

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΠΑΙΔΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η ΣΧΕΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ. ΜΙΑ ΕΡΕΥΝΑ ΣΕ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΥΠΡΟΥ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΑΛΑΜΑΤΕΝΙΑ ΓΙΑΝΝΑΡΑΚΗ

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

ΒΛΑΧΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ

ΣΤΑΛΙΚΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

ΚΛΕΦΤΑΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΒΟΛΟΣ 2013

Περίληψη

Σκοπός αυτής της ερευνητικής εργασίας είναι η διερεύνηση της σχέσης της βίωσης των θετικών συναισθημάτων με την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή. Ένας από τους κύριους στόχους της έρευνας είναι η συγκριτική μελέτη των παραπάνω μεταβλητών σε ελληνικό και κυπριακό πληθυσμό. Επιμέρους στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχικής ανθεκτικότητας στον ελληνικό πληθυσμό σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους, στην αρχή και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 654 άτομα, 327 Έλληνες (123 άνδρες και 192 γυναίκες) και 327 Κύπριοι (95 άνδρες και 232 γυναίκες), ηλικίας άνω των 18, από όλα τα κοινωνικοοικονομικά και μορφωτικά επίπεδα. Για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια: α) Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Differential Emotions Scale -modified, Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003), β) Κλίμακα μέτρησης Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Connor-Davidson Resilience Scale, Connor & Davidson, 2003), γ) Κλίμακα μέτρησης βαθμού ικανοποίησης από τη ζωή, SWLS (Satisfaction with Life Scale, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα που βιώνουν θετικά συναισθήματα αναφέρουν και υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή. Οι Κύπριοι φαίνεται να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή από τους Έλληνες. Οι Έλληνες κατά τη διάρκεια της κρίσης αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων σε σύγκριση με τους Έλληνες στην αρχή της οικονομικής κρίσης. Τα παραπάνω αποτελέσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατάρτιση προγραμμάτων συμβουλευτικής παρέμβασης στα άτομα που πλήττονται από την οικονομική κρίση με στόχο την αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας τους και συνεπώς της αναφερόμενης ικανοποίησης από τη ζωή.

Λέξεις κλειδιά: Θετικά συναισθήματα, ψυχική ανθεκτικότητα, ικανοποίηση από τη ζωή,
Ελλάδα, Κύπρος, κρίση

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	6
Εισαγωγή.....	7
Θετικά Συναισθήματα.....	10
Θετική Ψυχολογία.....	10
Συναίσθημα.....	12
Θετικά Συναισθήματα.....	16
Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων.....	20
Έρευνες που Καταδεικνύουν την Σημαντικότητα των Θετικών Συναισθημάτων.....	25
Ψυχολογική Ανθεκτικότητα.....	28
Ορισμοί.....	28
Έρευνες για την Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	30
Προστατευτικοί Παράγοντες και Χαρακτηριστικά που Σχετίζονται με την Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	34
Ψυχική ανθεκτικότητα και Θετικά Συναισθήματα.....	38
Ικανοποίηση από τη Ζωή.....	40
Εννοιολογικές Διασαφηνίσεις.....	40
Ορισμός της Ικανοποίησης από τη Ζωή.....	42
Θεωρίες για την Ικανοποίηση από τη Ζωή.....	45
Παράγοντες που σχετίζονται με την Ικανοποίηση από τη Ζωή.....	46
Ικανοποίηση από τη Ζωή, Θετικά Συναισθήματα και Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	51
Σκοπός της Έρευνας.....	53
Ερευνητικές Υποθέσεις.....	54
Η Μεθοδολογία της Έρευνας.....	55
Δείγμα.....	55
Ψυχομετρικά Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων.....	55
Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων.....	60
Στατιστική Ανάλυση.....	60
Αποτελέσματα.....	61
Προκαταρκτικές αναλύσεις.....	61
Εξέταση διαφορών.....	62
Συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών.....	65
Πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης.....	67

Συζήτηση.....	69
Βιβλιογραφία.....	78
Παράρτημα.....	92
Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων	92
Κλίμακα μέτρησης Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	93
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή.....	94
Βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων σε Ελλάδα και Κύπρο.....	95
Η Ικανοποίηση από τη Ζωή σε Ελλάδα και Κύπρο.....	97

Ευχαριστίες

Η εκπόνηση της εργασίας αυτής υπήρξε μια διαδικασία χρονοβόρα και επίπονη και δεν θα μπορούσε να ολοκληρωθεί χωρίς την πολύτιμη βοήθεια ορισμένων ατόμων. Καταρχάς θα ήθελα να ευχαριστήσω την κα Πολυξένη Γεωργιάδου για την καθοδήγηση, τη διαθεσιμότητα, την υπομονή και την συνεχή βοήθεια της σε όλη τη πορεία της έρευνας και της συγγραφής της εργασίας. Επίσης θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον διευθυντή του μεταπτυχιακού προγράμματος κο Γεώργιο Κλεφτάρα, στον καθηγητή κο Αναστάσιο Σταλικά και την καθηγήτρια κα Αναστασία Βλάχου για την αξιολόγηση της έρευνας και τις πολύτιμες παρατηρήσεις τους.

Εισαγωγή

Η θετική ψυχολογία τις τελευταίες δεκαετίες έχει στρέψει το ενδιαφέρον της από την έρευνα των ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών στη θετική λειτουργία του ατόμου και στην ευτυχία. Εστιάζει την προσοχή της σε θετικούς δείκτες και όχι σε αρνητικά συμπτώματα, ενώ στοχεύει στην ανάπτυξη παρεμβάσεων που θα ενισχύσουν τα δυνατά σημεία του κάθε ατόμου, τα οποία μπορούν να λειτουργήσουν αποτρεπτικά στην εμφάνιση ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων. Η λεπτομερής ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας, συνέβαλλε στην δημιουργία της υπόθεσης ότι τα θετικά συναισθήματα και η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή ενώ ταυτόχρονα διαπιστώθηκε και ο μικρός αριθμός διαπολιτισμικών ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί στον ελληνικό χώρο. Η παρούσα εργασία λοιπόν, επιχειρεί μέσα από τη σκοπιά της θετικής ψυχολογίας να διερευνήσει τη σχέση των θετικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή σε δύο πληθυσμούς, Ελλάδα και Κύπρο. Η επιβεβαίωση της υπόθεσης ότι οι τρεις παραπάνω μεταβλητές σχετίζονται, ίσως αποδειχθεί μέγιστης σημασίας σε μια περίοδο όπου Ελλάδα και Κύπρος βρίσκονται αντιμέτωπες με μια έντονη κοινωνικοοικονομική κρίση και επιτρέπει στους επιστήμονες να αναπτύξουν προγράμματα και τεχνικές συμβουλευτικής που να προωθούν τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας καθώς και την αύξηση της ικανοποίησης που βιώνουν τα άτομα αυτά από τη ζωή.

Με αφετηρία την παραπάνω υπόθεση για την πιθανή σχέση των μεταβλητών σχεδιάστηκε μια ποσοτική έρευνα στα πλαίσια της εκπόνησης της παρούσας διπλωματικής εργασίας, η οποία χωρίζεται σε 4 κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται η αναλυτική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για κάθε μια από τις μεταβλητές ξεχωριστά. Στο πρώτο μέρος του πρώτου κεφαλαίου παρουσιάζονται οι βασικές αρχές της Θετικής

Ψυχολογίας, αποσαφηνίζονται οι όροι συναίσθημα και θετικά συναισθήματα, παρουσιάζεται η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων και οι έρευνες που καταδεικνύουν την σημαντικότητα των θετικών συναισθημάτων.. Στο δεύτερο μέρος του πρώτου κεφαλαίου παρουσιάζεται ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας και έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με αυτήν. Στη συνέχεια παρουσιάζονται οι παράγοντες που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα και η σχέση της με τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Στο τρίτο και τελευταίο μέρος του πρώτου κεφαλαίου παρουσιάζεται η έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή. Παρατίθενται απόψεις θεωρητικών της ψυχολογίας που αφορούν στην έννοια και εξετάζονται μέσω της βιβλιογραφικής αναδρομής παράγοντες που φαίνεται να σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή. Γίνεται επίσης αναφορά στη συσχέτιση των τριών μεταβλητών της έρευνας. Το πρώτο κεφάλαιο κλείνει με την διατύπωση του σκοπού και των ερευνητικών υποθέσεων.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται η ερευνητική μεθοδολογία και συγκεκριμένα γίνεται αναφορά στα χαρακτηριστικά του δείγματος, στα ερευνητικά εργαλεία και στις ψυχομετρικές τους ιδιότητες, στη διαδικασία συλλογής δεδομένων και στη στατιστική ανάλυση. Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα που προέκυψαν ύστερα από την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν. Αρχικά παρουσιάζονται οι προκαταρκτικές αναλύσεις και στη συνέχεια παρουσιάζονται οι διαφορές μεταξύ των δειγμάτων, οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών και τέλος η ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης προκειμένου να εξεταστεί η συμβολή των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ικανοποίηση από τη ζωή. Τέλος, στο τέταρτο κεφάλαιο σχολιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας μέσω της επαλήθευσης ή της διάψευσης των ερευνητικών υποθέσεων, πραγματοποιείται σύνδεση με τα ευρήματα των προηγούμενων ερευνών και σύγκριση των αποτελεσμάτων τους με αυτά της παρούσας έρευνας. Ακολουθεί η αναφορά των περιορισμών, προτάσεις για μελλοντικές

έρευνες καθώς και προτάσεις για εφαρμογή των αποτελεσμάτων στη συμβουλευτική. Η διατριβή ολοκληρώνεται με τη Βιβλιογραφία και το Παράρτημα στο οποίο παρατίθενται τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν. Τέλος παρουσιάζονται πανευρωπαϊκές έρευνες για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και την ικανοποίηση από τη ζωή σε Ελλάδα και Κύπρο.

Θετικά Συναισθήματα

Θετική Ψυχολογία

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί ένα σχετικά νέο κλάδο της ψυχολογίας, με πολύ βαθιές ωστόσο ιστορικές ρίζες, ο οποίος εξετάζει τις δυνάμεις και τις ιδιότητες του ανθρώπου, που τον βοηθούν να “ανθίσει” και να αναπτυχθεί, ως μονάδα, αλλά και ως κοινωνικό σύνολο. Φέρνει στο επίκεντρο της προσοχής θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, σε αντιδιαστολή με την έρευνα για την ψυχοπαθολογία που αποτέλεσε το κύριο αντικείμενο μελέτης των ψυχολόγων του προηγούμενου αιώνα.

Ιστορική Αναδρομή

Η επιστήμη της ψυχολογίας μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο προσηλώθηκε στη διόρθωση της «βλάβης» ακολουθώντας το πρότυπο του ιατρικού μοντέλου για την ανθρώπινη λειτουργία και επικεντρώθηκε στη διάγνωση των ψυχολογικών διαταραχών και ασθενειών και των επιβλαβών ψυχικών συνεπειών που είχαν οι οικονομικές και κοινωνικές ανακατατάξεις που προκλήθηκαν μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο (π.χ. άγχος, επιθετικότητα, παράνοια, κατάθλιψη, δυσκολία επιστροφής στον προηγούμενο τρόπο ζωής και σε προηγούμενα επίπεδα λειτουργικότητας κ.λ.π.). Μέσα σε αυτό το κοινωνικό και ιστορικό πλαίσιο διαμορφώθηκαν ψυχολογικές θεωρίες όπως ο συμπεριφορισμός και η ψυχανάλυση που περιόριζαν τον άνθρωπο, θεωρώντας τον ένα παθητικό όργανο που αντιδρούσε μηχανικά σε ερεθίσματα ή κυριευόταν από τις ορμές και τα ένστικτά του, με αποτέλεσμα την περιθωριοποίηση της προσπάθειας ενίσχυσης των ανθρώπινων δυνατοτήτων ως το πιο δυνατό όπλο στη θεραπεία (Seligman, 2000).

Στον αντίποδα αυτών των θεωριών πολλοί ουμανιστές ψυχολόγοι όπως οι Abraham Maslow, ο Carl Rogers, και ο Erich Fromm ανέπτυξαν θεωρίες και πρακτικές οι οποίες ενέπλεκαν την ανθρώπινη ευημερία. 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.

Σήμερα οι θεωρίες της ανθρώπινης ευδοκίμησης που αναπτύχθηκαν από αυτούς τους ουμανιστές ψυχολόγους έχουν βρει εμπειρική στήριξη στις μελέτες των θετικών ψυχολόγων. Οι ερευνητές λοιπόν, τις τελευταίες δεκαετίες στρέφουν τη μελέτη τους στα θετικά συναισθήματα και τις ψυχικές διαθέσεις που σηματοδοτούν την ευτυχία του ανθρώπου και τον οδηγούν σε προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη με αποτέλεσμα την ίδρυση την σύγχρονου κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας το 1998 από τον Martin E. P. Seligman.

Ορισμός Θετικής Ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία είναι η επιστήμη που επικεντρώνεται στις θετικές εμπειρίες του ανθρώπου, στα θετικά του χαρακτηριστικά και σε όσα μπορούν να επιτύχουν στη ζωή τους. Εστιάζει στην ευδαιμονία (wellness) και όχι στην παθολογία (illness) (Sheldon & King, 2001). Έχει ως στόχο να καλλιεργήσει τα ταλέντα του ανθρώπου, όπως είναι η ενέργεια, η αισιοδοξία, η σοφία, ο ενθουσιασμός, η ελπίδα, η ευγένεια και το χιούμορ, ώστε να δημιουργήσει έναν πιο ικανοποιητικό τρόπο ζωής και να βελτιώσει την ποιότητα της καθημερινότητας (Orpton, 2004. Fredrickson, 2001. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Πρόκειται, δηλαδή, για μια επιστήμη, η οποία είναι ανοιχτή στην εκτίμηση και στην αξιοποίηση των ανθρώπινων δυνατοτήτων, κινήτρων και ικανοτήτων. Διερευνά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν τη χαρά και την ευτυχία, τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον αλτρουισμό και δημιουργούν υγιείς οικογένειες και θεσμούς. Δεν εθελοτυφλεί μπροστά στα αρνητικά βιώματα και τις επιδράσεις τους, αλλά επισημαίνει ότι τα

θετικά συναισθήματα μπορούν να αποτελέσουν μια ασπίδα προστασίας από αυτά (Gable & Haidt, 2005). Έρχεται λοιπόν, να φωτίσει μια άλλη διάσταση της ανθρώπινης ψυχής και της ανθρώπινης ζωής σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, τη θετική τους διάσταση. Τα θετικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων μπορούν να λειτουργήσουν αποτρεπτικά στην εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων και οι ερευνητές έχουν την δυνατότητα πλέον να τα μελετήσουν και να τα ενισχύσουν καθώς η πραγματική πρόληψη προέρχεται από την προσπάθεια να χτίσουμε την ικανότητα και όχι να διορθώσουμε την αδυναμία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ο Martin Seligman (2002), στο βιβλίο του «Authentic Happiness» αναφέρει πως η ευτυχία συνίσταται στους εξής παράγοντες: 1) Τα θετικά συναισθήματα: αυτά αφορούν στο παρόν, στο παρελθόν και στο μέλλον και πρόκειται για συναισθήματα όπως η ικανοποίηση, η πλήρωση, η υπερηφάνεια, η ηρεμία, η αισιοδοξία, η πίστη και η εμπιστοσύνη. Η ύπαρξη πολλών θετικών συναισθημάτων συχνά σχετίζεται με πολύ χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. 2) Τη δέσμευση: σύμφωνα με τον Seligman, η αφοσίωση και η συμμετοχή του ατόμου σε ένα έργο σημαντικής αξίας για εκείνο, μπορεί να φέρει την ευτυχία, αφού με τον τρόπο αυτό, το άτομο καλλιεργεί της δυνάμεις του και γίνεται δημιουργικό. 3) Το νόημα της ζωής: εδώ ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τις δυνάμεις και τα ταλέντα του ώστε να υπηρετήσει ένα σκοπό που έχει σημασία μεγαλύτερη και από εκείνη του ίδιου του εαυτού. Μια τέτοια αξία μπορεί να είναι η θρησκεία, η οικογένεια, η πατρίδα, η πολιτική. Το να υπηρετούμε ένα σκοπό για να βρούμε κάποιο βαθύτερο νόημα, παράγει την αίσθηση της ικανοποίησης και την πεποίθηση ότι ζούμε καλά.

Συναίσθημα

Ο ακριβής προσδιορισμός και ορισμός της έννοιας του συναισθήματος είναι πολύ σημαντικός και θα μας βοηθήσει να προσεγγίσουμε με σαφήνεια την έννοια του θετικού

συναισθήματος. Τα συναισθήματα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου, αφού χρωματίζουν τη ζωή και διευκολύνουν την προσαρμογή μας στο περιβάλλον. Το σώμα, ο νους και το συναίσθημα, μοιάζουν με συγκοινωνούντα δοχεία, που αλληλοεπηρεάζονται (Λουπασάκης, 2002).

Αντιλήψεις Θεωρητικών για το Συναίσθημα

Πολλοί είναι οι ορισμοί που έχουν επιχειρήσει διάφοροι θεωρητικοί σχετικά με την έννοια του συναισθήματος. Ο όρος συναίσθημα χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στα μέσα του 18ου αιώνα από τον Hume, για να περιγράψει γενικά τα πάθη της ψυχής (Schmitter, 2006). Ο Δαρβίνος ήταν αυτός που αντιλήφθηκε την εξελικτική σημασία των συναισθημάτων το 1872, όταν έγραψε το βιβλίο του με τίτλο « Η Έκφραση των Συναισθημάτων στον Άνθρωπο και τα Ζώα». Ο Δαρβίνος μελέτησε διάφορες φυλές σε όλο τον κόσμο και διαπίστωσε ότι οι εκφράσεις του προσώπου που προκαλούνται από συγκεκριμένα συναισθήματα, μοιάζουν πολύ μεταξύ τους. Ο Αμερικανός Ψυχολόγος Paul Ekman, που μελετά τα συναισθήματα έκανε μια παρόμοια έρευνα, δείχνοντας σε διάφορες εθνολογικές ομάδες σε όλο τον κόσμο, φωτογραφίες ανθρώπων που εκφράζουν λύπη, απέχθεια, θυμό, χαρά, έκπληξη και φόβο. Μερικές από τις ομάδες του δείγματος δεν είχαν δει ποτέ τους λευκό άνθρωπο, αλλά αναγνώρισαν, όλες ανεξαιρέτως, τις εκφράσεις του προσώπου και τα συναισθήματα που εκφράζουν (Ekman & Oster, 1987).

Σύμφωνα με τον Wukmir (1967) υπάρχει ένας κοινός παράγοντας κάτω από όλα τα συναισθήματα. Κάθε συναίσθημα στην ουσία εκφράζει μια ποσότητα ή ένα μέγεθος σε μια κλίμακα με ένα θετικό και ένα αρνητικό πόλο. Με αυτό τον τρόπο, όλοι μας βιώνουμε θετικά και αρνητικά συναισθήματα σε διαφορετικούς βαθμούς και σε διάφορες εντάσεις. Μπορούμε επίσης να βιώνουμε απότομες ή σταδιακές αλλαγές συναισθηματικής έντασης, είτε προς τη θετική πλευρά της κλίμακας συναισθημάτων, είτε προς την αρνητική. Όλα τα συναισθήματα

όμως αποτελούνται από δύο στοιχεία. Από τη μια πλευρά, από ένα ποιοτικό στοιχείο που εκφράζεται μέσω της λέξης που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε το συναίσθημα (αγάπη, φιλία, φόβος, ασφάλεια, κ.α) η οποία καθορίζει τη θετικότητα ή την αρνητικότητα του συναισθήματος. Από την άλλη πλευρά, όλα τα συναισθήματα κατέχουν ένα ποσοτικό στοιχείο που εκφράζεται μέσω των λέξεων που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε το μέγεθος (λίγο, αρκετά, πολύ, κάπως, πάρα πολύ κ.α.). Ο Wukmir (1967) πρότεινε ότι τα συναισθήματα είναι η άμεση απάντηση του οργανισμού η οποία πληροφορεί για το βαθμό ευνοϊκότητας μιας κατάστασης που γίνεται αντιληπτή από το άτομο. Εάν μια κατάσταση είναι ευνοϊκή, τότε ο έμβιος οργανισμός βιώνει ένα θετικό συναίσθημα (χαρά, ικανοποίηση, επιθυμία, γαλήνη κ.τ.λ.), ενώ στην αντίθετη περίπτωση βιώνει ένα αρνητικό συναίσθημα (λύπη, θλίψη, άγχος κ.α.).

Οι σύγχρονες γνωστικές θεωρίες ταυτίζουν τα συναισθήματα με τις κρίσεις ή πεποιθήσεις και υποστηρίζουν ότι οι γνωστικές διαδικασίες και όχι οι φυσιολογικές αντιδράσεις παίζουν σημαντικό ρόλο στον καθορισμό των συναισθημάτων (Schachter-Singer, 1960). Οι κύριοι εκπρόσωποι των απόψεων αυτών υποστηρίζουν ότι η γνωστική δραστηριότητα σε μορφή κρίσεων, εκτιμήσεων ή σκέψεων είναι απαραίτητη για την πρόκληση ενός συναισθήματος (Lazarus, Solomon, Frijda, 1993).

Ορισμός Συναισθήματος

Το συναίσθημα είναι μια πολυσύνθετη αντιδραστική τάση ως προς κάποιο ερέθισμα που εκδηλώνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Τα συναισθήματα περιλαμβάνουν το εννοιολογικό περιεχόμενο ενός μηνύματος (γνωστική πληροφόρηση), εκφράζονται με συγκεκριμένο τρόπο από το σώμα (κινητικά και μυϊκά), είναι υποκειμενικές εμπειρίες αισθημάτων και εκτονώνονται με νευρολογικό τρόπο (Plutchik, 1991). Η εκδήλωση - εμφάνιση του ερεθίσματος είναι η αφετηρία, εν συνεχεία έχουμε την πρόσληψη (συνειδητή ή ασυνειδητή) και την υποκειμενική ερμηνεία του ατόμου για αυτό και η τελική κατάληξη είναι

μια μορφή αντίδρασης σε ποικίλα επίπεδα π.χ. φυσιολογικό, εκφραστικό, γνωσιακό, φυσιολογικό - βιολογικό, νευρολογικό, εμπειρικό κ.α. (Frijda, 1986). Η Fredrickson επισήμανε τον μονοδιάστατο χαρακτήρα του ορισμού που υπήρχε παλαιότερα για τα συναισθήματα και υποστήριξε ότι θα έπρεπε να αποδίδεται αποκλειστικά και μόνο στα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson & Levenson, 1998). Επιπλέον, και πάλι σύμφωνα με την Fredrickson (2000, 2001), θα πρέπει να επισημάνουμε ότι η διαδικασία αυτής της αποτίμησης μπορεί να είναι είτε συνειδητή είτε ασυνείδητη και αυτό που κάνει είναι να προκαλεί μία διαδοχική ακολουθία τάσεων αντίδρασης που γίνονται φανερές σε χαλαρά συνδεδεμένα μεταξύ τους συστατικά συστήματα, όπως είναι για παράδειγμα η υποκειμενική εμπειρία, η έκφραση του προσώπου, η γνωστική επεξεργασία και οι φυσιολογικού (σωματικού) χαρακτήρα αλλαγές (Δημητριάδου, 2003).

Εννοιολογικές Διασαφηνίσεις

Στο σημείο αυτό κλείνοντας θα ήταν δόκιμο να αποσαφηνίσουμε την έννοια του συναισθήματος σε αντιπαράθεση με τους όρους διάθεση, συναισθηματική κατάσταση και συναισθηματικά χαρακτηριστικά. Το συναίσθημα, όπως το ορίζει η Fredrickson (1998, 2001), δεν πρέπει να συγχέεται με τη διάθεση (affect-mood). Η διάθεση ενυπάρχει στο συναίσθημα και το χρωματίζει. Το συναίσθημα αποτελεί συγκεκριμένη αντίδραση. Η διάθεση, από την άλλη, είναι πιο γενική και δεν χρειάζεται να έχει προέλθει από κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα (Oatley & Jenkins 1996. Russel, Feldman & Barrett, 1999). Μια επιπλέον διαφορά μεταξύ συναισθήματος και διάθεσης είναι ότι η διάθεση έχει μεγάλη διάρκεια και μικρή ένταση ενώ το συναίσθημα έχει μεγάλη ένταση και μικρή διάρκεια (Ekman, 1994. Rosenberg, 1998. Russel, Feldman & Barrett, 1999). 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). Τέλος, τα συναισθήματα διαφοροποιούνται από τα συναισθηματικά χαρακτηριστικά 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). Ακολουθεί η αναλυτική ανάπτυξη της θεωρίας της Fredrickson ξεκινώντας από την παρουσίαση των θετικών συναισθημάτων.

Θετικά Συναισθήματα

Ορισμός

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 τους. Θεμελιώδη θέση της θετικής ψυχολογίας είναι ότι ο ρόλος αρνητικών και θετικών συναισθημάτων είναι διακριτός.

Θετικό θεωρείται το συναίσθημα, που τα χαρακτηριστικά του δεν είναι μόνον τα ακριβώς αντίθετα και αντιστρόφως ανάλογα με αυτά των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά κάτι παραπάνω. Τα θετικά συναισθήματα (χαρά, αγάπη, ενδιαφέρον, κλπ) προκαλούν ψυχική και σωματική ευχαρίστηση, καλλιεργούν τη δημιουργική σκέψη και κινητοποιούν τους ανθρώπους στην αναζήτηση και στην εμπλοκή σε δραστηριότητες που προάγουν τις προσωπικές τους δεξιότητες. Επίσης, τους βοηθούν να ξεπεράσουν δύσκολες καταστάσεις και ενισχύουν τους κοινωνικούς δεσμούς. Άτομα που χαρακτηρίζονται συχνότερα από θετικά

συναισθήματα, είναι περισσότερο αισιόδοξα και λιγότερο αυστηρά με τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να χαρακτηρίζονται από μια γενική ευεξία (Fredrickson, 2000).

Τα αρνητικά συναισθήματα από την άλλη συχνά οδηγούν το άτομο σε δύσκολες καταστάσεις και μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά σε βιολογικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Τέτοια συναισθήματα είναι ο φόβος, ο θυμός, η λύπη και το άγχος. Το κύριο χαρακτηριστικό των αρνητικών συναισθημάτων είναι ότι περιορίζουν το άτομο σε μια συγκεκριμένη αντίδραση και για κάθε αρνητικό συναίσθημα που βιώνει το άτομο, προκαλείται στο νευρικό σύστημα του σώματός του μια αντίστοιχη αλλαγή (π.χ ταχυκαρδία, εφίδρωση κ.α). Για παράδειγμα, ο θυμός ωθεί στην επίθεση- επίθεση στον άλλον ή επίθεση στον εαυτό μας, όταν δεν εκφράζουμε το θυμό μας (Fridda, 1996. Levenson, 1994). Όσοι βιώνουν αρνητικά συναισθήματα εκδηλώνουν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά, μέσα σε συγκεκριμένο πλαίσιο δράσης, η οποία υπαγορεύεται από κάθε αρνητικό συναίσθημα. Ένα άτομο, το οποίο αισθάνεται φόβο, δεν θα αντιδράσει στο ερέθισμα του φόβου με ήρεμο νευρικό σύστημα και δεν θα μπορέσει να ανταποκριθεί με μια ποικιλία συμπεριφορών –αντιδράσεων (Fredrickson, 1989). Σύμφωνα με τον Seligman (1989), άτομα βιώνουν αρνητικά συναισθήματα (ανησυχία, ενόχληση, θυμό, εκνευρισμό, φόβο, τρόμο, θλίψη, απογοήτευση), όταν αντιμετωπίζουν ένα αρνητικό γεγονός. Για παράδειγμα, μια αποτυχία την αποδίδουν σε αιτίες εσωτερικές (π,χ εγώ έφταιγα), κάνουν γενικεύσεις (π.χ είμαι μια αποτυχία σε όλους τους τομείς) ή σταθεροποιούν την αποτυχία τους μέσα στο χρόνο (π.χ τίποτα δεν θα αλλάξει). Αντίθετα, ένα αισιόδοξο άτομο αποδίδει τυχόν αποτυχία του και σε εξωτερικά αίτια ή αστάθμητους παράγοντες.

Καθώς η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στην μελέτη της βίωσης των θετικών συναισθημάτων, θα αναφερθούν συνοπτικά οι λόγοι που οδήγησαν στην παραγκώνιση της μελέτης των θετικών συναισθημάτων μέχρι το τέλος του 20^{ου} αιώνα, θα παρουσιαστεί αναλυτικά η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων της Fredrickson και τέλος θα αναφερθούν τα σημαντικότερα θετικά συναισθήματα.

Λόγοι παραμέλησης εξέτασης Θετικών Συναισθημάτων

Σύμφωνα με την Fredrickson (1998) μπορούμε να διακρίνουμε τρεις κύριους λόγους παραμέλησης της εξέτασης των θετικών συναισθημάτων.

Ο πρώτος είναι ότι τα θετικά συναισθήματα είναι λιγότερα σε αριθμό αλλά και πιο διάχυτα και λιγότερο διαφοροποιημένα μεταξύ τους σε σύγκριση με τα αρνητικά συναισθήματα (Δημητριάδου, 2003). 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.

Ο δεύτερος λόγος είναι ότι η εδραιωμένη παράδοση στον επιστημονικό χώρο της ψυχολογίας είναι αυτή της ενασχόλησης με τον εντοπισμό και την επίλυση προβλημάτων, και είναι τα αρνητικά και όχι τα θετικά συναισθήματα αυτά που σε πρώτη ματιά παράγουν ατομικά και συλλογικά προβλήματα που επιζητούν επίλυση (Δημητριάδου, 2003). 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, θυμός, επιθετικότητα, κατάθλιψη, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, διατροφικές διαταραχές, ψυχοσωματικές διαταραχές. Για παράδειγμα, ο θυμός οδηγεί τους ανθρώπους στην πράξη της επίθεσης, ο φόβος στην πράξη της φυγής, η αηδία στην πράξη της απώθησης, η ενοχή στον έλεγχο και τη ρύθμιση κ.λ.π (Tooby & Cosmides, 1990). Επιπλέον, τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, λύπη, απογοήτευση κ.α) που είναι αυθεντικά και πρωτότυπα προκαλούν άμεσα προβλήματα, αντικειμενικούς κινδύνους

και απειλές, ενώ τα θετικά συναισθήματα (χαρά, ευχαρίστηση, αισιοδοξία κ.α) που θεωρούνται παράγωγα, δεν έχουν τον ίδιο επιτακτικό και πειστικό χαρακτήρα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000. Nesse, 1990).

Ο τρίτος λόγος είναι η ότι τα μοντέλα κατανόησης του ρόλου των συναισθημάτων (αρνητικών και θετικών) στην ψυχική υγεία των ατόμων είναι κατασκευασμένα με πρότυπο τις εκτεταμένες μελέτες και τα συμπεράσματα που αφορούν τις προδιαγραφές των αρνητικών συναισθημάτων (Δημητριάδου, 2003). 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 (Ekman, 1992. Lazarus, 1991).

Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων

Η Fredrickson (1998) υπογραμμίζει πως δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την κατανόηση των θετικών συναισθημάτων το παραδοσιακό μοντέλο που υποστηρίζει ότι τα συναισθήματα θα πρέπει να παράγουν τάσεις για συγκεκριμένη φυσική-σωματική δράση. Προτείνει ένα νέο μοντέλο κατανόησης των θετικών συναισθημάτων σύμφωνα με το οποίο τα θετικά συναισθήματα επιφέρουν και αυτά αλλαγές στους τυπικούς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς των ανθρώπων όχι περιορίζοντας αλλά αντίθετα διευρύνοντας το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης ενός ατόμου. Πρόκειται για την Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων σύμφωνα με την οποία τα θετικά συναισθήματα ωθούν τα άτομα να αναζητήσουν καινούρια και συχνά αυτοσχέδια μονοπάτια σκέψης και δράσης καταργώντας συγχρόνως τα δοκιμασμένα από τον χρόνο και αυτοματοποιημένα συμπεριφορικά σενάρια (Fredrickson, 1998). Τα θετικά συναισθήματα λοιπόν, οδηγούν τον άνθρωπο που τα βιώνει σε αντιδράσεις και αλλαγή στην συμπεριφορά οι οποίες είναι περισσότερο πολυδιάστατες, ασαφείς και με μεγαλύτερη ποικιλία σε σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα.

Η θεωρία υποστηρίζει πως συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα συμπεριλαμβανομένης της χαράς, του ενδιαφέροντος, της ικανοποίησης, της περηφάνιας και της αγάπης, παρόλο που φαινομενικά διαφέρουν, μοιράζονται την ικανότητα να διευρύνουν 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 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. Επίσης σε ένα πιο μακροπρόθεσμο και γενικό επίπεδο οδηγούν σε μια διαρκή βίωση θετικών συναισθημάτων και σε μια συνεχόμενη διεύρυνση μέσω ενός μηχανισμού μιας ατέρμονης ανεμισσόμενης αλυσίδας (Upward Spiral) και με αυτόν τον τρόπο συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη, ωρίμανση και ολοκλήρωση (Fredrickson, 1998. Fredrickson & Branigan, 2001). 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 ανεμισσόμενη αλυσίδα, η ζωή του ατόμου κατακλύζεται από θετικά συναισθήματα. Ο μηχανισμός της ατέρμονα ανεμισσόμενης 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.

Ένα εξίσου σημαντικό εύρημα όσον αφορά την επίδραση της βίωσης των θετικών συναισθημάτων είναι και η λεγόμενη " Η υπόθεση του αντιδότη " (The Undoing Hypothesis), η οποία μας πληροφορεί ότι ανάμεσα στα ποικίλα και πολυάριθμα αποτελέσματα της δράσης των θετικών συναισθημάτων είναι και η δυνατότητα που παρέχουν στο άτομο που τα βιώνει, να καταπολεμήσει τις περιοριστικές συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων. 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. 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). Ακολουθεί σύντομη αναφορά στα κυριότερα θετικά συναισθήματα σύμφωνα με την θεωρία της Fredrickson όπως τα παρουσιάζει στο βιβλίο της «Positivity».

Τα δέκα σημαντικότερα Θετικά Συναισθήματα

Χαρά

Αναδύεται σε περιβάλλοντα που γίνονται αντιληπτά ως ασφαλή και οικεία, που δεν είναι απαιτητικά, ή προκύπτει από γεγονότα που θεωρούνται ως προσωπικά επιτεύγματα ή ως πρόοδος προς την επίτευξη κάποιου στόχου. Το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης αφορά την ετοιμότητα για αλληλεπίδραση και παιχνίδι κάθε είδους, την διάθεση για απόλαυση. Η τάση για παιχνίδι συμπεριλαμβάνει το σωματικό, το κοινωνικό, το πνευματικό και το καλλιτεχνικό παιχνίδι. Το παιχνίδι είναι μια δημιουργική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει την εξερεύνηση, την ανακάλυψη, και την εφεύρεση. Έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη σωματικών, πνευματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων (Fredrickson, 2009). Στην ενήλικη ζωή η διάθεση για χαρά εκδηλώνεται με δημιουργικότητα, εξερεύνηση, έμπνευση, ανάπτυξη σχέσεων, αυξημένες δεξιότητες και ευρηματικές ιδέες (Boulton & Smith, 1992).

Ενδιαφέρον

Αναδύεται σε περιβάλλοντα που γίνονται αντιληπτά ως ασφαλή, σημαντικά και απαιτητικά, προσφέρουν κάτι το καινούργιο, μια αλλαγή, και μια αίσθηση δυνατότητας ή μυστηρίου. Το ρεπερτόριο σκέψης – δράσης αφορά την άμεση και ενεργή διερεύνηση, που στοχεύει στην αύξηση της γνώσης και της εμπειρίας γύρω από το αντικείμενο ενδιαφέροντος. Περιλαμβάνει μια σωματική αίσθηση ζωντάνιας και ενεργητικότητας η οποία δεν συνοδεύεται απαραίτητα από σωματική δραστηριότητα. Αφορά στην επιθυμία του ατόμου να ερευνήσει, να εμπλακεί να εκτείνει τον εαυτό για να συμπεριλάβει νέες πληροφορίες και εμπειρίες σε σχέση με το άτομο ή το αντικείμενο ενδιαφέροντος (Fredrickson, 2009). Η Izard θεωρεί το ενδιαφέρον ως αιτία «προσωπικού πλούτου, δημιουργικής προσπάθειας, ανάπτυξης της νοημοσύνης, έμπνευσης, ωρίμανσης και διεύρυνσης» (Izard, 1977).

Ικανοποίηση

Αναδύεται σε καταστάσεις που γίνονται αντιληπτές ως ασφαλείς και οικείες, και που απαιτούν μικρό βαθμό προσπάθειας. Το ρεπερτόριο σκέψης – δράσης αφορά την κατανόηση, εμπέδωση και ενσωμάτωση νέων εμπειριών, γεγονότων και πληροφοριών, και την διαμόρφωση μιας νέας θεώρησης για τον εαυτό και τον κόσμο. Σχετίζεται με την συγκρότηση του εαυτού, τη δημιουργία ενός αυξανόμενα πολύπλοκου εαυτού μέσα από την δεκτικότητα και την ενσωμάτωση νέων στοιχείων. Η Fredrickson (2009) διαπιστώνει πως είναι το πιο υποτιμημένο συναίσθημα στις δυτικές κοινωνίες και οι αλλαγές που προκαλεί η βίωση του συναίσθηματος της ικανοποίησης είναι περισσότερο γνωστικές παρά σωματικές.

Αγάπη

Ο Lazarus και άλλοι ερευνητές θεωρούν την αγάπη ως σύνθετο συναίσθημα, που συμπεριλαμβάνει και άλλα θετικά συναισθήματα, όπως ενδιαφέρον, χαρά, φροντίδα και ευχαρίστηση (Ellsworth & Smith, 1988). Το ρεπερτόριο σκέψεων-δράσης είναι επίσης ένα μείγμα των ρεπερτορίων αυτών των συναισθημάτων, αποτελούμενο από την τάση για εξερεύνηση, για παιχνίδι και για απορρόφηση νέων πληροφοριών και εμπειριών. Τα άτομα χτίζουν μακροχρόνιους δεσμούς και δημιουργούν ένα δίκτυο υποστήριξης. Δηλαδή, μέσω της αγάπης τα άτομα αποκτούν κοινωνικούς πόρους, τους οποίους μπορούν να χρησιμοποιήσουν αργότερα, εάν χρειαστεί (Fredrickson, 2009).

Ελπίδα / Αισιοδοξία

Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν σε συνθήκες που γίνονται αντιληπτές ως ασφαλείς, η ελπίδα βιώνεται σε πλαίσια απειλητικά, γεμάτα προκλήσεις και αβεβαιότητα. Αφορά στην πίστη ότι τα προβλήματα δεν είναι μόνιμα και ότι το μέλλον είναι γεμάτο δυνατότητες, παρά τις δυσκολίες στο παρόν. Συγκρατεί το άτομο ώστε να μην καταληφθεί από απόγνωση. Κινητοποιεί το άτομο να αναζητήσει τις ικανότητές και την δημιουργικότητά του, προκειμένου να οργανώσει και να εκτελέσει τρόπους διαχείρισης της πρόκλησης που αντιμετωπίζει (Fredrickson, 2009).

Διασκέδαση

Η διασκέδαση περιλαμβάνει τη χιουμοριστική και παιχνιδιάρικη διάθεση και βιώνεται συνήθως σε περιβάλλοντα ασφαλή και κοινωνικά, όπου προκύπτει κάτι απροσδόκητο και ανάλαφρο. Το άτομο μπορεί να αφεθεί, να γελάσει, να κάνει αστεία ή να παίξει. Πρόκειται για την εγκάρδια αίσθηση διασκέδασης που προκύπτει μέσα σε κοινωνικά πλαίσια, και προκαλεί στα άτομα την ακαταμάχητη επιθυμία να γελάσουν και να μοιραστούν την ευθυμία τους (Fredrickson, 2009). Με αυτόν τον τρόπο μεταφέρουν τα άτομα μεταξύ τους το μήνυμα ότι νιώθουν ασφαλείς και επιθυμούν να χτίσουν δεσμούς με τους υπόλοιπους.

Υπερηφάνεια

Σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση και βιώνεται σε συνθήκες όπου το άτομο έχει την αντίληψη ενός προσωπικού επιτεύγματος. Δεν αφορά στην αίσθηση της αυταρέσκειας, αλλά προκύπτει από ένα επίτευγμα που έχει κοινωνική αξία και για το οποίο το άτομο γνωρίζει ότι θα εκτιμηθεί από τον κοινωνικό περίγυρο. Συχνά συνοδεύεται από μια αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή. Η υπερηφάνεια δημιουργεί την επιθυμία για μοίρασμα με τους άλλους, αυξάνει την εμπιστοσύνη του ατόμου στην ικανότητά του να κάνει σπουδαία πράγματα, ενώ παράλληλα το κινητοποιεί προς νέα επιτεύγματα (Fredrickson, 2009).

Ευγνωμοσύνη

Βιώνεται σε ποικίλα περιβάλλοντα, όπου το άτομο αναγνωρίζει ότι έχει γίνει δέκτης κάποιου καλού. Η ευγνωμοσύνη μπορεί να αφορά σε ο,τιδήποτε περιβάλλει το άτομο ή προσφέρεται σε αυτό και για το οποίο νιώθει μεγάλη εκτίμηση, είτε αυτό προέρχεται από κάποιο άλλο άτομο, από το σύμπαν ή από το θεό. Δημιουργεί μια αίσθηση «ανοίγματος» και ζεστασιάς στο άτομο και του προκαλεί την επιθυμία να ανταποδώσει την προσφορά αβίαστα και δημιουργικά (Fredrickson, 2009). Η ευγνωμοσύνη, μαζί με τον θαυμασμό και την έμπνευση θεωρούνται τα τρία συναισθήματα που σχετίζονται με την υπέρβαση του εαυτού.

Έμπνευση

Προκύπτει από το βίωμα μιας πολύ συγκινητικής εμπειρίας, όπως μπροστά σε ιδιαίτερες στιγμές καλοσύνης, ευφύιας, ή δύναμης που ξεπερνούν το σύνηθες. Απορροφά το άτομο και του ζεσταίνει την καρδιά, ενώ δημιουργεί την επιθυμία στο άτομο να ξεπεράσει τον εαυτό του, να προσφέρει και να αριστεύσει (Fredrickson, 2009). Αφορά μορφή θετικότητας που απομακρύνει το άτομο από την αυτό-απορρόφησή του.

Θαυμασμός/Δέος

Το συναίσθημα του θαυμασμού δημιουργείται όταν το άτομο νιώθει κατάπληξη και ευλάβεια αντικρίζοντας κάτι εξαιρετικά θαυμαστό. (π.χ., φυσικό φαινόμενο, έργο τέχνης ή εντυπωσιακές κατασκευές, ανθρώπινα επιτεύγματα). Συνειδητοποιεί πόσο μικρό και συνηθισμένο είναι στην πραγματικότητα σε σχέση με την απεραντοσύνη και το μεγαλείο του σύμπαντος. Υποχρεώνει το άτομο να σταματήσει, να αναλογιστεί και να προσπαθήσει να κατανοήσει και να απορροφήσει το μέγεθος αυτού που έχει συμβεί (Fredrickson, 2009). Το άτομο βιώνει τον εαυτό του ως μέρος κάποιου ευρύτερου συνόλου, καθώς επίσης κινητοποιείται να συνδεθεί με κάποιον χαρισματικό ηγέτη.

Έρευνες που Καταδεικνύουν την Σημαντικότητα των Θετικών Συναισθημάτων

Τα τελευταία χρόνια οι ερευνητές επιδεικνύουν ένα συνεχές ενδιαφέρον για τον τρόπο με τον οποίο η βίωση θετικών συναισθημάτων επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.

Τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται με καλύτερη ποιότητα ύπνου, περισσότερη σωματική άσκηση, καλύτερες διατροφικές συνήθειες καθώς και χαμηλότερα επίπεδα ορμονών του στρες (Dockray & Steptoe, 2010. Pressman & Cohen, 2005). Τα θετικά συναισθήματα σε αντίθεση με τα αρνητικά σχετίζονται με καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος αν και σε εργαστηριακές έρευνες έχει φανεί ότι οι αλλαγές στην

ανοσοποιητική λειτουργία των υποκειμένων εξαρτώνται από το χειρισμό και το επίπεδο ενεργοποίησης των υπό μελέτη θετικών συναισθημάτων (Dockray & Steptoe, 2010). Επίσης το θετικό συναίσθημα μπορεί έμμεσα να συμβάλλει στην διαμόρφωση και διατήρηση της υγείας του ατόμου αυξάνοντας την αίσθηση ανθεκτικότητάς του, η οποία είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση κινδύνων υγείας στο μέλλον (Salovey, Rothman & Steward, 2000).

Πρόσφατη έρευνα, που έγινε από ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Michigan, έδειξε πως οποιασδήποτε μορφής προσφορά αγάπης, εξασφαλίζει μακροβιότητα σε αυτόν που την προσφέρει, ενώ αυτός που τη δέχεται, δεν κερδίζει τόσα όσα αυτός που την παρέχει. (Sinatra & Roberts, 2006).

Ακόμα, σε έρευνα που πραγματοποίησαν οι George και Zhou για τη σχέση θετικών συναισθημάτων και δημιουργικότητας, βρέθηκε ότι άνθρωποι με θετικά συναισθήματα βρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους και επινοούν πιο δημιουργικές απαντήσεις, γιατί είναι αισιόδοξοι, έχουν πρωτότυπες και χρήσιμες ιδέες, απαιτούν από τον εαυτό τους προσπάθεια, πρωτοβουλία και επιμονή (George & Zhou, 2002).

Πειράματα έδειξαν ότι η προκληθείσα θετική διάθεση διευρύνει το πεδίο της προσοχής, διευρύνει τα ρεπερτόρια της συμπεριφοράς (Fredrickson & Branigan, 2005) και αυξάνει τη διαίσθηση (Bolte, Goschkey & Kuhl, 2003) και τη δημιουργικότητα (Isen, Daubman & Nowicki, 1987). Στη συνέχεια, τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν αλλαγές σε οργανικές λειτουργίες. Σύμφωνα με πειραματικά δεδομένα, η προκληθείσα θετική διάθεση επιταχύνει την ανάκαμψη από τις καρδιαγγειακές επιπτώσεις των αρνητικών συγκινήσεων (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000) και αυξάνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος (Davidson et al., 2003).

Επιπρόσθετα, τα θετικά συναισθήματα προβλέπουν τη θετική εξέλιξη της ψυχοσωματικής υγείας. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνή θετική διάθεση προβλέπει τα εξής: α) ανθεκτικότητα στην αντιπαλότητα (Fredrickson, Tugade, Waugh & Larkin, 2003), β)

αυξανόμενη ευτυχία (Fredrickson & Joiner, 2002), γ) ψυχική ωρίμανση (Fredrickson et al., 2003), δ) χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης (Steptoe, Wardle & Marmot, 2005), ε) μείωση των εμπρηστικών αντιδράσεων στο άγχος (Steptoe et al., 2005), στ) μείωση του πόνου της επόμενης ημέρας (Gil et al., 2004), ζ) αύξηση της αντίστασης στις ιώσεις (Cohen, Doyle, Turner, Alper & Skoner, 2003), η) μείωση των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων (Ostir, Markides, Peek & Goodwin, 2001). Και τέλος, ίσως παραθέτοντας αυτά τα αποτελέσματα σε συνδυασμό, τα θετικά αισθήματα προβλέπουν το χρόνο ζωής των ανθρώπων. Πολλές είναι οι μελέτες που έχουν τεκμηριώσει τη σαφή σύνδεση μεταξύ της συχνής θετικής διάθεσης και της μακροζωίας (Danner, Snowdon & Friesen, 2001).

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ορισμοί

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας τα τελευταία χρόνια έχει κερδίσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας καθώς ερευνητές και κλινικοί προσπαθούν να κατανοήσουν τον λόγο για τον οποίο κάποια άτομα που έρχονται αντιμέτωπα με αντίξοες, στρεσογόνες συνθήκες λειτουργούν με επάρκεια και δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερα ψυχολογικά προβλήματα ενώ άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν τις ίδιες απειλητικές συνθήκες για την ψυχική τους υγεία εμφανίζουν προβλήματα στην προσαρμογή τους. Οι ερευνητές θεώρησαν ότι η έρευνα για τη ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση των αιτιών ποικίλων μορφών ψυχοπαθολογίας, να αποτελέσει ένα σημαντικό θεωρητικό εργαλείο για τον περιορισμό της αρνητικής επίδρασης των στρεσογόνων παραγόντων στην ψυχική υγεία, την προώθηση της ψυχικής επάρκειας και την ενθάρρυνση προς μια πιο θετική πορεία ανάπτυξης (Masten & Coatsworth, 1998. Masten & Powell, 2003). Παρακάτω παρουσιάζονται οι διαφορετικοί ορισμοί της ψυχικής ανθεκτικότητας που έχουν διατυπωθεί από ερευνητές και θεωρητικούς στο πέρασμα των χρόνων.

Ο όρος «ανθεκτικότητα» (resilience) από το λατινικό *resilire* που σημαίνει «ικανότητα για ανάκρουση ή ανάκαμψη» αναφέρεται σε μια γενική έννοια που σχετίζεται με θετική προσαρμογή σε ένα πλαίσιο κρίσης (Masten & Gewirtz, 2006). Ανιχνεύτηκε, για πρώτη φορά, στη θεωρία της εξέλιξης. Σύμφωνα με την κεντρική έννοια της φυσικής επιλογής, η εξέλιξη των ειδών πραγματοποιείται μέσα από ευεργετικές γενετικές μεταλλάξεις. Έτσι, τα είδη που διατηρούν το λειτουργικό αυτό πλεονέκτημα, εμφανίζονται ανθεκτικά καθώς κατορθώνουν να επιβιώνουν, να ανταγωνίζονται και να αναπαράγονται με επιτυχία σε σύγκριση με άλλα στο φυσικό τους περιβάλλον ακόμη και όταν οι συνθήκες δεν είναι ευνοϊκές (Darwin, 1859). Οι Werner και Smith (1982) όρισαν το περιεχόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας ως την ικανότητα αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων παρά τους

εσωτερικούς και εξωτερικούς αγχογόνους παράγοντες. Ο Cohler (1987) αναφέρεται στην ικανότητα διατήρησης της προσωπικής ολότητας και στην αίσθηση ψυχικής επάρκειας όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με μια συγκεκριμένη αντιξοότητα. Εν συνεχεία, ο Flach (1988), ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα ως τις δυνάμεις που απαιτούνται ώστε να καταφέρει το άτομο να επιβληθεί στους διαρρηγμένους κύκλους ζωής του και να εισχωρήσει περαιτέρω με επιτυχία σε ένα νέο κύκλο ζωής. Η Higgins (1994), η οποία προσπάθησε να ορίσει το φαινόμενο μέσα από την οπτική ατόμων που είχαν υποστεί συναισθηματική και σωματική κακοποίηση, αναφέρει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί ένα συνδυασμό στατικών χαρακτηριστικών αλλά περισσότερο μια ενεργητική διαδικασία αυτό-επανόρθωσης και ανάπτυξης. Η ίδια αναγνώρισε την ικανότητα της αμοιβαιότητας, μιας ικανότητας που μας υποβοηθά στη κατανόηση του εαυτού μας και της οπτικής των άλλων ατόμων, αλλά και στη δημιουργία ενσυναίσθησης. Η συγκεκριμένη διαδικασία, αποτελεί σύμφωνα με την ίδια, το κλειδί στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ο Grotberg (2003) κάνει λόγο για την ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί, να ξεπεράσει, να μάθει, ή ακόμα και να μεταμορφωθεί από τις αναπόφευκτες αντιξοότητες της ζωής. Σύμφωνα πάλι με τον Theron (2004), πρόκειται για μια αιγιματική έννοια που ορίζεται ως ικανότητα για επιτυχή διαπραγμάτευση των αντιξοοτήτων της ζωής η οποία συνεχίζεται στην πορεία για αυτο-πραγμάτωση. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που είναι ψυχικά ανθεκτικοί δεν παρουσιάζουν μειωμένα επίπεδα στρες στη ζωή τους, αντιθέτως, οι στρεσογόνοι συνθήκες γίνονται αντιληπτές ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και όχι ως απειλές στην προσαρμογή (O'Rourke, 2004). Φαίνεται, λοιπόν, ότι ένας κοινός πυρήνας μεταξύ των ορισμών της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η αίσθηση ανάκαμψης (recovery) και ανάκτησης (rebounding) παρόλη την ύπαρξη αντιξοότητας ή απρόβλεπτης αλλαγής (Earvolino-Ramirez, 2007).

Πρόσφατοι ορισμοί αναφέρουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά στην ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντέχει ή να ανακάμπτει από σημαντικές απειλές για τη σταθερότητα, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του (Masten, 2011). Περιλαμβάνει μια σειρά αμοιβαίων αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στο άτομο και στο περιβάλλον (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000a, 2000b. Luthar & Zelazo, 2003) και μπορεί να μεταβάλλεται μέσα στο χρόνο και ανάλογα με τις περιστάσεις. Πρόκειται, επίσης, για μια ικανότητα που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να αξιοποιεί τα ατομικά και περιβαλλοντικά αποθέματα (Schofield, 2001. Yates, Egeland & Sroufe, 2003) μεταφράζοντας τους παράγοντες επικινδυνότητας σε στρατηγικές θετικής δράσης οι οποίες στην ουσία αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες (Gibbs & Bennett, 1990).

Έρευνες για την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η μελέτη των παραγόντων που οδηγούν σε επιτυχή προσαρμογή παρά την ύπαρξη αντίξοων συνθηκών έχει μακρά ιστορία που ξεκινά από την εμπειρική μελέτη της σχιζοφρένειας τη δεκαετία του 1970 (Masten, Best & Garmezy, 1990). Ο Norman Garmezy διαπίστωσε ότι οι σχιζοφρενείς που χαρακτηρίζονταν από ένα προνοσηρό ιστορικό σχετικής επάρκειας στην εργασία, στις κοινωνικές σχέσεις και στο γάμο καθώς και μια ικανότητα ανάληψης ευθυνών παρουσίαζαν λιγότερο σοβαρά συμπτώματα για μικρότερο χρονικό διάστημα και ηπιότερη πορεία της διαταραχής (Garmezy, 1970, 1974. Zigler & Glick, 1986). Ο ίδιος εξέτασε παιδιά σχολικής ηλικίας, που εμφανίζονταν να έχουν πολύ καλές επιδόσεις και συμπεριφορές στο σχολείο παρότι τα ίδια ζούσαν ή προέρχονταν από εξαιρετικά δυσλειτουργικές οικογένειες. Το γεγονός ότι ανακάλυψε ότι πραγματικά υπήρχαν τέτοιες περιπτώσεις παιδιών, οδήγησαν τον Garmezy (1970) και τους συνεργάτες του, να στρέψουν την προσοχή τους στα άτομα εκείνα τα οποία ήταν ικανά να επιδείξουν ισχυρή προσαρμοστικότητα και ψυχική ανθεκτικότητα, παρότι είχαν βιώσει πολύ τραυματικές και

αγχογόνες εμπειρίες, θέτοντας έτσι το έναυσμα της έρευνας στο τομέα της ψυχικής ανθεκτικότητας (Rolf, 1999). Η προσέγγιση του Garmezy αντανakλούσε μια αξιοσημείωτη στροφή από το κλινικό μοντέλο των συμπτωμάτων στις συμπεριφορές καλής προσαρμογής και στους παράγοντες που την ενισχύουν ενόψει της αντιμετώπισης αντίξοων συνθηκών (Luthar, 1991).

Την ίδια χρονική περίοδο, ο James Anthony (1974) και ο Michael Rutter (1979) μελέτησαν την ψυχική ανθεκτικότητα ανάμεσα σε παιδιά σχιζοφρενών γονέων. Βασισμένοι σε λεπτομερείς κλινικές παρατηρήσεις, οι παραπάνω ερευνητές περιέγραψαν ως ανθεκτικά τα παιδιά εκείνα που παρουσίαζαν ένα κοινωνικό χάρισμα δηλ. την ικανότητα να αναπτύσσουν καλές σχέσεις με τους άλλους, να βιώνουν ένα μεγάλο εύρος συναισθημάτων καθώς και να ρυθμίζουν αυτά τα συναισθήματα.

Οι διαχρονικές μελέτες της Werner με βρέφη στο νησί Kauai της Χαβάης (Werner, Bierman & French, 1971. Werner & Smith, 1977, 1982, 2001) θεωρούνται ορόσημο στην έρευνα της ψυχικής ανθεκτικότητας. Σύμφωνα με τη Werner, τα βρέφη που ζούσαν υπο συνθήκες οικονομικής ένδειας σε συνδυασμό με την εμφάνιση περιγεννητικών ελλειμμάτων βρίσκονταν σε κίνδυνο να εμφανίσουν σοβαρές δυσκολίες στην ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή. Επίσης, οι αρνητικές επιδράσεις της φτώχειας φαίνονταν να διαταράσσουν το οικογενειακό κλίμα προκαλώντας αστάθεια και αποδιοργάνωση. Η παρουσία σημαντικών προστατευτικών παραγόντων όπως ο συναισθηματικός δεσμός με την οικογένεια, τα άτυπα υποστηρικτικά δίκτυα και η κοινωνικότητα των παιδιών φαίνεται ότι διαφοροποιούσαν τα καλά προσαρμοσμένα παιδιά από τα παιδιά που παρουσίαζαν δυσκολίες προσαρμογής στην ηλικία των 10 και 18 ετών (Werner & Smith, 1982) καθώς και στην ηλικία των 30 ετών (Werner, 1989).

Ακολούθως, η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας διευρύνθηκε περιλαμβάνοντας πολλαπλές μορφές αντιξοότητας. Το χαμηλό κοινωνικοοικονομικό επίπεδο και οι

συνδεδεμένοι κίνδυνοι (Garmezy, 1991. Rutter, 1979. Werner & Smith, 1992), η ψυχική ασθένεια του γονέα (Masten & Coatsworth, 1995), η κακοποίηση (Beeghly & Cicchetti, 1994), η αστική φτώχεια και η βία (Luthar, 1999), η χρόνια αρρώστια (Wells & Schwebel, 1987) και τα καταστροφικά γεγονότα της ζωής (Northwood & Hubbard, 1997) αποτέλεσαν τα κύρια πεδία μελέτης. Η ώθηση για αυτές τις έρευνες δόθηκε από τη συστηματική ανίχνευση προστατευτικών δυνάμεων οι οποίες φαίνεται ότι διαφοροποιούσαν τα άτομα με υγιή προσαρμογή από εκείνα που παρουσιάζονταν, συγκριτικά, λιγότερο καλά προσαρμοσμένα.

Σε έρευνα που έγινε στα τέλη του 1980, η Higgins (1994) διεξήγαγε συνέντευξη με ενήλικες, οι οποίοι αφενός είχαν ανατραφεί σε εξαιρετικά δυσλειτουργικά περιβάλλοντα και αφετέρου είχαν βιώσει πολλαπλά αγχογόνα γεγονότα κατά την διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Σύμφωνα με την ίδια, τα συγκεκριμένα άτομα επιβίωσαν σε δύσκολες καταστάσεις αλλά και κατάφεραν να αναπτύξουν προσαρμοστικές ικανότητες, οι οποίες και τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν τον ψυχολογικό πόνο αλλά και να δημιουργήσουν επιτυχημένους δεσμούς με το περιβάλλον τους.

Τα τελευταία χρόνια δόθηκε έμφαση στη ρύθμιση του συναισθήματος ως βασικό στοιχείο σταθερότητας και υγείας (Csikszentmihalyi, 1990. Fredrickson, 2001) ενώ ακολούθησαν έρευνες στο πεδίο των νευροεπιστημών, παράλληλα, με την ανάπτυξη νέων ερευνητικών εργαλείων (Fonagy, Gergely, Jurist & Target, 2002. Davidson, 2000).

Προσφάτως, η παρατηρούμενη προσέγγιση στο πεδίο της θετικής ψυχολογίας κατηύθυνε την προσοχή στην οπτική της καλής προσαρμογής και του δυναμικού για συνέχιση της καλής προσαρμογής μετά την αντιμετώπιση στρεσογόνων συνθηκών (Carver, 1998). Τις τελευταίες δυο δεκαετίες, η εμπειρική έρευνα έχει στραφεί προς την αναγνώριση προστατευτικών παραγόντων με στόχο να κατανοηθούν οι υποκείμενες προστατευτικές διεργασίες. Αντί να μελετηθεί ποιο άτομο, ποια οικογένεια και ποιο περιβαλλοντικοί παράγοντες εμπλέκονται στην ψυχική ανθεκτικότητα, οι ερευνητές προσπαθούν να

κατανοήσουν πώς τέτοιοι παράγοντες μπορούν να συμβάλλουν στη θετική προσαρμογή (Cowen, Work & Wyman, 1997. Luthar, 1999. Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Patterson, 2002). Αυτή η προσπάθεια για κατανόηση των υποκείμενων μηχανισμών αποτελεί εφαλτήριο στην εξέλιξη της θεωρίας και της έρευνας καθώς και στο σχεδιασμό κατάλληλων προληπτικών προγραμμάτων και στρατηγικών παρέμβασης για άτομα που ζουν υπο αντίξοες συνθήκες (Luthar, 1999. Masten, 2001. Masten et al., 1990. Rutter, 1990).

Σημαντική εξέλιξη στο χώρο των ερευνών της ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελούν και οι έρευνες της Fredrickson, σύμφωνα με τις οποίες η βίωση θετικών συναισθημάτων μέσω του μηχανισμού της ατέρμονα ανελισσόμενης αλυσίδας βοηθά το άτομο να θωρακίσει τόσο την ψυχική του υγεία απέναντι στις ψυχικές διαταραχές όσο και τη σωματική του υγεία ενισχύοντας την ψυχική του ανθεκτικότητα (Tugade, Fredrickson & Barrett, 2004).

Η αύξηση των ψυχικών διαταραχών, των προβλημάτων εθισμού και εξάρτησης από ουσίες, των αυτοκτονιών και της θνησιμότητας από ισχαιμική καρδιοπάθεια είναι οι πιο εμφανείς επιπτώσεις της κρίσης στην υγεία του πληθυσμού, οι οποίες επηρεάζουν κυρίως τις χαμηλότερα κοινωνικές τάξεις (Τσιάντου, 2010). Σύμφωνα με μελέτες, τα άτομα με χαμηλό εισόδημα, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια ψυχική διαταραχή. (Jenkins et al, 2008). Η βιβλιογραφία αναφέρει πως όσο πιο ανθεκτικό είναι το άτομο τόσο λιγότερες, μικρότερες, και επιφανειακότερες είναι οι αρνητικές συνέπειες των στρεσογόνων καταστάσεων στη ψυχική του υγεία. Κατά συνέπεια η ανάπτυξη ή ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας ως μέσο πρόληψης για την αντιμετώπιση δυσκολιών αποτελεί κύριο μέλημα της επιστημονικής κοινότητας (Rutter, 1993).

Φαίνεται λοιπόν πως δυο βασικές προσεγγίσεις χαρακτηρίζουν την έρευνα της ψυχικής ανθεκτικότητας: α) η προσέγγιση που εστιάζει στις μεταβλητές και β) η προσέγγιση που εστιάζει στα άτομα. Σύμφωνα με την πρώτη προσέγγιση, εξετάζονται οι συνδέσεις ανάμεσα στο επίπεδο της αντιξοότητας, το προσαρμοστικό αποτέλεσμα και ένα πλήθος

δυνητικών ατομικών ή περιβαλλοντικών παραγόντων-μεταβλητών που λειτουργούν ώστε να εξισορροπήσουν ή να προστατεύσουν το άτομο από τις αρνητικές συνέπειες της αντιξοότητας. Σχετικά ευρήματα από έρευνες εστιασμένες στις μεταβλητές δείχνουν ότι η ποιότητα των γονεϊκών πρακτικών, η νοητική λειτουργία, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο και η θετική αυτοεικόνα έχουν ισχυρή συσχέτιση με πολλαπλές διαστάσεις θετικής προσαρμογής. Κύριες επιδράσεις παρουσιάζονται μεταξύ αυτών των μεταβλητών και διαστάσεων προσαρμογής όπως η ακαδημαϊκή επιτυχία, η προκοινωνική και αντικοινωνική συμπεριφορά, εκτιμήσεις ψυχοπαθολογίας και η αποδοχή από τους συνομηλίκους (Masten, 2001). Η δεύτερη προσέγγιση εστιάζει στην κατανόηση του τι είναι αυτό που κάνει ένα άτομο ανθεκτικό σε σύγκριση με κάποιο άλλο.

Τα τελευταία χρόνια πολλοί ερευνητές έχουν αρχίσει να διερευνούν και τη συμβολή των βιολογικών παραγόντων στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ερευνητικά ευρήματα δείχνουν τη σημασία μιας σειράς πιθανών γενετικών επιδράσεων που λειτουργούν ως μεσολαβητές ανάμεσα στους παράγοντες επικινδυνότητας και το προσαρμοστικό αποτέλεσμα και ως διεργασίες που υπόκεινται της ευπάθειας και των προστατευτικών παραγόντων (Cicchetti, 2003. Rutter, 2003).

Προστατευτικοί Παράγοντες και Χαρακτηριστικά που Σχετίζονται με την Ανθεκτικότητα

Τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα έχουν στη διάθεσή τους ποικίλες δυνάμεις ή εσωτερικά πλεονεκτήματα, τα οποία περιγράφονται με τον όρο «προστατευτικοί παράγοντες». Με τον όρο αυτό περιγράφεται ο θετικός πόλος της αντίδρασης των ατόμων στο άγχος και τις αντιξοότητες. Η ευαλωτότητα και η προστασία αποτελούν το θετικό και τον αρνητικό πόλο της ίδια έννοιας (Rutter, 1987). Επίσης, οι προστατευτικοί παράγοντες μπορούν να οριστούν ως οι συγκεκριμένες δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να επιτευχθεί η ψυχική ανθεκτικότητα. Οι δεξιότητες ορίζονται ως οι υγιείς ικανότητες στις οποίες το άτομο έχει

πρόσβαση και μπορούν να διακριθούν σε ατομικές, διαπροσωπικές και οικογενειακές (Dyer & McGuinness, 1996). Ο Rutter (1987), στη θεωρία του πραγματοποίησε μια σημαντική διάκριση μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας ως διαδικασίας ή μηχανισμού και της ψυχικής ανθεκτικότητας ως σταθερό παράγοντα, χαρακτηριστικό ή μεταβλητή. Οι όροι διαδικασία και μηχανισμός είναι προτιμότεροι από τους όρους μεταβλητή ή παράγοντας, καθώς οποιαδήποτε μεταβλητή θα μπορούσε να συμπεριφερθεί ως παράγοντας κινδύνου σε μια κατάσταση και ως παράγοντας ευπάθειας σε μια άλλη. Υπό αυτές τις γενικές αρχές, ο Rutter (1987) επεξεργάζεται το περιεχόμενο τριών διαδικασιών που προστατεύουν τους ανθρώπους ενάντια στους ψυχολογικούς κινδύνους. Η πρώτη διαδικασία αναφέρεται στη μείωση της επίδρασης των κινδύνων. Η συγκεκριμένη διαδικασία μπορεί να επιτευχθεί είτε μέσω της μεταβολής της αίσθησης αντίληψης των κινδύνων είτε μέσω της μετρίασης έκθεσης σε αυτούς. Η δεύτερη διαδικασία αναφέρεται στη χρήση συγκεκριμένων μηχανισμών, οι οποίοι και εν δυνάμει μπορούν να επηρεάσουν την έκθεση των ατόμων σε επικίνδυνες καταστάσεις. Για παράδειγμα οι επιπτώσεις της συναναστροφής με συνομηλίκους που εμφανίζουν παραβατική συμπεριφορά μπορούν να μετριαστούν από την επίβλεψη των γονέων ενός παιδιού. Η προστασία μέσω της αλλαγής του νοήματος του κινδύνου μπορεί να επιτευχθεί μέσα από την ενδυνάμωση των ικανοτήτων, οι οποίες και απορρέουν από επιτυχημένες στρατηγικές αντιμετώπισης (Rutter, 1987). Η τρίτη διαδικασία αναφέρεται στο μηχανισμό που αναπτύσσει τις προστατευτικές λειτουργίες του ατόμου και ως αποτέλεσμα προάγει την εγκαθίδρυση και διατήρηση της αυτό-αποτελεσματικότητας και αυτό-πεποίθησης του. Δύο είναι οι τύποι εμπειριών που οδηγούν στη θεμελίωση της αυτό-αποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης. Η ανάπτυξη ασφαλών και αρμονικών σχέσεων αγάπης και οι ευκαιρίες βίωσης ικανοποίησης από την επίτευξη κάποιων στόχων. Συμπερασματικά, σύμφωνα με τη συγκεκριμένη θεωρία οι προστατευτικοί παράγοντες ενεργοποιούνται μέσω της ευκαιριακής βίωσης εμπειριών που εν δυνάμει μετριάζουν τις επιπτώσεις έκθεσης σε παράγοντες

κινδύνου. Κατά αυτό τον τρόπο ο Rutter (1990) καταγράφει τρεις γενικευμένες μεταβλητές ως προστατευτικούς παράγοντες, α) τη συνοχή της προσωπικότητας, β) τη συνοχή της οικογένειας, γ) και τη κοινωνική στήριξη.

Πολλοί ειδικοί που έχουν ασχοληθεί με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν καταλήξει σε λίστες προστατευτικών παραγόντων. Ο Garmezy και οι συνεργάτες του (1984) δημιούργησαν την έρευνα της Μινεσότα για τους παράγοντες κινδύνου στη προσπάθεια τους να εξηγήσουν τις δυσκολίες παιδιών με σχιζοφρενικούς γονείς. Οι ερευνητές μεταξύ άλλων κατέγραψαν ότι τα περισσότερα παιδιά ψυχιατρικά ασθενών γονέων, παρόλο που είχαν βιώσει τραυματικές εμπειρίες, εξελίχθηκαν σε ενήλικες χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες. Τα χαρακτηριστικά που συγκέντρωναν τα συγκεκριμένα άτομα ήταν, α) η αποτελεσματικότητα, β) η ικανότητα υπομονής, γ) η θετική αντίληψη των πραγμάτων, δ) η αυτοπεποίθηση, ε) το εσωτερικευμένο κέντρο ελέγχου, στ) ο αυτο-έλεγχος, ια) οι ισχυρές ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, ιβ) η ικανότητα κριτικής σκέψης και ιγ) τέλος η αίσθηση του χιούμορ. Η τριάδα του Garmezy, που προασπίζει τη ψυχική ανθεκτικότητα ενός ατόμου περιλαμβάνει, α) τη προσωπική διάθεση του ατόμου, β) το υποστηρικτικό οικογενειακό πλαίσιο και γ) το κοινωνικό υποστηρικτικό σύστημα.

Επίσης, οι Masten και Coatsworth (1998) κατηγοριοποίησαν τα χαρακτηριστικά ενός ψυχικά ανθεκτικού παιδιού ή εφήβου με τον ακόλουθο τρόπο: α) Καλή νοητική λειτουργία και καλό ταμπεραμέντο ή εύκολο χαρακτήρα, β) Θετικό κοινωνικό προσανατολισμό, στενές σχέσεις με τους συνομηλίκους, εσωτερικό κέντρο ελέγχου, ισχυρή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, προσανατολισμό σε επιδόσεις και υψηλές προσδοκίες, θετική αυτοαντίληψη, πίστη, υψηλό ποσοστό εμπλοκής σε παραγωγικές δραστηριότητες και γ) Στενή, τρυφερή σχέση με τουλάχιστον ένα γονέα ή άλλο τροφό, αποτελεσματικό τρόπο γονεϊκής ανατροφής (που χαρακτηρίζεται από ζεστασιά, δομή και υψηλές προσδοκίες),

πρόσβαση σε συνεπή, ζεστά και θετικά πρότυπα ενηλίκων, ισχυρές συνδέσεις με άλλους προκοινωνικούς οργανισμούς, συμπεριλαμβανομένου των σχολείων.

Επιπλέον, οι O' Dougherty, Wright και Masten (2006) προσθέτουν στα ατομικά χαρακτηριστικά του ψυχικά ανθεκτικού ατόμου τη θετική άποψη για τη ζωή, την αίσθηση νοήματος για τη ζωή, τις αποτελεσματικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων και των συμπεριφορών και κάποια χαρακτηριστικά που αξιολογούνται από την κοινωνία και το ίδιο το άτομο ως σημαντικά (π.χ. ταλέντα, αίσθηση του χιούμορ, ελκυστικότητα από τους άλλους). Αναλύοντας επιπλέον τα χαρακτηριστικά του ατόμου που το καθιστούν ψυχικά ανθεκτικό, ερευνητικά δεδομένα επισημαίνουν ότι ένα ψυχικά ανθεκτικό άτομο χαρακτηρίζεται από στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο πρόβλημα (Garmezy, 1991. Garmezy και συν., 1984), εσωτερικευμένο κέντρο ελέγχου (Benson, 1997. Garmezy, 1991. Garmezy και συν., 1984), εστίαση στους στόχους (Benson, 1997. Werner, 1982. Werner & Smith 1992), έλεγχο των παρορμήσεων του εγώ (Flores, Cicchetti & Rogosch, 2005) και τέλος γνωστικές εκτιμήσεις σχετικά με το κίνδυνο, τη δυσκολία και την ασφάλεια (Affleck & Tennen, 1996). Τέλος, η ευφυΐα φαίνεται να επηρεάζει εξίσου τη ψυχική ανθεκτικότητα καθώς επιτρέπει στο άτομο αποτελεσματικότερη λειτουργικότητα (Masten και συν., 1999). Ο υψηλός δείκτης ευφυΐας συντελεί στον έλεγχο της πραγματικότητας. Η ύπαρξή του θεωρείται απαραίτητη προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικότερα ένα σοβαρό ψυχοπιεστικό συμβάν (λ.χ πυρκαγιά, σεισμός, βιασμός, φτώχεια, πόλεμος ή πλημμύρα). Η διατήρηση του ελέγχου της πραγματικότητας αποκαλύπτει το μέρος της το οποίο είναι σημαντικό για την επιβίωση. Επιπρόσθετα, συμβάλλει στη δημιουργία μιας νοητικής "νήσου" λογικής, ακόμα και κάτω από εξαιρετικά αντίξοες συνθήκες. Τα άτομα αυτά δεν "παγώνουν" σε τραυματικά συμβάντα (λ.χ βασανιστήρια), ενώ είναι ικανά να αποστασιοποιούνται μερικώς από αυτά. Διατηρούν επίσης την ικανότητα κρίσης περισσότερο ανέπαφη στις καταστάσεις αυτές (Charney, 2004).

Ψυχική Ανθεκτικότητα και Θετικά Συναισθήματα

Η ισχυρή σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και την ψυχική ανθεκτικότητα διαπιστώνεται από ένα μεγάλο αριθμό ερευνών. Όπως έχει ήδη αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο σύμφωνα με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων της Fredrickson (2001), η βίωση θετικών συναισθημάτων διευρύνει το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου, δομεί νέους σωματικούς, ψυχολογικούς, νοητικούς και κοινωνικούς πόρους και λειτουργεί ως αντίδοτο στις επιδράσεις των αρνητικών συναισθημάτων. Αυτό συνεπάγεται βελτίωση των στρατηγικών αντιμετώπισης του ατόμου, όπως η θετική επανεκτίμηση, η επίλυση προβλημάτων και η απόδοση θετικού νοήματος στα γεγονότα. Επομένως, μέσω αυτών των λειτουργιών, τα θετικά συναισθήματα ενισχύουν τη ψυχική ανθεκτικότητα και τη συναισθηματική ευεξία.

Οι θετικές συναισθηματικές διαδικασίες είναι ένα βασικό συστατικό του τι σημαίνει να είναι κανείς ανθεκτικός (Fredrickson et al., 2003. Bonanno, 2004). Σύμφωνα με τους Tugade και Fredrickson (2004), τα ανθεκτικά άτομα χρησιμοποιούν τα θετικά συναισθήματα για να ανακάμψουν από αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιπτώσεις σοβαρών κρίσεων και τραυματικών εμπειριών. Συγκεκριμένα, βρήκαν στην έρευνα τους πως η βίωση θετικών συναισθημάτων συνέβαλλε στην αποτελεσματική ρύθμιση του συναισθήματος, μέσα από την επιτάχυνση της ανάκαμψης της καρδιαγγειακής λειτουργίας μετά από αρνητική συναισθηματική διέγερση και από την εύρεση θετικού νοήματος σε αρνητικές συνθήκες. Άλλες έρευνες έχουν βρει πως άτομα με μεγάλη ανθεκτικότητα βιώνουν πιο συχνά θετικά συναισθήματα, τα οποία χρησιμεύουν για να βοηθήσουν τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα να ανακάμψουν αποτελεσματικά από την αντιξοότητα και μετά από κρίσεις προφυλάσσουν τα άτομα από την κατάθλιψη. Επίσης τα άτομα που βιώνουν πιο συχνά θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν αύξηση σε ψυχολογικούς

πόρους, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, η αισιοδοξία και η ηρεμία (Cohn et al., 2009. Fredrickson et al., 2003. Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006).

Στο πέρασμα των ετών από την έναρξη της επιστημονικής μελέτης για το φαινόμενο της ψυχικής ανθεκτικότητας, έχουν καταγραφεί μια ποικιλία θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που συνεισφέρουν στην δημιουργία της προσαρμοστικότητας, η ευελιξία, η ευχάριστη διάθεση, η εξωστρέφεια, και η δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες (Dumont & Provost, 1999. Fredrickson & Losada, 2005. Garmezy, 1991. Garmezy και συν., 1984. Rutter, 1979, 1985. Werner & Smith, 1982). Κατά ανάλογο τρόπο συντελούν στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας η αυτοεκτίμηση του ατόμου, η πεποίθηση στις ικανότητές του, (Benson, 1997. Garmezy, 1991. Garmezy και συν., 1984. Howard, 1996. Werner, 1982. Werner & Smith, 1992) αλλά και ο αυτό-έλεγχος (Rutter, 1979, 1985).

Η αίσθηση του χιούμορ αποτελεί έναν πρόσθετο ψυχολογικό παράγοντα προφύλαξης, στενά συνδεδεμένο τόσο με το δείκτη ευφυΐας, όσο και με την ικανότητα ενσυναίσθησης, άλλωστε το γέλιο επιφέρει ευεργετικές νευροχημικές μεταβολές στον οργανισμό, αυξάνοντας τα επίπεδα ενδορφινών και ενεργοποιώντας το ανοσολογικό σύστημα (Davidson, 2005).

Σημαντική είναι και η σχέση ανάμεσα στην αισιοδοξία και την ανθεκτικότητα. Η ελπίδα για το μέλλον, εγκαταλείπει τελευταία τα άτομα με υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελώντας ένα ακόμη γνώρισμά τους. Θεωρείται ότι σε αυτό συντελεί η υψηλή αυτοεκτίμηση που οι άνθρωποι αυτοί έχουν, καθώς και η γενικότερα θετική εικόνα του εαυτού τους, με αποτέλεσμα να ατενίζουν το μέλλον με μεγαλύτερη αισιοδοξία (Charney, 2004). Ψυχοπροστατευτικά φαίνεται επίσης ότι δρα και η ανάγκη που αισθάνονται, παρά τις δυσκολίες και τα τραύματά τους, να δημιουργήσουν κάτι το οποίο θα ανακουφίσει συνανθρώπους τους λ.χ ιδρύοντας οργανώσεις, συμμετέχοντας σε αποστολές παροχής βοήθειας κλπ. Ο αλtruισμός επιτελεί καθοριστικό ρόλο στη μετατροπή του αισθήματος τραυματικής αβοηθητότητας, σε προσφορά αρωγής (Vanderpol, 2002).

Ικανοποίηση από τη Ζωή

Εννοιολογικές Διασαφηνίσεις

Κατά την επισκόπηση της βιβλιογραφίας, εντοπίστηκαν ποικίλοι ορισμοί, οι οποίοι αντιστοιχούσαν σε κοινές παραμέτρους. Οι κυριότεροι ορισμοί που χρησιμοποιούνται από τους ερευνητές είναι η ποιότητα ζωής (quality of life), η υποκειμενική ευημερία ή ευζωία (well-being), η ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction), και η ευτυχία (happiness). Κρίνεται σκόπιμο πριν περάσουμε στον ορισμό της ικανοποίησης από τη ζωή να αποσαφηνίσουμε τις παραπάνω έννοιες.

Ποιότητα ζωής

Σε θεωρητική βάση, η ποιότητα ζωής μπορεί να ορισθεί με την περιγραφή των χαρακτηριστικών, συνθηκών ή τομέων ζωής που είναι απαραίτητες για την λειτουργία των ατόμων ως ανεξάρτητων και αυτόνομων όντων. Δηλαδή αναφέρεται στην εκπλήρωση βιολογικών και ψυχοκοινωνικών λειτουργιών, τη διατήρηση υγείας, την ελευθερία δράσης, την επαγγελματική και οικογενειακή καταξίωση. Ο Hornquist (1982) πιστεύει ότι η ποιότητα ζωής σχετίζεται με τον βαθμό ικανοποίησης των αναγκών αναφορικά με τους σωματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς, υλικούς και διαθρωτικούς τομείς της ζωής. Σύμφωνα με τον ΠΟΥ (WHO, Quality of Life Group (WHOQOL Group, 1998) η ευημερία, όπως και η ευτυχία και η ικανοποίηση από την ζωή, εμπεριέχεται σε αυτό που αποκαλούμε ποιότητα ζωής. Σε αναφορά της Human Development Reports (HDR) επισημαίνεται ότι επικρατούν τρία ουσιώδη στοιχεία για τους ανθρώπους: το να διάγουν μια μακρά και υγιεινή ζωή, το να αποκτήσουν γνώσεις και να έχουν πρόσβαση σε πηγές που είναι αναγκαίες για ευπρεπή διαβίωση/ζωή.

Ευτυχία

Η επίτευξη της ευτυχίας ήταν ανέκαθεν για τον άνθρωπο αντικείμενο συζήτησης και έρευνας. Ο δυτικός κόσμος έχει αναδείξει την ευτυχία ως ένα από τους πιο σημαντικούς

στόχους σε προσωπικό επίπεδο αλλά και την κοινωνία γενικότερα (Veenhoven, 1994). Αρκεί να ανατρέξει κάποιος στα αρχαία κείμενα και θα αντιληφθεί τη μεγάλη σημασία που δινόταν στην ευτυχία από ποιητές, φιλοσόφους, συγγραφείς μέσα στο πέρασμα των αιώνων. Αν και είναι δύσκολο να ορίσει κανείς τι είναι ευτυχία, καθώς κάθε άτομο την αντιλαμβάνεται και την βιώνει διαφορετικά, επιχειρείται μια μικρή διάκριση από τους Myers και Diener (1995), οι οποίοι αναφέρουν τον οικονομικό παράγοντα και το κοινωνικό περιβάλλον ως τα βασικότερα κριτήρια καθορισμού της ευτυχίας.

Υποκειμενική ευημερία

Η υποκειμενική ευημερία ορίζεται ως ο συνδυασμός γνωστικών και θυμικών στοιχείων. Τα γνωστικά στοιχεία αποτελούνται από συνειδητές κρίσεις για την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του γενικά, όπως επίσης η κρίση του επάνω σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής του π.χ. έγγαμος βίος ή εκπαιδευτική εμπειρία. Από την άλλη πλευρά, τα θυμικά στοιχεία συνδέονται με την εμπειρία ευχάριστων ή δυσάρεστων συναισθημάτων και διαθέσεων του ατόμου (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2005).

Η υποκειμενική ευημερία αποτελείται από τρία διαφορετικά συστατικά: 1) την ικανοποίηση από τη ζωή, 2) το θετικό συναίσθημα, και 3) τα χαμηλά επίπεδα αρνητικού συναισθήματος (Diener, 1984), τα οποία διαρθρώνονται σε δύο μέρη, το συναισθηματικό, το οποίο αναφέρεται στην ύπαρξη του θετικού συναισθήματος και την απουσία του αρνητικού, και το γνωστικό (Diener et al., 1999. Diener, 1984. Ryan & Deci, 2001). Τα άλλα δύο συστατικά, το θετικό και αρνητικό συναίσθημα, αποτυπώνουν την καθημερινή συναισθηματική εμπειρία του ατόμου (Diener et al., 1999). Αναλυτικότερα, το θετικό συναίσθημα αντικατοπτρίζει το βαθμό που ένα άτομο νιώθει ενθουσιασμένο, δυνατό, δραστήριο και ότι εμπνέεται. Από την άλλη, το αρνητικό συναίσθημα δηλώνει κατά πόσο ένα άτομο αισθάνεται αγχωμένο, εχθρικό, οξύθυμο ή νευρικό (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Τα συναισθηματικά συστατικά της υποκειμενικής ευημερίας έχουν παροδικό χαρακτήρα και

μεταβάλλονται διαρκώς ανάλογα με τις καταστάσεις, θετικές ή αρνητικές, που αντιμετωπίζει το άτομο στην καθημερινή του ζωή (McKenna & Andrews, 1983).

Ορισμός της Ικανοποίησης από τη Ζωή

Η ικανοποίηση από τη ζωή όπως είδαμε αποτελεί ένα από τα τρία συστατικά της Υποκειμενικής Ευημερίας μαζί με το θετικό και αρνητικό συναίσθημα. Οι Shin και Johnson (1978), μεταξύ άλλων, υποστηρίζουν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή αναφέρεται σε μια γνωστική, αξιολογική διαδικασία. Ορίζουν την ικανοποίηση ως μια σφαιρική εκτίμηση της ποιότητας ζωής ενός ατόμου σύμφωνα με τα δικά του, μοναδικά κριτήρια. Η εκτίμηση του ατόμου σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή του είναι το αποτέλεσμα της σύγκρισης ανάμεσα στις συνθήκες της ζωής του και σε ότι θεωρεί ο ίδιος κατάλληλο επίπεδο ζωής. Την ίδια άποψη υιοθέτησαν αργότερα οι Pavot και Diener (2008) υποστηρίζοντας χαρακτηριστικά ότι «η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελεί μία συνειδητή διεργασία κατά την οποία τα άτομα κάνουν γνωστικές εκτιμήσεις για την ποιότητα της ζωής τους βάσει κριτηρίων που οι ίδιοι έχουν θέσει» Συνεπώς, η ικανοποίηση από τη ζωή δεν εξαρτάται μόνο από αυτά που έχουν ήδη οι άνθρωποι, αλλά και από τα κριτήρια που ορίζουν για να αξιολογήσουν τα επιτεύγματά τους (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η σύγκριση αυτή δεν βασίζεται σε κριτήρια που επιβάλλονται από εξωτερικούς παράγοντες αλλά στα ιδιαίτερα, ατομικά κριτήρια που θέτει το κάθε άτομο για τον εαυτό του (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Με άλλα λόγια, η ικανοποίηση από τη ζωή εκφράζει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο κάνει μια θετική εκτίμηση της ποιότητας της ζωής του συνολικά, ως όλον ή πιο απλά σε ποιο βαθμό το άτομο απολαμβάνει τη ζωή του (Saris, Veenhoven, Scherpenzeel & Bunting, 1996).

Η ικανοποίηση από τη ζωή υποδηλώνει μια ευχαρίστηση ή αποδοχή των συνθηκών της ζωής μας ή την ολοκλήρωση των επιθυμιών και των αναγκών μας συνολικά. Στην ουσία,

εκφράζει μια αξιολόγηση, η οποία αποτελείται κυρίως από γνωστικά συστατικά (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Ο Veenhoven (1996) από την άλλη, υποστηρίζει ότι η ικανοποίηση από τη ζωή είναι ένας από τους τρεις προφανείς δείκτες της ποιότητας της ζωής. Μαζί με τους δείκτες της σωματικής και ψυχικής υγείας δηλώνουν το επίπεδο της ευημερίας των ατόμων.

Η ικανοποίηση από τη ζωή λοιπόν, δεν αποτελεί απλή αντανάκλαση των πραγματικών γεγονότων και συνθηκών, αλλά αντανακλά τη γνωστική εκτίμηση που κάνει το άτομο για τα γεγονότα και τις συνθήκες (Cummins & Nistico, 2002). Ο Frisch (2000) την ορίζει ως την υποκειμενική αξιολόγηση του ατόμου για το βαθμό που έχουν εκπληρωθεί οι σημαντικότεροι στόχοι, ανάγκες και επιθυμίες του. Επομένως δεν πρόκειται για μόνιμο και αντικειμενικό χαρακτηριστικό αλλά για χαρακτηριστικό που επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς και ατομικούς παράγοντες. Το άτομο συγκρίνει τις δικές του συνθήκες ζωής με τα κριτήρια που το ίδιο έχει θέσει και στο βαθμό που οι συνθήκες ανταποκρίνονται στα κριτήρια το άτομο αναφέρει μεγάλη υποκειμενική ευημερία. Η πολυδιάστατη προσέγγιση της ικανοποίησης από τη ζωή θεωρεί ότι είναι πιο σημαντικές οι αξιολογήσεις που κάνει το άτομο για κάθε τομέα της ζωής του χωριστά και περιλαμβάνει μοντέλα, όπως του Huebner, στο οποίο η ικανοποίηση από τη ζωή αποτελείται από πέντε ανεξάρτητους παράγοντες, που όλοι μαζί συνιστούν έναν ανώτερο ιεραρχικά παράγοντα, τη γενική εκτίμηση της ικανοποίησης από τη ζωή (Huebner, 2004, 1994. Gilman & Huebner, 2000). Τέλος το μοντέλο του Cummins θεωρεί ότι η ικανοποίηση από τη ζωή προκύπτει από την ικανοποίηση που νιώθει το άτομο για τον κάθε τομέα χωριστά σε συνδυασμό με τη σημασία που έχει για το άτομο ο αντίστοιχος τομέας (Gilman & Huebner, 2000. Cummins, 1997).

Χαρακτηριστικά της Ικανοποίησης από τη Ζωή

Έχοντας ορίσει την ικανοποίηση από τη ζωή προχωράμε στην παρουσίαση των κυριότερων χαρακτηριστικών της σύμφωνα με τον Veenhoven (1996) που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε την πολυπλοκότητα της έννοιας.

Η έννοια της ικανοποίησης από τη ζωή υποδηλώνει μια συνολική εκτίμηση της ζωής. Μια συνολική εκτίμηση της ζωής περιλαμβάνει όλα τα σχετικά κριτήρια στο μυαλό ενός ατόμου: Για παράδειγμα, πόσο καλά αισθάνεται, πόσο καλύπτονται οι ανάγκες του κ.λπ. Το αντικείμενο της αξιολόγησης είναι δηλαδή η ζωή γενικά, σφαιρικά και όχι ένας συγκεκριμένος τομέας π.χ. η εργασία (Sarıs et al., 1996).

Οι εκτιμήσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή δεν είναι πάντα σταθερές, αλλά διαφοροποιούνται με την πάροδο του χρόνου. Έτσι σε διαφορετικές χρονικές στιγμές τα άτομα κάνουν μια εκτίμηση πώς ήταν η ζωή, πώς είναι στο παρόν και πώς είναι πιθανόν να είναι στο μέλλον. Αυτές οι αξιολογήσεις δεν συμπίπτουν απαραίτητα αφού για κάποιον μπορεί να είναι αρνητική για το παρελθόν αλλά θετική για το παρόν. Επιπλέον, η περίοδος στην οποία αναφερόμαστε ως «παρόν» δεν αντιπροσωπεύει την ίδια διάρκεια για όλους τους ανθρώπους (Sarıs et al., 1996).

Οι εκτιμήσεις μπορεί να διαφέρουν από πολλές απόψεις. Μια διαφορά μπορεί να έγκειται στην βεβαιότητα με την οποία καταλήγει το άτομο σε μια εκτίμηση. Κάποιοι καταλήγουν σε συμπεράσματα καθαρά ενστικτωδώς ενώ άλλοι καταλήγουν μετά από λεπτομερή, λογική επεξεργασία και περίσκεψη. Μια άλλη παράμετρος αυτού του θέματος είναι η σταθερότητα των κρίσεων (Sarıs et al., 1996).

Οι κρίσεις για την ικανοποίηση από τη ζωή δεν είναι πάντοτε ρεαλιστικές. Η έννοια της ικανοποίησης δεν υπόκειται σε περιορισμούς, οι οποίοι ίσως να παρουσιάζονται σωστοί για τους άλλους αλλά στην ουσία εξαρτώνται από τις προσωπικές εκτιμήσεις του κάθε ατόμου (Sarıs et al., 1996) Σύμφωνα με τον Angus Campbell (1976), οι άνθρωποι σχηματίζουν άποψη για την ικανοποίηση από τη ζωή τους ως την διαφορά ανάμεσα σε αυτό που θέλουν και σ' αυτό που έχουν, ουσιαστικά μια σύγκριση ανάμεσα στην πραγματικότητα και στο ιδανικό.

Θεωρίες για την Ικανοποίηση από τη Ζωή

Τα τελευταία χρόνια στο επίκεντρο πολλών ερευνών έχουν βρεθεί οι παράγοντες που συντελούν στην ικανοποίηση από τη ζωή και την υποκειμενική ευημερία γενικότερα. Οι έρευνες αυτές κινούνται σε δυο βασικά πεδία, την επίδραση της προσωπικότητας (top-down) και την επίδραση του περιβάλλοντος (bottom-up).

Η bottom-up προσέγγιση έγκειται στην διάκριση του Wilson (1967) μεταξύ βασικών και πανανθρώπινων αναγκών και στην πεποίθησή του ότι ένα άτομο θα καταφέρει να είναι ευτυχισμένο στην περίπτωση που οι συνθήκες ζωής του θα του επιτρέψουν να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Μια τέτοια προσέγγιση εξετάζει ουσιαστικά το βαθμό που εξωτερικοί παράγοντες, γεγονότα, καταστάσεις και δημογραφικά χαρακτηριστικά επηρεάζουν την ευτυχία του ατόμου (Diener et al., 1999). Σε έρευνα βρέθηκε ότι η αναλογία των θετικών γεγονότων της ζωής στη διάρκεια ενός έτους σε σχέση με τα αρνητικά ήταν προβλεπτικός παράγοντας για την ικανοποίηση από τη ζωή το επόμενο έτος (Saris et al., 1996).

Αντίθετα στην top-down προσέγγιση το άτομο έχει την ικανότητα να βιώνει με θετικό τρόπο τα πράγματα και αυτό επηρεάζει την αλληλεπίδρασή του με τον κόσμο, δηλαδή το άτομο βιώνει ευχάριστες στιγμές, επειδή είναι ευτυχισμένο και όχι το αντίθετο. Το άτομο που έχει αισιόδοξη διάθεση ερμηνεύει τα περισσότερα γεγονότα ως θετικά. Έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα τείνουν να επιδεικνύουν παρόμοια επίπεδα ικανοποίησης σε διαφορετικές χρονικές περιόδους στη ζωή τους και σε πολλές διαφορετικές εκφάνσεις της ζωής τους (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι συσχετίσεις μεταξύ της γενικής ικανοποίησης από τη ζωή και της ικανοποίησης σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής οφείλονται στην επίδραση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (Gannon & Ranzijn, 2005. Heller, Judge & Watson, 2002. Schimmack, Diener & Oishi, 2002). Αυτές οι έρευνες βρήκαν ότι η ικανοποίηση σε συγκεκριμένους τομείς της ζωής επηρεάζεται από top-down

διεργασίες και ότι η προσωπικότητα αποτελεί την ισχυρότερη πρόβλεψη της ικανοποίησης και υπογραμμίζει τις διαφορές στη διαμόρφωσή της ανάμεσα στα άτομα.

Τα αντιφατικά αυτά ευρήματα ίσως να οφείλονται στο γεγονός ότι η ικανοποίηση μπορεί να έχει σταθερά χαρακτηριστικά αντανακλώντας μια προδιάθεση της προσωπικότητας αλλά επίσης και μεταβλητά αντανακλώντας περιβαλλοντικές επιδράσεις. Ίσως να είναι αδύνατον να διαχωρίσουμε απόλυτα αυτά τα δυο στοιχεία εφόσον η προσωπικότητα ενός ατόμου μπορεί να επηρεάσει τα γεγονότα της ζωής του και το αντίστροφο (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Ειδικότερα σχετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, το γνωστικό συστατικό της υποκειμενικής ευημερίας, η θεωρία της Πολλαπλής Διαφοράς για την Ικανοποίηση (Multiple Discrepancy theory of Satisfaction) του Michalos (1985) υποστηρίζει πως αν οι πραγματικές συνθήκες υπερέχουν σε σχέση με τα κριτήρια του ατόμου, τότε το άτομο είναι ευτυχισμένο και αντίθετα. Ως κριτήρια μπορεί να χρησιμοποιήσει τους άλλους ανθρώπους, την προηγούμενη ζωή του, τις φιλοδοξίες και τα ιδανικά επίπεδα ικανοποίησης, τους στόχους και τις ανάγκες του.

Παράγοντες που Σχετίζονται με την Ικανοποίηση από τη Ζωή

Στη συνέχεια θα προσεγγίσουμε αναλυτικά τους σημαντικότερους δημογραφικούς, ψυχολογικούς, βιολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ικανοποίηση από τη ζωή.

Δημογραφικοί Παράγοντες

Φύλο

Η πλειονότητα των ερευνών δεν βρίσκει διαφορά, ανάμεσα στα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, ανδρών και γυναικών (Diener, 1984. Myers, 2000). Παρά τα παρόμοια επίπεδα της ικανοποίησης που παρουσιάζουν, άνδρες και γυναίκες προσλαμβάνουν ικανοποίηση από διαφορετικές πηγές. Για παράδειγμα ο Ed Diener και ο Frank Fujita (1995), βρήκαν ότι οι κοινωνικές πηγές (οικογένεια, φίλοι, πρόσβαση σε κοινωνικές υπηρεσίες) αποτελούν

ισχυρότερους προβλεπτικούς παράγοντες για την άντληση ικανοποίησης για τις γυναίκες ενώ οι Martin Pinquart και Silvia Sorensen (2000) βρήκαν ότι η ικανοποίηση των ανδρών σχετίζεται περισσότερο με το εισόδημα τους.

Ηλικία

Οι έρευνες υποδεικνύουν πως η ηλικία δεν έχει σημαντική επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή. Αντίθετα με τις αρχικές υποθέσεις ότι οι νέοι θα έπρεπε να εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά ικανοποίησης αποδείχθηκε σε μια διαπολιτισμική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 40 διαφορετικά κράτη με περίπου 6.000, ότι η ικανοποίηση από τη ζωή δεν σχετιζόταν με την ηλικία των συμμετεχόντων (Diener & Suh, 1998).

Οικογενειακή κατάσταση

Στις Δυτικές χώρες, ο γάμος φαίνεται να είναι ένας ισχυρός προβλεπτικός παράγοντας για την ικανοποίηση από τη ζωή. Όμως για εκείνους που έχουν παιδιά, η ποιότητα των σχέσεων με τα παιδιά τους έχει υψηλή συσχέτιση με το επίπεδο της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή τους. Επίσης, έρευνα υποδεικνύει ότι η ικανοποίηση των γονέων συσχετίζεται αρνητικά με τον αριθμό των παιδιών που έχουν, δηλαδή η ικανοποίηση ελαττώνεται καθώς αυξάνει ο αριθμός των παιδιών (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Οι Lucas et al.(2003), σε έρευνά τους, παρατήρησαν ότι οι δείκτες της ικανοποίησης διαφοροποιούνται στα χρόνια που ακολουθούν τον γάμο.

Εισόδημα

Σχετικά με τη σύνδεση της ικανοποίησης με το χρήμα, προκαλεί εντύπωση το γεγονός ότι άτομα με μεγάλη περιουσία δεν σημείωσαν σημαντικά υψηλότερο σκορ σε σχέση με τον μέσο όρο (Myers, 2004). Έρευνα των Diener και συνεργατών επάνω σε αντιπροσωπευτικό δείγμα του πληθυσμού στις Ηνωμένες Πολιτείες έδειξε ότι η σχέση της ικανοποίησης και του εισοδήματος είναι μικρή, αλλά αξιόλογη (1993). Επίσης, ερωτηθέντες που αξιολογούν το

χρήμα ως σημαντικότερο σε σχέση με άλλους στόχους ζωής τείνουν να σημειώνουν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης (Diener & Oishi, 2000).

Εκπαίδευση

Σε γενικές γραμμές, οι ερευνητές έχουν βρει μια μικρή συσχέτιση ανάμεσα στην ικανοποίηση και στο μορφωτικό επίπεδο. Η εκπαίδευση παρουσιάζεται να έχει υψηλότερη συσχέτιση με την ικανοποίηση για τα άτομα με το χαμηλότερο εισόδημα καθώς και για τους κατοίκους των φτωχών κρατών. Πρόσφατες έρευνες έχουν βρει ότι στα οικονομικά εύρωστα κράτη, οι περισσότερο μορφωμένοι πολίτες παρουσιάζονται ελαφρά δυσαρεστημένοι από τη ζωή τους. Είναι πιθανόν ότι τα άτομα που ανήκουν στην ελίτ των μορφωμένων μιας κοινωνίας να αναπτύσσουν μεγαλύτερες προσδοκίες ή μεγαλύτερο κυνισμό σχετικά με τη ζωή τους (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Βιολογικοί παράγοντες

Σε διαπολιτισμικές έρευνες που έχουν κατά καιρούς πραγματοποιηθεί από ερευνητές όπως ο Diener (1984) και ο Mehnert (1990), έχει υποστηριχθεί ότι οι αναφορές για καλή υγεία συσχετίζονται θετικά με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης. Ακόμη, πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι οι αυτο-αναφορές της υγείας σχετίζονται με αλλαγές στην ικανοποίηση. Η φτωχή υγεία παρουσιάζεται να έχει διαρκή και βλαβερή επίδραση στην ικανοποίηση σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (Mroczek et al., 2005). Σε έρευνα με φοιτητές φάνηκε πως ο ανεπαρκής ύπνος σχετίζεται με μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή. Ωστόσο η σχέση κακού ύπνου και δυσφορίας πιθανόν να είναι αμφίδρομη καθώς τα άτομα που είναι αγχωμένα δεν έχουν καλή ποιότητα ύπνου (Kelly, 2004). Έρευνες έχουν μελετήσει και τη συμβολή του δείκτη νοημοσύνης αλλά δεν βρέθηκε θετική συσχέτιση του με την ικανοποίηση (Diener, 1984).

Ψυχολογικοί Παράγοντες

Από όλες τις μεταβλητές η ικανοποίηση από την ζωή συνδέεται περισσότερο με την αντίληψη του εαυτού (Diener, 1984). Η προσωπικότητα του ατόμου σύμφωνα με την top-down θεωρία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για τη διαμόρφωση της ικανοποίησης από τη ζωή. Ειδικότερα έχουν εξεταστεί οι ατομικές διαφορές ως προς την αυτοεκτίμηση, την εξωστρέφεια και το νευρωτισμό σε σχέση με την υποκειμενική αντίληψη της ζωής. Η εξωστρέφεια (extroversion) περιλαμβάνει μεταβλητές όπως η κοινωνικότητα, ο ενθουσιασμός, η αισιοδοξία, η επιβολή και η οικειότητα, ενώ ο νευρωτισμός (neuroticism) περιέχει χαρακτηριστικά όπως το άγχος, η απαισιοδοξία, και η ευθιξία. Οι Diener & Scollon (2003) κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η αυτοεκτίμηση αποτελεί ισχυρό παράγοντα πρόβλεψης της υποκειμενικής ευημερίας στα κράτη όπου δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην ατομικότητα, ενώ δεν παίζει σημαντικό ρόλο σε κράτη με αυξημένο το αίσθημα της συλλογικότητας. Η θέσπιση στόχων που είναι σημαντικοί για το ίδιο το άτομο και η προσπάθεια για την επίτευξή τους αποτελούν σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της ικανοποίησης (Diener & Scollon, 2003). Στην ίδια έρευνα διευκρινίζεται όμως ότι, εάν οι στόχοι που θέτει το άτομο στη ζωή του έρχονται σε σύγκρουση μεταξύ τους, τότε υπάρχει αυξημένη πιθανότητα να προξενήσουν αρνητική συναισθηματική φόρτιση. Σε συνάρτηση με τα παραπάνω, οι Terry και Huebner (1995) υποστήριξαν ότι τα παιδιά, τα οποία έχουν θετική αντίληψη για τον εαυτό τους έχουν ελάχιστες πιθανότητες να αναφέρουν χαμηλά σκορ ικανοποίησης από την ζωή. Επίσης οι ενότητες που συμπεριελάμβαναν στενές διαπροσωπικές σχέσεις, συγκεκριμένα σχέσεις μεταξύ γονέα και παιδιού, σχετίζονται πιο πολύ με την γενική ικανοποίηση από την ζωή από ότι οι εμπειρίες του σχολείου και οι αντιλήψεις για τις φυσικές ικανότητες.

Κοινωνικοί Παράγοντες

Μεγάλη διαπολιτισμική έρευνα (Eunkook et al., 1998) δείχνει ότι τα μέλη των ατομικιστικών κοινωνιών (π.χ. Η.Π.Α, Αγγλία, Αυστραλία) αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους σε σχέση με τα μέλη των κολεκτιβιστικών κοινωνιών (π.χ. Κίνα, Ιαπωνία, Ινδία). Η ικανοποίηση από τη ζωή επίσης παρουσιάζεται να ποικίλλει και σε άλλες πολιτισμικές διαστάσεις. Για παράδειγμα, οι κάτοικοι των εύρωστων, βιομηχανοποιημένων χωρών έχουν πολύ υψηλά επίπεδα συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή ενώ οι κάτοικοι των φτωχών χωρών του τρίτου κόσμου έχουν πολύ χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης. Η έρευνα όμως δείχνει ότι από τη στιγμή που μια κοινωνία φτάνει σε ένα επαρκές, ικανοποιητικό επίπεδο διαβίωσης οι διαφορές στην ικανοποίηση σχετίζονται πλέον με άλλους τομείς και όχι με διαφορές στην οικονομική κατάσταση. Ενισχύοντας την σπουδαιότητα του κοινωνικού κλίματος στην ικανοποίηση από τη ζωή, οι ερευνητές, έχουν επίσης βρει ότι η ικανοποίηση βρίσκεται σε υψηλότερα επίπεδα σε κοινωνίες που ευημερούν και χαρακτηρίζονται από ισότητα ανάμεσα στα δυο φύλα, ενδιαφέρον για τα ανθρώπινα δικαιώματα, πολιτική ελευθερία και πρόσβαση στη γνώση (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Μια μεταβλητή που προσέλκυσε το ενδιαφέρον των ερευνητών είναι και οι κοινωνικές σχέσεις. 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. Οι νέοι που αναφέρουν υψηλή ικανοποίηση αναφέρουν περισσότερο θετικές σχέσεις με τους άλλους, (συνομηλικούς και γονείς), χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, υψηλότερα επίπεδα ελπίδας και μια μεγαλύτερη αίσθηση προσωπικού ελέγχου από ότι αυτοί που αναφέρουν χαμηλότερη ικανοποίηση (Gilman & Huebner, 2006). Η ικανοποίηση του ατόμου από την ερωτική του ζωή 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).

Ικανοποίηση από τη Ζωή, Θετικά Συναισθήματα και Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίστηκε θετικά με την κλίμακα του θετικού συναισθήματος και αρνητικά με την κλίμακα του αρνητικού συναισθήματος (Seligson et al., 2003). Πρόσφατες έρευνες υποδεικνύουν μια πλειάδα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων που σχετίζονται με την ικανοποίηση από την ζωή. Παραδείγματος χάριν, η μη ικανοποίηση από την ζωή συνδέεται με μια ποικιλία από κοινωνικό-συναισθηματικές δυσκολίες όπως η κατάθλιψη (Lewinsohn et al., 1991) και το άγχος (Huebner & Alderman, 1993). Αντίθετα, η υψηλή ικανοποίηση από την ζωή έχει συνδεθεί με μια σειρά από θετικές συναισθηματικές καταστάσεις όπως η υψηλή αυτοεκτίμηση (Harter, 1999) και η αυτοπεποίθηση (Gilman & Huebner, 1997. Terry & Huebner, 1995). Επιπλέον, οι μαθητές που ανέφεραν υψηλή ικανοποίηση από την ζωή ανέφεραν χαμηλή μη ικανοποίηση από το σχολικό περιβάλλον (Gilman, 2001), υψηλή ικανοποίηση από την οικογενειακή τους ζωή (Dew & Huebner, 1994) και υψηλότερη ικανοποίηση με τους φίλους τους (Greenspoon & Saklofske, 2001) σε σχέση με εκείνους που ανέφεραν χαμηλή ικανοποίηση από την ζωή γενικά.

Οι Gilligan και Huebner (2007) βρήκαν ότι η υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζεται θετικά με υψηλότερο εσωτερικό έλεγχο και υψηλότερη αυτοεκτίμηση αλλά και υψηλότερα επίπεδα θετικού συναισθήματος, ενώ η χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζεται θετικά με υψηλότερο αρνητικό συναίσθημα.

Οι άνθρωποι βιώνουν ικανοποιητική υποκειμενική ευημερία, όταν αισθάνονται πολλά ευχάριστα και λίγα δυσάρεστα συναισθήματα, όταν εμπλέκονται σε ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και όταν είναι ευχαριστημένοι από τη ζωή τους (Diener, 2000. Myers & Diener, 1995). Άτομα που έχουν θετική υποκειμενική ευημερία αναφέρουν υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή και υπεροχή του θετικού συναισθήματος σε σχέση με το αρνητικό, ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή θεωρείται πιο μόνιμο και σταθερό χαρακτηριστικό σε σχέση με το συναίσθημα (Suldo & Huebner, 2006)

Το 2009 ο Cohn με την Fredrickson και την ερευνητική τους ομάδα πραγματοποίησαν μια πολύ ενδιαφέρουσα έρευνα που συνδέει τη βίωση θετικών συναισθημάτων με την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή. Υποστηρίζουν λοιπόν, πως τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν την ικανοποίηση από τη ζωή ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα. Σύμφωνα με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης αυτό συμβαίνει γιατί τα θετικά συναισθήματα βοηθούν τα άτομα να δομήσουν μακροχρόνιους προσωπικούς πόρους. Σύμφωνα με την ίδια έρευνα η αυξημένη ανθεκτικότητα μεσολαβεί ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και την αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή. Συνεπώς οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αισθάνονται και πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους όχι απλά επειδή νιώθουν καλύτερα αλλά γιατί έχουν αναπτύξει του κατάλληλους πόρους μέσα από το μηχανισμό της ατέρμονης ανεπισσώμενης αλυσίδας (Upward Spiral) (Cohn et all, 2009).

Σκοπός της Έρευνας

Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε με σκοπό τη διερεύνηση της σχέσης της βίωσης των θετικών συναισθημάτων με την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή. Ένας από τους κύριους στόχους της έρευνας είναι η συγκριτική μελέτη των παραπάνω μεταβλητών σε ελληνικό και κυπριακό πληθυσμό. Επιμέρους στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχικής ανθεκτικότητας στον ελλαδικό πληθυσμό σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους, στην αρχή και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης. Όπως προκύπτει από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν τους ορίζοντες της σκέψης των ανθρώπων που τα βιώνουν, εμπλουτίζουν το οπλοστάσιο των διαθέσιμων δράσεων και συμπεριφορών τους και ενισχύουν τους προσωπικούς, φυσικούς, νοητικούς, κοινωνικούς, ψυχολογικούς πόρους και τις αντοχές τους. Η βίωση θετικών συναισθημάτων σύμφωνα με έρευνες οδηγεί στην αύξηση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας. Επιπρόσθετα η βίωση θετικών συναισθημάτων παρουσιάζει υψηλή θετική συσχέτιση και με την αναφερόμενη ικανοποίηση από τη ζωή μέσω της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου. Τέλος, σύμφωνα με πρόσφατες πανευρωπαϊκές έρευνες, οι Έλληνες σε αντίθεση με τους Κύπριους αναφέρουν αξιοσημείωτα χαμηλά επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων και ικανοποίησης από τη ζωή. Πιστεύουμε πως τα ευρήματα αυτής της έρευνας, στους δύσκολους καιρούς που διανύουμε, θα συμβάλλουν στην δημιουργία θεραπευτικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχικής ευημερίας των ατόμων και ταυτόχρονα την μείωση του κόστους υπηρεσιών στην ψυχική υγεία και την πρόληψη ψυχικών διαταραχών. Ειδικότερα στο χώρο της Ελλάδας, ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας τώρα αναπτύσσεται και κάθε νέα έρευνα προσφέρει χρήσιμα δεδομένα για τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του ελληνικού πληθυσμού και τον τρόπο που

μπορούμε να οπλιστούμε απέναντι στις συνέπειες της πρόσφατης κοινωνικοοικονομικής κρίσης.

Ερευνητικές Υποθέσεις

Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διατυπώνονται οι παρακάτω υποθέσεις:

1. Οι Έλληνες αναφέρουν διαφορετικά επίπεδα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή από τους Κύπριους.
2. Οι Έλληνες στην αρχή της κρίσης αναφέρουν διαφορετικά επίπεδα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή από τους Έλληνες κατά τη διάρκεια της κρίσης.
3. Οι γυναίκες στην Ελλάδα δεν διαφέρουν από τους άνδρες ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή.
4. Οι γυναίκες στην Κύπρο δεν διαφέρουν από τους άνδρες ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή.
5. Τόσο στον ελληνικό όσο και στον κυπριακό πληθυσμό η βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή.
6. Τόσο στον ελληνικό όσο και στον κυπριακό πληθυσμό η ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη ζωή.
7. Συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή.
8. Τα θετικά συναισθήματα και η ψυχική ανθεκτικότητα προβλέπουν την ικανοποίηση από την ζωή.

Μεθοδολογία

Το κεφάλαιο αυτό αποτελείται από τέσσερα μέρη. Το πρώτο μέρος αναφέρεται στα χαρακτηριστικά του δείγματος, το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει την επιλογή των εργαλείων μέτρησης, καθώς και τα χαρακτηριστικά αυτών, το τρίτο μέρος αφορά στην ερευνητική διαδικασία και τέλος, το τέταρτο μέρος, θα αφορά στην στατιστική ανάλυση που θα ακολουθηθεί για τη διερεύνηση των υποθέσεων.

Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 654 άτομα, 327 Έλληνες (123 άνδρες και 192 γυναίκες) και 327 Κύπριοι (95 άνδρες και 232 γυναίκες), ηλικίας άνω των 18, από όλα τα κοινωνικοοικονομικά και μορφωτικά επίπεδα. Στην έρευνα δεν συμμετείχαν φοιτητές. Το ελληνικό δείγμα αποτελεί τμήμα ενός μεγαλύτερου δείγματος επιδημιολογικής έρευνας σχετικά με τα θετικά συναισθήματα στην Ελλάδα που διεξάγεται υπό την εποπτεία του κ Α. Σταλικά. στο Πάντειο Πανεπιστήμιο. Το κυπριακό δείγμα πάρθηκε από τα αστικά κέντρα των ελεγχόμενων από την κυβέρνηση της Κυπριακής Δημοκρατίας περιοχών στα πλαίσια έρευνας υπό την εποπτεία της κ. Π. Γεωργιάδου στο Πανεπιστήμιο Κύπρου.

Ψυχομετρικά Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων

Η επιλογή των εργαλείων, στην παρούσα έρευνα, έγινε με κριτήρια το θεωρητικό πλαίσιο, τα χαρακτηριστικά και τον σκοπό της έρευνας, τις ερευνητικές υποθέσεις, όπως επίσης και τις ψυχομετρικές ιδιότητες των ερωτηματολογίων και των κλιμάκων. Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς που καταγράφουν τις μεταβλητές: Θετικά & Αρνητικά συναισθήματα, Ψυχική Ανθεκτικότητα και Ικανοποίηση από τη ζωή.

Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Differential Emotions Scale -modified, Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003. Γαλανάκης & Σταλίκας, 2012), (Παράρτημα 1). Η κλίμακα αποσκοπεί στην αξιολόγηση του βαθμού βίωσης διακριτών θετικών και αρνητικών συναισθημάτων σε ενήλικες. Πρόκειται για 5βάθμια κλίμακα Likert, η οποία αποτελείται από δύο παράγοντες, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα. Πιο συγκεκριμένα, η κλίμακα αποτελείται από 11 θετικά και 9 αρνητικά συναισθήματα και οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν σε 21 ερωτήσεις και να υποδείξουν τον βαθμό στον οποίο ένιωσαν κάθε ένα από τα συναισθήματα τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Στις ερωτήσεις αυτές περιλαμβάνεται και μια επιπρόσθετη ερώτηση σχετικά με το ποιο από τα συναισθήματα που αναφέρονται βιώθηκε πιο έντονα από τα υπόλοιπα κατά το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Το άθροισμα της βαθμολογίας των θετικών συναισθημάτων μας δίνει το σκορ για την υποκλίμακα "θετικά συναισθήματα" και το σύνολο της βαθμολογίας των αρνητικών συναισθημάτων μας δίνει το σκορ για την υποκλίμακα "αρνητικά συναισθήματα". Επίσης υπολογίζεται ο λόγος μεταξύ βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων για τον κάθε εξεταζόμενο.

Η κλίμακα αυτή κατασκευάστηκε το 2003 από την Fredrickson και τους συνεργάτες της με στόχο την μέτρηση των θετικών συναισθημάτων. Ονομάστηκε Τεστ Θετικών Συναισθημάτων και αποτελεί τροποποίηση της παλαιότερης κλίμακας DES (Differential Emotions Scale) του Izard (1977). Η προσαρμογή της κλίμακας έγινε σε 2775 φοιτητές με μέσο όρο βαθμολογίας για τα θετικά συναισθήματα 35.58 και τυπική απόκλιση 7,33.

Η κλίμακα βρίσκεται στην τελική φάση της διαδικασίας στάθμισης. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach α για την υποκλίμακα των θετικών συναισθημάτων είναι 0,79 και για την υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων 0,77 (Γαλανάκης & Σταλίκας, 2010).

Κλίμακα μέτρησης Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Connor-Davidson Resilience Scale, Connor & Davidson, 2003), (Παράρτημα 2). Η κλίμακα αποτελείται από 25 αυτο-αναφορικές δηλώσεις των πέντε διαβαθμίσεων (0–Καθόλου αληθές, 1–Σπάνια αληθές, 2–Κάποιες φορές αληθές, 3–Συχνά αληθές, 4–Σχεδόν πάντα αληθές, 5- Πάντα αληθές). Οι δηλώσεις αυτές αντιστοιχούν στους πέντε ακόλουθους παράγοντες: (1) Προσωπική επάρκεια, Υψηλά κριτήρια, και Επιμονή. (2) Εμπιστοσύνη στο προσωπικό ένστικτο, Μακροθυμία όσον αφορά την αρνητική διάθεση, και Ενδυναμωτική επίδραση του στρες. (3) Θετική αποδοχή της αλλαγής και Ασφαλείς Σχέσεις. (4) Έλεγχος. (5) Πνευματικού χαρακτήρα επιρροές. Η βαθμολόγηση γίνεται με κριτήριο το πώς έχουν αισθανθεί οι ερωτώμενοι κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα και το εύρος των αποτελεσμάτων κυμαίνεται από 0 μέχρι 100, με τα υψηλότερα σκορ να υποδεικνύουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Η συγκεκριμένη κλίμακα απευθύνεται σε ενήλικο πληθυσμό. Τα ψυχομετρικά της χαρακτηριστικά κυμαίνονται σε ικανοποιητικά επίπεδα. Πιο συγκεκριμένα η αξιοπιστία Cronbach α για όλη τη κλίμακα κυμαίνεται στα $\alpha=0,89$, αναλόγως η αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων έδειξε βαθμό συμφωνίας της τάξης του $r=0,87$. Τα δεδομένα συγχρονικής εγκυρότητας ανέδειξαν αποδεκτό βαθμό συσχέτισης με συγγενείς εννοιολογικά μετρήσεις όπως τη Kobasa hardiness measure, ($r=0,83$, $p<0,0001$), τη Perceived Stress Scale ($r= -0,76$, $p<0,001$) και τέλος με τη Sheehan Stress Vulnerability Scale, Spearman ($r =-0,32$, $p<0,0001$). Η κλίμακα αναπτύχθηκε για κλινικούς σκοπούς ως μέτρηση του στρες και των προσαρμοστικών συμπεριφορών. Έχει χρησιμοποιηθεί σε πλήθος ερευνών, όπως για παράδειγμα εκείνες όπου εξετάζεται ο βαθμός συσχέτισης της ψυχικής ανθεκτικότητας με ψυχιατρικά συμπτώματα και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006), στη διερεύνηση των επιπτώσεως βίωσης τραυματικών γεγονότων (Davidson και συν., 2005), στην καταγραφή παραγόντων ανθεκτικότητας σε κακοποιημένες γυναίκες (Lamond και συν., 2008), στην αξιολόγηση προγραμμάτων ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας (Steinhardt & Dolbier, 2008) αλλά

και στη μέτρηση ψυχικής ανθεκτικότητας σε αυτοκτονικούς ασθενείς (Pietrzak, Goldstein, Malley, Rivers, Johnson & Southwick, 2010).

Η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα μας βρίσκεται σε διαδικασία στάθμισης στον ελληνικό πληθυσμό από τους Δημητριάδου, Ε., & Σταλίκας, Α. Τα πρώτα αποτελέσματα δείχνουν καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα. Ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach α είναι 0,89. Η κλίμακα εμφανίζει καλή αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων με συντελεστή ενδοσυσχέτισης 0,87. Στην παρούσα εργασία θα χρησιμοποιηθεί μόνο το συνολικό σκορ της κλίμακας.

Κλίμακα Μέτρησης Βαθμού Ικανοποίησης από τη Ζωή, SWLS (Satisfaction with Life Scale, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), (Παράρτημα 3). Σκοπός της κλίμακας είναι η μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή. Η κλίμακα αυτή αποτελείται από 5 θέματα δηλώσεις (π.χ. Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες. Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική) που δεν αξιολογούν επιμέρους τομείς αλλά τη συνολική ικανοποίηση από τη ζωή τη δεδομένη στιγμή. Οι συμμετέχοντες δηλώνουν το βαθμό στον οποίο συμφωνούν με καθεμία δήλωση σε μια επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert από το «διαφωνώ έντονα» ως το «συμφωνώ πολύ». Το συνολικό αποτέλεσμα της κλίμακας, η οποία αξιολογεί την ποιότητα ζωής, προκύπτει υπολογίζοντας το μέσο όρο των βαθμών που αποδίδονται στις πέντε ερωτήσεις. Υψηλότερες τιμές της κλίμακας υποδηλώνουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Συγκεκριμένα, πολύ υψηλή βαθμολογία (30-35), υψηλή βαθμολογία (25-29), μέση βαθμολογία (20-24), λίγο κάτω από τη μέση βαθμολογία (15-19), χαμηλή βαθμολογία (10-14) και εξαιρετικά χαμηλή βαθμολογία (5-9). Ο δείκτης α coefficients ήταν πάνω από 0,80 σε όλες τις επαναληπτικές μετρήσεις που έγιναν από τους ερευνητές και οι συσχετίσεις μεταξύ των ερωτήσεων μεγαλύτερες από 0,60. Ο συντελεστής αξιοπιστίας επαναληπτικών μετρήσεων ήταν μεγαλύτερος από 0,82 σε διάστημα δύο μηνών, ενώ οι αποκλίσεις μεταξύ

διαδοχικών μετρήσεων δείχνουν ότι η κλίμακα είναι ευαίσθητη στις αλλαγές της ζωής που συμβαίνουν με το χρόνο και ότι δεν πρόκειται για σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Diener et al., 1985. Pavot & Diener, 1993). Οι Pavot και Diener (2008) σε επισκόπηση ερευνών υποστηρίζουν τις ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας και τη διακριτική της εγκυρότητα, καθώς σχετίζεται μεν, αλλά διαφοροποιείται από άλλες έννοιες, όπως η αυτοεκτίμηση, το άγχος, η κατάθλιψη, το θετικό και αρνητικό συναίσθημα και η ψυχολογική πίεση. Οι Pavot και Diener (1993) υποστηρίζουν ότι το 20 αντιπροσωπεύει το ουδέτερο σημείο της κλίμακας, όπου το άτομο δεν είναι ούτε ικανοποιημένο ούτε μη ικανοποιημένο. Ένα αποτέλεσμα 5-9 σημαίνει μεγάλη έλλειψη ικανοποίησης, ενώ πάνω από 30 σημαίνει μεγάλη ικανοποίηση. Η μέση βαθμολογία σε διαφορετικά δείγματα είναι 23-28 βαθμοί, που αντιστοιχεί στην κλίμακα στις απαντήσεις «ικανοποιημένος» και «αρκετά ικανοποιημένος». Η κλίμακα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (Diener et al., 1985). Το ερωτηματολόγιο SWLS έχει χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό με ικανοποιητική αξιοπιστία. Ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach's α σε 242 μαθητές γυμνασίου ήταν 0,76 (Τσομπόλη, 2007) και σε δείγμα ηλικιωμένων από 0,93 έως 0,63 (Patsiaouras, Mouzakidis, Pappas & Xaritonidi, 2003). Η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα μας βρίσκεται σε διαδικασία στάθμισης στον ελληνικό πληθυσμό από την ερευνητική ομάδα με επικεφαλής τον κ. Σταλικά, ενώ έχει ήδη γίνει η μετάφραση της σύμφωνα με την διαδικασία της αντίστροφης ανεξάρτητης μετάφρασης. Τα πρώτα αποτελέσματα δείχνουν καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα και καλή διακριτική εγκυρότητα συγκρινόμενη με μετρήσεις συναισθηματικής ευεξίας. Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων σε διάστημα 2 μηνών είναι 0,82 και ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach α είναι 0,87.

Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Τα δεδομένα της παρούσας έρευνας αντλήθηκαν από μια λίστα δεδομένων που δημιουργήθηκε μετά την χορήγηση των ίδιων ερωτηματολογίων σε πληθυσμό σε Ελλάδα και Κύπρο κατά το χρονικό διάστημα 2008-2011. Τα ερωτηματολόγια ήταν ανώνυμα και οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας με σχετική επιστολή. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική. Οι υπεύθυνοι της έρευνας παραχώρησαν μέρος των δεδομένων για ερευνητικούς και ακαδημαϊκούς σκοπούς.

Στατιστική Ανάλυση

Αρχικά, θα πραγματοποιηθεί περιγραφική ανάλυση των δεδομένων με στατιστικούς δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέτρα θέσεις και μέτρα διασποράς). Στη συνέχεια, θα διεξαχθούν προκαταρκτικές αναλύσεις για τον έλεγχο των στατιστικών παραδοχών (κανονικότητα, ομοσκεδαστικότητα, συγγραμμικότητα, πολυσυγγραμμικότητα). Επιπλέον, θα εφαρμοστούν οι μέθοδοι της επαγωγικής στατιστικής για τον προσδιορισμό των σχέσεων μεταξύ των μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, για την αναζήτηση διαφορών θα διεξαχθούν αναλύσεις t-test. Για τις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών θα χρησιμοποιηθεί ο δείκτης r του Pearson. Για τις στατιστικές αναλύσεις θα χρησιμοποιηθεί το πρόγραμμα SPSS v.19 for Windows.

Αποτελέσματα

Προκαταρκτικές Αναλύσεις

Πριν τη διεξαγωγή των βασικών στατιστικών αναλύσεων, οι οποίες απαντούν στις ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας εργασίας, πραγματοποιήθηκαν προκαταρκτικές αναλύσεις (περιγραφικά στατιστικά-μέτρα θέσης και μέτρα διασποράς, έλεγχος κανονικότητας, έλεγχος ομοσκεδαστικότητας) με σκοπό να ελεγχθούν οι βασικές στατιστικές παραδοχές για τη διεξαγωγή των κατάλληλων πολυμεταβλητών αναλύσεων. Η εξέταση των ιστογραμμάτων και των τιμών της κυρτότητας και της λοξότητας δεν έδειξαν παραβίαση του κανόνα της ομοσκεδαστικότητας ή της κανονικότητας (Curran, West, & Finch, 1996). Από τις αναλύσεις βρέθηκε ότι πληρούνται οι στατιστικές παραδοχές κι ότι οι μεταβλητές της έρευνας παρουσιάζουν προσεγγιστικά κανονική κατανομή. Στον Πίνακα 3.1 παρουσιάζονται τα βασικά περιγραφικά των υπό μελέτη μεταβλητών τόσο για το δείγμα στην Ελλάδα όσο και για το δείγμα στην Κύπρο.

Πίνακας 3.1. Μέτρα θέσης και μέτρα διασποράς των υπο μελέτη μεταβλητών.

		Μέσος όρος <i>M</i>	Διάμεσος <i>Md</i>	Επικρατούσα τιμή <i>Mo</i>	Τυπική απόκλιση <i>SD</i>	Λοξότητα <i>Sk</i>	Κυρτότητα <i>Ku</i>
Ελλάδα	Θετικά συναισθήματα	28.81	30	32	8.13	.204	.061
	Αρνητικά συναισθήματα	14.82	14	10	5.65	.779	.072
	Ψυχολογική ανθεκτικότητα	90.83	92	93	15.09	-.321	.270
	Ικανοποίηση από τη ζωή	21.86	22	24	6.75	-.246	-.676
Κύπρος	Θετικά συναισθήματα	29.21	30	32	7.40	.593	-.224
	Αρνητικά συναισθήματα	13.66	12	9	5.31	1.118	.967
	Ψυχολογική ανθεκτικότητα	95.51	95	90	15.33	.537	-.665
	Ικανοποίηση από τη ζωή	24.25	25	25	5,498	-.851	.693

Εξέταση Διαφορών

α) Για την αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ Ελλήνων και Κυπρίων ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ Ελλήνων και Κυπρίων ως προς τα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή. Πιο συγκεκριμένα, οι Κύπριοι φαίνεται να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και υψηλότερα επίπεδα στις άλλες δύο μεταβλητές. Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Πίνακας 3.2.).

Πίνακας 3.2. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) Ελλήνων και Κυπρίων ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

	Ελλάδα	Κύπρος	<i>t</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	
Θετικά συναισθήματα	28.81 (8.13)	29.21 (7.40)	-.788
Αρνητικά συναισθήματα	14.82 (5.65)	13.66 (5.31)	3.096***
Ψυχική ανθεκτικότητα	90.83 (15.09)	95.51 (15.33)	-3.538***
Ικανοποίηση από τη ζωή	21.26 (6.76)	24.25 (5.50)	-4.966***

*** $p < .001$

β) Για την αναζήτηση των διαφορών μεταξύ των Ελλήνων στην αρχή (2008-2009) και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης (2010) ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και τα αναφερόμενα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t-test. για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει

στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς τα αρνητικά συναισθήματα, με τους Έλληνες κατά τη διάρκεια της κρίσης να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα. Όσον αφορά στα επίπεδα θετικών συναισθημάτων και τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας μεταξύ των Ελλήνων αυτές τις δύο χρονικές περιόδους δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (Πίνακας 3.3.).

Πίνακας 3.3. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) Ελλήνων πριν και κατά τη διάρκεια της κρίσης ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας.

	Αρχή της κρίσης <i>M (SD)</i>	Κατά τη διάρκεια της κρίσης <i>M (SD)</i>	<i>t</i>
Θετικά συναισθήματα	28.90 (7.43)	29.01 (8.72)	-.191
Αρνητικά συναισθήματα	13.84 (5.31)	15.57 (5.86)	-4.579***
Ψυχική ανθεκτικότητα	90.83 (15.09)	92.89 (15.42)	.175

*** $p < .001$

γ) Για την αξιολόγηση των διαφορών φύλου τόσο στην Ελλάδα, όσο και στην Κύπρο ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανδρών και γυναικών στην Ελλάδα ως προς τις εξεταζόμενες μεταβλητές (Πίνακας 3.4.). Όσον αφορά στον κυπριακό πληθυσμό τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα, με τους άνδρες να σκοράρουν υψηλότερα (Πίνακας 3.5.).

Πίνακας 3.4. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) ανδρών και γυναικών στην Ελλάδα ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

	Άνδρες	Γυναίκες	<i>t</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	
Θετικά συναισθήματα	28.52 (6.77)	29.14 (8.91)	-0.953
Αρνητικά συναισθήματα	14.84 (5.89)	14.76 (5.47)	.177
Ψυχική ανθεκτικότητα	90.90 (14.09)	92.35 (15.12)	-1.420
Ικανοποίηση από τη ζωή	21.11 (6.35)	22.35 (6.89)	-1.636

Πίνακας 3.5. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) ανδρών και γυναικών στην Κύπρο ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

	Άνδρες	Γυναίκες	<i>t</i>
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	
Θετικά συναισθήματα	30.63 (7.25)	28.72 (7.42)	1.930
Αρνητικά συναισθήματα	13.49 (5.24)	13.73 (5.35)	-.361
Ψυχική ανθεκτικότητα	100.07 (16.43)	93.64 (14.48)	3.324**
Ικανοποίηση από τη ζωή	24.91 (5.71)	23.98 (5.39)	1.346

** $p < .01$

Συσχετίσεις Μεταξύ των Μεταβλητών

α) Για την αξιολόγηση των σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας, χρησιμοποιήθηκαν συντελεστές συσχέτισης (Pearson r) για τις εξεταζόμενες μεταβλητές (Field, 2000). Συγκεκριμένα, στη συνέχεια της εργασίας παρουσιάζονται οι συσχετίσεις μεταξύ των τριών μεταβλητών τόσο στον ελληνικό πληθυσμό όσο και στον πληθυσμό των Κυπρίων. Από τα αποτελέσματα των συσχετίσεων (Πίνακας 3.6. και 3.7.) φαίνεται ότι υπάρχει υψηλή, στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ όλων των μεταβλητών και στους δύο πληθυσμούς.

Πίνακας 3.6. Σχέση μεταξύ των μεταβλητών στον ελληνικό πληθυσμό.

	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ψυχική ανθεκτικότητα	Ικανοποίηση από τη ζωή
	r	r	r	r
Θετικά συναισθήματα	1	-.210***	.444***	.527***
Αρνητικά συναισθήματα		1	-.209***	-.386***
Ψυχική ανθεκτικότητα			1	.555***
Ικανοποίηση από τη ζωή				1

*** $p < .001$

Πίνακας 3.7. Σχέση μεταξύ των μεταβλητών στον κυπριακό πληθυσμό.

	Θετικά συναισθήματα <i>r</i>	Αρνητικά συναισθήματα <i>r</i>	Ψυχική ανθεκτικότητα <i>r</i>	Ικανοποίηση από τη ζωή <i>r</i>
<i>Θετικά συναισθήματα</i>	1	-.113*	.454***	.532***
<i>Αρνητικά συναισθήματα</i>		1	-.276***	-.379***
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>			1	.553***
<i>Ικανοποίηση από τη ζωή</i>				1

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

β) Στον Πίνακα 3.8 παρουσιάζονται οι συσχετίσεις των 10 θετικών συναισθημάτων που απαρτίζουν τον παράγοντα «θετικά συναισθήματα» με την ικανοποίηση από τη ζωή και την ψυχική ανθεκτικότητα. Από τα αποτελέσματα των συσχετίσεων φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση όλων των θετικών συναισθημάτων με την ικανοποίηση από τη ζωή, με υψηλότερες τιμές για τη χαρά ($r = .467, p < .001$), τη διασκέδαση ($r = .420, p < .001$), την υπερηφάνεια ($r = .434, p < .001$), την ελπίδα ($r = .392, p < .001$) και την αγάπη ($r = .362, p < .001$). Επιπλέον, η ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με όλα τα θετικά συναισθήματα, με υψηλότερες τιμές για την ελπίδα ($r = .335, p < .001$), τη χαρά ($r = .316, p < .001$) και τη διασκέδαση ($r = .300, p < .001$).

Πίνακας 3.8. Σχέση ικανοποίησης από τη ζωή και θετικών συναισθημάτων.

	Ικανοποίηση από τη ζωή	Ψυχική ανθεκτικότητα
	<i>r</i>	<i>r</i>
Διασκέδαση	.420***	.300***
Γαλήνη, ηρεμία	.381***	.298***
Χαρά	.467***	.316***
Ευγνωμοσύνη	.202***	.171***
Ελπίδα	.392***	.335***
Ενδιαφέρον	.298***	.292***
Αγάπη	.362***	.241***
Δέος	.087**	.105**
Υπερηφάνεια	.434***	.116***
Έμπνευση	.131**	.152***

p<.01, *p<.001

Πολυμεταβλητή Ανάλυση Παλινδρόμησης

Για την εξέταση της πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη ζωή χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της πολλαπλής ανάλυσης παλινδρόμησης και πιο συγκεκριμένα η ιεραρχική πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης (hierarchical multiple regression analysis).

Πρόβλεψη της Ικανοποίησης από τη Ζωή

Πραγματοποιήθηκε ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης προκειμένου να εξεταστεί η συμβολή των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων και της ψυχικής

ανθεκτικότητας στην ικανοποίηση από τη ζωή. Στον Πίνακα 3.9 παρουσιάζονται οι μη τυποποιημένοι δείκτες παλινδρόμησης (B), οι τυποποιημένοι δείκτες παλινδρόμησης (β), οι τιμές με το επίπεδο της στατιστικής τους σημαντικότητας (p), τα κριτήρια F και οι συντελεστές πρόβλεψης (R^2).

Ο συντελεστής πρόβλεψης της ικανοποίησης από τη ζωή ήταν στατιστικά σημαντικός και οι τιμές του R^2 και του προσαρμοσμένου R^2 ήταν .435 και .437 αντίστοιχα. Κατά τη διαδικασία της ιεραρχικής ανάλυσης παλινδρόμησης φάνηκε ότι τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και η ψυχική ανθεκτικότητα δύναται να προβλέψουν την ικανοποίηση από τη ζωή (πίνακας 3.9).

Πίνακας 3.9. Ιεραρχική πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη ζωή.

Προβλεπτές	$Beta$	β	t	F	R^2
				168.326***	.435***
Θετικά συναισθήματα	.286	.241	8.587***		
Αρνητικά συναισθήματα	-.221	-.261	-7.196***		
Ψυχική ανθεκτικότητα	.372	.152	11.003***		

*** $p < .001$

Συζήτηση

Η πρώτη μας υπόθεση αφορούσε τη διαφορά Ελλήνων και Κυπρίων ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Σύμφωνα με την έρευνα μας οι Κύπριοι φαίνεται να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή από τους Έλληνες. Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές Ελλήνων και Κυπρίων ως προς τη βίωση θετικών συναισθημάτων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας μας στηρίζονται εν μέρει από τις πρόσφατες πανευρωπαϊκές έρευνες σύμφωνα με τις οποίες οι Έλληνες αναφέρουν θετικά συναισθήματα σε ποσοστό χαμηλότερο του μέσου όρου και αρνητικά συναισθήματα σε ποσοστό υψηλότερο του μέσου όρου της Ευρώπης, ενώ οι Κύπριοι έχουν ακριβώς τις αντίθετες αναφορές. (Ευρωβαρόμετρο 73,2, 2010). Σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο 74 (2010) ένας στους δύο Έλληνες πολίτες (51%) δηλώνει δυσαρεστημένος από την ζωή, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία (82%) των Κυπρίων δηλώνουν ικανοποιημένοι με την ζωή τους γενικά, με το 50% να δηλώνει σχετικά ικανοποιημένο και το 32% πολύ ικανοποιημένο. Επίσης σύμφωνα με το Eurofound (2012) τη χρονική περίοδο 2007-2011 η Ελλάδα βρίσκεται στις τρεις τελευταίες χώρες όσον αφορά την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευτυχία. Αντίθετα η Κύπρος εμφανίζει μεγαλύτερα ποσοστά συγκριτικά με την Ελλάδα.

Στην έρευνα μας οι Κύπριοι αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή ενώ δεν αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων από τους Έλληνες. Σύμφωνα με την θεωρία των Losada και Fredrickson (2005) δεν αρκεί μόνο η ύπαρξη θετικών συναισθημάτων για να είναι το άτομο ευτυχισμένο και να «ανθίσει». Χρειάζεται να υπάρχει μια αναλογία θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων τουλάχιστον 3 προς 1. Δηλαδή για κάθε αρνητικό συναίσθημα χρειάζεται να βιώνονται 3 θετικά. Σύμφωνα με την Fredrickson, υπάρχουν διάφοροι τρόποι τροποποίησης αυτής της αναλογίας. Αυτό

μπορεί να συμβεί είτε με την αύξηση των θετικών συναισθημάτων ή τη μείωση των αρνητικών είτε και με τους δύο τρόπους. Είναι πιθανόν λοιπόν να υπάρχει αυτή η αναλογία στον κυπριακό πληθυσμό σε μεγαλύτερη συχνότητα από ότι στον ελληνικό.

Μια δεύτερη προσέγγιση στα παραπάνω αποτελέσματα θα μπορούσε να είναι πως τα αυξημένα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης των Κυπρίων σχετίζονται και με άλλες μεταβλητές εκτός αυτών που εξετάζουμε. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία οι ερευνητές έχουν επισημάνει ότι η πιθανότητα από τη πλευρά ενός ατόμου της βίωσης κάποιας τραυματικής εμπειρίας μέσα σε ένα σύστημα κοινωνικής υποστήριξης, είναι δυνατόν να ενδυναμώνει τις γνωστικές διαδικασίες απάλυνσης του τραύματος και τις ευκαιρίες διορθωτικών εμπειριών, που ως αποτέλεσμα οδηγούν σε ψυχολογική ανθεκτικότητα (Benson, 1997. Dumont & Provost, 1999. Howard, 1996. Yakin & McMahan, 2003). Σύμφωνα μάλιστα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε πληθυσμό του Ισραήλ, φαίνεται πως τα άτομα που εκτίθενται συνεχώς σε κίνδυνο και σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις αναφέρουν υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας όταν ζουν σε κοινωνίες με βαθιά θρησκευτική πίστη και πυκνό κοινωνικό ιστό και σταθερές οικογενειακές αξίες (Kaplan et al., 2005). Την έρευνα αυτή μπορούμε να την συσχετίσουμε με τις δοκιμασίες που έχει περάσει ο κυπριακός λαός στη σύγχρονη νεότερη ιστορία σε συνδυασμό με τα χαρακτηριστικά της κυπριακής κοινωνίας. Σύμφωνα με έρευνα για τη «Σημερινή Κατάσταση της Κυπριακής Οικογένειας» από το Κέντρο Ερευνών του – Intercollege, για λογαριασμό της Επιτροπής για την Οικογένεια (2003), στον τομέα των οικογενειακών αξιών διαπιστώνουμε ότι οι κεντρικοί άξονες των παραδοσιακών αξιών της κυπριακής οικογένειας παραμένουν αμετάβλητοι και η μετάδοση της θρησκευτικής παράδοσης/πίστης στα παιδιά φαίνεται να αποτελεί σημαντική ευθύνη για τους γονείς (Περιστιάνης και συν., 2003).

Επίσης, τη χρονική περίοδο 2008-2009, ενώ στην Ελλάδα η οικονομική κρίση είχε κάνει την πρώτη της εμφάνιση, στην Κύπρο η οικονομία συνέχιζε να ανθίζει, χαρακτηριστικά

σύμφωνα με το Ευρωβαρόμετρο 74 (2010) οι Κύπριοι ήταν θετικοί σε σχέση με την κατάσταση της οικονομίας της Κύπρου. Είναι αναμενόμενο λοιπόν πως οι Κύπριοι θα αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους από τους Έλληνες, λαμβάνοντας υπόψη πως η σχέση του εισοδήματος και της ικανοποίησης είναι μέτρια αλλά στατιστικώς σημαντική (Diener, 1993).

Η δεύτερη υπόθεση αφορούσε τις διαφορές μεταξύ των Ελλήνων στην αρχή (2008-2009) και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης (2010) ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και τα αναφερόμενα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα αποτελέσματα της έρευνας μας έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο ως προς τα αρνητικά συναισθήματα, με τους Έλληνες κατά τη διάρκεια της κρίσης να βιώνουν υψηλότερα επίπεδα. Από την άλλη, οι Έλληνες κατά διάρκεια της κρίσης δεν φαίνεται να βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων και ψυχικής ανθεκτικότητας. Η αύξηση της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων που διαπιστώσαμε στην έρευνα μας επικυρώνεται και από το Ευρωβαρόμετρο του 2010 σύμφωνα με το οποίο οι Έλληνες βιώνουν περισσότερο αρνητικά συναισθήματα σε σύγκριση με τον μέσο όρο των κατοίκων της Ευρώπης. Το εύρημα πως δεν υπάρχει στατιστικώς σημαντική πτώση των θετικών συναισθημάτων και της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να αποδοθεί ενδεχομένως στην μικρή χρονολογικά απόσταση που χωρίζει τα δύο δείγματα. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα σταθερό και όχι τόσο ευμετάβλητο χαρακτηριστικό του ατόμου που το βοηθά να διαχειριστεί, να ξεπεράσει, να μάθει, ή ακόμα και να μεταμορφωθεί από τις αναπόφευκτες αντιξοότητες της ζωής (Grotberg, 2003). Επίσης ακόμα το 2010 η οικονομική κρίση δεν είχε βαθύνει, και το μεγαλύτερο ποσοστό των Ελλήνων δεν είχε αντιληφθεί την έκταση της με αποτέλεσμα να μην υπάρχει σημαντική πτώση των θετικών συναισθημάτων όπως ίσως αναμενόταν. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφέρουμε πως σύμφωνα με έρευνες τα επίπεδα της ελπίδας, ένα από τα δέκα εξεταζόμενα θετικά

συναισθήματα στην έρευνα μας, δεν διαφοροποιούνται δραματικά μετά την έναρξη της αντιξοότητας αντίθετα ενεργοποιούν το άτομο να δράσει και να αντιμετωπίσει την κατάσταση (Snyder, 2002). Επιπροσθέτως τα κύρια συμπεράσματα μιας παγκόσμιας έρευνας που διεξήχθη το 2005-2006 σε πάνω από 136.000 ανθρώπους σε 132 χώρες, που περιλάμβανε ερωτήσεις σχετικά με την ευτυχία και το εισόδημα δείχνουν ότι ενώ η ικανοποίηση από τη ζωή αυξάνεται συνήθως με το εισόδημα, τα θετικά συναισθήματα δεν ακολουθούν κατ' ανάγκη. Σύμφωνα με τον Diener (2010) ο οποίος συνέβαλε στη διεξαγωγή της παγκόσμιας έρευνας για λογαριασμό της εταιρείας δημοσκοπήσεων Gallup η ευτυχία φαίνεται να έχει εκπληκτικά μικρή σχέση με τα χρήματα και πολύ μεγαλύτερη με την αγάπη της οικογένειας, την υποστήριξη των φίλων, τον σεβασμό των άλλων και την αίσθηση ότι ορίζουμε οι ίδιοι τη ζωή μας και έχουμε μια δουλειά που μας "γεμίζει". Είναι πολύ πιθανό, λοιπόν η μείωση του εισοδήματος των Ελλήνων να μην έχει αρνητική επίπτωση στη βίωση θετικών συναισθημάτων, όσο υπάρχουν ακόμα σταθερά κοινωνικά δίκτυα που υποστηρίζουν το άτομο και «απαλύνουν» τις αρνητικές συνέπειες της κρίσης.

Η τρίτη υπόθεση αφορούσε τις διαφορές φύλου τόσο στην Ελλάδα, όσο και στην Κύπρο ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανδρών και γυναικών στην Ελλάδα ως προς τις εξεταζόμενες μεταβλητές. Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας συμφωνεί με τα παραπάνω (Diener, 1984. Myers, 2000). Όσον αφορά στον κυπριακό πληθυσμό τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα, με τους άνδρες να σκοράρουν υψηλότερα από τις γυναίκες. Το αποτέλεσμα αυτό ίσως σχετίζεται με την θέση του άνδρα στην σύγχρονη κυπριακή κοινωνία και τις δυσκολίες που αντιμετώπισε ο Κυπριακός λαός στον 20^ο αιώνα. Οι άντρες της Κύπρου μέχρι πριν 40 χρόνια έπρεπε να πολεμήσουν για την εδαφική κυριότητα της χώρας τους και τα τελευταία 40 αγωνίζονται για

την οικονομική και κοινωνική ανάκαμψη της χώρας τους. Ταυτόχρονα η γυναίκα στη Κύπρο παρέμεινε αρκετά προστατευμένη και περιορισμένη στις ευθύνες του σπιτιού, προκειμένου να διατηρηθεί η οικογενειακή ισορροπία. Όπως ήδη έχουμε αναφέρει τα άτομα που εκτίθενται συνεχώς σε κίνδυνο και σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις αναφέρουν υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας όταν ζουν σε κοινωνίες με βαθιά θρησκευτική πίστη και πυκνό κοινωνικό ιστό και σταθερές οικογενειακές αξίες (Kaplan et al., 2005).

Η τέταρτη υπόθεση αφορούσε τις συσχετίσεις μεταξύ των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ικανοποίησης από τη ζωή τόσο στον ελληνικό πληθυσμό όσο και στον πληθυσμό των Κυπρίων. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι και στους δύο πληθυσμούς άτομα που βιώνουν θετικά συναισθήματα αναφέρουν υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή, άτομα που βιώνουν αρνητικά συναισθήματα αναφέρουν χαμηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και ικανοποίησης από τη ζωή και τέλος πως άτομα που αναφέρουν υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρουν και υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.

Σύμφωνα με Tugade και Fredrickson (2004) άτομα με μεγάλη ανθεκτικότητα βιώνουν πιο συχνά θετικά συναισθήματα, τα οποία χρησιμοποιούν για να ανακάμψουν αποτελεσματικά από την αντιξοότητα. Επίσης τα άτομα που βιώνουν πιο συχνά θετικά συναισθήματα παρουσιάζουν αύξηση σε ψυχολογικούς πόρους, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, η αισιοδοξία και η ηρεμία (Cohn et al., 2009. Fredrickson et al., 2003. Ong, Bergeman, Bisconti & Wallace, 2006). Τέλος οι Gilman και Huebner (1997) βρήκαν ότι η υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζεται θετικά με υψηλότερο εσωτερικό έλεγχο και υψηλότερη αυτοεκτίμηση αλλά και υψηλότερα επίπεδα θετικού συναισθήματος, ενώ η χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή συσχετίζεται θετικά με υψηλότερο αρνητικό συναίσθημα.

Η πέμπτη υπόθεση αφορούσε τη σχέση συγκεκριμένων θετικών συναισθημάτων με την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή. Από τα αποτελέσματα των

συσχετίσεων φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση όλων των θετικών συναισθημάτων με την ικανοποίηση από τη ζωή, με υψηλότερες τιμές για τη χαρά, τη διασκέδαση, την υπερηφάνεια, την ελπίδα και την αγάπη. Επιπλέον, η ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να σχετίζεται στατιστικά σημαντικά με όλα τα θετικά συναισθήματα, με υψηλότερες τιμές για την ελπίδα, τη χαρά, και τη διασκέδαση.

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας συμφωνεί με τα παραπάνω αποτελέσματα. Η υψηλή ικανοποίηση από την ζωή έχει συνδεθεί με μια σειρά από θετικές συναισθηματικές καταστάσεις όπως η υψηλή αυτοεκτίμηση (Harter, 1999) και η αυτοπεποίθηση (Gilman & Huebner, 1997). Παρατηρούμε πως η ελπίδα σχετίζεται θετικά και με τις δυο μεταβλητές, ψυχική ανθεκτικότητα και ικανοποίηση από τη ζωή. Σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που ελπίζουν έχουν τις απαραίτητες δεξιότητες για την επίτευξη των στόχων τους και είναι περισσότερο ικανοποιημένοι. 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). Οι Scheier και Carver (1985) έχουν διατυπώσει τη θεωρία της Προδιάθεσης της Αισιοδοξίας (Theory of Optimism), σύμφωνα με την οποία οι σκέψεις για το μέλλον επηρεάζουν τις περιστάσεις της ζωής και συνεπώς το επίπεδο ευημερίας του ατόμου. Αν κάποιος περιμένει ότι θα συμβούν στη ζωή του θετικά πράγματα, προσπαθεί περισσότερο να πετύχει τους στόχους του και έχει περισσότερες επιτυχίες από κάποιον που είναι λιγότερο αισιόδοξος. Συνήθως οι ευχάριστες σκέψεις συνυπάρχουν με τα ευχάριστα συναισθήματα, όσο δύσκολο και αν είναι να διευκρινιστούν οι μεταξύ τους αιτιώδεις σχέσεις (Diener et al., 1999. Scheier & Carver, 1985).

Επιπρόσθετα παρατηρούμε πως και τα συναισθήματα της χαράς και της διασκέδασης σχετίζονται θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή. Και αυτό το εύρημα στηρίζεται από τις υπάρχουσες έρευνες (Fredrickson et al., 2003). Μια απολαυστική, ευχάριστη κοινωνική συναλλαγή ενδυναμώνει τους κοινωνικούς δεσμούς και την υποστηρικτική στάση του κοινωνικού περιβάλλοντος, γεγονός που αποτελεί έναν μηχανισμό υψηλής προσαρμοστικής αξίας. Το συναίσθημα της διασκέδαση συμβάλλει στην ευημερία του κοινωνικού περιγύρου και Μεταφέρει μηνύματα πρόθεσης για φιλική αλληλεπίδραση. Η χαρά δημιουργεί την έντονη διάθεση για παιχνίδι (με την ευρεία έννοια του όρου που περιλαμβάνει όχι μόνο σωματικού αλλά και κοινωνικού, διανοητικού και καλλιτεχνικού χαρακτήρα παιχνίδι). Η επανάληψη του παιχνιδιού μέσα στον χρόνο μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη δόμηση σωματικών, νοητικών και κοινωνικών πόρων για το άτομο (Fredrickson et al., 2003).

Τέλος η έκτη υπόθεση αφορούσε τη δυνατότητα πρόβλεψης της ικανοποίηση από την ζωή από τα θετικά συναισθήματα και τη ψυχική ανθεκτικότητα. Φάνηκε ότι τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και η ψυχική ανθεκτικότητα δύναται να προβλέψουν την ικανοποίηση από τη ζωή. Οι ερευνητές υποστηρίζουν πως τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν την ικανοποίηση από τη ζωή ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα (Cohn et al, 2009). Η αυξημένη ανθεκτικότητα μεσολαβεί ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα και την αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή. Συνεπώς οι ευτυχισμένοι άνθρωποι αισθάνονται και πιο ικανοποιημένοι από τη ζωή τους όχι απλά επειδή νιώθουν καλύτερα αλλά γιατί έχουν αναπτύξει του κατάλληλους πόρους μέσα από το μηχανισμό της ατέρμονης ανεμισσόμενης αλυσίδας (Upward Spiral) (Cohn et al, 2009).

Περιορισμοί Έρευνας και Προτάσεις

Στους περιορισμούς της έρευνας ανήκει η μειωμένη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων της στον γενικό πληθυσμό, καθώς το μέγεθος του δείγματος είναι σχετικά μικρό και τα άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη είναι κάτοικοι μεγάλων αστικών περιοχών. Επίσης δύο από τα τρία ψυχομετρικά εργαλεία βρίσκονται σε διαδικασία στάθμισης. Προτείνουμε λοιπόν επανάληψη της έρευνας με σταθμισμένα τα εργαλεία μέτρησης σε μεγαλύτερο δείγμα κυρίως από αντρικό πληθυσμό και από μη αστικές περιοχές. Θα ήταν επίσης ενδιαφέρον να διερευνηθούν οι τρεις εξεταζόμενες μεταβλητές σε βάθος χρόνου και να εξεταστεί κατά πόσο έχουν μεταβληθεί καθώς βαθαίνει η οικονομική κρίση τόσο στη Κύπρο όσο και στην Ελλάδα. Ενδιαφέρουσα θα ήταν και η περαιτέρω αναζήτηση των διαπολιτιστικών διαφορών των δύο λαών σε σχέση με τις εξεταζόμενες μεταβλητές.

Εφαρμογές των Αποτελεσμάτων στη Συμβουλευτική

Η παρούσα οικονομική κρίση αποτελεί αναμφίβολα μια σημαντική κοινωνική - πολιτική - ψυχολογική δοκιμασία η οποία απαιτεί προσαρμογή και αντοχή. Σε μια εποχή που η έννοια της κρίσης βρίσκεται συνεχώς παρούσα οι ειδικοί της ψυχικής υγείας καλούνται να αναζητήσουν νέους τρόπους στήριξης των ατόμων που πλήττονται. Είδαμε από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας πως τα άτομα που βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα αναπτύσσουν στενότερες επαφές με τους άλλους, είναι πιο ανθεκτικοί, λιγότερο καταθλιμμένοι και περισσότερο ικανοποιημένοι με τη ζωή. Θα ήταν σκόπιμο λοιπόν να εφαρμοστούν στον ελληνικό και στον κυπριακό πληθυσμό προγράμματα συμβουλευτικής παρέμβασης που θα εστιάζουν όχι μόνο στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων και των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά στην άμεση καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων και την ενδυνάμωση του ατόμου. Είναι πολύ πιθανό ότι η άμεση ανάπτυξη αυτών των θετικών πηγών μπορεί να αντιδράσει επιτυχώς πάνω στα αρνητικά συναισθήματα και να ελαττώσει τις αρνητικές τους συνέπειες (Seligman et al, 2006). Πιο πρόσφατα (2003), αναπτύχθηκε μια

«θεραπεία ευεξίας» (well-being therapy) από τους Fava & Ruini. Η θεραπεία αυτή αποτελείται από τεχνικές, όπως είναι γνώση του περιβάλλοντος, η προσωπική ανάπτυξη, η ανακάλυψη του σκοπού της ζωής, η αυτονομία, η αυτο-αποδοχή και η ανάπτυξη θετικών σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους. Σημαντική είναι και ενεργοποίηση των θετικών συναισθημάτων και στην ατομική συμβουλευτική. Σύμφωνα με τους Yonkovitz και Matthews, η συνειδητή και υπεύθυνη χρήση του χιούμορ κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής συνεδρίας, συμβάλλει σημαντικά στην αναβάθμιση της θεραπευτικής αξίας. Αυτό συμβαίνει διότι με τη βοήθεια του χιούμορ, οι άμυνες χαλαρώνουν, τα στερεότυπα σπάνε και η έκφραση των εχθρικών συναισθημάτων γίνεται με αποδεκτό τρόπο (Vereen, Butler, Williams, Drag & Downing, 2006). Το χιούμορ κατά τη συνεδρία, θεωρείται ως μια εναλλακτική μέθοδος, η οποία βοηθά τον πελάτη να αποκτήσει νέες προοπτικές και να αναπτύξει νέες και πιο αποτελεσματικές δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων (Vereen, Butler, Williams, Drag & Downing, 2006). Η ευελιξία, η εφευρετικότητα και η προσαρμοστικότητα είναι τα θετικά στοιχεία με τα οποία θα πρέπει να οπλιστούμε για να αντιμετωπίσουμε την κρίση. Με τη δημιουργία ενός εύρους παρεμβάσεων που θα συνδράμουν στην αντιμετώπιση της κρίσης ατομικά και συλλογικά, οδεύουμε προς ένα μονοπάτι προάσπισης της ψυχικής υγείας, η οποία αναμφίβολα πλήττεται από ένα τέτοιο φαινόμενο. Η Θετική Ψυχολογία λοιπόν, θέτει τις βάσεις με σκοπό να βοηθήσει τον άνθρωπο, χωρίς να ξεχνά τους προβληματισμούς του. Με τον τρόπο αυτό μπορεί και παρέχει τα απαραίτητα εργαλεία, ώστε να κάνει τον άνθρωπο να αναλάβει τον ενεργό έλεγχο των συμπεριφορών του και να κατευθύνει τη ζωή του. Μέσα από τη συνειδητή θέληση και τη συγκεντρωμένη προσπάθεια, ο καθένας είναι ικανός να βελτιώσει τη ζωή του και την ευτυχία του.

Βιβλιογραφία

- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefit from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899- 922.
- Anthony, J. E., & Cohler, B. J. (1987). *The Invulnerable child*. New York: Guilford Press.
- Allport, G. W. (1937). *Personality : A psychological interpretation*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Beegly, M., & Cicchetti, D. (1994). Child maltreatment, attachment, and the selfsystem: Emergence of an internal state of lexicon in toddlers at high social risk. *Development and Psychopathology*, (1), 5-30.
- Benson, P. (1997). *All kids are our kids: What communities must do to raise caring and responsible children and adolescents*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Bolte, A., Goschkey, T., & Kuhl, J. (2003). Emotion and intuition: Effects of positive and negative mood on implicit judgments of semantic coherence. *Psychological Science*, 14, 416–421.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 54 , 821-827.
- Γαλανάκης Μ. Ψυχομετρικά Εργαλεία – Μια σύντομη εισαγωγή. (2010) Στο «Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα, 2η Έκδοση» Σταλίκας Α., Τριλίβα Σ., & Ρούσση Π. Ελληνικά Γράμματα.
- Campell-Sills, L., & Stein. M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10 item measure of resilience. *Journal of Trauma Stress*, 20 (6), 1019-1028.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for succesful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161:195-216.

- Cicchetti, D. (2003). Moving research on resilience into the 21st century: Theoretical and methodological considerations in examining the biological contributors to resilience. *Development and Psychopathology*, 15, 773-810.
- Cohen, S., Doyle W. J., Turner, R. B., Alfer, C. M., & Skoner, D.P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65, 652–657.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54, 821-827.
- Cummins, R. A. (1997). *Comprehensive Quality of Life Scale-School Version (Grades 7-12): ComQol-S5 (5th ed.)*. Melbourne, Australia: Deakin University, School of Psychology.
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-63.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to non normality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16-29.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804–813.
- Davidson, J. R., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Herzberg, M. A., & Weisler, R. H. (2005). Trauma, resilience and saliostasis: effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20, 43-8.

- Diener, E. (2002). Well-being (Subjective), *Psychology of International Encyclopaedia of the Social and Behavioural Science*, 16451-16454.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most People are Happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being in nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Grifflins, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Harter, J., Arora, R., & Pers, J. (2010). Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Social Psychology Quarterly*, 99(1), 52-61.
- Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person×Situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 580-592.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and Subjective Wellbeing in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26(2), 205-215.

- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp 119-139). New York: Pergamon.
- Diener, E., Sapyta, J. J. & Syh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Heidi, L. S. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1998). Subjective well being and age: an international analysis. *Annual Review of Gerontology*, 17, 304-24.
- Δημητριάδου, Ε. (2003). *Αναλυτική Επισκόπηση των Κυριότερων Σημείων της Θεωρίας της Fredrickson*. Ανακτήθηκε από το Διαδίκτυο: [http:// positiveemotions.gr/](http://positiveemotions.gr/)
- Dockray, S., Steptoe, A. (2010). Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 16, 124-128.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10 , 276–282.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007) ‘Resilience: A Concept analysis’, *Nursing Forum*, 42, 73-82.
- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). From appraisal to emotion: Differentiating among unpleasant feelings. *Motivation and Emotion*, 12, 271–302.
- Ekman, P. (1992). An argument for the basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6, 175–189.
- Eurofound (2013), *Third European Quality of Life Survey – Quality of life in Europe: Subjective well-being*, Publications Office of the European Union, Luxembourg.

- European Commission: Eurobarometer 74, (2010). Tns Opinion & Social, Brussels, Gesis Data Archive: ZA4743, dataset version 3.0.0.
- Flach, F. (1988). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*. New York: Fawcett Columbine.
- Flores, K. E., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2005). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated Latino children. *Developmental Psychology*, 41, 338-351.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, vol. 3.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. A. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19, 313–332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- Fredrickson, B. & Levenson, R. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequel of negative emotions. *Cognition and emotion*, 12 (2), 191-220.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.

- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C.E., & Larkin G. (2001). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365- 376.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. London: Cambridge University Press.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of Life Therapy and Assessment in Health Care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(1), 19-40.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of General Psychology*, 9, 2, 103-110.
- Gannon, N., & Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences*, 38, 1353-1364.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Garnezy, N. (1970). Process and reactive schizophrenia: Some concepts and issues. *Schizophrenia Bulletin*, 2, 30-74.
- George, J. M., & Zhou, J. (2002). Understanding when bad moods foster creativity and good ones don't: The role of context and clarity of feelings. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 687-697.
- Gil, K. M., Carson, J. W., Porter, L., Scipio, C., Bediako, S. M., & Orringer, E. (2004). Daily mood and stress predict pain, health care use, and work activity in African American adults with sickle-cell disease. *Health Psychology*, 23, 267–274.

- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 311-319.
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *Social Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205.
- Gilman, R. & Huebner, E. S. (2000). Review of Life Satisfaction Measures for Adolescents. *Behaviour Change*, 17(3), 178-195.
- Greenspoon, P. J. & Saklofke, D. H. (2001). Toward an intergration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Grotberg, E. H. (2003) *How To Deal with Anything, Guide to Promoting Resilience in Children*. New York: MJF Books, Fine Communications.
- Harter, S., Whitesell, N. R., & Junkin, L. J. (1998). Similarities and Differences in Domain Specific and Global Self-Evaluations of Learning-Disabled, Behaviorally Disordered, and Normally Achieving Adolescents. *American Educational Research Journal*, 35(4), 653-680.
- Heller, D., Judge, T. A., & Watson, D. (2002). The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 23(7), 815-835.
- Higgins, G. O. (1994). *Resilient adults: Overcoming a cruel past*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Hornquist, J. O. (1982). The concept of quality of life. *Scandinavian journal of social medicine*, 10, 57-61.
- Howard, D. E. (1996). Searching for resilience among African-American youth exposed to community violence: Theoretical issues. *Journal of Adolescent Health*, 18, 254-262.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological assessment*, 6, 149-158.

- Huebner, E. S. (1991a). Initial Development of the Students' Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12, 231-240.
- Huebner, E. S. (1991b). Correlates of Life Satisfaction in Children. *School Psychology Quarterly*, 6, 103-111.
- Huebner, E. S. (1991c). Further Validation of the Students' Life Satisfaction Scale: The Independence of Satisfaction and Affect Ratings. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9, 363-368.
- Huebner, E. S. & Dew, T. (1996). The interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample. *Social Indicators Research*, 38, 129-137.
- Huebner, E. S., Drane, W. & Valois, R. F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21, 281-292.
- Huebner, E. S. & Gilman, R. (2002). An Introduction to the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Social Indicators Research*, 6, 115-122.
- Huebner, E. S., Gilman, R. & Laughlin, J. E. (1999). A multimethod investigation of the multidimensionality of children's well-being reports: Discriminant validity of life satisfaction and self-esteem. *Social Indicators Research*, 46, 1-22.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C. & McKnight, C. G. (2004). Life Satisfaction in Children and Youth: Empirical Foundations and Implications for School Psychologists. *Psychology in Schools*, 41, 81-93.
- Isen, A. M. (2002). Positive affect and decision making. In: Lewis M, Havilant-Jounes JM (eds) *Handbook of emotions*. 2nd ed. London, The Guilford Press, 120-145.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.

- Kabat, Z., & Davidson, R. J. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mind fullness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564- 570.
- Kaplan, Z., Cohen, H., Matar, M. A., & Witztum, E. (2005). A model for therapeutic interventions in emotional responses G enforced of geographical relocation populations in Israel [Hebrew]. *Hareftah*. 1, 234-236.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D.J., & Golshan, S. (2009). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 148-154
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Λουπασάκης, Α. (2002). *Γέλιο: Η Καλύτερη Θεραπεία* (2η εκδ.). Εκδόσεις Κέδρος.
- Lucas-Carrasco, R., & Salvador-Carulla, L. (2012). Life satisfaction in persons with Intellectual Disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 33(4), 1103-1109.
- Luthar, S. & Zelazo, L. B. (2000). Research on resilience: An integrative review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-550). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *The American Psychology*, 53, 205-220.
- Masten, A. S., Hubbard, J., Gest, S., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.

- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-25). New York: Cambridge University.
- McKenna, A. C., & Andrews, F. M. (1983). Components of perceived life quality. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 98-110.
- Michalos, A. C. (1986). An application of Multiple Discrepancies Theory (MDT) to seniors. *Social Indicators Research*, 18(4), 349-373.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- OECD, (2013), Greece in economic Policy reforms 2013, *Going for growth*, OECD Publishing.
- O'Dougherty Wright, M., & Masten, A. (2005). Resilience processes in development: Fostering positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). The contours of resilience and the complexity of emotions in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730-749.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, K., & Goodwin, S. (2001). The associations between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 63, 210-215.
- Patsiaouras, A., Mouzakidis, X., Pappas, A. & Xaritonidi, M. (2003). The adaptation of satisfaction with life scale in Greek language. 1st International Congress on Brain and Behaviour, 20-23 November 2003, Thessaloniki. *Annals of General Hospital Psychiatry*, 2(Suppl I), 99.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5*, 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 3*, 137–152.
- Περιστιάνης, Ν., Παπαδόπουλος, Α., Φελλάς, Κ., Κουτσούλης Μ., Κόκκινου, Κ., Ταβέλλη, Χ., Παύλου, Σ., Κοντού, Χ., Σωτηρίου Ε., Ιακωβίδου Γ. (2007). *Οι Μονογονεϊκές Οικογένειες στην Κύπρο*, Intercollege, Mediterranean Institute of Gender Studies, Σύνδεσμος Κοινωνιολόγων Κύπρου, Παγκύπριος Σύνδεσμος Μονογονεϊκών Οικογενειών & Φύλων.
- Pervin, L. A & John, O. P. (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας : Έρευνα και εφαρμογές*. Αθηνά: Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάνος.
- Pietrzak, R., Goldstein, B., Malley, C., Rivers, A., Johnson, D. & Southwick, S. (2010). Risk and protective factors associated with suicidal ideation in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Journal of Affective Disorders .123*(1-3), 102-107.
- Pinquart, M., Sorensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 15*, 187–224.
- Plutchik, R. (1980). *A general psychoevolutionary theory of emotion. Emotion: theory, research and experience*, 1, 3-33, N.Y: Academic.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin, 131*, 925–971.
- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist, 2*, 358-368.
- Rolf, J. E. (1999). Resilience: An interview with Norman Garmezy. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp.5- 14). New York: Plenum Publishers.

- Ruini, C., & Fava G. A. (2006). *Workshop on well-being therapy*, in: Scientific Programme and Book of Abstracts, pp. 120 – 120.
- Rutter, M. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (1979). Maternal deprivation, 1972 – 1978: New findings, new concepts, new approaches. *Child Development*, 20, 283-305.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 3, 16-31.
- Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C. & Bunting, B. (1996). *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (eds), Eotvos University Press.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J., & Steward, W. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110–121.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(2), 219-247.
- Schmitt, J., Janszky, J., Woermann, F., Tuxhorn, I. & Ebner, A. (2006). Laughter and the mesial and lateral premotor cortex. *Epilepsy and Behavior*, 8, 773-775.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 3, 216-217.
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion*, 16, 705-719.

- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. San Diego, CA : Academic Pres
- Σταλίκας, Α., Τρίλιβα, Σ., & Ρούσση, Π. *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Ελληνικά Γράμματα. Αθήνα: 2002.
- Steinhardt, C. & Dolbier, D. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal of American college health*, 56(4). 445-453.
- Stephoe, A., Wardle, J., & Marmot, M. (2005). Positive affect and healthrelated neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory responses. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102, 6508–6512.
- Τσομπόλη, Π. (2007). *Παράγοντες που καθορίζουν την ποιότητα ζωής στο σχολείο: εμπειρική μελέτη στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση*. Μεταπτυχιακή εργασία Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ.
- Terry, T., & Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. *Social Indicators Research*, 35, 39 – 52.
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Review of Psychiatry*, 10, 302-306.
- Veenhoven, R., & Ehrhardt, J. (1995). The crossnational pattern of happiness: Tests of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34, 33–68.
- Vereen, L. G., Butler, S. K., Williams, F. C., Drag, J. A., & Downing, T. K. E. (2006). The use of humor when counseling African American college students. *Journal of Counselling and Development*, 84.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Werner, E. E. (1986). Resilient offspring of alcoholics: A longitudinal study from birth to age 18. *Journal of Studies on Alcohol*, 47, 34-40.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982, 1989). *Vulnerable but not invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister & Cox.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Yakin, J. A., & McMahon, S. D. (2003). Risk and resiliency: A test of a theoretical model for urban, African American youth. *Traumatic Stress and its Aftermath*, 5-19.
- Yates, T. M., Egeland, B., & Sroufe, A. (2003). Rethinking Resilience: A developmental process perspective. In S. S.Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 243-266). Cambridge, UK: Cambridge.

Παράρτημα

1. Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Differential Emotions Scale -modified, Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003)

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, παρακαλώ βάλτε σε κύκλο 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=ελάχιστα 3= κάποιες φορές 4= συχνά 5= πάρα πολύ συχνά

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

2. Κλίμακα μέτρησης Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Connor-Davidson Resilience Scale, Connor & Davidson, 2003).

Παρακαλούμε επιλέξτε τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα τη δική σας πραγματικότητα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών.

Είναι σημαντικό να απαντήσετε με τη μεγαλύτερη δυνατή ειλικρίνεια και να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν “σωστές” ή “λάθος” απαντήσεις.

Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

Καθόλου αληθές	Σπάνια αληθές	Κάποιες φορές αληθές	Συχνά αληθές	Σχεδόν πάντα αληθές
0	1	2	3	4

1. Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή _____
2. Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις _____
3. Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν _____
4. Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει _____
5. Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις _____
6. Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων _____
7. Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη _____
8. Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια _____
9. Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο _____
10. Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει _____
11. Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου _____
12. Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι _____
13. Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια _____
14. Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά _____
15. Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων _____
16. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία _____
17. Με θεωρώ δυνατό άτομο _____
18. Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις _____
19. Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα _____
20. Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου _____
21. Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού _____
22. Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου _____

23. Μου αρέσουν οι προκλήσεις _____
24. Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου _____
25. Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου _____

3. Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (SWLS), Diener et al., 1985

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, παρακαλώ βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Στην κλίμακα αυτή 1 σημαίνει ότι δεν νιώσατε καθόλου αυτό το συναίσθημα και 7 ότι νιώσατε έτσι πάρα πολύ συχνά.

1. Με τους περισσότερους τρόπους η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.
1 2 3 4 5 6 7
2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.
1 2 3 4 5 6 7
3. Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου.
1 2 3 4 5 6 7
4. Μέχρι τώρα έχω πάρει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.
1 2 3 4 5 6 7
5. Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου ξανά, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.
1 2 3 4 5 6 7

4. Βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων σε Ελλάδα και Κύπρο

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο αναθέτει συχνά τη διεξαγωγή ερευνών της κοινής γνώμης στα κράτη μέλη. Με τον τρόπο αυτό, προσπαθεί να καταλάβει καλύτερα τις αντιλήψεις και τις προσδοκίες των πολιτών για τις δικές του δραστηριότητες και για τις δραστηριότητες της Ευρωπαϊκής Ένωσης γενικότερα. Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας για την Ψυχική Υγεία τον Οκτώβριο του 2010 το ευρωβαρόμετρο εξέδωσε έκθεση για την ψυχική υγεία. Η έρευνα διενεργήθηκε μέσω 26.800 προσωπικών συνεντεύξεων σε 27 κράτη μέλη το χρονικό διάστημα Φεβρουάριου – Μαρτίου 2010. Τα αποτελέσματα για την Ελλάδα και την Κύπρο παρουσιάζονται στη συνέχεια

Γενικά, οι Έλληνες ερωτηθέντες φαίνεται πως βιώνουν λιγότερο θετικά συναισθήματα και περισσότερο αρνητικά σε σύγκριση με τον μέσο όρο των κατοίκων της Ευρώπης. Ένιωθαν θετικά συναισθήματα όπως να είναι «ευτυχισμένοι», «ήρεμοι και γαλήνιοι» και «γεμάτοι ενέργεια» σε ποσοστό χαμηλότερο του μέσου όρου για τις απαντήσεις «συνέχεια» ή «τον περισσότερο καιρό» (43%, 46% και 54% αντιστοίχως σε σύγκριση με τους αντίστοιχους μέσους όρους στην ΕΕ που ανέρχονται σε 61%, 61% και 51%). Επιπλέον, τα ποσοστά αυτών που ένιωθαν «ιδιαίτερη ένταση» και «κουρασμένοι» «τον περισσότερο καιρό» ήταν μεγαλύτερα από τον μέσο όρο (18% και 22% αντιστοίχως, σε σύγκριση με τους μέσους όρους στην ΕΕ που ανέρχονται σε 12% και 17%), ενώ λιγότεροι σε σύγκριση με τον μέσο όρο δεν ένιωθαν «ποτέ» ή ένιωθαν «σπάνια» «κατηφείς» «αποκαρδιωμένοι και θλιμμένοι» και «εξαντλημένοι» (56%, 51% και 43% αντιστοίχως, σε σύγκριση με τους μέσους όρους στην ΕΕ που ανέρχονται σε 74%, 66% και 47%).

Το ποσοστό των Ελλήνων ερωτηθέντων οι οποίοι πήραν αντικαταθλιπτικά μέσα στους τελευταίους 12 μήνες ήταν μικρότερο σε σύγκριση με τον μέσο όρο στην ΕΕ (μόνο 3% έναντι 7% του μέσου όρου στην ΕΕ). Οι περισσότεροι Έλληνες ερωτηθέντες πήραν τα

αντικαταθλιπτικά για να καταπολεμήσουν το άγχος (54%) παρά την κατάθλιψη (33%), ενώ ο μέσος όρος των ερωτηθέντων στην Ευρώπη τα πήρε εξ ίσου για την κατάθλιψη και το άγχος.

Αντίθετα με τους Έλληνες οι Κύπριοι ερωτηθέντες ένιωθαν «ευτυχισμένοι», «γεμάτοι ζωή» και είχαν «πολλή ενέργεια» σε ποσοστό μεγαλύτερο του μέσου όρου (οι περισσότεροι είχαν αυτά τα συναισθήματα «συνέχεια» ή «μερικές φορές» σε ποσοστό 65%, 66% και 64% αντιστοίχως, σε αντίθεση με τον μέσο όρο της Ευρωπαϊκής Ένωσης που φτάνει για το κάθε συναίσθημα σε 61%, 59% και 51%). Επιπλέον, λιγότεροι ένιωθαν «κατηφείς» και «αποκαρδιωμένοι και θλιμμένοι» (το 77% και 70% των ερωτηθέντων δεν είχαν ποτέ ή είχαν σπάνια αυτά τα συναισθήματα, σε σύγκριση με το 74% και το 66% που είναι οι αντίστοιχοι μέσοι όροι της ΕΕ για το κάθε συναίσθημα). Ωστόσο, οι Κύπριοι ένιωθαν «ιδιαίτερη ένταση», «εξουθενωμένοι» και «κουρασμένοι» πιο συχνά από ότι οι άλλοι Ευρωπαίοι (ένιωθαν έτσι «συνέχεια» ή «τις περισσότερες φορές» σε ποσοστό 29%, 16% και 27% αντιστοίχως για το κάθε συναίσθημα, σε αντίθεση με τον μέσο όρο της ΕΕ που για τα αντίστοιχα συναισθήματα φτάνει σε ποσοστό 15%, 13% και 20%).

Το ποσοστό των Κυπρίων ερωτηθέντων που αναζήτησε επαγγελματική βοήθεια για κάποιο ψυχολογικό ή συναισθηματικό πρόβλημα μέσα στους τελευταίους 12 μήνες είναι το ίδιο με τον μέσο όρο της ΕΕ (14% σε σχέση με το 15% της ΕΕ). Το ποσοστό αυτό έχει αυξηθεί σημαντικά από το 2006 (+4 ποσοστιαίες μονάδες).

Το ποσοστό των Κυπρίων ερωτηθέντων που πήραν αντικαταθλιπτικά μέσα στους τελευταίους 12 μήνες είναι το ίδιο με τον μέσο όρο της ΕΕ (5% σε σχέση με 7% της ΕΕ). Ωστόσο, υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στους Κύπριους ερωτηθέντες και τους υπόλοιπους Ευρωπαίους σχετικά με τους λόγους για τους οποίους πήραν τα αντικαταθλιπτικά. Οι περισσότεροι Κύπριοι πήραν αντικαταθλιπτικά για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης (67%) και όχι τόσο για την αντιμετώπιση του άγχους (38%), ενώ στην υπόλοιπη Ευρώπη το ποσοστό είναι το ίδιο τόσο για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης όσο και του άγχους.

Επιπλέον, το 19% των Κυπρίων που πήραν αντικαταθλιπτικά τα πήραν για να τονώσουν την αποδοτικότητά τους, σε αντίθεση με μόλις το 8% των υπόλοιπων Ευρωπαίων οι οποίοι τα πήραν για τον ίδιο λόγο.

5. Η Ικανοποίηση από τη Ζωή σε Ελλάδα και Κύπρο

Στο κεφάλαιο αυτό θα προχωρήσουμε στην παρουσίαση τριών πανευρωπαϊκών ερευνών που πραγματοποιήθηκαν από το 2010 και μετά και μας δίνουν εξαιρετικά ενδιαφέροντα στοιχεία για την Υποκειμενική Ευημερία και την Ικανοποίηση από τη Ζωή τόσο των Ελλήνων όσο και των Κυπρίων.

Η πρώτη έρευνα διεξήχθη στα 27 κράτη-μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης από το τακτικό Ευρωβαρόμετρο 74 στο διάστημα μεταξύ της 11ης Νοεμβρίου και 1ης Δεκεμβρίου 2010, κατόπιν αιτήματος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Γενική Διεύθυνση Επικοινωνίας - Μονάδα Ανάλυσης της Κοινής Γνώμης και Σύνταξης Λόγων). Η έρευνα κάλυψε δειγματοληπτικά τον πληθυσμό των χωρών, ηλικίας 15 ετών και άνω. Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκε αντιπροσωπευτικά τυχαίο δείγμα, αναλογικό του μεγέθους του πληθυσμού και της πληθυσμιακής πυκνότητας της κάθε χώρας.

Ένας στους δύο Έλληνες πολίτες (51%) δηλώνει δυσαρεστημένος από την καθημερινή του ζωή (EU27: 22%). Συγκεκριμένα, οι Έλληνες συγκεντρώνουν το 4ο υψηλότερο αρνητικό ποσοστό της έρευνας. Οι περισσότεροι Ευρωπαίοι πολίτες φαίνονται ικανοποιημένοι από τη ζωή τους (EU27: 78%), ενώ το ελληνικό ποσοστό ικανοποίησης διαμορφώνεται στα χαμηλότερα επίπεδα της έρευνας, δηλαδή σε ποσοστό 49%.

Αξιοσημείωτο είναι ότι το ελληνικό δείγμα σημειώνει αρνητική πρωτιά σε όλες τις προβλέψεις, συγκεντρώνοντας το υψηλότερο αρνητικό ποσοστό του συνολικού ευρωπαϊκού δείγματος που προβλέπει επιδείνωση της εργασιακής (78%) και της οικονομικής κατάστασης στη χώρα του (75%), χειροτέρευση τόσο της ευρωπαϊκής (56%) όσο και της παγκόσμιας

οικονομίας (60%), όπως επίσης της οικονομικής κατάστασης της οικογένειάς του (55%), της προσωπικής του επαγγελματικής κατάστασης (32%) και της ζωής του γενικότερα (45%).

Αντίθετα η συντριπτική πλειοψηφία (82%) των Κυπρίων δηλώνουν ικανοποιημένοι με την ζωή τους γενικά, με το 50% να δηλώνει σχετικά ικανοποιημένο και το 32% πολύ ικανοποιημένο. Η Κύπρος καταγράφει το έκτο πιο ψηλό ποσοστό ανάμεσα στα κράτη μέλη στον αριθμό πολιτών που είναι πολύ ικανοποιημένοι. Επίσης οι Κύπριοι είναι πιο θετικοί σε σχέση με την κατάσταση της οικονομίας της Κύπρου από ότι την κατάσταση της Ευρωπαϊκής και παγκόσμιας οικονομίας.

Η δεύτερη έρευνα δημοσιεύτηκε στις αρχές Νοεμβρίου του 2013 και πραγματοποιήθηκε από τον Οργανισμό Οικονομικής Συνεργασίας και Ανάπτυξης (ΟΟΣΑ) έναν διεθνή οργανισμό που δημιουργήθηκε το 1948 μεταξύ των αναπτυγμένων χωρών που υποστηρίζουν τις αρχές της αντιπροσωπευτικής δημοκρατίας και της οικονομίας της ελεύθερης αγοράς.

Ο Δείκτης Ικανοποίησης από τη Ζωή μετρά το πώς οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους ως σύνολο και όχι βάσει των πρόσκαιρων συναισθημάτων τους. Στοχεύει στο να καταγράψει τις συνθήκες ζωής και την υποκειμενική ευημερία, την οποία ωστόσο διυλίζει προκειμένου να εξαχθεί ένα πιο ξεκάθαρο συμπέρασμα και να συγκρίνει την ποιότητα της ζωής σε όλες τις χώρες του ΟΟΣΑ. Η έρευνα του ΟΟΣΑ, στο πλαίσιο της αποτύπωσης της υποκειμενικής ευημερίας, μετρά ακόμη την παρουσία των θετικών εμπειριών και συναισθημάτων, αλλά και την απουσία αρνητικών εμπειριών και συναισθημάτων. Στην Ελλάδα, το 71% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι έχουν πιο θετικές εμπειρίες (αίσθημα ανάπαυσης, υπερηφάνεια, απόλαυση κτλ.) σε ημερήσια βάση από ό,τι αρνητικές (πόνος, άγχος, θλίψη, ανία κτλ.). Ωστόσο, το ποσοστό αυτό είναι χαμηλότερο από τον μέσο όρο του ΟΟΣΑ, που ανέρχεται στο 80%.

Ίσως το πιο σημαντικό εύρημα από την έρευνα του ΟΟΣΑ είναι το πώς η κοινωνική κατάσταση επιδρά στην υποκειμενική ευημερία. Είναι ενδεικτικό ότι οι Έλληνες που βρίσκονται σε χαμηλή κοινωνική διαστρωμάτωση βαθμολογούν με 4,9 την ευημερία τους, με άριστα το 10, ενώ όσοι βρίσκονται στην ανώτερη κοινωνική διαστρωμάτωση βαθμολογούν με 6,2 τον βαθμό ικανοποίησής τους από τις συνθήκες διαβίωσής τους. Αυτό έχει πολύ μεγαλύτερη σημασία αν αναλογιστεί κανείς την εξέλιξη της εισοδηματικής κατάστασης των Ελλήνων την τελευταία τριετία, αλλά και την εξέλιξη της ανεργίας.

Με βάση τα στοιχεία αυτά διαπιστώνουμε ότι η κατάταξη της Ελλάδας αναφορικά με το δείκτη της ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ παρουσίασε βελτίωση κατά την περίοδο 2000 – 2006, παρουσιάζει επιδείνωση κατά την περίοδο 2006 – 2012 της τάξεως του 20%. Η σχετική θέση της Ελλάδας είναι η 30η μεταξύ των 36 χωρών που συμπεριλαμβάνονται στη μελέτη. Συγκεκριμένα μόνο το 43% των Ελλήνων είναι ευχαριστημένοι από τη ζωή τους. Στη συνολική μέτρηση της μελέτης του ΟΟΣΑ (του 2013), η Αυστραλία τοποθετήθηκε στην πρώτη θέση ως «το πιο ευτυχές κράτος» του κόσμου, ανάμεσα στις αναπτυγμένες οικονομίες, για τρίτη συνεχή χρονιά. Τα δεδομένα για την Ευρωζώνη δυστυχώς δεν περιλαμβάνουν τις χώρες Μάλτα και Κύπρο.

Η τρίτη έρευνα πραγματοποιήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας (Eurofound). Πρόκειται για μια πανευρωπαϊκή έρευνα για την ποιότητα ζωής στην Ευρώπη (EQLS), η οποία διεξάγεται κάθε 4 χρόνια και εξετάζει τόσο τις αντικειμενικές συνθήκες διαβίωσης των ευρωπαίων πολιτών και το πώς νιώθουν σε σχέση με τις εν λόγω συνθήκες όσο και τη ζωή τους εν γένει. Οι εργασίες πεδίου της τρίτης ευρωπαϊκής έρευνας για την ποιότητα ζωής (EQLS) διεξήχθησαν από τα τέλη Σεπτεμβρίου 2011 έως τις αρχές Φεβρουαρίου 2012 στα 27 κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Σε ορισμένες χώρες της ΕΕ αναφέρεται μείωση άνω του 20% στα επίπεδα αισιοδοξίας και ευτυχίας, ενώ άνω του ενός τρίτου των πολιτών δηλώνουν ότι η οικονομική τους

κατάσταση επιδεινώθηκε κατά τη διάρκεια των πέντε τελευταίων ετών. Τα αποτελέσματα αυτά αντικατοπτρίζουν σε μεγάλο βαθμό - με ορισμένες ενδιαφέρουσες εξαιρέσεις - την οικονομική πραγματικότητα, καθώς τα υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας καταγράφονται στη Δανία και τη Σουηδία ενώ τα χαμηλότερα στην Ελλάδα, την Ιταλία και την Πορτογαλία. Σε γενικές γραμμές τη τελευταία δεκαετία η Υποκειμενική Ευημερία δεν έχει μειωθεί σημαντικά στις χώρες- μέλη. Μοναδική εξαίρεση αποτελεί Ελλάδα που σημείωσε σημαντική πτώση και στο βαθμό Ικανοποίησης από τη Ζωή και στην Ευτυχία τη χρονική περίοδο 2007-2011. Συγκεκριμένα η Ελλάδα βρίσκεται στις τρεις τελευταίες χώρες και στις δύο μεταβλητές. Αντίθετα η Κύπρος εμφανίζει μεγαλύτερα ποσοστά συγκριτικά με την Ελλάδα σε όλα τα υποερωτήματα της Υποκειμενικής Ευημερίας:

- Είμαι αισιόδοξος για το μέλλον.
- Γενικά αισθάνομαι πως ό,τι κάνω στη ζωή αξίζει.
- Αισθάνομαι ότι είμαι ελεύθερος να αποφασίζω για τον τρόπο ζωής μου.
- Στην καθημερινή ζωή μου, σπάνια έχω χρόνο να κάνω πράγματα που απολαμβάνω πραγματικά
- Πόσο ικανοποιημένος/η θα λέγατε ότι είστε από τη ζωή σας σήμερα;
- Ικανοποίηση από την εκπαίδευση, τη σημερινή εργασία, σημερινό επίπεδο ζωής, την κατοικία, την οικογενειακή ζωή, την υγεία, την κοινωνική ζωή, την οικονομική κατάσταση της χώρας