είναι αμφίδρομη καθώς τα άτομα που είναι αγχωμένα δεν έχουν καλή ποιότητα ύπνου. Έρευνες έχουν μελετήσει και τη συμβολή του δείκτη νοημοσύνης αλλά δεν βρέθηκε θετική συσχέτιση του με την ευτυχία ( Diener,1984). Τέλος μια έρευνα ερευνήσε της συμβολή της ομορφιάς στην υποκειμενική ευτυχία. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της έρευνας, οι περισσότεροι άνθρωποι προσανατολίζονται σε στόχους για τους οποίους απαιτούνται ικανότητες και προσωπικά χαρακτηριστικά που δεν σχετίζονται καθόλου ή σχετίζονται ελάχιστα με την ομορφιά. Επιπλέον, η ομορφιά έχει και το κόστος της καθώς τα ελκυστικά άτομα τείνουν να αναρωτιούνται για τα κίνητρα όσων τα πλησιάζουν. Ακόμη ένα αίτιο είναι ότι η ομορφιά βασίζεται σε υποκειμενικές εκτιμήσεις , που επηρεάζονται συχνά από τη φύση της σχέσης και τα συναισθήματα μεταξύ των ανθρώπων. Άνθρωποι που μπορεί να θεωρούνται από κάποιους ως μη ελκυστικοί είναι πιθανόν να θεωρούνται από τους φίλους ή τους συγγενείς τους ως ελκυστικοί, γεγονός που να τους προκαλεί θετικά συναισθήματα ( Diener et al.,1995).

Οι διαπολιτισμικές διαφορές φαίνεται να επηρεάζουν τις εκτιμήσεις του ατόμου σχετικά με την ευτυχία. Έρευνες αποδεικνύουν ότι η αυτοεκτίμηση σχετίζεται περισσότερο με την ικανοποίηση από τη ζωή στις ατομιστικές κουλτούρες σε σχέση με τις κολεκτιβιστικές. Ακόμη η σημαντικότητα της συνέπειας εαυτού και απόκρισης στις καταστάσεις , που αποτελεί σημαντικό στοιχείο στη δυτική ψυχολογία φάνηκε πολιτισμικά εξαρτώμενο, καθώς δε φάνηκε αρκετά σημαντικό για τον πληθυσμό της ανατολής. Οι αξιολογήσεις της υποκειμενικής ευτυχίας των ατόμων που ανήκουν στον δυτικό πολιτισμό στηρίζεται στα συναισθήματά τους και στις αυτοαξιολογήσεις τους. Αντίθετα στις κολεκτιβιστικές κουλτούρες, τα άτομα, τείνουν συχνά να στρέφονται προς τους κοινωνικούς κανόνες και τους κοινωνικούς επαίνους που έχουν δεχτεί από οικογένεια και φίλους προκειμένου να εκτιμήσουν την γενικότερη ικανοποίηση από τη

ζωή τους. Ακόμη οι άνθρωποι στις διάφορες κουλτούρες διαφέρουν ως προς τους παράγοντες που θεωρούν ότι σχετίζονται με την ικανοποίηση, πιθανόν επειδή οι κουλτούρες τους προωθούν διαφορετικούς στόχους και αξίες. (Diener ,2000, Eunkook et al.,1998).

Ο ορισμός του Diener (1995) για την υποκειμενική ευτυχία φανερώνει τον ουσιαστικό ρόλο των ατομικών και πολιτισμικών διαφορών στην εκτίμηση της προσωπικής ικανοποίησης και ευτυχίας. Η υποκειμενική ευτυχία ορίζεται ως το σύνολο των γνωστικών και συναισθηματικών αξιολογήσεων του ατόμου για τη ζωή του. Αυτές οι αξιολογήσεις περιλαμβάνουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις σε γεγονότα όπως επίσης και τις γνωστικές εκτιμήσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή. Η ικανοποίηση από τη ζωή είναι μια γενική γνωστική αξιολόγηση της ζωής ενώ η συναισθηματική αξιολόγηση απορρέει από την παρουσία θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Η συναισθηματική ισορροπία επιτυγχάνεται με την ύπαρξη σχετικής υπεροχής των θετικών έναντι των αρνητικών συναισθημάτων. Η ευρεία έννοια της υποκειμενικής ευτυχίας περιλαμβάνει τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τα χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή. Οι θετικές εμπειρίες που ενσωματώνονται στην υψηλή υποκειμενική ευτυχία είναι ο πυρήνας της θετικής ψυχολογίας γιατί καθιστούν τη ζωή ικανοποιητική.

### Ερευνητικά ερωτήματα

Μέσω της ανασκόπησης της σχετικής βιβλιογραφίας διαφαίνεται μια σχέση μεταξύ της απόδοσης αιτιών και της ελπίδας με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και την αίσθηση της υποκειμενικής ευτυχίας. Ο ρόλος του κέντρου ελέγχου γίνεται φανερός στην αντίληψη των γεγονότων ζωής. Τα γεγονότα ζωής έχει βρεθεί να έχουν μια σταθερή μα σχετικά μέτρια συσχέτιση με την ευτυχία. Τα αρνητικά γεγονότα είναι ανεξάρτητα από τα θετικά καθώς τα πρώτα εγείρουν αρνητικά συναισθήματα, ενώ τα

δεύτερα εγείρουν θετικά. Ωστόσο η ικανότητα του ατόμου να αναλάβει δράση ή τον έλεγχο των καταστάσεων, πρωτογενή ή δευτερογενή, σχετίζεται με τον αντίκτυπο των γεγονότων. Ακόμη και τα θετικά γεγονότα είναι δυνατόν να οδηγήσουν σε μείωση της υποκειμενικής ευτυχίας αν οδηγήσουν σε ένα αίσθημα έλλειψης ελέγχου.

Η ελπίδα σύμφωνα με τους θεωρητικούς φαίνεται να σχετίζεται με την υποκειμενική ευτυχία με ένα τρόπο διαφορετικό από το κέντρο ελέγχου. Ο ρόλος και η συμβολή της ελπίδας και του κέντρου ελέγχου στην βίωση της ευτυχίας, ωστόσο, είναι πιθανό να είναι συμπληρωματικοί. Σύμφωνα με την δυτική κοινωνία, το άτομο για να εξελιχθεί και να φτάσει στην ολοκλήρωση, οφείλει να έχει αναπτυγμένο το εσωτερικό κέντρο ελέγχου, το οποίο επιτρέπει τον έλεγχο και την τροποποίηση των περιστάσεων για την επίτευξη των στόχων. Συχνά, στην περίπτωση που το άτομο δεν είναι δυνατόν να ασκήσει έλεγχο, διατηρεί την ελπίδα για μια εξωτερική παρέμβαση από ένα άλλο άτομο, το Θεό, την τύχη (Snyder, 1991). Κατ'έκταση σε αυτή τη μορφή της, η ελπίδα φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με το εξωτερικό κέντρο ελέγχου ή το δευτερογενή έλεγχο. Το γεγονός της διατήρησης της ελπίδας παρά την αδυναμία άσκησης πρωτογενούς ελέγχου δεν αξιολογείται ως αδυναμία του ατόμου αλλά ως πρόληψη ενάντια στην απόγνωση και ενίσχυση της δυνατότητας βίωσης μελλοντικής ικανοποίησης από τη ζωή. (Korner,1970, Magaletta,1999, Lazarus,1999),.

Επιπροσθέτως, η βίωση θετικών συναισθημάτων η οποία διευκολύνει την διαδικασία της διερεύνησης και κατ'έκταση την παραγωγή νέων ιδεών, ποικίλων και εναλλακτικών λύσεων και τρόπων δράσης είναι δυνατόν να ενισχύσει την αίσθηση πρωτογενούς ή δευτερογενούς ελέγχου καθώς και να εμψυχήσει στο άτομο ελπίδα για την αίσια εξέλιξη των παρόντων ζητημάτων αλλά και ελπίδα για την επιτυχή αντιμετώπιση όλων των μελλοντικών θεμάτων που θα τον απασχολήσουν.

Η εύρεση συσχέτισης αυτών των παραγόντων ίσως θέσει τις βάσεις για περαιτέρω έρευνα που θα μπορούσε να επικεντρωθεί περισσότερο στην συμβουλευτική διαδικασία και πρακτική και να συντελέσει στην καλύτερη

επεξεργασία ζητημάτων ελέγχου, απόδοσης αιτιών, ελπίδας και του αίσθηματος υποκειμενικής ευτυχίας κατά τη διαδικασία της συμβουλευτικής.

Η απόδειξη της συσχέτισης των εννοιών αυτών πιθανόν να συνεισφέρει θετικά στον τομέα της πρόληψης των ψυχικών ασθενειών αλλά και στην συμβουλευτική διαδικασία που στοχεύει στην ενδυνάμωση του ατόμου, καθώς είναι δυνατόν να επιτρέψει στους κοινωνικούς επιστήμονες, τους θεραπευτές και τους συμβούλους να αναπτύξουν προγράμματα και τεχνικές συμβουλευτικής που να προωθούν την ελπίδα και την κατάλληλη άσκηση ελέγχου προκειμένου να συμβάλουν στην πρόληψη της εμφάνισης ή στην ελάττωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, στην ενδυνάμωση και πραγμάτωση του δυναμικού των ανθρώπων και στην αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή καθώς και στην ενίσχυση της υποκειμενικής ευτυχίας.

#### Ερευνητικά ερωτήματα

1. Η ελπίδα, το στυλ απόδοσης αιτιών και τα θετικά συναισθήματα, επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία;
2. Η ελπίδα και το στυλ απόδοσης αιτιών επηρεάζουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων;
3. Η ύπαρξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων σχετίζεται με τη χαμηλή ελπίδα, την μειωμένη βίωση θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας;

#### Μέθοδος

##### Δείγμα

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 262 άτομα. Το δείγμα επιλέχθηκε με τυχαία επιλογή. Αποτελεί τμήμα ενός μεγαλύτερου πανελλαδικού δείγματος που ανήκει σε έρευνα που διεξάγει η Ερευνητική Ομάδα Θετικών Συναισθημάτων του Παντείου Πανεπιστημίου. Πρόκειται για ενήλικες από 18 έως 70 ετών και των δύο φύλων (118 άντρες και 144 γυναίκες) που ανήκουν σε διαφορετικές

κοινωνικοοικονομικές τάξεις. Συγκεκριμένα το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων έχει κατηγοριοποιηθεί σε 7 ομάδες (απόφοιτος δημοτικού,γυμνασίου,λυκείου,φοιτητής ιδιωτικού κολεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ, απόφοιτος ιδιωτικού κολεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος και κάτοχος διδακτορικού). Επίσης η οικογενειακή κατάσταση ποικίλει ( άγαμος, έγγαμος, χήρος/α, διαζευγμένος/η, με ή χωρίς τέκνα. Τέλος, το εισόδημα των συμμετεχόντων βρίσκεται σε ένα εύρος από εισόδημα χαμηλότερο των 600 ευρώ έως μεγαλύτερο των 4000 ευρώ, επίσης αυτή η μεταβλητή έχει ομαδοποιηθεί σε 11 κατηγορίες.

### Εργαλεία

Η παρούσα έρευνα είναι ποσοτική και για την πραγματοποίηση της στατιστικής ανάλυσης και την εξαγωγή των ερευνητικών συμπερασμάτων χρησιμοποιήθηκαν πέντε ερωτηματολόγια-κλίμακες.

- DASS ( Depression, Anxiety & Stress Scale)(Lovibond & Lovibond, 1995). Ο έλεγχος του ερωτηματολογίου μέσω ερευνητικής εργασίας (Clara, 2001), υπέδειξε πως το ερωτηματολόγιο είναι έγκυρο και αξιόπιστο. Η παραγοντική ανάλυση φανέρωσε πως το μοντέλο των τριών παραγόντων για το παρόν ερωτηματολόγιο, που αποτελείται από 21 προτάσεις, πράγματι καταφέρνει να εκτιμήσει ανεξάρτητα τα καταθλιπτικά συμπτώματα από τα συμπτώματα άγχους. Η προσαρμογή και η στάθμιση της Κλίμακας Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες στα ελληνικά έγινε από τους Σταλίκας Α. & Φλωρά Α. Πρόκειται για μια τετραβάθμια κλίμακα ( 1: δεν ισχύει για εμένα έως 4: ισχύει απόλυτα για εμένα) που περιλαμβάνει 21 δηλώσεις τις οποίες ο ερωτώμενος βαθμολογεί σύμφωνα με το βαθμό που αυτές τον αντιπροσώπευαν κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας. Η κλίμακα αυτή αποτελείται από τρεις υποκλίμακες.

1. Υποκλίμακα Κατάθλιψης(DASS-D). Διερευνά την ύπαρξη θλίψης, ανηδονίας, χαμηλής αυτοεκτίμησης , την έλλειψη κινήτρων και ενδιαφερόντων.
2. Υποκλίμακα του Άγχους (DASS-A). Περιλαμβάνει ερωτήματα που διερευνούν την ύπαρξη φοβιών καθώς και σωματικών συμπτωμάτων ή/και υποκειμενικών εκτιμήσεων που φανερώνουν υψηλά επίπεδα άγχους.
3. Υποκλίμακα Στρες (DASS-S). Αξιολογεί την ένταση και την ευερεθιστότητα.

Η κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο αριθμό ερευνών και έχει ελεχθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία της ( Clara,Cox &Enns,2001).Στην στατιστική ανάλυση της παρούσας έρευνας συμπεριλήφθηκε μόνο η Υποκλίμακα Κατάθλιψης , που αποτελείται από επτά ερωτήματα, προκειμένου να διερευνηθεί η πιθανότητα αρνητικής συσχέτισης μεταξύ της ελπίδας, του στυλ απόδοσης αιτιών, της υποκειμενικής ευτυχίας και της κατάθλιψης.

- Subjective Happiness Scale (SHS - Lyobomirsky & Lepper, 1997). Ο ερευνητικός έλεγχος υπέδειξε πως το ερωτηματολόγιο έχει υψηλή εσωτερική συνοχή, σταθερή ανάμεσα στα διαφορετικά δείγματα. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και περαιτέρω συσχετίσεις υπέδειξαν καλή έως πολύ καλή αξιοπιστία. Επίσης το ερωτηματολόγιο βρέθηκε έγκυρο καθώς καταφέρνει να μετρήσει την έννοια της υποκειμενικής ευτυχίας. Η Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας, προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στα ελληνικά από τους Αυγουστάκη Α., Δημητριάδου Δ. Και Σταλικά Α . Πρόκειται για μια επταβάθμια κλίμακα που περιλαμβάνει τέσσερις προτάσεις που διερευνούν την υποκειμενική εκτίμηση του ερωτώμενου σχετικά με την βίωση ευτυχίας στο σύνολο της ζωής του.
- Hope Scale ( Babyak,Snyder & Yoshinobu, 1993).

Η κλίμακα, μετά από την διεξαγωγή σχετικών ερευνών, θεωρήθηκε έγκυρη και αξιόπιστη. Συνεπώς με τη Θεωρία της Ελπίδας η κλίμακα αποδεικνύει πως η ελπίδα αποτελείται από δύο βασικά συστατικά (agency , pathways), τα οποία αν και έχουν υψηλή συσχέτιση είναι δύο ξεχωριστοί παράγοντες, που συνθέτουν την ευρύτερη έννοια της ελπίδας. Ωστόσο, όπως συμβαίνει με τις κλίμακες αυτοαναφοράς, είναι δυνατόν να υπάρξουν λάθη στις μετρήσεις. Το φύλο των ερωτώμενων δεν επηρεάζει τα αποτελέσματα που λαμβάνονται από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. (Babyak, 1993) Η παρούσα κλίμακα προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στα ελληνικά από τους Μουστάκη Μ. & Σταλικά Α. (Κλίμακα Ελπίδα).

Πρόκειται για μια κλίμακα που περιλαμβάνει συνολικά οχτώ προτάσεις. Ο ερωτώμενος βαθμολογεί κάθε πρόταση από το 1 έως το 5 ( 1: διαφωνώ απόλυτα έως 5: συμφωνώ απόλυτα) ανάλογα με το βαθμό που τον αντιπροσωπεύουν. Η κλίμακα διαιρείται σε δύο υποκλίμακες. Η πρώτη διερευνά τις πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με τις ικανότητες του για την έναρξη και διατήρηση μιας δράσης ( agency). Η δεύτερη υποκλίμακα διερευνά τις πεποιθήσεις του ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να γενικεύσει πλάνα δράσης προκειμένου να επιτύχει τους στόχους του (pathways).

- DES-MOD ( Differential Emotions Scale Modified- Izard,1974, modified by McHugo,1982). Ο έλεγχος για την αξιοπιστία και την έγκυρότητα του ερωτηματολογίου που διεξήχθη από τον Boyle (1984), έδειξε πως το ερωτηματολόγιο είναι σε γενικές γραμμές έγκυρο και αξιόπιστο. Επαναλαμβανόμενες μετρήσεις υπέδειξαν την εγκυρότητα του

ερωτηματολογίου. Ωστόσο προτάθηκε από τον ερευνητή να μειωθεί η εσωτερική συνοχή των ερωτημάτων με την ύπαρξη προτάσεων που αφορούν περισσότερο πυρηνικά συναισθήματα. Το Τεστ Θετικών Συναισθημάτων (DES.MOD) προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στα ελληνικά από τους Γαλανάκη Μ. και Σταλίκας Α.

Πρόκειται για μια ευρέως διαδεδομένη κλίμακα αυτοαναφοράς που διερευνά σαφώς διακριτά συναισθήματα. Συγκεκριμένα περιλαμβάνει 21 προτάσεις που διερευνούν τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων από τον ερωτώμενο κατά τη διάρκεια των τελευταίων δύο εβδομάδων. Ο ερωτώμενος βαθμολογεί τις προτάσεις από το 1 έως το 5 ανάλογα με το βαθμό που τον αντιπροσωπεύουν ( 1: καθόλου, 2:λίγο, 3:μέτρια, 4:αρκετά, 5:πάρα πολύ). Κάθε πρόταση αναφέρεται σε μια ομάδα συναισθημάτων.Το ερωτηματολόγιο προσφέρει τη δυνατότητα στους ερευνητές να διερευνήσουν τα θετικά συναισθήματα που βίωσε το άτομο ανεξάρτητα από τα αρνητικά. Κατά τη στατιστική ανάλυση της παρούσας έρευνας χρησιμοποιήθηκε μόνο η υποκλίμακα των θετικών συναισθημάτων.

- Attributional Style Questionnaire (ASQ- Peterson, Semel, Von Baeyer, Abramson, Metalsky & Seligman,1982). Το ερωτηματολόγιο είναι έγκυρο και αξιόπιστο (Peterson, Semel & Seligman,1982). Το Ερωτηματολόγιο Απόδοσης Αιτιών, προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στα ελληνικά από τους Δ. Δημητριάδου και Α. Σταλικά. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδίδει τις συνέπειες θετικών και αρνητικών γεγονότων σε εσωτερικά, σταθερά και γενικευμένα αίτια.Στο ερωτηματολόγιο παρουσιάζονται δώδεκα υποθετικά γεγονότα, έξι θετικές καταστάσεις και έξι



αρνητικές. Επιπροσθέτως, τα μισά (τρια θετικά και τρια αρνητικά ) γεγονότα, αναφέρονται σε καταστάσεις που σχετίζονται με διαπροσωπικές σχέσεις ενώ τα υπόλοιπα αναφέρονται σε επιτυχείς ή μη επιτυχείς δράσεις. Ο τελευταίος διαχωρισμός πραγματοποιήθηκε προκειμένου να διερευνηθεί η πιθανότητα το άτομο να παρουσιάζει διαφορετικό στυλ απόδοσης αιτιών σε γεγονότα που αφορούν διαπροσωπικές σχέσεις και σε γεγονότα που αφορούν επιτεύγματα.

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δίνει την δυνατότητα να διερευνηθούν πολλοί παράγοντες με σαφή διάκριση μεταξύ τους. Είναι δυνατόν να αξιολογηθεί το στυλ απόδοσης του ατόμου σε θετικά και αρνητικά γεγονότα, σε γεγονότα που αφορούν διαπροσωπικές σχέσεις και επιτεύγματα όπως επίσης και να εξεταστούν οι τρεις διαστάσεις της απόδοσης αιτιών ( εσωτερικό-εξωτερικό,σταθερό-ασταθές,γενικευμένο-ειδικό) ανεξάρτητα η μια από την άλλη. Οι δημιουργοί του ερωτηματολογίου ωστόσο προτείνουν στους ερευνητές να αποφεύγουν το διαχωρισμό των τριών διαστάσεων κατά την ανάλυση, με εξαίρεση τις περιπτώσεις που θεωρείται αναγκαίο για τους σκοπούς της έρευνας. Υποστηρίζουν ότι παρά το γεγονός πως το ερωτηματολόγιο δίνει τη δυνατότητα να διαιρεθεί σε αρκετές υποκλίμακες και να εξεταστούν ανεξάρτητα πολλοί παράγοντες, η χρήση όσο το δυνατόν λιγότερων διαχωρισμών αυξάνει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου και δίνει πληρέστερη εικόνα για το στυλ απόδοσης αιτιών του ατόμου.

Η μόνη διάκριση παραγόντων που προτείνεται ως χρήσιμη από τους δημιουργούς είναι η ξεχωριστή ανάλυση του σκορ θετικών και αρνητικών γεγονότων καθώς μέσω των ερευνών που διεξήγαγαν διαφάνηκε πως τα άτομα είναι δυνατόν να χρησιμοποιούν διαφορετικό στυλ απόδοσης αιτιών στα θετικά σε σχέση με τα αρνητικά γεγονότα (Peterson, Semel, Von Baeyer, Abramson, Metalsky & Seligman,1982). Η διάκριση αυτή χρησιμοποιήθηκε κατά τη στατιστική ανάλυση της παρούσας έρευνας.

Διαδικασία

Τα υποκείμενα χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Στην πρώτη ομάδα συμμετείχαν 128 άτομα. Τα μέλη αυτής της ομάδας κλήθηκαν να συμπληρώσουν τρία ερωτηματολόγια προκειμένου να εξεταστεί η σχέση τριών μεταβλητών, της υποκειμενικής ευτυχίας, της απόδοσης αιτιών και των θετικών συναισθημάτων καθώς και ένα δελτίο με τα δημογραφικά στοιχεία. Στην δεύτερη ομάδα συμμετείχαν 134 άτομα που συμπλήρωσαν 4 ερωτηματολόγια προκειμένου να ελεγχθεί η σχέση τεσσάρων μεταβλητών : της υποκειμενικής ευτυχίας, των θετικών συναισθημάτων, της ελπίδας και της κατάθλιψης όπως επίσης και ένα δελτίο δημογραφικών στοιχείων.

Στη συνέχεια, συγκεντρώθηκαν όλα τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Τα δεδομένα, που προέκυψαν από τις απαντήσεις των υποκειμένων, επεξεργάστηκαν μέσω της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS.

Αρχικά ελέγχθηκε η απλή συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών. Προκειμένου να εξακριβωθεί ο τρόπος συµμεταβολής των μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε η Συσχέτιση (Correlation). Η παράλληλη αύξηση ή μείωση δύο μεταβλητών φανερώνει τη συσχέτιση των μεταβλητών. Αντίθετα, στην περίπτωση που η αύξηση ή μείωση των τιμών της μιας μεταβλητής δεν συνεπάγεται την αύξηση ή τη μείωση των τιμών της άλλης, θεωρείται πως δεν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών. Είναι σημαντικό να τονιστεί το γεγονός ότι από την ύπαρξη συσχέτισης δεν συνάγεται απαραίτητα αιτιακή σχέση. Πιο συγκεκριμένα η Συσχέτιση δηλώνει μια σχέση των μεταβλητών αλλά δεν φανερώνει τη φύση της σχέσης. Η ένταση και η κατεύθυνση της σχέσης των μεταβλητών υπολογίζεται από το συντελεστή συσχέτισης. Στην παρούσα στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής Spearman ( $\rho$ ).

Τα ευρήματα που παρουσιάστηκαν, οδήγησαν στην ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση των σχέσεων ορισμένων μεταβλητών. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (multiple regression). Η παλινδρόμηση

χρησιμοποιείται για να προβλεφθούν στατιστικώς οι τιμές μιας εξαρτημένης μεταβλητής-κριτηρίου από μία ή περισσότερες ανεξάρτητες μεταβλητές πρόβλεψης. Αποτελεί προέκταση του απλού δείκτη συνάφειας διμεταβλητών εφόσον υπολογίζει τον δείκτη πολλαπλής συνάφειας, δηλαδή το βαθμό συσχέτισης ανάμεσα στην εξαρτημένη μεταβλητή και πολλές ανεξάρτητες μεταβλητές συγχρόνως. Σε αντίθεση με τον υπολογισμό της συνάφειας όμως, η χρήση της ανάλυσης παλινδρόμησης υπονοεί την ύπαρξη αιτιώδους σχέσης ανάμεσα στην εξαρτημένη μεταβλητή και τις ανεξάρτητες. Όσο μεγαλύτερη η συνάφεια κάθε ανεξάρτητης μεταβλητής με την εξαρτημένη και όσο μικρότερη η συνάφεια των ανεξάρτητων μεταβλητών μεταξύ τους, τόσο αυξάνεται η ακρίβεια πρόβλεψης της εξαρτημένης μεταβλητής.

#### Αποτελέσματα

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα ήταν : η ελπίδα, το στυλ απόδοσης αιτιών και τα θετικά συναισθήματα επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία; Προκειμένου να απαντηθεί αρχικά, διεξήχθη η στατιστική ανάλυση Συσχέτισης (Correlation). Τα αποτελέσματα από την επεξεργασία δεδομένων της πρώτης ερευνητικής ομάδας, έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ της υποκειμενικής ευτυχίας και της απόδοσης αιτιών εσωτερικά , σταθερά, γενικευμένα αίτια σε θετικά ή αρνητικά γεγονότα.

Η μόνη στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση,όπως φαίνεται και στον πίνακα 1, βρέθηκε μεταξύ των θετικών συναισθημάτων και της υποκειμενικής ευτυχίας ( $r = 0.33$  ,  $df=132$  ,  $p < 0.001$ ), με επίπεδο σημαντικότητας 0.01, που υποδηλώνει πως όση μεγαλύτερη είναι η υποκειμενική ευτυχία που βιώνει κανείς τόσο περισσότερα είναι και τα θετικά συναισθήματα που έχει.

Πίνακας 1.

Συνάφεια (Spearman  $\rho$ ) μεταξύ των μεταβλητών: θετικά συναισθήματα, υποκειμενική ευτυχία και απόδοση αιτιών σε θετικά και αρνητικά γεγονότα.

	1.	2.	3.	4.
1.Θετικά συναισθήματα	1,00			
2.Υποκειμενική ευτυχία	0,34*	1,00		
3.Απόδοση αιτιών σε θετικά γεγονότα	0,09	0,04	1,00	
4.Απόδοση αιτιών σε αρνητικά γεγονότα	-0,05	-0,11	-0,09	1,00

Σημείωση. \* $\rho < 0.01$

Όσον αφορά στη δεύτερη ομάδα διερευνήθηκε η σχέση ελπίδας, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας. Τα αποτελέσματα (βλ. Πίνακα 2) φανέρωσαν στατιστικά σημαντικές μέτριες θετικές συσχετίσεις, με επίπεδα σημαντικότητας 0.01 ανάμεσα στα εξής ζεύγη μεταβλητών:

1. υποκειμενική ευτυχία και ελπίδα ( $p=0.299$ ,  $df=127$ ,  $p<0.001$ )
2. υποκειμενική ευτυχία και θετικά συναισθήματα ( $p=0.264$ ,  $df=127$ ,  $p<0.003$ )

Πίνακας 2.

Συνάφεια (Spearman  $\rho$ ) μεταξύ των μεταβλητών : ελπίδα, θετικά συναισθήματα, καταθλιπτικά συμπτώματα και υποκειμενική ευτυχία

	1.	2.	3.	4.
1.Ελπίδα	1,000			
2.Θετικά συναισθήματα	0,36	1,00		
3.Συμπτώματα κατάθλιψης	-0,25	-0,33	1,00	
4.Υποκειμενική ευτυχία	0,29*	0,26**	-0,55*	1,00

Σημείωση. \* $p < 0.001$ . \*\* $p < 0.003$

Προκειμένου να ληφθούν πιο συγκεκριμένες απαντήσεις ως προς το ρόλο των μεταβλητών ελπίδα, στυλ απόδοσης αιτιών και θετικών συναισθημάτων στην δυνατότητα βίωσης υποκειμενικής ευτυχίας από το άτομο, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση της Παλινδρόμησης (Regression). Όσον αφορά στην πρώτη ομάδα υποκειμένων, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (μέθοδος Enter) προκειμένου να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της βίωσης υποκειμενικής ευτυχίας από άλλους ψυχολογικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν, τα θετικά συναισθήματα, η απόδοση αιτιών σε εσωτερικά, σταθερά, γενικευμένα αίτια σε θετικά γεγονότα και η απόδοση αιτιών σε εσωτερικά, σταθερά, γενικευμένα αίτια σε αρνητικά γεγονότα. Όπως φαίνεται από τον πίνακα 3, ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0.40 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού  $R^2$  ισούται με 0.14. Ουσιαστικά, το πόρισμα αυτό φανερώνει ότι το 14% της διασποράς της μεταβλητής της υποκειμενικής ευτυχίας μπορεί να ερμηνευτεί από την επίδραση

των ανεξάρτητων μεταβλητών. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός  $F(3,130)=8.52$ ,  $p<0.001$ . Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι μόνο η μια ανεξάρτητη μεταβλητή (θετικά συναισθήματα) συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής (υποκειμενική ευτυχία). Συγκεκριμένα βρέθηκε ότι όσα περισσότερα είναι τα θετικά συναισθήματα του ατόμου τόσο μεγαλύτερη υποκειμενική ευτυχία βιώνει ( $\beta=0.63$ ,  $t=5.02$ ,  $p<0.001$ ).

Αντίθετα, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συμβολή της απόδοσης αιτιών σε εσωτερικά, σταθερά, γενικευμένα αίτια σε θετικά γεγονότα στη βίωση υποκειμενικής ευτυχίας ( $\beta=0.001$ ,  $t=0.17$ ,  $p<0.861$ ) όπως επίσης και στην απόδοση αιτιών σε εσωτερικά, σταθερά, γενικευμένα αίτια σε αρνητικά γεγονότα και τη βίωση υποκειμενικής ευτυχίας ( $\beta= - 0.001$ ,  $t= - 0.11$ ,  $p<0.910$ ).

### Πίνακας 3

Ανάλυση παλινδρόμησης για την στατιστική πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής, υποκειμενική ευτυχία από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, θετικά συναισθήματα και απόδοση αιτιών

Μεταβλητές πρόλεψης	B	SE B	beta
Θετικά συναισθήματα	0,06	0,01	0,40*
Απόδοση αιτιών σε θετικά γεγονότα	0,00	0,01	0,01
Απόδοση αιτιών σε αρνητικά γεγονότα	-0,00	0,01	-0,01

*Σημείωση.* \*  $p<0.001$ . *Εξαρτημένη μεταβλητή : Υποκειμενική Ευτυχία (μέθοδος enter).*

$R^2 = 0.14$ ,  $F(3,130)=8.52$ ,  $p<0.001$ .

Τα δεδομένα της δεύτερης ομάδας αναλύθηκαν επίσης με την πολλαπλή παλινδρόμηση ( μέθοδος Enter) προκειμένου να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της

βίωσης υποκειμενικής ευτυχίας από άλλους ψυχολογικούς παράγοντες. Ως μεταβλητές πρόβλεψης χρησιμοποιήθηκαν, τα θετικά συναισθήματα και η ελπίδα. Στη συγκεκριμένη ανάλυση χρησιμοποιήθηκε η μεταβλητή, καταθλιπτικά συμπτώματα ως μια επιπλέον μεταβλητή πρόβλεψης. Ο δείκτης πολλαπλής συνάφειας (βλ.πίνακα 4) είναι ίσος με 0.32 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού  $R^2$  ισούται με 0.08. Ουσιαστικά το 8% της της διασποράς της μεταβλητής της υποκειμενικής ευτυχίας μπορεί να ερμηνευτεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός  $F(3,124)=4.97$ ,  $p<0.003$ . Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι μόνο η μια ανεξάρτητη μεταβλητή (καταθλιπτικά συμπτώματα) συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής ( υποκειμενική ευτυχία). Όσο περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης εκδηλώνει ένα άτομο τόσο λιγότερη υποκειμενική ευτυχία βιώνει ( $\beta=0.18$ ,  $t=-2.09$ ,  $p<0.038$ ). Αντίθετα, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική συμβολή της ελπίδας ( $\beta=-0.08$ ,  $t=1.25$ ,  $p<0.213$ ) και των θετικών συναισθημάτων ( $\beta=0.09$ ,  $t=0,10$ ,  $p<0.238$ ) στη βίωση της υποκειμενικής ευτυχίας.(αντιπαραβάλλεται με την ομάδα1(ερ.1)όπου βρέθηκε ότι όσα περισσότερα τα θετικά συναισθήματα του ατόμου τόσο μεγαλύτερη ευτυχία( $\beta=0.63$ ,  $t=5.02$ ,  $p<0.001$ )).

#### Πίνακας 4

Ανάλυση παλινδρόμησης για την στατιστική πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής, υποκειμενική ευτυχία από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, θετικά συναισθήματα, καταθλιπτικά συμπτώματα και ελπίδα

Μεταβλητές πρόβλεψης	B	SE B	beta
Θετικά συναισθήματα	0,09	0,69	0,12
Καταθλιπτικά συμπτώματα	-0,19	0,09	-0,20*
Ελπίδα	0,09	0,08	0,11

Σημείωση. \*  $p < 0.03$ . Εξαρτημένη μεταβλητή : Υποκειμενική Ευτυχία (μέθοδος enter).  
 $R^2 = 0.33$ ,  $F(3,127) = 4.97$ ,  $p < 0.001$ .

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα ήταν : η ελπίδα και ο τύπος απόδοσης αιτιών επηρεάζουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων; Αρχικά διεξήχθη ανάλυση Συσχέτισης προκειμένου να ελεγχθεί η πιθανή σχέση μεταξύ του τύπου απόδοσης αιτιών σε θετικά γεγονότα και των θετικών συναισθημάτων, όπως επίσης και η πιθανή σχέση μεταξύ του τύπου απόδοσης αιτιών σε αρνητικά γεγονότα και των θετικών συναισθημάτων (βλ.πίνακα 1). Η στατιστική ανάλυση στα δύο αυτά ζεύγη μεταβλητών, φανέρωσε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση. Συγκεκριμένα, όσον αφορά στο ζεύγος μεταβλητών, τύπος απόδοσης αιτιών σε θετικά γεγονότα και θετικά συναισθήματα, βρέθηκε μη στατιστικά σημαντική σχέση ( $\rho = 0.08$ ,  $df = 132$ ,  $p < 0.31$ ). Επιπροσθέτως, στο ζεύγος μεταβλητών, τύπος απόδοσης αιτιών σε αρνητικά γεγονότα και θετικά συναισθήματα, βρέθηκε μη στατιστικά σημαντική σχέση ( $\rho = -0.53$ ,  $df = 132$ ,  $p < 0.54$ ). Λαμβάνοντας υπόψη αυτά τα δεδομένα, δεν προχωρήσαμε σε ανάλυση παλινδρόμησης.

Όσον αφορά στη δεύτερη ομάδα, αρχικά, πραγματοποιήθηκε η ανάλυση της Συσχέτισης όπου έδειξε στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση, με επίπεδα σημαντικότητας 0.01 ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και ελπίδα ( $p = 0.363$ ,  $df = 126$ ,  $p < 0.001$ ) (βλ.πίνακα 2).

Σε μια δεύτερη ανάλυση των δεδομένων της συγκεκριμένης ομάδας με την πολλαπλή παλινδρόμηση (μέθοδος Enter) ως εξαρτημένη μεταβλητή χρησιμοποιήθηκαν τα θετικά συναισθήματα και ως ανεξάρτητη η ελπίδα. Για μια ακόμη φορά, στην ανάλυση, συμπεριλήφθηκαν ως μεταβλητή πρόβλεψης, τα συμπτώματα κατάθλιψης. Όπως φαίνεται στον πίνακα 5, δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 0.34 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού  $R^2$  ισούται με



0.10. Ουσιαστικά, το πόρισμα αυτό φανερώνει ότι το 10% της διασποράς της μεταβλητής των θετικών συναισθημάτων μπορεί να ερμηνευτεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι σημαντικά διαφορετική του μηδενός  $F(2,125)=8.35$ ,  $p<0.001$ . Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης διαπιστώνουμε ότι μόνο η μια ανεξάρτητη μεταβλητή (ελπίδα) συμβάλλει σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής (θετικά συναισθήματα). Όση περισσότερη ελπίδα έχει ένα άτομο τόσα περισσότερα θετικά συναισθήματα βιώνει ( $\beta=0.22$ ,  $t=2.99$ ,  $p<0.003$ ). Αντίθετα, η ύπαρξη συμπτωμάτων κατάθλιψης δεν αποκλείουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων ( $\beta= -0.11$ ,  $t= - 1.13$ ,  $p<0.258$ ).

Πίνακας 5.

Ανάλυση παλινδρόμησης για την στατιστική πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής, θετικά συναισθήματα από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, ελπίδα και καταθλιπτικά συμπτώματα

Μεταβλητές πρόλεψης	B	SE B	beta
Ελπίδα	0,23	0,08	,028*
Καταθλιπτικά συμπτώματα	-0,12	0,10	-0,11

Σημείωση. \*  $p<0.003$ . Εξαρτημένη μεταβλητή : Θετικά συναισθήματα (μέθοδος enter).

$R^2= 0.10$ ,  $F(2,125)=8,35$ ,  $p<0.001$ .

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, ήταν : η ύπαρξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων σχετίζεται με τη χαμηλή ελπίδα, τη μειωμένη βίωση θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας; Προκειμένου να απαντηθεί χρησιμοποιήθηκε αρχικά, η ανάλυση Συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών : ελπίδα, θετικά συναισθήματα, υποκειμενική ευτυχία και καταθλιπτικά συμπτώματα, η οποία προσέφερε αρκετά ενδιαφέροντα πορίσματα (βλ.πίνακα 2).

Υπήρξαν στατιστικά σημαντικές μέτριες αρνητικές συσχετίσεις, με επίπεδο σημαντικότητας 0.01, ανάμεσα στα ζεύγη μεταβλητών:

1. κατάθλιψη και ελπίδα ( $p = -0.24$ ,  $df=126$ ,  $p<0.005$ )
2. κατάθλιψη και θετικά συναισθήματα ( $p = -0.32$ ,  $df=217$ ,  $p<0.001$ )

Επίσης, βρέθηκε μια στατιστικά σημαντική ισχυρή αρνητική συσχέτιση με επίπεδο σημαντικότητας 0.01 ανάμεσα στις μεταβλητές υποκειμενική ευτυχία και κατάθλιψη ( $p = -0.55$ ,  $df=127$ ,  $p<0.001$ ).

Ακολούθως, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης (ENTER), προκειμένου να ελεγχθεί η δυνατότητα πρόβλεψης της κατάθλιψης από τις μεταβλητές πρόβλεψης : θετικά συναισθήματα, ελπίδα και υποκειμενική ευτυχία. Όπως φαίνεται από τον πίνακα 6, δείκτης πολλαπλής συνάφειας είναι ίσος με 48 και ο προσαρμοσμένος συντελεστής προσδιορισμού είναι 0.21. Δηλαδή το 21% της διασποράς των καταθλιπτικών συμπτωμάτων μπορεί να ερμηνευτεί από την επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών. Η κλίση της γραμμής παλινδρόμησης είναι στατιστικά σημαντικά διαφορετική του μηδενός  $F(3,124)=12.8$ ,  $p<0.001$ . Από την επισκόπηση των συντελεστών παλινδρόμησης, διαπιστώνουμε ότι δύο ανεξάρτητες μεταβλητές συμβάλλουν σημαντικά στην πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής.

Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι όσο μεγαλύτερη υποκειμενική ευτυχία βιώνει κάποιος τόσο λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα εμφανίζει ( $\beta = -0.18$ ,  $t = -2.09$ ,  $p<0.038$ ). Επίσης, όσο πιο χαμηλά επίπεδα ελπίδας βιώνει κάποιος τόσο περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα θα εμφανίζει ( $\beta = -0.28$ ,  $t = -4.51$ ,  $p<0.001$ ). Αντίθετα, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και των θετικών συναισθημάτων ( $\beta = -0.06$ ,  $t = -0.88$ ,  $p<0.37$ ).

Πίνακας 6.

Ανάλυση παλινδρόμησης για την στατιστική πρόβλεψη της εξαρτημένης μεταβλητής, καταθλιπτικά συμπτώματα από τις ανεξάρτητες μεταβλητές, υποκειμενική ευτυχία, ελπίδα και θετικά συναισθήματα

Μεταβλητές πρόλεψης	B	SE B	beta
Ελπίδα	-0,29	0,06	-0,38*
Υποκειμενική ευτυχία	-0,18	0,09	-0,17**
Θετικά συναισθήματα	-0,07	0,08	-0,07

Σημείωση. \* $p < 0.001$ , \*\*  $p < 0.03$ . Εξαρτημένη μεταβλητή : καταθλιπτικά συμπτώματα (μέθοδος enter).  $R^2 = 0.23$ ,  $F(3,127) = 12.8$ ,  $p < 0.001$ .

### Συζήτηση

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων προσέφερε απαντήσεις σε ορισμένα από τα ερευνητικά ερωτήματα ενώ άφησε αναπάντητα ορισμένα άλλα, υποδεικνύοντας την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση.

Πρώτα από όλα, διαφάνηκε ότι η απόδοση αιτιών σε εσωτερικά, σταθερά, γενικευμένα αίτια σε θετικά ή σε αρνητικά γεγονότα, δεν επηρεάζει τη βίωση της υποκειμενικής ευτυχίας και την ύπαρξη θετικών συναισθημάτων. Η μη συσχέτιση του στυλ απόδοσης αιτιών με την βίωση θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας είναι δυνατόν να λάβει ποικίλες απαντήσεις και ασφαλώς χρήζει περαιτέρω διερεύνησης. Είναι πιθανό μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων να μην κατανόησαν πλήρως το ερωτηματολόγιο καθώς η επεξεργασία των δεδομένων αποκάλυψε πολλά αναπάντητα ερωτήματα. Εξαιτίας των ελλειπών συμπληρωμένων ερωτηματολογίων αλλά και πιθανών τυχαίων ή λανθασμένων απαντήσεων είναι πολύ πιθανό οι επακόλουθες μετρήσεις να είναι λανθασμένες. Από την άλλη πλευρά ίσως τα ευρήματα αυτά πράγματι να δηλώνουν την ανεξαρτησία της απόδοσης αιτιών από τη βίωση

θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας. Η απόδοση αιτιών είναι μια περισσότερο γνωστική διαδικασία, όπως διαφάνηκε από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας (Rothbaum, Weisz & Snyder (1982), Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) γεγονός που είναι πιθανό να συντελεί στην ανεξάρτητη ύπαρξή της από τα συναισθήματα.

Ωστόσο, η υποκειμενική πεποίθηση του ατόμου σε σχέση με το αν είναι ευτυχισμένος ή όχι φαίνεται να σχετίζεται με γνωστικές λειτουργίες. Άποψη που υποστηρίζεται και από τον ορισμό του Diener (1995) για την υποκειμενική ευτυχία, που ορίζεται ως το σύνολο των γνωστικών και συναισθηματικών αξιολογήσεων του ατόμου για τη ζωή του. Οι άνθρωποι διαμορφώνουν σχήματα εαυτού ή γνωστικές γενικεύσεις για τον εαυτό τους οι οποίες οργανώνουν και καθοδηγούν τις πληροφορίες που τους αφορούν. Αυτά τα σχήματα επηρεάζουν την επιλογή των πληροφοριών που θεωρούνται σχετικές με τον εαυτό καθώς και την οργάνωση και την επεξεργασία τους (Beck, 1967, Kelly, 1964, Rogers, 1947). Σύμφωνα με τον Kelly (1964), οι άνθρωποι χρησιμοποιούν νοητικές κατασκευές για να κατηγοριοποιήσουν και να προβλέψουν τα γεγονότα. Οι νοητικές κατασκευές συνίστανται απαραίτητα από ζεύγη αντιθέτων (καλός-κακός, ευτυχισμένος-δυστυχισμένος), καθώς κάθε κατασκευή αποτελείται από μια σύγκριση ομοιότητας-αντίθεσης (πόλος ομοιότητας-πόλος αντίθεσης). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρητική προσέγγιση το άτομο διαμορφώνει άποψη για τον εαυτό του, τη συμπεριφορά του, τα συναισθήματά του και τον κόσμο με βάση τις ερμηνείες που κάνει για τα γεγονότα και τη σύγκριση πληροφοριών.

Κλειδί στην επεξεργασία των πληροφοριών που σχετίζονται με τα γεγονότα είναι οι αιτιώδεις εξηγήσεις τους. Σύμφωνα με τον Weiner (1996), υπάρχουν τρεις αιτιώδεις εξηγήσεις των ανθρώπων : η εστία αιτιολογίας (εσωτερική-εξωτερική), η σταθερότητα (σταθερή-ασταθής) και η ελεγχιμότητα. Κατά συνέπεια, οι αιτιώδεις αποδόσεις επηρεάζουν ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών διεργασιών, συμπεριλαμβανομένων των

κινήτρων και του συναισθήματος. Τα συναισθήματα βρίσκονται σε σχέση αλληλεξάρτησης με την αντίληψη και επιδρούν στις γνωστικές διεργασίες ενεργοποιώντας ή εμποδίζοντας την επεξεργασία πληροφοριών, ακόμη και επιβάλλοντας και μια επιλεκτικότητα στην επεξεργασία. Ακόμη, οργανώνουν την ανάκληση πληροφοριών για παρελθούσες καταστάσεις, οι οποίες συνδέονται με τα συγκεκριμένα συναισθήματα, συμβάλλουν στη διαμόρφωση συναισθηματικά φορτισμένων κατηγοριών και σχημάτων. Πιθανόν όμως να μην υπάρχει γραμμική σχέση αιτιώδους συνάφειας, αλλά αλληλοσυμπλήρωση στα πλαίσια της ενιαίας αναπτυξιακής πορείας του ατόμου. Η σχέση επεξεργασίας πληροφοριών με το συναίσθημα και τα κίνητρα, που αποτελούν τις βασικές ψυχικές λειτουργίες (σκέψεις, συναισθήματα, κίνητρα) φαίνεται χαρακτηριστικά στην έννοια των πιθανών εαυτών (ιδανικός, επιθυμητός ή μη επιθυμητός εαυτός), των οδηγών εαυτού (πού θέλει να φτάσει το άτομο) (Pervin & John, 1999). Είναι λοιπόν πιθανό μια πιο εκτεταμένη έρευνα να δώσει περισσότερες πληροφορίες για τη ύπαρξη ή μη ύπαρξη σχέσης των μεταβλητών: απόδοση αιτιών, θετικά συναισθήματα και υποκειμενική ευτυχία.

Η στατιστική ανάλυση φανέρωσε ότι τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν σημαντικά στην βίωση υποκειμενικής ευτυχίας. Φαίνεται πως η ύπαρξη θετικών συναισθημάτων αποτελεί προϋπόθεση προκειμένου το άτομο να θεωρεί τον εαυτό του ευτυχισμένο. Το πόρισμα αυτό επιβεβαιώνει τις βασικές αρχές της Θεωρίας Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων, που προωθεί την καλύτερη κατανόηση της μοναδικής λειτουργικής αξίας των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998). Η Θεωρία υποστηρίζει πως συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα συμπεριλαμβανομένης της χαράς, του ενδιαφέροντος, της ικανοποίησης, της περηφάνειας και της αγάπης, παρόλο που φαινομενικά διαφέρουν, μοιράζονται την ικανότητα να διεκδικούν τη σκέψη και τα ρεπερτόρια δράσης και να δομήσουν μακροχρόνιους προσωπικούς πόρους. Η έννοια «πόροι», αναφέρεται σε σωματικές

αλλαγές που συνδέονται με την υγεία και τη μακροζωία, σε κοινωνικές δεξιότητες όπως οι φιλίες και τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, σε γνωστικές και πνευματικές αλλαγές, όπως η ανάπτυξη ειδικής γνώσης και η διανοητική πολυπλοκότητα και σε ψυχολογικές στάσεις και προσεγγίσεις οι οποίες συνδέονται με την ανθεκτικότητα, την αισιοδοξία και τη δημιουργικότητα. Η θεωρία υποστηρίζει ότι παρότι η βίωση του θετικού συναισθήματος είναι στιγμιαία και βραχύβια, τα αποτελέσματα της διεύρυνσης των ρεπερτορίων σκέψης-δράσης προκαλούν βαθιά και μακροχρόνια αποτελέσματα, δομούν μακροχρόνιους πόρους και ενισχύουν την αίσθηση υποκειμενικής ευημερίας.

Σημαντικό είναι το εύρημα, ότι ενώ η ελπίδα δεν φαίνεται να έχει αιτιακή σχέση με τη βίωση υποκειμενικής ευτυχίας, συμβάλλει σημαντικά στην ύπαρξη θετικών συναισθημάτων. Η αιτιακή σχέση που υποδηλώνεται από τη στατιστική ανάλυση (με την ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης) μεταξύ ελπίδας και θετικών συναισθημάτων, κατά την οποία η ελπίδα συντελεί στην βίωση θετικών συναισθημάτων, ίσως υπονοεί μια έμμεση σχέση της ελπίδας με την υποκειμενική ευτυχία. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η ελπίδα συμβάλλει στην ύπαρξη θετικών συναισθημάτων, τα οποία με τη σειρά τους συντελούν σημαντικά στη βίωση υποκειμενικής ευτυχίας. Η υπόθεση αυτή στηρίζεται και από την στατιστική ανάλυση με απλή συσχέτιση όπου φάνηκε μέτρια θετική συσχέτιση μεταξύ ελπίδας και υποκειμενικής ευτυχίας. Το πόρισμα αυτό, ενισχύει την άποψη ότι η εμφύσηση ελπίδας είναι εξαιρετικά σημαντική για τον άνθρωπο και επιπλέον είναι δυνατόν να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο στα χέρια των ειδικών της ψυχικής υγείας.

Ένα ενδιαφέρον εύρημα είναι ο ρόλος των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στη βίωση θετικών συναισθημάτων και την υποκειμενική ευτυχία. Κατά την ανάλυση απλής Συσχέτισης φάνηκε μια μέτρια αρνητική συσχέτιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων με τα θετικά συναισθήματα και μια ισχυρή αρνητική συσχέτιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων με την υποκειμενική ευτυχία. Γεγονός, που οδηγεί στην

ερμηνευτική υπόθεση πως όσα περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα εμφανίζει ένα άτομο τόσο λιγότερα θετικά συναισθήματα και υποκειμενική ευτυχία βιώνει. Το πόρισμα στην ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης σχετικά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα και την υποκειμενική ευτυχία συμφωνεί με την προηγούμενη διαπίστωση. Συγκεκριμένα, ένα άτομο που βιώνει κατάθλιψη, δεν βιώνει υποκειμενική ευτυχία. Ωστόσο, η δεύτερη αυτή πιο ισχυρή και λεπτομερής ανάλυση φανέρωσε ανεξαρτησία μεταξύ των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και των θετικών συναισθημάτων. Γεγονός, που σημαίνει ότι η ύπαρξη καταθλιπτικών συμπτωμάτων δεν αποκλείει την ύπαρξη θετικών συναισθημάτων. Η άποψη αυτή προϋποθέτει την υποστήριξη της θεωρητικής άποψης ότι όσοι πάσχουν από κατάθλιψη δεν χάνουν την ικανότητα βίωσης συναισθημάτων, θετικών ή αρνητικών.

Τα τελευταία δύο ερευνητικά πορίσματα, που αναφέρθηκαν, στηρίζουν τις βασικές παραδοχές της Θετικής Ψυχολογίας καθώς και την ανάγκη επαναπροσδιορισμού των στόχων και των φαινομένων στα οποία εστιάζει η επιστήμη της ψυχολογίας. Η περαιτέρω έρευνα και επιβεβαίωση των ανωτέρω πορισμάτων, ίσως αναιρέσει την γενικότερη πεποίθηση πως ένα άτομο με καταθλιπτική διαταραχή δεν είναι ικανό να βιώσει θετικά συναισθήματα.

Επίσης, ίσως ενθαρρύνει τους ψυχοθεραπευτές και τους συμβούλους να αναπτύξουν τεχνικές με στόχο την εμφύσηση ελπίδας τόσο για προληπτικούς όσο και για θεραπευτικούς λόγους. Η μεγάλη σημασία σχεδίασης προγραμμάτων πρόληψης που θα στοχεύουν στη ενίσχυση της ελπίδας, η οποία όπως αποδείχθηκε συμβάλλει στην αύξηση βίωσης θετικών συναισθημάτων, που με τη σειρά τους ενισχύουν την υποκειμενική ευτυχία, ίσως μετατραπεί σε επιτακτική ανάγκη σε μια περίοδο πολύ δύσκολη για την Ελλάδα, η οποία είναι πια αντιμέτωπη με μεγάλες κοινωνικές και οικονομικές μεταβολές, ικανές να μειώσουν σημαντικά το βιοτικό επίπεδο των Ελλήνων.

Η παραδοχή και επιβεβαίωση της τριγωνικής σχέσης ελπίδας, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας, η υπόθεση ότι τα άτομα που εμφανίζουν καταθλιπτικά συμπτώματα είναι ικανά να βιώσουν θετικά συναισθήματα, η σκέψη πως η αύξηση βίωσης θετικών συναισθημάτων σε αυτά τα άτομα είναι δυνατό να συμβάλλει στην αντιμετώπιση της καταθλιπτικής διαταραχής όπως επίσης και η φροντίδα των ειδικών της ψυχικής υγείας να ενισχύσουν το τρίπτυχο, ελπίδα, θετικά συναισθήματα, υποκειμενική ευτυχία, στα άτομα και την κοινωνία, ίσως αποτελέσει ένα παράγοντα που θα συμβάλει στην πρόληψη, την αντιμετώπιση των συναισθηματικών διαταραχών και στην καλύτερευση της ποιότητας ζωής των Ελλήνων τη στιγμή που οι υπόλοιποι ισχύοντες κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες θα συσχετίζονται αρνητικά με την ευημερία των πολιτών της χώρας.

#### Εφαρμογές στην συμβουλευτική

Σύμφωνα με τη θεωρία «Διεύρυνσης και Δόμησης» των θετικών συναισθημάτων όταν τα άτομα βιώνουν θετικά συναισθήματα τότε εκδηλώνεται μια στιγμιαία διαδικασία, η οποία διευρύνει το πεδίο σκέψης και δράσης των ατόμων, επεκτείνει το πεδίο έκφρασης σκέψεων, ιδεών, λύσεων και δράσεων τους. Κατά την διάρκεια αυτής της διαδικασίας τα άτομα γίνονται περισσότερο δημιουργικά και η σκέψη τους περισσότερο εύκαμπτη και δεκτική σε νέες πληροφορίες. Τόσο τα θετικά συναισθήματα όσο και η διεύρυνση – με την έννοια της μετάβασης του θεραπευόμενου σε μια κατάσταση ανοίγματος της σκέψης, δημιουργικότητας, δεκτικότητας σε ανατροφοδότηση και νέες εμπειρίες, βελτίωσης των ικανοτήτων, λύσης προβλημάτων- συνιστούν παράγοντες που είναι κοινοί σε πολλές θεραπευτικές προσεγγίσεις. Φαίνεται μέσω αυτής της συλλογιστικής να αναδεικνύεται η αλληλεπίδραση της νόησης με τη συγκίνηση μέσα από εφαρμογές στην κλινική ψυχολογική πρακτική. Συνεπώς, η



σχέση μεταξύ θετικών συναισθημάτων και διεύρυνσης στο γνωστικό πεδίο λειτουργιών υπό το πρίσμα της θεραπευτικής πρακτικής, ίσως είναι ένα κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας που αξίζει να διερευνηθεί περισσότερο.

Επιπροσθέτως, η βίωση θετικών συναισθημάτων πέρα από την δόμηση πόρων ενισχύει και την πεποίθηση του ατόμου ότι διάγει έναν ευτυχισμένο βίο, σύμφωνα και με τα πορίσματα της παρούσας έρευνας αλλά και προγενέστερων μελετών και ερευνών. Η βίωση υποκειμενικής ευτυχίας είναι δυνατόν να λειτουργήσει ως παράγοντας πρόληψης εμφάνισης καταθλιπτικών συναισθημάτων.

Τέλος, έγινε εμφανές από την παρούσα έρευνα πως η βίωση θετικών συναισθημάτων συμβάλει στην ύπαρξη ελπίδας. Η ελπίδα, θεωρείται από τους θεωρητικούς που διατυπώσκει τα βασικότερα θεωρητικά μοντέλα της ελπίδας, ως μια περισσότερο γνωστικά διαδικασία, που αποτελείται από τις αντιλήψεις του ατόμου σχετικά με τις ικανότητές του να αναπτύξει και να γενικεύσει πλάνα δράσεις για την επίτευξη στόχων.(Snyder 2002). Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, οι άνθρωποι που ελπίζουν έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για την επίτευξη των στόχων τους και είναι περισσότερο κινητοποιημένοι. Τα άτομα που διατηρούν υψηλά ποσοστά ελπίδας έχουν τις ικανότητες να αναπτύσσουν τις κατάλληλες στρατηγικές, να γενικεύουν αποτελεσματικές στρατηγικές που είχαν χρησιμοποιηθεί σε παραπλήσιες συνθήκες και διαθέτουν κίνητρα ώστε να επιμείνουν στην επίτευξη των στόχων που θέτουν. Ακόμη, θεωρούνται ικανοί να αντλούν ικανοποίηση από την διαδικασία που ακολουθείται για την επίτευξη του στόχου ακόμη και αν δεν είναι δυνατόν ο στόχος να επιτευχθεί εξολοκλήρου.( Snyder et al.,2002).

Λαμβάνοντας υπόψη τα ερευνητικά πορίσματα παράλληλα με την ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, υποστηρίζεται η άποψη πως η ενίσχυση της βίωσης των θετικών συναισθημάτων κατά τη συμβουλευτική και θεραπευτική

διαδικασία, είναι δυνατόν να οδηγήσει στην αποτελεσματικότερη επεξεργασία των δεδομένων του περιβάλλοντος, στην εύρεση περισσότερων και αποτελεσματικότερων τρόπων αντιμετώπισης και λύσεων, στην καλύτερη προσαρμογή του ατόμου και συνεπώς στην πρόληψη της εμφάνισης καταθλιπτικών συναισθημάτων, στην μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου του περιβάλλοντος, στην ενίσχυση της αυτεπάρκειας και αποτελεσματικότητας του ατόμου, συντελώντας στην είσπραξη μεγαλύτερης ικανοποίησης από τη ζωή και στη βίωση μεγαλύτερης υποκειμενικής ευτυχίας.

## Βιβλιογραφία

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*, 358-372.
- Aderson, C. A., Horowitz, L. M., deSales-French, R. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 127-136.
- Allport, G. W. (1937). *Personality : A psychological interpretation*. New York : Holt, Rinehart & Winston.
- Babiyak, M. A., Snyder, C. R., Yoshinobu, L. (1993). Psychometric properties of the Hope Scale : A confirmatory factor analysis. *Journal of Research in Personality*, *27*(2), 154-169.
- Beavers, W. R., & Kaslow, F. W. (1981). The anatomy of hope. *Journal of Marital and Family Therapy*, *7*, 119-126.
- Beck, A. T., (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Bowlby, J. (1961). Childhood mourning and its implications for psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, *118*, 481-498.
- Brebner, J, Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, *19*, 251-258
- Boyle, G. J. (1984). Reliability and Validity of Izard's Differential Emotions Scale. *Personality and Individual Differences*, *5*(6), 747-750.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, *55*, 15-23.
- Cole, D., Rodriquez, J., & Cole, S. (1978). Locus of control in Mexicans and Chicanos: The case of the missing fatalist. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *46*, 1323-1329.
- Clara, I. P., Cox B. J., & Enns M. W. (2001). Confirmatory Analysis of Depression,

Anxious & Stress Scale in depressed and anxious patients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(1), 61-67.

Costa, P. T., & McCrae, Jr.R. R (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

Costa, P. T., McCrae, Jr.R. R., & Zonderman, A. B. (1987). *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.

Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. *American Psychologist*, 54 ,821-827.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1998). The development of the person: An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5th ed., pp. 635–684). New York: Wiley.

Daniels, K., & Guppy, A. (1997). Stressors, locus of control and social support as consequences of affective psychological well-being. *Journal of occupational Health Psychology*, 2, 156-174.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E.(2000). Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002) . Subjective well-being :The science of happiness and life satisfaction. In, Snyder, C. R. & Lopez, S. J., *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York, NY, US: Oxford University Press.

Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.

DSM IV : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

- Erickson, R. C., Post, R. D. & Paige, A. B. (1975). Hope as a psychiatric variable. *Journal of Clinical Psychology*, 324-330.
- Franklin, S. S. (2009). *The Psychology of Happiness*. Cambridge university Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and treatment*, 3.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In, Snyder, C. R. & Lopez, S. J., *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Freud, S. (1930). Ο πολιτισμός πηγή δυστυχίας. Επίκουρος, Αθήνα, 1994.
- Hills, P. & Argyle, M. (1998a). Musical and religious experiences and their relationship to happiness. *Personality and Individual Differences*, 25, 91-102.
- Hills ,P. & Argyle, M. (1998b). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences*, 30, 595-608.
- Hsieh, T., Shybut, J., & Lotsof, E. J. (1969). Internal versus external control and ethnic group membership : a cross-cultural comparison. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 122-124.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Cheavens, J. (2004). The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Intergration*, 14, 419-443.

Κάκουρος, Ε., & Μανιαδάκη, Κ. (2002). Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων.

Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάνος, Αθήνα.

Kelly, G.A. (1964). The language of hypothesis: Man's psychological instrument.

*Journal of Individual Psychology*, 20, 137-152.

Klenow, D. J. (1991). Emotion and life threatening illness: A typology of hope sources.

*Omega*, 24, 49-60.

Korner, I. N. (1970). Hope as a method of coping. *Journal of Consulting and Clinical*

*Psychology*, 34, 134-139.

Langer, E. (2002). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In, Snyder, C.

R.& Lopez, S. J. , Handbook of positive psychology (pp. 214-230). New York,

NY, US: Oxford University Press.

Lazarus, R. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair.

*Social Research*, 66, 653-678.

Lefcourt, H.M. (1966). Internal versus external control of reinforcement : A review.

*Psychological Bulletin*, 65, 206-220.

Lyobomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of Subjective Happiness:

Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2),

137-155.

Maggaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The Hope Construct, Will and Ways: Their

relations with self-efficacy, optimism and general well-being. *Journal of Clinical*

*Psychology*, 55, 539-551

Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1998). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Ελληνικά Γράμματα,

Αθήνα.

Μάνος, Ν. ( 1997). Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής. Θεσσαλονίκη: University

Studio Press.

Maslow, A. H. (1971). The farther reaches of human nature. New York : Vicking.

- McGinnies, E., Nordholm, L. A., Ward, C. D., & Bhanthumnavin, D. L. (1974). Sex and cultural differences in perceived locus of control among students in five countries. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 451-455.
- Menninger, K. (1959). The academic lecture on hope. *American Journal of Clinical Psychology, 55*, 539-551.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist, 55*, 56-67.
- Needles, D. J., & Abramson, L. Y. (1990). Positive events, attributional style and hopefulness. Testing a model of recovery from depression. *Journal of Abnormal Psychology, 99*, 156-165
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects : Towards an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 762-769.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal projects systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 1221-1230.
- Pervin, L. A & John, O. P. (2001). Θεωρίες Προσωπικότητας : Έρευνα και εφαρμογές. Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάνος, Αθήνα.
- Peterson C., Semmel A., Von Baeyer C., Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., & Seligman M. E. P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 6*(3), 287-300.
- Reimanis, G., & Posen, C. F.( 1980). Locus of control and anomie in western and african cultures. *Journal of Social Psychology, 112*, 181-189.
- Reitz, H. J. & Groff, G.K. (1972). Comparisons of locus of control categories among American, Mexican and Thai workers. Proceedings of the 80<sup>th</sup> Annual Convention of the American Psychology Association, 263-264 (summary)

- Rehm, L. P.(1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787-804.
- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self : a two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.
- Rotter, J. B. (1975). Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 56-67.
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement : A case of a variable. *American Psychologist*, 45, 489-439.
- Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55, 79-88.
- Seligman, M. E. P. (1975). Helplessness.San Francisco: Freeman
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In, Snyder, C. R., & Lopez, S. J. , Handbook of positive psychology (pp. 3-9). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. ( 2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Snyder,C.R(2004). Hope and Depression: Alight in the darkness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 347-351
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... Harney, P. (1991). The will and the ways : Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 570-585.
- Snyder, C. R, Rand, K. L, King, E. A, Feldman, D. B., & Woodward, J. T. (2002).



“False” hope. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1003-1022.

Snyder, C. R., Rand, K. L., Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In, Snyder, C. R. & Lopez, S. J., *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York, NY, US: Oxford University Press.

Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22, 1270-1279.

Stalikas , A., & Fitzpatrick, M.A ( 2008). Positive emotions in psychotherapy theory, Research and practice : New Kid on the Block. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 155-166.

Σταλίκας, Α. (2005). Μέθοδοι Έρευνας στην Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., Ρούσση, Π. (2002). Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα.(επιστημονική επιμέλεια). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Σταλίκας, Α., Κουριγκέλη, Φ., & Δημητριάδου, Ε. (2008). Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης μέσα από τη Συνεργατική Μάθηση.Γ’ Παγκύπριο Εκπαιδευτικό Συνέδριο. Κυπριακός Σύνδεσμος Συνεργατικής Μάθησης.

Stotland, E. (1969). *The Psychology of Hope*. San Francisco : Jossey-Bass.

Strickland , B. R. (1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. *American Psychological Association*, 46, 1192-1211.

Taylor, S. E.& Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.

Tellegen, S., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

Thompson, S. C. (2002). The role of personal control in adaptive functioning. In, Snyder, C. R., & Lopez, S. J. , *Handbook of positive psychology* (pp. 202-213).

New York, NY, US: Oxford University Press.

Weiner, B. (1996). Searching for order in social motivation. *Psychological Inquiry*, 7, 1-24.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: emotions versus norms. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-439.

Venters-Horton, T., & Wallander J. L. (2001). Hope and social support as resilience factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46, 382-399.

Weisz, J. R., Rothbaum, F. M., & Blackburn, T. C. (1984). Standing out and standing in : The psychology of control in America and Japan. *American Psychologist*, 39, 955-969.

Yalom, I. D. (2008). Στον κήπο του Επίκουρου. Άγρα, Αθήνα.

## Παραρτήματα

### Παράρτημα 1

#### Ερωτηματολόγια

#### DESMOS

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, παρακαλώ μαυρίστε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα τον μεγαλύτερο βαθμό στον οποίο νιώσατε κατ' αυτόν τον τρόπο τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Στην κλίμακα αυτή 1 σημαίνει ότι δεν νιώσατε καθόλου αυτό το συναίσθημα και 5 ότι νιώσατε έτσι πάρα πολύ συχνά.

1= καθόλου 2=λίγο 3= σε μέτριο βαθμό 4= αρκετά 5= πάρα πολύ

1. Ένιωσα να διασκεδάζω, να μου αρέσει που περνάω καλά, να βλέπω τα πράγματα από την ανάλαφρη πλευρά τους

2. Ένωσα θυμωμένος/η, εκνευρισμένος/η, ενοχλημένος/η
3. Ένωσα ντροπιασμένος/η, ταπεινωμένος/η, ατιμωμένος/η
4. Ένωσα δέος, θαυμασμό, κατάπληξη
5. Ένωσα περιφρονητικός/ή, απορριπτικός/ή, ακατάδεκτος/η
6. Ένωσα ικανοποίηση, γαλήνη, ηρεμία
7. Ένωσα αηδία, απέχθεια, αποστροφή
8. Ένωσα ότι βρέθηκα σε δύσκολη θέση, σε αμηχανία, ότι κοκκίνισα
9. Ένωσα χαρούμενος/η, ευτυχής, χαρμόσυνος/η
10. Ένωσα να ευγνωμονώ, να εκτιμώ, να θέλω να ευχαριστήσω κάποιον
11. Ένωσα γεμάτος ελπίδα, αισιοδοξία, κουράγιο
12. Ένωσα ενδιαφέρον, ενεργοποίηση, περιέργεια
13. Ένωσα αγάπη, συναισθηματική εγγύτητα, εμπιστοσύνη
14. Ένωσα υπερηφάνεια, αυτοπεποίθηση, αυτο-επιβεβαίωση
15. Ένωσα μεταμελημένος/η, ένοχος/η, αξιοκατάκριτος/η
16. Ένωσα λυπημένος/η, αποθαρρυσμένος/η, δυστυχισμένος/η
17. Ένωσα τρομαγμένος/η, έντρομος/η, φοβισμένος/η
18. Ένωσα ερωτικός/ή, γεμάτος/η επιθυμία, με διάθεση για φλερτ
19. Ένωσα έκπληκτος/η, έκθαμβος/η, κατάπληκτος/η
20. Ένωσα συμπάθεια, νοιάξιμο, συμπόνια
21. Γενικά, πιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώσατε πιο έντονα κατά τις προηγούμενες 2 εβδομάδες; (εισάγετε τον αντίστοιχο αριθμό 1-20)

## DASS

Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και μαυρίστε έναν αριθμό 1 ..2 ..3 ή ..4 που προσδιορίζει πόσο η δήλωση σας αντιπροσώπευσε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Μην ξοδέγετε πάρα πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε δήλωση.

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

- 1: Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα
- 2: Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό ή για μικρό χρονικό διάστημα
- 3: Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό ή για μεγάλο χρονικό διάστημα
- 4: Ίσχυε για μένα πάρα πολύ ή τις περισσότερες φορές

- 1 Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου
- 2 Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό
- 3 Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα
- 4 Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόψιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια )
- 5 Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα
- 6 Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα
- 7 Αισθάνθηκα τρεμούλα (π.χ. στα χέρια)
- 8 Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα
- 9 Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους
- 10 Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον
- 11 Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος

- 12 Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω
- 13 Ένιωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος
- 14 Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα
- 15 Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό
- 16 Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό
- 17 Ένιωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο
- 18 Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος
- 19 Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία)
- 20 Ένιωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος
- 21 Ένιωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα

#### SUBJECTIVE HAPPINESS

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

1. Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:
2. Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό μου
3. Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίπτωση. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

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

#### HOPE

Παρακαλούμε διαβάστε την κάθε πρόταση και μαυρίστε πλήρως την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πώς αισθάνεστε ή ενεργείτε συνήθως  
(1= διαφωνώ απόλυτα – 5= συμφωνώ απόλυτα)

1. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να βγω από μία δύσκολη κατάσταση
2. Ενεργώ δυναμικά για την επιδίωξη των στόχων μου
3. Πιστεύω ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να ξεπεραστεί ένα πρόβλημα
4. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να αποκτήσω τα πιο σημαντικά για εμένα πράγματα
5. Ακόμα και όταν οι άλλοι απογοητεύονται, εγώ ξέρω ότι μπορώ να βρω ένα τρόπο για να λύσω το πρόβλημα
6. Οι προηγούμενες εμπειρίες μου με προετοίμασαν καλά για το μέλλον μου
7. Είμαι σχετικά επιτυχημένος/η στη ζωή
8. Πετυχαίνω τους στόχους που θέτω για τον εαυτό μου

#### ASQ

Διαβάστε την κάθε κατάσταση και φανταστείτε έντονα ότι συμβαίνει σε εσάς.

1. Αποφασίστε ποιος πιστεύετε ότι είναι ο κυριότερος λόγος για την κάθε κατάσταση, αν αυτή συνέβαινε σε εσάς.

2. Γράψτε αυτό τον λόγο στο κενό που σας παρέχεται στο φύλλο απαντήσεων
3. Απαντήστε τις τρεις ερωτήσεις που αφορούν στον λόγο αυτό κυκλώνοντας ένα μόνο αριθμό για την κάθε ερώτηση. Μην κυκλώνετε τις λέξεις.
4. Προχωρήστε στην επόμενη κατάσταση.

### ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

#### ΣΥΝΑΝΤΑΤΕ ΈΝΑ ΦΙΛΟ/ ΜΙΑ ΦΙΛΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ ΚΟΜΠΛΙΜΕΝΤΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΑΣ

1. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο για το κομπλιμέντο
  
2. Η αιτία για την οποία ο φίλος/ η φίλη σας, σας κάνει κομπλιμέντο οφείλεται σε κάτι σχετικό με  
 εσάς ή με άλλους ανθρώπους ή περιστάσεις;  
 Οφείλεται αποκλειστικά Οφείλεται αποκλειστικά  
 σε άλλους ανθρώπους ή 1 2 3 4 5 6 7 σε εμένα  
 περιστάσεις
  
3. Στο μέλλον, όταν είστε πάλι με τον φίλο/ την φίλη σας, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;  
 Δεν θα υφίσταται ποτέ 1 2 3 4 5 6 7  
 ξανά Πάντα θα υφίσταται
  
4. Αυτός ο λόγος επηρεάζει μόνο την συναναστροφή με φίλους ή και άλλους τομείς της ζωής σας;  
 Επηρεάζει μόνο την Επηρεάζει όλους τους  
 συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 τομείς της ζωής μου

#### ΑΝΑΖΗΤΕΙΤΕ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΝΕΠΙΤΥΧΩΣ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ ΧΡΟΝΙΚΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

5. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο για το ότι αναζητείτε εργασία ανεπιτυχώς
  
6. Ο λόγος για το ότι αναζητείτε εργασία ανεπιτυχώς οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;

Οφείλεται αποκλειστικά		Οφείλεται αποκλειστικά
σε άλλους ανθρώπους ή	1 2 3 4 5 6 7	σε εμένα
περιστάσεις		

7. Στο μέλλον, όταν θα ψάχνετε για δουλειά, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;  
 Δεν θα υφίσταται ποτέ  
 ξανά 1 2 3 4 5 6 7 Πάντα θα υφίσταται

8. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο την αναζήτηση εργασίας ή και άλλους τομείς της ζωής σας;  
 Επηρεάζει μόνο την Επηρεάζει όλους τους  
 συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 τομείς της ζωής μου

#### ΓΙΝΕΣΤΕ ΠΟΛΥ ΠΛΟΥΣΙΟΣ/ Α

9. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο για το ότι γίνεστε πολύ πλούσιος/ α

10. Ο λόγος που γίνεστε πλούσιος/ α οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;  
 Οφείλεται αποκλειστικά Οφείλεται αποκλειστικά  
 σε άλλους ανθρώπους ή 1 2 3 4 5 6 7 σε εμένα  
 περιστάσεις

11. Στο μέλλον, αυτή η αιτία θα υφίσταται ξανά;  
 Δεν θα υφίσταται ποτέ  
 ξανά Πάντα θα υφίσταται

1 2 3 4 5 6 7

12. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο την απόκτηση χρημάτων ή και άλλους τομείς της ζωής σας;  
 Επηρεάζει μόνο την Επηρεάζει όλους τους  
 συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 τομείς της ζωής μου



ΕΝΑΣ ΦΙΛΟΣ/ ΜΙΑ ΦΙΛΗ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ ΕΣΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΔΕΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΤΟΝ/ ΤΗΝ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

13. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που δεν προσπαθείτε να βοηθήσετε τον φίλο/ την φίλη σας
14. Ο λόγος που δεν βοηθάτε τον φίλο/ την φίλη σας οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;
- |                        |               |                        |
|------------------------|---------------|------------------------|
| Οφείλεται αποκλειστικά |               | Οφείλεται αποκλειστικά |
| σε άλλους ανθρώπους ή  | 1 2 3 4 5 6 7 | σε εμένα               |
| περιστάσεις            |               |                        |
15. Στο μέλλον, όταν ένας φίλος/ μια φίλη απευθυνθεί σε εσάς για ένα πρόβλημα, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;
- |                       |                    |  |
|-----------------------|--------------------|--|
| Δεν θα υφίσταται ποτέ | 1 2 3 4 5 6 7      |  |
| ξανά                  | Πάντα θα υφίσταται |  |
16. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο το τι συμβαίνει όταν ένας φίλος/ μια φίλη απευθυνθεί σε εσάς για ένα πρόβλημα ή και άλλους τομείς της ζωής σας;
- |                        |               |                      |
|------------------------|---------------|----------------------|
| Επηρεάζει μόνο την     | 1 2 3 4 5 6 7 | Επηρεάζει όλους τους |
| συγκεκριμένη κατάσταση |               | τομείς της ζωής μου  |

ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΟΜΙΛΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΚΡΟΑΤΗΡΙΟ ΑΝΤΙΔΡΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ

17. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο για το ότι το ακροατήριο αντιδρά αρνητικά
18. Η αιτία της αρνητικής αντίδρασης του ακροατηρίου οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;
- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| Οφείλεται αποκλειστικά | Οφείλεται αποκλειστικά |
| σε άλλους ανθρώπους ή  | σε εμένα               |
| περιστάσεις            |                        |
- 1 2 3 4 5 6 7
19. Στο μέλλον, όταν θα κάνετε ομιλίες, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;

Δεν θα υφίσταται ποτέ 1 2 3 4 5 6 7  
 ξανά Πάντα θα υφίσταται

20. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο το να κάνετε ομιλίες ή και άλλους τομείς της ζωής σας;  
 Επηρεάζει μόνο την Επηρεάζει όλους τους  
 συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 τομείς της ζωής μου

#### ΟΛΟΚΛΗΡΩΝΕΤΕ ΕΝΑ ΕΡΓΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΕΠΑΙΝΕΙΤΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ

21. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που το έργο επαινείται ιδιαίτερα

22. Η αιτία του ότι επαινείστε οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;  
 Οφείλεται αποκλειστικά Οφείλεται αποκλειστικά  
 σε άλλους ανθρώπους ή 1 2 3 4 5 6 7 σε εμένα  
 περιστάσεις

23. Στο μέλλον, όταν θα ολοκληρώσετε κάποιο έργο, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;  
 Δεν θα υφίσταται ποτέ 1 2 3 4 5 6 7  
 ξανά Πάντα θα υφίσταται

24. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο το να ολοκληρώνετε έργα ή και άλλους τομείς της ζωής σας;  
 Επηρεάζει μόνο την Επηρεάζει όλους τους  
 συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 τομείς της ζωής μου

#### ΣΥΝΑΝΤΑΤΕ ΕΝΑ ΦΙΛΟ/ ΜΙΑ ΦΙΛΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΦΕΡΕΤΑΙ ΕΧΘΡΙΚΑ

25. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που ο φίλος/ η φίλη σας φέρεται εχθρικά

#### Ο ΡΟΛΟΣ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ, ΕΛΠΙΔΑΣ, ΤΥΠΟΥ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΑΙΤΙΩΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΤΗ ΒΙΩΣΗ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

26. Η αιτία της εχθρικής συμπεριφοράς του φίλου/ της φίλης σας οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;

Οφείλεται αποκλειστικά		Οφείλεται αποκλειστικά
σε άλλους ανθρώπους ή	1 2 3 4 5 6 7	σε εμένα
περιστάσεις		

27. Στο μέλλον, όταν θα συναναστρέφεστε με φίλους, αυτή ή αιτία θα υφίσταται ξανά;

Δεν θα υφίσταται ποτέ	1 2 3 4 5 6 7
ξανά	Πάντα θα υφίσταται

28. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο την συναναστροφή με φίλους ή και άλλους τομείς της ζωής σας;

Επηρεάζει μόνο την		Επηρεάζει όλους τους
συγκεκριμένη κατάσταση	1 2 3 4 5 6 7	τομείς της ζωής μου

ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΦΕΡΕΤΕ ΕΙΣ ΠΕΡΑΣ ΟΛΗ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΠΟΥ ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ ΑΠΟ ΕΣΑΣ

29. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που δεν μπορείτε να φέρετε εις πέρας όλη τη δουλειά

30. Η αιτία που δεν μπορείτε να φέρετε εις πέρας όλη τη δουλειά οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;

Οφείλεται αποκλειστικά		Οφείλεται αποκλειστικά
σε άλλους ανθρώπους ή	1 2 3 4 5 6 7	σε εμένα
περιστάσεις		

31. Στο μέλλον, όταν κάνετε τη δουλειά που οι άλλοι περιμένουν, αυτή ή αιτία θα υφίσταται ξανά;

Δεν θα υφίσταται ποτέ
ξανά

1 2 3 4 5 6 7

Πάντα θα υφίσταται

32. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο το να ολοκληρώνετε την δουλειά που οι άλλοι περιμένουν από εσάς ή και άλλους τομείς της ζωής σας;
- Επηρεάζει μόνο την συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 Επηρεάζει όλους τους τομείς της ζωής μου

Ο/ Η ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΣΑΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΑΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΕΤΑΙ ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΓΑΠΗ

33. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που ο/ η σύντροφός σας, σας συμπεριφέρεται με περισσότερη αγάπη

34. Η αιτία που ο/ η σύντροφός σας, σας συμπεριφέρεται με περισσότερη αγάπη οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;
- Οφείλεται αποκλειστικά σε άλλους ανθρώπους ή περιστάσεις 1 2 3 4 5 6 7 Οφείλεται αποκλειστικά σε εμένα

35. Στο μέλλον, στην σχέση σας με τον/ την σύντροφό σας, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά; Δεν θα υφίσταται ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 ξανά Πάντα θα υφίσταται

36. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο το πώς σας συμπεριφέρεται ο/ η σύντροφός σας ή και άλλους τομείς της ζωής σας; Επηρεάζει μόνο την συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 Επηρεάζει όλους τους τομείς της ζωής μου

ΚΑΝΕΤΕ ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΘΕΣΗ ΠΟΥ ΕΠΙΘΥΜΕΙΤΕ ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ ( Π.Χ. ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΔΟΥΛΕΙΑ, ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΕ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ, ΚΤΛ) ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΕΤΕ

37. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που τα καταφέρνετε

38. Ο λόγος που παίρνετε την θέση οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή κάτι σχετικό με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;

Οφείλεται αποκλειστικά

σε άλλους ανθρώπους ή 1 2 3 4 5 6 7  
περιστάσεις

Οφείλεται αποκλειστικά

σε εμένα

39. Στο μέλλον, όταν θα κάνετε αίτηση για μια θέση, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;  
Δεν θα υφίσταται ποτέ 1 2 3 4 5 6 7  
ξανά Πάντα θα υφίσταται

40. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο το να κάνετε αίτηση για μια θέση ή και άλλους τομείς της ζωής σας;  
Επηρεάζει μόνο την Επηρεάζει όλους τους  
συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 τομείς της ζωής μου

#### ΒΓΑΙΝΕΤΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΚΑΙ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΑΣΧΗΜΑ

41. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που το ραντεβού πηγαίνει άσχημα

42. Ο λόγος που το ραντεβού πηγαίνει άσχημα οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και  
περιστάσεις;

Οφείλεται αποκλειστικά σε

άλλους ανθρώπους ή 1 2 3 4 5 6 7  
περιστάσεις

Οφείλεται αποκλειστικά σε

εμένα

43. Στο μέλλον, όταν θα βγαίνετε ραντεβού, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;  
Δεν θα υφίσταται ποτέ ξανά

1 2 3 4 5 6 7

Πάντα θα υφίσταται

44. Ο λόγος αυτός επηρεάζει μόνο το να βγαίνετε ραντεβού ή και άλλους τομείς της ζωής σας;  
Επηρεάζει μόνο την Επηρεάζει όλους τους τομείς  
συγκεκριμένη κατάσταση 1 2 3 4 5 6 7 της ζωής μου

## ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΑΥΞΗΣΗ

45. Γράψτε στο φύλλο απαντήσεων τον κυριότερο λόγο που παίρνετε αύξηση

46. Ο λόγος που παίρνετε αύξηση οφείλεται σε κάτι σχετικό με εσάς ή με άλλους ανθρώπους και περιστάσεις;

Οφείλεται αποκλειστικά σε		Οφείλεται αποκλειστικά σε
άλλους ανθρώπους ή	1 2 3 4 5 6 7	εμένα
περιστάσεις		

47. Στο μέλλον, στην δουλειά σας, αυτός ο λόγος θα υφίσταται ξανά;

Δεν θα υφίσταται ποτέ ξανά	και άλλους τομείς της ζωής	συγκεκριμένη κατάσταση
1 2 3 4 5 6 7	σας;	της ζωής μου
Πάντα θα υφίσταται	Επηρεάζει μόνο την	
	1 2 3 4 5 6	
	7 Επηρεάζει όλους τους	

48. Ο λόγος αυτός επηρεάζει τομείς  
μόνο το να παίρνετε αύξηση ή

## Παράρτημα 2

### Πίνακες

Π1.Συσχέτιση : θετικά συναισθήματα, υποκειμενική ευτυχία,  
απόδοση αιτιών

#### Correlations

		DESMOD Positive Subscale	Subjective Happiness Total Scale	good	bad
DESMOD Positive Subscale	Correlation	1,000	,339**	,087	-,053
	Coefficient				
	Sig. (2-tailed)		,000	,316	,544
	N	134	134	134	134
Subjective Happiness Total Scale	Correlation	,339**	1,000	,042	-,114
	Coefficient				
	Sig. (2-tailed)	,000		,627	,191
	N	134	134	134	134
good	Correlation	,087	,042	1,000	-,095
	Coefficient				
	Sig. (2-tailed)	,316	,627		,277
	N	134	134	134	134
bad	Correlation	-,053	-,114	-,095	1,000
	Coefficient				
	Sig. (2-tailed)	,544	,191	,277	
	N	134	134	134	134

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Hope Total Scale	desmodpositive	DASS_depression	Subjective Happiness Total Scale
Spearman's rho	Hope Total Scale	Correlation	1,000	,363**	-,246**	,299**
		Coefficient				
		Sig. (2-tailed)		,000	,005	,001
		N	128	128	128	128
desmodpositive		Correlation	,363**	1,000	-,327**	,264**
		Coefficient				
		Sig. (2-tailed)	,000		,000	,003
		N	128	220	219	129
DASS_depression		Correlation	-,246**	-,327**	1,000	-,553**
		Coefficient				
		Sig. (2-tailed)	,005	,000		,000
		N	128	219	219	129
Subjective Happiness Total Scale		Correlation	,299**	,264**	-,553**	1,000
		Coefficient				
		Sig. (2-tailed)	,001	,003	,000	
		N	128	129	129	129

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Π3: Παλινδρόμηση: εξαρτημένη μεταβλητή:υποκειμενική ευτυχία  
Ανεξάρτητες μεταβλητές: θετικά συναισθήματα, απόδοση αιτιών

Regression

Variables Entered/Removed<sup>b</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	bad, DESMOD Positive Subscale, good		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Subjective Happiness Total Scale



**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,405 <sup>a</sup>	,164	,145	,954

a. Predictors: (Constant), bad, DESMOD Positive Subscale, good

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23,280	3	7,760	8,527	,000 <sup>a</sup>
	Residual	118,302	130	,910		
	Total	141,582	133			

a. Predictors: (Constant), bad, DESMOD Positive Subscale, good

b. Dependent Variable: Subjective Happiness Total Scale

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2,972	,771		3,855	,000
	DESMOD Positive Subscale	,063	,013	,404	5,021	,000
	good	,001	,006	,014	,176	,861
	bad	-,001	,006	-,009	-,114	,910

a. Dependent Variable: Subjective Happiness Total Scale

Π4: Παλινδρόμηση: εξαρτημένη μεταβλητή: υποκειμενική ευτυχία  
 Ανεξάρτητες μεταβλητές: θετικά συναισθήματα, κατάθλιψη, ελπίδα

## Regression

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	desmodpositive, DASS_depression, Hope Total Scale	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Subjective Happiness Total Scale

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,328 <sup>a</sup>	,107	,086	3,119

a. Predictors: (Constant), desmodpositive, DASS\_depression, Hope Total Scale

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	145,098	3	48,366	4,972	,003 <sup>a</sup>
	Residual	1206,296	124	9,728		
	Total	1351,394	127			

a. Predictors: (Constant), desmodpositive, DASS\_depression, Hope Total Scale

b. Dependent Variable: Subjective Happiness Total Scale

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,512	3,571		,423	,673
	Hope Total Scale	,086	,068	,123	1,251	,213
	DASS_depression	-,186	,089	-,200	-2,094	,038
	desmodpositive	,092	,078	,107	1,185	,238

a. Dependent Variable: Subjective Happiness Total Scale

Π5: Παλινδρόμηση: εξαρτημένη μεταβλητή: θετικά συναισθήματα  
Ανεξάρτητες μεταβλητές: κατάθλιψη, ελπίδα

## Regression

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	DASS_depression, Hope Total Scale	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: desmodpositive

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,343 <sup>a</sup>	,118	,104	3,583

a. Predictors: (Constant), DASS\_depression, Hope Total Scale

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	214,489	2	107,245	8,356	,000 <sup>a</sup>
	Residual	1604,316	125	12,835		
	Total	1818,805	127			

a. Predictors: (Constant), DASS\_depression, Hope Total Scale

b. Dependent Variable: desmodpositive

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	29,629	3,130		9,465	,000
	Hope Total Scale	,227	,076	,282	2,997	,003
	DASS_depression	-,115	,101	-,107	-1,136	,258

a. Dependent Variable: desmodpositive

Π6: Παλινδρόμηση: εξαρτημένη μεταβλητή: κατάθλιψη

Ανεξάρτητες μεταβλητές: υποκειμενική ευτυχία, ελπίδα, θετικά συναισθήματα

**Regression**

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	desmodpositive, Subjective Happiness Total Scale, Hope Total Scale	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: DASS\_depression

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,487 <sup>a</sup>	,237	,219	3,103

a. Predictors: (Constant), desmodpositive, Subjective Happiness Total Scale, Hope Total Scale

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	371,345	3	123,782	12,859	,000 <sup>a</sup>
	Residual	1193,647	124	9,626		
	Total	1564,992	127			

a. Predictors: (Constant), desmodpositive, Subjective Happiness Total Scale, Hope Total Scale

b. Dependent Variable: DASS\_depression

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23,082	2,888		7,993	,000
	Hope Total Scale	-,286	,063	-,383	-4,515	,000
	Subjective Happiness Total Scale	-,184	,088	-,171	-2,094	,038
	desmodpositive	-,069	,078	-,074	-,885	,378

a. Dependent Variable: DASS\_depression