

Η σχέση των Θετικών Συναισθημάτων με το Νόημα στη ζωή και την Υποκειμενική Ευτυχία.
Μια Συγκριτική μελέτη σε Ελληνικό πληθυσμό προ και κατά τη διάρκεια της Οικονομικής
κρίσης.

Λεμονιά Ζαπανδιώτου (Α.Μ. 10)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία,

Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής,

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Διπλωματική εργασία

Νοέμβριος 2013

Περίληψη

Σκοπός της ερευνητικής εργασίας είναι να διερευνηθεί η σχέση των Θετικών συναισθημάτων με το Νόημα στη ζωή και την Υποκειμενική ευτυχία. Η μελέτη είναι συγκριτική και έγινε σε ελληνικό πληθυσμό προ και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης. Στην έρευνα συμμετείχαν 601 άτομα από τα οποία, τα 289 (106 άντρες και 176 γυναίκες) συμμετείχαν στην έρευνα τα έτη 2009-2010 και τα 312 (113 άντρες και 196 γυναίκες) που συμμετείχαν στην έρευνα τα έτη 2011-2012. Οι συμμετέχοντες ήταν ηλικίας 18 ετών και άνω και κάλυπταν όλο το φάσμα σε ό,τι αφορά το μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο, την οικογενειακή και την εργασιακή κατάσταση. Τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι (α) η Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Differential Emotions Scale -modified), (β) η Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (Subjective Happiness Scale) και (γ) το Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής (Meaning in Life Questionnaire). Οι αναλύσεις έδειξαν πως, τα Θετικά συναισθήματα, η Ύπαρξη νοήματος και η Υποκειμενική ευτυχία, σχετίζονται και στις δύο χρονικές περιόδους. Με την Αναζήτηση νοήματος δεν βρέθηκε κάποια σημαντική συσχέτιση. Οι Έλληνες στην αρχή της κρίσης ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα Θετικών συναισθημάτων και Υποκειμενικής ευτυχίας απ' ό,τι κατά τη διάρκεια της κρίσης. Η βίωση Θετικών συναισθημάτων, η απουσία Αρνητικών συναισθημάτων και η Ύπαρξη νοήματος προβλέπουν την Υποκειμενική ευτυχία. Επιπλέον, το Μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, δύναται να προβλέψει σημαντικά την Υποκειμενική ευτυχία ενώ το Εισόδημα δεν την προβλέπει. Τα παραπάνω αποτελέσματα είναι χρήσιμα για τον σχεδιασμό Συμβουλευτικών Προγραμμάτων πρόληψης και ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων σε ενήλικες και εφήβους, στο χώρο της Συμβουλευτικής και της Εκπαίδευσης.

Λέξεις κλειδιά: Θετική Ψυχολογία, Θετικά συναισθήματα, Νόημα στη ζωή, Υποκειμενική ευτυχία, Οικονομική κρίση

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	5
Θετικά συναισθήματα.....	12
Νόημα στη ζωή.....	28
Υποκειμενική ευτυχία.....	38
Μέθοδος.....	56
Συμμετέχοντες.....	56
Μέσα Συλλογής δεδομένων.....	57
Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων.....	61
Αποτελέσματα.....	62
Συζήτηση.....	69
Βιβλιογραφία.....	77
Παράρτημα.....	89

Ευχαριστίες

Θα θελα να ευχαριστήσω θερμά όσους συνέβαλλαν στην πραγματοποίηση της παρούσας Διπλωματικής εργασίας. Ιδιαίτερα θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κύριο Αναστάσιο Σταλικά για την πολύτιμη καθοδήγηση, τις χρήσιμες συμβουλές και την υποστήριξη του καθ' όλη τη διάρκεια εκπόνησης της εργασίας.

Επίσης, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον Διευθυντή του μεταπτυχιακού προγράμματος κύριο Κλεφτάρα Γεώργιο για την κατανόηση και την ανοχή που έδειξε κατά τη διάρκεια εκπόνησης της παρούσας εργασίας.

Ιδιαίτερα ευχαριστώ τον κύριο Κλεφτάρα Γεώργιο και την κυρία Ίσαρη Φιλία για την αξιολόγηση της έρευνας και τις πολύτιμες παρατηρήσεις τους.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για όλη τη στήριξη που μου παρείχε καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία, και στη συγγραφή της διπλωματικής μου εργασίας.

Η σχέση των Θετικών Συναισθημάτων με το Νόημα στη ζωή και την Υποκειμενική Ευτυχία. Μια Συγκριτική μελέτη σε Ελληνικό πληθυσμό προ και κατά τη διάρκεια της Οικονομικής κρίσης.

Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες στον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας, ως ένας από τους πιο σημαντικούς στόχους σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, έχει αναδειχθεί η επίτευξη της ευτυχίας. Αυτό που έχει απασχολήσει έντονα τους ερευνητές και θεωρητικούς είναι τα χαρακτηριστικά της καλής ποιότητας ζωής του ατόμου καθώς επίσης και οι τρόποι με τους οποίους μπορεί κάποιος να κατακτήσει την ευτυχία στην καθημερινότητα του. Με αυτά τα ερωτήματα έχει ασχοληθεί έντονα ο Diener με τους συνεργάτες του, ο οποίος σε μια προσπάθεια να ορίσει την ευημερία σε υποκειμενικό επίπεδο, μελέτησε τόσο τα κριτήρια αυτής, όσο και δημογραφικά χαρακτηριστικά που ανάλογα με τις κοινωνικοοικονομικές συνθήκες μιας κοινωνίας φαίνεται να επηρεάζουν υποκειμενικά το άτομο (Diener, Suh, Lucas and Smith, 1999). Όρισε την υποκειμενική εκτίμηση ή αίσθηση του ατόμου ως “Υποκειμενική ευημερία ή ευτυχία” (Subjective well-being).

Η έννοια της υποκειμενικής ευτυχίας –ή της υποκειμενικής ευμερίας όπως εναλλακτικά διατυπώνεται στην βιβλιογραφία- αφορά στην ικανότητα των ανθρώπων να αξιολογούν την ικανοποίησή τους από την ζωή γνωσιακά ενσυνείδητα αλλά και σύμφωνα με την συναισθηματική κατάσταση που βιώνουν την δεδομένη χρονική στιγμή. 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». Παράλληλα καταλυτική επίδραση ασκεί και η συχνότητα και η ένταση των αρνητικών ή θετικών συναισθηματικών διαθέσεων

ή και συναισθημάτων. Σύμφωνα με την θεωρία του Diener, η υποκειμενική αξιολόγηση της ευτυχίας κι επομένως της ποιότητας ζωής αποτελείται από τρία συστατικά, την *Ικανοποίηση από τη ζωή* (life satisfaction), την *Θετική συναισθηματική κατάσταση* (positive affect) και την *Αρνητική συναισθηματική κατάσταση* (negative affect). Έτσι η υποκειμενική εμπειρία αποκτά δύο διαστάσεις, την γνωστική και την συναισθηματική. Οι άνθρωποι βιώνουν σε πολύ μεγάλο βαθμό ευημερία όταν αισθάνονται πολλά ευχάριστα και λίγα δυσάρεστα συναισθήματα, όταν εμπλέκονται σε ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, όταν βιώνουν πολλές ευχαριστήσεις και περιορισμένο πόνο και όταν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους (Diener, 2000). Επιπλέον παράγοντες που φαίνεται να διαδραματίζουν ρόλο κι έχουν προσαρμοστική αξία για το άτομο είναι η ιδιοσυγκρασία, η προσωπικότητα, οι προσωπικές αξίες και οι στόχοι καθώς επίσης και η κουλτούρα και οι κοινωνικές συνθήκες διαβίωσης ενός λαού.

Ο Diener (1984, 2002), στήριξε την θεωρία του για την πολυδιάστατη έννοια της υποκειμενικής ευημερίας ή ευτυχίας σε τρεις θεωρίες που συνοπτικά παρουσιάζονται στη συνέχεια και είναι: Οι *Θεωρίες προσωπικότητας*, οι *Θεωρίες σκοπού ή γνωστικές θεωρίες*, και οι *Θεωρίες δραστηριοποίησης*. Οι πρώτες μιλούν για τον ρόλο της προσωπικότητας του ατόμου (top-down process) όπου το άτομο δύναται να βιώσει στιγμές ευτυχίας ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του (π.χ. Νευρωτικός, εξωστρεφής) αλλά και την επίδραση του περιβάλλοντος (bottom-up process), όπου η βίωση της υποκειμενικής ευτυχίας εξαρτάται από το πόσο επιτρεπτικές είναι οι συνθήκες ζωής έτσι ώστε το άτομο να καταφέρει να εκπληρώσει τις ανάγκες του (π.χ. Κοινωνικοοικονομικές συνθήκες). Οι *Θεωρίες δραστηριοποίησης*, αναφέρουν την σημασία που έχει η ύπαρξη συμβατότητας ανάμεσα στις ικανότητες και τις δραστηριότητες του ατόμου, ειδικά όταν αυτές προκαλούν έντονα το ενδιαφέρον του. Σε αυτή την περίπτωση το άτομο βιώνει την αίσθηση της “ροής” (Csikszentmihalyi, 1999). Τέλος, οι *Θεωρίες σκοπού*, που έχουν τις ρίζες τους στις θεωρίες

των Freud, Maslow και Rogers, αποτελούν σύνθεση των αναγκών (μαθημένων ή εγγενών) που το άτομο προσπαθεί να ικανοποιήσει σε πολλά επίπεδα (σωματικό, ψυχολογικό, συνειδητό, ασυνείδητο) των στόχων που το άτομο θέτει συνειδητά και η εκπλήρωση των οποίων γεννά το θετικό αίσθημα της ευτυχίας. Συνήθως οι ανθρώπινες ανάγκες και οι στόχοι συνδέονται ή να συγκρούονται, να έχουν βραχύχρονα θετικά αποτελέσματα ή μακροπρόθεσμα αρνητικά, γεγονός που καθιστά την βίωση ικανοποίησης πολύ σχετική.

Αρκετές έρευνες στο πεδίο της Υποκειμενικής ευημερίας με αντικείμενο έρευνας το κινήγι της ευτυχίας, τον ρόλο της προσωπικότητας και των σημαντικών γεγονότων ζωής αλλά και την σχέση ευτυχίας, προσωπικού νοήματος ζωής και ικανοποίησης απο τη ζωή, αναδεικνύουν την επίδραση κάποιων παραγόντων. Αυτοί είναι, η ηλικία, το φύλο, η φυλή, το μορφωτικό επίπεδο, το εισόδημα και η οικογενειακή κατάσταση. Κάποιοι απο αυτούς όπως ,αναφέρεται στο περιεχόμενο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης της παρούσας εργασίας, παρουσιάζουν υψηλή συσχέτιση με την υποκειμενική αίσθηση ευτυχίας. Εκτός όμως απο τις συνθήκες, κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά και το δυναμικό του κάθε ατόμου, η εμπλοκή σε δραστηριότητες με πραγματικό ενδιαφέρον και νόημα για τον καθένα -όπως άλλωστε αναφέρουν και οι θεωρίες δραστηριοποίησης- είναι καταλυτικής σημασίας (Sheldon & Lyubomirsky, 2007). Οι Diener και Fujita (1999) βρήκαν ότι όταν το άτομο έχει εφόδια σε τομείς που σχετίζονται με τους προσωπικούς του στόχους είναι πιο ευτυχισμένο ενώ έχει βρεθεί επίσης ότι οι άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα όταν σημειώνουν κάποια πρόοδο σε στόχους που δίνουν μεγάλη αξία από ότι σε στόχους που δεν αξιολογούν ως πολύ σημαντικούς (Diener, 2000).

Διαφαίνεται επομένως μία συσχέτιση του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνεται και εκτιμά το άτομο την προσωπική του ευτυχία και του υπάρχοντος νοήματος στη ζωή του όπως αυτό διαμορφώνεται απο τις επιλογές του, τους στόχους του και τα ενδιαφέροντά του. Στον

χώρο της Θετικής ψυχολογίας ένας από τους κύριους εκπροσώπους, ο M. Seligman, υποστηρίζει έναν τρόπο ζωής όπου το άτομο έχει σε ιδανικές συνθήκες τη δυνατότητα να βιώσει ποικίλα θετικά συναισθήματα και να αξιοποιήσει τόσο τις ικανότητες, όσο και τις δυνατότητές του. Η θεωρία του για την αυθεντική ευτυχία μιλά για 3 διαφορετικά επίπεδα ζωής: α. Η “ευχάριστη ζωή” (the pleasant life), που αναφέρεται στην ευτυχία με την έννοια του ηδονισμού και της ευχαρίστησης που αντλεί κάποιος από το κυνήγι των ενδιαφερόντων του και τις καθημερινές απολαύσεις, β. Η “καλή ζωή” (the good life), που αναφέρεται στην ευτυχία με την έννοια της ροής όταν οι άνθρωποι καταπιάνονται με μιά δραστηριότητα τόσο ενδιαφέρουσα που απορροφούνται από αυτήν ειδικά όταν οι ικανότητές του με την συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι συμβατές. Σε μια τέτοια συνθήκη, αναγνωρίζονται τα δυνατά σημεία του ατόμου και αξιοποιούνται με τρόπο δημιουργικό στην καθημερινότητά του. Το τρίτο επίπεδο ως προϋπόθεση για την βίωση μιας ευτυχισμένης και αυθεντικής ζωής είναι γ. Η “με νόημα και σκοπό ζωή”, ή διαφορετικά μια ζωή δέσμευσης, στην οποία το άτομο αξιοποιεί τις ικανότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του ώστε να υπηρετήσει ή να αποτελέσει μέρος ενός σκοπού ανώτερου από τις ατομικές κι εγωιστικές του ανάγκες.

Το Νόημα στη ζωή έχει μελετηθεί με ποικίλους τρόπους σαν παράγοντας. Έχει τις ρίζες του στη φιλοσοφία και τον υπαρξισμό, ωστόσο έχει χρησιμοποιηθεί στην πορεία με αποτελεσματικό τρόπο στα πλαίσια της υπαρξιακής ψυχοθεραπείας. Κυρίαρχες μορφές στον χώρο είναι ο Viktor Frankl στη Γερμανία, ο Rollo May και ο Irvin Yalom στην Αμερική και οι Ernesto Spinelli με την Emmy VanDeurzen στην Βρετανία. Στην σύγχρονη υπαρξιακή ψυχοθεραπεία σχετίζεται κυρίως με την φαινομενολογική προσέγγιση του Spinelli, τις τέσσερις βασικές ανθρώπινες ανησυχίες (Ultimate Concerns) κατά τον Yalom (την έννοια του θανάτου, της ελευθερίας, της μοναξιάς/ υπαρξιακή απομόνωση και της έλλειψης νοήματος στη ζωή) και τις 4 πιο πρόσφατες διαστάσεις κατά την VanDeurzen (πνευματική, προσωπική, κοινωνική, σωματική). Η βιβλιογραφική ανασκόπηση δείχνει ότι οι ορισμοί που έχουν δοθεί

κατά καιρούς για το Νόημα, ποικίλουν ανάλογα με το πεδίο που την χρησιμοποιεί. Μπορεί να οριστεί ως η ύπαρξη συνοχής στη ζωή του ανθρώπου, ως η γεμάτη κατευθυνόμενο στόχο και σκοπό ζωή ή ακόμη και ως η οντολογική σημαντικότητα της ζωής μέσα από την υποκειμενική ματιά του ατόμου που βιώνει τον κόσμο και τις προσωπικές με ευθύνη επιλογές (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006). Άλλοι θεωρητικοί χρησιμοποιούν την έννοια σημασιολογικά (Yalom, 1980).

Στις σύγχρονες δυτικές κυρίως κοινωνίες, ο τρόπος που το άτομο επιλέγει να νοηματοδοτήσει τα πράγματα, ειδικά μετά από κάποιο στρεσογόνο ή τραυματικό γεγονός, μια έντονη μεταβολή στην καθημερινότητα ή δύσκολες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες όπως η ανεργία, που ευνοούν τις μεταβολές στη συναισθηματική μας κατάσταση και συχνά μας αποσταθεροποιούν, το Νόημα αποκτά ιδιαίτερη αξία για την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου και των κοινωνιών γενικότερα. Έρευνες όπως αυτή των Sheldon και Lyubomirsky (2007) στην μελέτη τους για τους τρόπους που μπορεί κάποιος να γίνει πιο ευτυχής και να διατηρήσει σε διάρκεια χρόνο αυτό το αποτέλεσμα, υποστηρίζουν ότι το Νόημα στη ζωή όταν αυτό βιώνεται μέσα από στόχους και πρακτικές που ερμηνεύονται υποκειμενικά ως σημαντικοί και ενδιαφέροντες, ειδικά όταν οι στόχοι αυτοί οδηγούν στην επιτυχία με τον τρόπο που ο καθένας προσωπικά το αξιολογεί για τον εαυτό του, λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας για την Υποκειμενική επιτυχία. Άλλες έρευνες απεικονίζουν τον ρόλο που έχει το υπαρξιακό νόημα στην βελτίωση της ελπίδας και την πρόληψη καταθλιπτικών συναισθημάτων (Mascaro & Rosen, 2005), στην καλύτερη διαχείριση του στρες (Folkman & Park, 1997) καθώς και σε όσους καταφέρνουν να επιβιώσουν από κάποιο ψυχικό τραυματικό γεγονός όπως ο πόλεμος (Schok, Kleber, Elands & Weerts, 2007). Οι Steger και συνεργάτες, κατασκεύασαν το 2006 ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο επιλέχθηκε για την παρούσα έρευνα, με σκοπό να μελετήσουν το Νόημα ζωής σε σχέση με την ευημερία. Οι ερωτήσεις αφορούν στην Ύπαρξη νοήματος και την Αναζήτηση νοήματος.

Η θετική ωστόσο υποκειμενική νοηματοδότηση μιας εμπειρίας δεν θα ήταν απο μόνη της αποτελεσματική, εάν την ίδια στιγμή το άτομο δεν βίωνε θετικά συναισθήματα ή εάν δεν απουσίαζαν τα αρνητικά συναισθήματα ή η ενδεχόμενη αρνητική διάθεση στη δεδομένη χρονική στιγμή. Βιβλιογραφικές μελέτες και έρευνες στη Θετική Ψυχολογία δείχνουν ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων – όπως αυτά ορίζονται και αξιοποιούνται από την θεωρία της Fredrickson- επηρεάζουν θετικά τον τρόπο που ερμηνεύουμε ένα γεγονός. Ακόμη κι όταν αυτό είναι αρνητικό και απειλητικό για την ευτυχία του ανθρώπου. Τα θετικά συναισθήματα (π.χ. Ενθουσιασμός, έμπνευση, δημιουργικότητα, ευγνωμοσύνη) παρά την μικρή τους διάρκεια, είναι αρκετά έντονα, ώστε να διευρύνουν, όπως θα συζητηθεί εκτενέστερα στα παρακάτω κεφάλαια, το πεδίο αντίληψης και τα ρεπερτόρια σκέψης -δράσης, ενώ έχουν πολλά οφέλη σε πολλαπλά επίπεδα, καθώς όταν βρισκόμαστε σε μια θετική συναισθηματική κατάσταση ανάλογα με το δυναμικό που φέρουμε, μπορούμε να οδηγηθούμε σε αυτό που αποκαλεί η Fredrickson, ανθρώπινη άνθηση. (Fredrickson & Losada, 2005. Fredrickson & Branigan, 2005. Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Η Fredrickson χρησιμοποιεί συγκεκριμένα τον όρο “θετικότητα” για να αναφερθεί στα θετικά οφέλη των θετικών συναισθημάτων, όπως είναι η αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η έμπνευση, η ελπίδα, η περηφάνια και το δέος. Πρόκειται ουσιαστικά για το θετικό τέλος (π.χ. Αίσθημα ευγνωμοσύνης, αισιοδοξίας, έκφραση εκτίμησης κ.α.) και είναι κάτι περισσότερο από την απλή ευχαρίστηση μέσω των αισθήσεων ή τη γενική αίσθηση ευτυχίας. Στον αντίποδα έχουμε την “αρνητική κατάσταση” (negativity) και την “αρνητικότητα” (negativity), που εκπροσωπούν το δυσάρεστο τέλος (π.χ. Το να νιώθει κανείς περιφρόνηση, ενόχληση, το να εκφράζει δυσαρέσκεια ή απαξίωση κ.α.). Ένα από τα σημαντικά οφέλη της θετικότητας σύμφωνα με την θεωρία της Fredrickson, είναι ότι αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε το περιβάλλον, ένα ερευνητικό συμπέρασμα που μας ωθεί να διερευνήσουμε διεξοδικότερα μέσα από την

τρέχουσα έρευνα, τις πιθανές θετικές συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων που αναφέρθηκαν και ειδικά σε ένα επίκαιρο και με πολλές διαστάσεις γεγονός που είναι η οικονομική κρίση στην Ελλάδα .

Η παρούσα εργασία επιχειρεί μέσα από τη σκοπιά της Θετικής Ψυχολογίας να εξετάσει την σχέση των Θετικών συναισθημάτων με το Νόημα στη ζωή και την Υποκειμενική ευτυχία του ατόμου στον ελληνικό πληθυσμό σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους, πριν και μετά την εκδήλωση της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα. Σκοπός είναι να δοθεί μία αισιόδοξη θετική ματιά στις επιπτώσεις που έχει η κρίση στον άνθρωπο εστιάζοντας στην ψυχική ενδυνάμωση , θετική νοηματοδότηση, προσωπική ευτυχία, έμφαση στις ικανότητές του και κατ επέκταση μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Τα ευρήματα από την επιβεβαίωση της κεντρικής μας υπόθεσης, βάση της οποίας η βίωση θετικών συναισθημάτων σχετίζεται σημαντικά με την παρουσία και αναζήτηση νοήματος αλλά και την υποκειμενική ευτυχία που κατ επέκταση συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα για την αντιμετώπιση μιας κρίσης, προσφέρουν μια νέα θεώρηση στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία και την συμβουλευτική, φέρνουν στο θεραπευτικό προσκήνιο το ρόλο της βίωσης θετικών συναισθημάτων και την αξιοποίηση αυτών ως έναν εναλλακτικό, συμπληρωματικό τρόπο για την επίτευξη της ψυχοθεραπευτικής αλλαγής. Πιο συγκεκριμένα, δίνει σε θεραπευτές και συμβούλους το βήμα και την ευκαιρία να αναπτύξουν τεχνικές συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο που να ενέχουν, από μια πιο υπαρξιακή ίσως σκοπιά, την διευκόλυνση του συμβουλευόμενου στην αξιοποίηση του ήδη υπάρχοντος νοήματος ή την αναζήτηση και ανακάλυψη νέων δημιουργικών στόχων έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να ανταπεξέλθει ψυχικά και να βιώσει μια ευτυχισμένη ποιοτικότερη ζωή γεμάτη σκοπό και ικανοποίηση σε ένα βαθύτερο υπαρξιακό επίπεδο.

Θετικά Συναισθήματα

Θετική Ψυχολογία

Η επίσημη αφετηρία της Θετικής Ψυχολογίας τοποθετείται το 1998, όταν ο Martin Seligman επισήμανε για τους ψυχολόγους την ανάγκη να εστιάσουν στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων αλλά και την αξιοποίηση της ευφυΐας και των ταλέντων του ανθρώπου. Ως ιδρυτής του κλάδου αυτού ο Martin Seligman φιλοδοξούσε να δράσει καταλυτικά στον χώρο της ψυχολογίας, παίρνοντας μία κριτική απόσταση από αυτό που φαίνεται να είναι μια σχεδόν αποκλειστική προσήλωση στη “διόρθωση εκείνων που αποτελούν τα χειρίστα της ζωής”, δηλαδή των ψυχολογικών διαταραχών και ασθενειών και των επιβλαβών ψυχικών συνεπειών των μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο οικονομικών και κοινωνικών φαινομένων (π.χ., άγχος, επιθετικότητα, παράνοια, κατάθλιψη κ.λ.π.) και να στρέψει το βλέμμα και την προσοχή αυτού του χώρου στο “χτίσιμο” όλων εκείνων που αποτελούν “τις βέλτιστες ποιότητες της ζωής” δηλαδή των ανθρώπινων δυνάμεων και προτερημάτων (π.χ., αλτρουισμός, θάρρος, εντιμότητα, χαρά, αίσθημα ευθύνης, κ.λ.π.) (Seligman, Handbook of Positive Psychology, 1998; Seligman, Positive Social Science, 1998). Χωρίς να απορρίψει την αξία και τα επιτεύγματα της παραδοσιακής ψυχολογίας της επικεντρωμένης στην έρευνα και τη θεραπεία της ψυχικής ασθένειας, πρότεινε οι θεράποντες της επιστήμης της ψυχολογία να χρησιμοποιήσουν αυτές τις ίδιες “ευφυείς πειραματικές μεθόδους” και αυτά τα ίδια “περίπλοκα και εκλεπτυσμένα αιτιώδη μοντέλα” που αναπτύχθηκαν και αξιοποιήθηκαν με επιτυχία για την έρευνα της ανθρώπινης εμπειρίας που οδηγεί στις αρνητικές καταστάσεις της κατάθλιψης, του φόβου, της επιθετικότητας και της απελπισίας, με στόχο τώρα να ερευνηθούν και να κατανοήσουν ποιοι είναι –από την άλλη πλευρά– εκείνοι οι παράγοντες που κάνουν την ανθρώπινη ζωή να μπορεί να είναι δημιουργική, παραγωγική, γεμάτη

πλήρωση και χαρά ώστε να αξίζει πράγματι τον κόπο να τη ζει κανείς (Seligman, 1998). Στην πράξη επομένως, ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας μελετάει τους τομείς στους οποίους οι άνθρωποι είναι ικανοί και αποτελεσματικοί, ενώ καταγράφει τους τρόπους με τους οποίους αυτό επιτυγχάνεται (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Ορισμός Θετικής Ψυχολογίας

Στην προσπάθεια να δοθεί ένας ορισμός για την Θετική Ψυχολογία, οι Sheldon and King (2001), αναφέρουν ότι Η Θετική Ψυχολογία δεν είναι τίποτα παραπάνω από την επιστημονική διερεύνηση ανθρώπινων ικανοτήτων και αρετών. Η Θετική Ψυχολογία επαναφέρει στο επίκεντρο τον “κανονικό-μέσο” άνθρωπο, με απώτερο στόχο να κατανοήσει τι φέρνει αποτέλεσμα γι αυτόν, πώς αναπτύσσεται και πώς μπορεί να βελτιωθεί. Προσπαθεί να εξετάσει τη φύση της προσαρμοστικότητας και των εκμαθημένων ικανοτήτων.

Διερωτάται σχετικά με το πώς η πλειοψηφία των ανθρώπων, παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες, καταφέρνει να επιβιώνει με αξιοπρέπεια, διατηρώντας μια αίσθηση σκοπού. Κατά συνέπεια, η Θετική Ψυχολογία ενσαρκώνει μια τάση των ψυχολόγων να προσεγγίσουν και να κατανοήσουν τις ανθρώπινες δυνατότητες, τα κίνητρα και τα συναισθήματα.

Σύντομη Ιστορική αναδρομή

Σε μια προσπάθεια σύντομης ιστορικής αναδρομής της γέννησης του εν λόγω κλάδου, χρειάζεται να μεταβούμε στον τρόπο που προσανατολιζόταν η ψυχολογία πριν τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο σε σχέση και με τα κοινωνικό οικονομικά γεγονότα, όταν οι στόχοι της κυρίως σε επίπεδο έρευνας αφορούσαν στα χαρισματικά άτομα, την αποτελεσματικότητα του οικογενειακού ρόλου και την εύρεση νοήματος στη ζωή. Μετά τα γεγονότα του Β'

Παγκόσμιου Πολέμου η ψυχολογία εστίασε αποκλειστικά στη θεραπεία της ψυχικής νόσου με πολλούς ψυχολόγους να δραστηριοποιούνται έντονα στο χώρο της έρευνας και τις θεραπευτικές προσεγγίσεις. Παρά την αποτελεσματικότητα της συστηματικής έρευνας και πρακτικής στον χώρο εκείνη την χρονική περίοδο, οι ψυχικά υγιείς με απουσία ψυχοπαθολογίας και σοβαρών συμπτωμάτων, φαίνεται να τοποθετήθηκαν σε δεύτερη μοίρα. Αναπόφευκτη συνέπεια αυτού ήταν ο ρόλος του ψυχολόγου να ταυτιστεί με την παθολογία και να ιατρικοποιηθεί κατά τον ίδιο τρόπο που ένας γιατρός καλείται να δώσει άμεση λύση σε ένα σύμπτωμα.

Το επάγγελμα του ψυχολόγου συνδέθηκε σε μεγάλο βαθμό στη συνείδηση του κόσμου με τον επιστήμονα που διαγιγνώσκει και παρεμβαίνει για να δώσει λύσεις σε προβλήματα και διαταραχές ψυχικής φύσεως. Σε αυτή την κοινωνικά κατασκευασμένη εντύπωση ήρθαν κάποιοι από το χώρο, όπως ο Seligman, η Fredricson, ο Csikszentmihalni, η Lubormirsky και η Folkman για να φωτίσουν εκ νέου τον ρόλο του ψυχολόγου. Τέθηκε λοιπόν το ερώτημα, κατά πόσο η απουσία ψυχικής νόσου ταυτίζεται με την ψυχική υγεία. Ο μη δυστυχής είναι ταυτόχρονα και ευτυχής; Η θεραπεία ολοκληρώνεται στο βαθμό που ένα ψυχοπαθολογικό σύμπτωμα ιάται; Τί συμβαίνει με την ευρύτερη ευτυχία και τις δυνατότητες του ατόμου;

Η θετική ψυχολογία, σε αντίθεση με την πιο κλασσική προσέγγιση της ψυχολογίας η οποία επικεντρώνεται στην ψυχική ασθένεια και ό,τι την προκαλεί, ασχολείται με το τι βοηθά τους ανθρώπους να γίνουν καλύτεροι και πιο ευτυχισμένοι. Είναι ο κατεξοχήν κλάδος της ψυχολογίας, ο οποίος ασχολείται με την προαγωγή της ευζωίας, της ευημερίας και της ανάπτυξης των ανθρώπων ώστε να απολαμβάνουν το δυνατόν περισσότερο τη ζωή τους. Την τελευταία δεκαετία αυξάνονται διαρκώς τα ερευνητικά ευρήματα που καταδεικνύουν ότι η θετική ψυχολογία μπορεί να συνδράμει ουσιαστικά στην προσπάθεια των ατόμων και των

οργανισμών να λειτουργήσουν εύρυθμα και αποτελεσματικά σε αρμονία με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Η Θετική Ψυχολογία καταπιάνεται με τις θετικές πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως είναι ενδεικτικά, οι δυνατότητες του ατόμου, η ποιότητα ζωής, η υποκειμενική ευημερία, το νόημα της ζωής, τα θετικά συναισθήματα και η ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων. Μια βασική έννοια της Θετικής Ψυχολογίας που αξίζει να αναφερθεί προκειμένου να γίνει καλύτερα κατανοητός ο ρόλος και η προσφορά του συγκεκριμένου κλάδου, είναι η “με Νόημα και Σκοπό ζωή”. Πρόκειται για έναν τρόπο ζωής όπου το άτομο έχει σε ιδανικές συνθήκες τη δυνατότητα να βιώσει ποικίλα θετικά συναισθήματα και να αξιοποιήσει τόσο τις ικανότητες, όσο και τις δυνατότητές του. Προϋπόθεση αυτού του τρόπου ζωής είναι η ύπαρξη θετικών χαρακτηριστικών στην προσωπικότητά του και η δυνατότητα βίωσης θετικών συναισθημάτων, η ύπαρξη θετικών ουσιαστικών σχέσεων με τους άλλους και η αποφυγή της υπερβολής (Seligman, 2002).

Ο Seligman (2002), στην διατύπωσή της θεωρίας του για την *Αυθεντική Ευτυχία* υποστήριξε ότι υπάρχουν 3 διαφορετικά επίπεδα ζωής: α. Η “*ευχάριστη ζωή*” (the pleasant life), που αναφέρεται στην ευτυχία με την έννοια του ηδονισμού και της ευχαρίστησης που αντλεί κάποιος από το κυνήγι των ενδιαφερόντων του και τις καθημερινές απολαύσεις, β. Η “*καλή ζωή*” (the good life), που αναφέρεται στην ευτυχία με την έννοια της σύμπλεξης και απορρόφησης στη ζωή όταν οι άνθρωποι βιώνουν μια κατάσταση ροής με το βύθισμα τους σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Αυτό συνήθως προκύπτει όταν υπάρχει θετικό ταίριασμα/πάντρεμα μεταξύ μιας συγκεκριμένης ικανότητας του ατόμου και της δραστηριότητας με την οποία καταπιάνεται στην καθημερινότητα. Το συγκεκριμένο επίπεδο ουσιαστικά αναφέρεται στην αναγνώριση των θετικών πτυχών, ικανοτήτων, χαρακτηριστικών του ατόμου και στην αξιοποίησή τους στην καθημερινότητα, και γ. Η “*με νόημα και σκοπό ζωή*”, ή διαφορετικά μια ζωή δέσμευσης, στην οποία το άτομο αξιοποιεί τις ικανότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του ώστε να υπηρετήσει ή να αποτελέσει μέρος

ενός σκοπού ανώτερου από το ατομικό-εγωιστικό επίπεδο.

Με αυτό τον τρόπο ο Κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας παίρνει μια κριτική απόσταση από αυτό που φαίνεται να είναι μια σχεδόν αποκλειστική προσήλωση στη “διόρθωση εκείνων που αποτελούν τα χειρίστα της ζωής”, δηλαδή των ψυχολογικών διαταραχών και ασθενειών και των επιβλαβών ψυχικών συνεπειών μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο οικονομικών και κοινωνικών φαινομένων (π.χ. Άγχος, επιθετικότητα, παράνοια, κατάθλιψη κτλ) και στρέφει το βλέμμα και την προσοχή αυτού του χώρου στο χτίσιμο όλων εκείνων που αποτελούν “τις βέλτιστες ποιότητες ζωής”, δηλαδή των ανθρωπίνων δυνάμεων και προτερημάτων (π.χ. Αλτρουισμός, θάρρος, εντιμότητα, χαρά, αίσθημα ευθύνης κτλ) (Seligman, Handbook of Positive Psychology, 1998). “Η ψυχολογία δεν είναι μόνο η μελέτη της αδυναμίας και της ζημιάς, είναι επίσης η μελέτη της δύναμης και της αρετής. Η θεραπεία δεν είναι μόνο η επιδιόρθωση αυτού που έχει χαλάσει, είναι και η ανάπτυξη του καλύτερου που έχουμε μέσα μας”(Seligman, 1998)

Ορισμός Συναισθήματος

Προτού γίνει εκτενής αναφορά στην θεωρία των θετικών συναισθημάτων και την χρησιμότητα αυτής στον χώρο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας από την Barbara Fredrickson, απαραίτητος και επουσιώδης κρίνεται πρωτίστως ο ακριβής ορισμός του συναισθήματος. Το συναίσθημα (emotion) είναι μια πολυσύνθετη αντιδραστική τάση (action tendency) ως προς κάποιο ερέθισμα που εκδηλώνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα. 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). Το

συναίσθημα δηλαδή είναι μια μορφή αντίδρασης του οργανισμού μας στις εξελίξεις του περιβάλλοντος μας και όχι μόνο. Αν υπάρχει το ερέθισμα (εσωτερικό ή εξωτερικό) και προσληφθεί από το άτομο άλλα αυτό δεν προχωρήσει σε καμία αντίδραση σε κανένα επίπεδο, μιλάμε για απουσία συναισθήματος. Το συναίσθημα λοιπόν αποτελεί αντίδραση και πρωταρχικά αντίδραση ψυχική προς κάποιο ερέθισμα (Fredrickson 1998, 2001).

Σύμφωνα με την Fredrickson (2000, 2001), με τον όρο “συναισθήματα” εννοούμε το υποσύνολο ενός ευρύτερου συνόλου συναισθηματικών φαινομένων που συνιστούν τάσεις αντίδρασης με πολλές συνιστώσες και που εκτυλίσσονται σε σύντομα χρονικά διαστήματα. Βασικό χαρακτηριστικό των συναισθημάτων είναι ότι ξεκινούν με μια προσωπική νοηματοδότηση εκ μέρους του ατόμου ενός γεγονότος που προηγήθηκε. Πρόκειται για μια διαδικασία συνειδητή ή ασυνειδητή, που προκαλεί μια σειρά αντιδράσεων που γίνονται φανερές μέσα από την υποκειμενική εμπειρία, την έκφραση του προσώπου, την γνωστική επεξεργασία και τις φυσιολογικές (σωματικές) αλλαγές.

Εννοιολογική διασαφήνιση των εννοιών Emotion-Mood-Affect

Σε αυτό το σημείο και προτού γίνει αναφορά στη θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης της Fredrickson, κρίνεται ίσως απαραίτητο να γίνει μια σύντομη διάκριση μεταξύ του *συναισθήματος* (emotion), της *συναισθηματικής κατάστασης* (affect) και της *διάθεσης* (mood) όροι που συναντώνται συχνά στη βιβλιογραφία τη σχετική με την Θετική Ψυχολογία. Το *συναίσθημα* όπως το ορίζει η Fredrickson (1998, 2001) δεν πρέπει να το συγχέουμε με μια συναφή συναισθηματική διάσταση, την διάθεση (affect / mood). Η *διάθεση* ενυπάρχει στο συναίσθημα και το χρωματίζει αλλά σε αντίθεση με το συναίσθημα που αποτελεί συγκεκριμένη αντίδραση, η διάθεση είναι πιο γενική και δεν χρειάζεται να έχει προέλθει από κάποιο συγκεκριμένο ερέθισμα (Oatley & Jenkins 1996. Russel, Feldman & Barrett 1999).

Το άτομο μπορεί να έχει την Α ή την Β συναισθηματική διάθεση ανεξαρτήτως του τι γίνεται στο περιβάλλον και του τι ερμηνεία μπορεί να έχει αυτή η εξέλιξη από τον ίδιο. Μια επιπλέον ειδοποιός διαφορά 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).

Πιο Συγκεκριμένα, η διάθεση δεν απευθύνεται σε κάποιο αντικείμενο και είναι περιρρέουσα εν αντίθεση με τα συναισθήματα που βιώνονται σε περιστάσεις που έχουν νοηματοδοτηθεί από το άτομο, το οποίο συχνά τα απευθύνει σε κάποιο πρόσωπο, αντικείμενο ή ιδέα. Τέλος, η *συναισθηματική κατάσταση*, είναι μια ευρύτερη έννοια που αν και βιώνεται υποκειμενικά μπορεί να γίνει συνειδητά αισθητή κατά την βίωση ενός συναισθήματος και είναι παρούσα σε συναισθηματικά φαινόμενα όπως οι σωματικές αισθήσεις (αισθητηριακή ευχαρίστηση), οι διαθέσεις και οι στάσεις (Fredrickson, 2001). Η όλη παραπάνω διάκριση βοηθάει στο να κατανοηθεί καλύτερα η ανασκόπηση των παραδοσιακών μοντέλων των συναισθημάτων από την Barbara Fredrickson που αργότερα την οδήγησε στην διατύπωση της Θεωρίας Διεύρυνσης-και-Δόμησης των Θετικών συναισθημάτων.

Επιστρέφοντας ωστόσο πρώτα στον ορισμό του συναισθήματος χρειάζεται να επισημάνουμε ότι η Fredrickson (1998) διεπίστωσε αρχικά μια περιθωριοποίηση των Θετικών Συναισθημάτων γι αυτό και το βασικό νόημα και οι βασικοί ορισμοί της θεωρίας αντιδιαστέλλονται με την βασική αρχή της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για τα συναισθήματα, σύμφωνα με την οποία, όπως προαναφέρθηκε τα συναισθήματα ορίζονται ως προδιαθέσεις για συγκεκριμένη δράση, ως κινητήρια δύναμη δηλαδή των πράξεων μας. Ο ορισμός αυτός είναι σωστός, αναφέρεται όμως μοιραία περισσότερο στα αρνητικά συναισθήματα, καθώς αυτά έχουν μονοπωλήσει μέχρι στιγμής το ενδιαφέρον των ερευνητών. Ο φόβος π.χ. οδηγεί

αποκλειστικά και μόνο στην τάση για φυγή και για απόδραση, ο θυμός στην τάση για επίθεση κ.ο.κ.

Λόγοι περιθωριοποίησης εξέτασης των Θετικών Συναισθημάτων

Είναι σε αυτό το σημείο που προκύπτει το ερώτημα “γιατί η ψυχολογία έχει υιοθετήσει –χωρίς ίχνος αποδεικτικών στοιχείων– τη συλλογιστική ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι αυθεντικά και τα θετικά συναισθήματα είναι παράγωγα;” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Μέχρι τη δεκαετία του 1970 το ενδιαφέρον των ψυχολόγων επικεντρώνονταν στη μελέτη βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και στις συνέπειες αυτής της βίωσης στην ψυχική υγεία του ατόμου. Όπως επισημαίνει ο Diener (1984), μέχρι το 1973 το περιοδικό Psychological Abstracts δεν περιελάμβανε καν τον όρο ευτυχία. είναι η παραδοσιακή προσήλωση στα ψυχολογικά προβλήματα και τις θεραπείες τους. Επιπρόσθετα, οι συχνά δυσμενείς και επιβλαβείς συνέπειες που ασκούν τα αρνητικά συναισθήματα στο άτομο οδηγούν στην αντιμετώπισή τους ως επείγοντα δίνοντας προτεραιότητα σε σχέση με τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων. Τα αρνητικά συναισθήματα, όταν είναι έντονα, παρατεταμένα ή ακατάλληλα για το πλαίσιο στο οποίο εκδηλώνονται, είναι συνυφασμένα με την ύπαρξη και επιδείνωση αρκετών προβλημάτων όπως φοβίες, αγχώδεις διαταραχές, σεξουαλικές δυσλειτουργίες, θυμό, επιθετικότητα, κατάθλιψη, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, διατροφικές διαταραχές, ψυχοσωματικές διαταραχές. Παρόλο που και τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν κάποιες φορές στην εμφάνιση προβλημάτων όπως η χρήση ουσιών και η μανία, τα αρνητικά συναισθήματα, εξαιτίας της σύνδεσής τους με ένα μεγαλύτερο αριθμό προβλημάτων υγείας και κινδύνους που αφορούν στο άτομο που νοσεί αλλά συχνά και στο κοινωνικό του δίκτυο, έχουν προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών.

Η απάντησή του Seligman στο αρχικό ερώτημα δεν είναι άλλη από το ότι “σε κάποιο επίπεδο, η επικέντρωση της ψυχολογίας στο ‘αρνητικό’ μπορεί να αντανακλά διαφορές της επιβιωτικής αξίας των αρνητικών συναισθημάτων έναντι εκείνης των θετικών,” ή, με άλλα λόγια, ότι τα αρνητικά συναισθήματα και οι αρνητικές εμπειρίες αποκτούν προτεραιότητα επειδή “συχνά αντικατοπτρίζουν άμεσα προβλήματα ή αντικειμενικούς κινδύνους”, ενώ τα θετικά συναισθήματα και οι θετικές εμπειρίες δεν έχουν τον ίδιο επιτακτικά πειστικό χαρακτήρα μιας και δεν κρούουν κώδωνα του κινδύνου. Οι Seligman & Csikszentmihalyi, με αυτό το ερώτημα φωτίζουν την παραμέληση της εξέτασης της πιθανής επιβιωτικής αξίας των θετικών συναισθημάτων. Μιας αξίας μπροστά στην οποία “είμαστε ίσως τυφλοί ακριβώς επειδή [τα θετικά συναισθήματα] είναι τόσο σημαντικά” ώστε “όπως το ψάρι που δεν έχει συναίσθηση του νερού μέσα στο οποίο κολυμπά, να παίρνουμε ως δεδομένες κάποιες ποσότητες ελπίδας, ευχαρίστησης, και εμπιστοσύνης επειδή αυτά είναι ακριβώς οι προϋποθέσεις που μας επιτρέπουν να συνεχίζουμε να ζούμε. Είναι οι θεμελιώδεις προϋποθέσεις ύπαρξης, και όταν αυτές είναι παρούσες, η οποιαδήποτε ποσότητα αντικειμενικών εμποδίων μπορεί να αντιμετωπισθεί με ισορροπία, ακόμα και με χαρά” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Επιπλέον, ενώ επί χρόνια η ψυχολογία υποστήριζε την θέση ότι η εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων, οδηγεί αυτόματα στη βίωση θετικών συναισθημάτων, αποδεικνύεται το αντίθετο, ότι δηλαδή συνήθως έχουμε μια συναισθηματική ουδετερότητα. Για παράδειγμα, παρότι η ανεργία, η κακή οικονομική κατάσταση και το στρες, αποτελούν συνήθη αίτια αρνητικής διάθεσης, η βελτίωση αυτών των παραγόντων ή η επίλυση τέτοιων προβλημάτων δεν συνεπάγεται την ευτυχία του ατόμου (Argyle, 1987). Συνεπώς, το αρνητικό και το θετικό συναίσθημα, δεν αποτελούν τα δύο άκρα ενός συνεχούς.

Σε μια προσπάθεια απο την Fredrickson (1998) να αναζητήσει τα αίτια της περιθωριοποίησης των Θετικών Συναισθημάτων διακρίθηκαν οι εξής 3 λόγοι: α) Τα Θετικά συναισθήματα είναι λιγότερα και πιο διάχυτα, ενώ η διαφοροποίηση μεταξύ τους είναι μικρότερη απο τα Αρνητικά Συναισθήματα. Έτσι για κάθε τρία ή τέσσερα αρνητικά συναισθήματα έχουμε ένα μόνο θετικό. Επιπλέον, έχει γενικά παρατηρηθεί οτι τα θετικά συναισθήματα δεν συνδέονται με συγκεκριμένες σηματοδοτικές διατάξεις του προσώπου ενώ παράλληλα και σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα πολλά θετικά συναισθήματα εμφανίζονται να μην επιφέρουν ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (Levenson, 1992. Elkman, Davidson & Friesen, 1990. Cacioppo, Klein, Berntson & Hatfield, 1993). β) Η ψυχολογία παραδοσιακά και επιστημονικά ασχολείται με τον εντοπισμό και επίλυση προβλημάτων που φαίνεται να παράγονται κατά κύριο λόγο απο τα αρνητικά συναισθήματα και όχι τα θετικά. Μάλιστα, τα θετικά συναισθήματα φαίνεται να συνδέονται με την πρόκληση προβλημάτων μόνο σε περιπτώσεις όπως, η διπολική διαταραχή, η χρήση συγκεκριμένων ουσιών (π.χ. Ηρωίνη, κοκαΐνη, αλκοόλ) που δρουν στα νευροχημικά συστήματα που σχετίζονται με θετικά συναισθήματα και πιθανώς στην μονοπολική κατάθλιψη (Davidson, 1993. Heller, 1990. Lewinsohn, 1974 όπως αναφέρονται στη Fredrickson, 1998,2001). γ) Τα μοντέλα κατανόησης του ρόλου των συναισθημάτων τόσο των αρνητικών όσο και των 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) , γεγονός που οφείλεται σε μια γενική τάση των μελετητών των συναισθημάτων, να εξηγούνται συναισθήματα συνολικά, χωρίς διάκριση μεταξύ αρνητικών και θετικών.

Θεωρία Διεύρυνσης-και-Δόμησης Συναισθημάτων

Στα πλαίσια αυτού ακριβώς του προβληματισμού των Seligman και Csikszentimihalyi, εντάσσεται και η ερευνητική πορεία της Barbara L. Fredrickson η οποία μελέτησε από το 1998 μέχρι και σήμερα το συναίσθημα, ενώ ερεύνησε και εμπειρικά διερεύνησε και στήριξε την θεωρία που προτάσσει ότι τα θετικά συναισθήματα υποκινούν και εμπλέκονται σε μια πολύτιμη για την ανθρώπινη πορεία και ευημερία, διαδικασία Διερεύνησης – και – Δόμησης, η οποία θα παρουσιαστεί στη συνέχεια.

Μετά απο βιβλιογραφική ανασκόπηση των παραδοσιακών μοντέλων του συναίσθηματος η Barbara Fredrickson συμπέρανε ότι ο καθιερωμένος τρόπος κατανόησης των συναισθημάτων στον χώρο της ψυχολογίας αφήνει κενά και εγείρει ερωτήματα για τα θετικά συναισθήματα. Δέχεται ότι, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, τα συναισθήματα ορίζονται ως προδιάθεση για συγκεκριμένη δράση, ως κινητήρια δύναμη των πράξεών μας, ωστόσο αναφέρει ότι ο ορισμός αυτός έχει περιορισμούς απο τη στιγμή που επικεντρώνεται στα αρνητικά συναισθήματα. Για παράδειγμα η Fredrickson τονίζει ότι σύμφωνα με τα καθιερωμένα μοντέλα συναίσθηματος η εξελικτική-προσαρμοστική αξία των συναισθημάτων βρίσκεται στο ότι αυτά είναι σχεδιασμένα για την προώθηση γρήγορων και συγκεκριμένων δράσεων συντήρησης της ζωής σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις που κατ'επανάληψη αντιμετώπιζαν οι πρόγονοί μας (Fredrickson, 1998). Έτσι λοιπόν, ενώ η σύζευξη των συγκεκριμένων ή διακριτών συναισθημάτων με τάσεις συγκεκριμένης δράσης μπορεί να φαίνεται σαν κάτι απλό και αυτονόητο όταν έχουμε να κάνουμε με αρνητικά συναισθήματα, αυτή παρουσιάζει σοβαρές δυσκολίες στην περίπτωση των θετικών συναισθημάτων. (Δημητριάδου, 2003).

Η Barbara Fredrickson στηρίζει τη συλλογιστική της στο γεγονός ότι τα συναισθήματα δεν παράγουν απαραίτητα τάσεις για συγκεκριμένη δράση, διότι παρότι τα

θετικά συναισθήματα δημιουργούν συχνά έντονη επιθυμία για δράση, φαίνεται να μην είναι τόσο προσδιοριστικά όσο τα αρνητικά συναισθήματα όσον αφορά στο ποιές συγκεκριμένες δράσεις χρειάζεται να λάβουν χώρα. Επιπλέον απορρίπτει την υπόθεση της βιβλιογραφίας ότι τα συναισθήματα πυροδοτούν απαραίτητως τάσεις για φυσική-σωματική δράση, καθώς όπως υποστηρίζει, κάποια θετικά συναισθήματα (π.χ. Το ενδιαφέρον και η ευχαρίστηση/ικανοποίηση) μοιάζουν να προκαλούν ως επί το πλείστον αλλαγές στη γνωστική δραστηριότητα του ατόμου (Fredrickson 1998, 2000). Καθόλου τυχαία λοιπόν, τόσο στο άρθρο της με τίτλο “What Good are Positive Emotions” (1998) όπου παρουσίασε για πρώτη φορά τη θεωρία της σχετικά με τα θετικά συναισθήματα, όσο και σε συνακόλουθες εργασίες της (2000, 2001, 2003), η κριτική της θεώρησης μας φέρνει αντιμέτωπους με ένα κεντρικής σημασίας ερώτημα: Αν πολλά από τα θετικά συναισθήματα δεν μοιράζονται από κοινού με τα αρνητικά το ξεχωριστό και καθοριστικό χαρακτηριστικό της προώθησης και στήριξης συγκεκριμένων δράσεων, τότε ποιο είναι το καλό των θετικών συναισθημάτων; Ποια είναι η μορφή και η πιθανή λειτουργία τους από εξελικτική-προσαρμοστική άποψη; (Fredrickson, 1998, 2000).

Από τη στιγμή που τα θετικά συναισθήματα δεν προσφέρουν συγκεκριμένα οφέλη στην άμεση επιβίωσή του ανθρώπου από ένα άμεσο κίνδυνο φαίνεται είτε ότι δεν είναι τόσο σημαντικά όσο τα αρνητικά είτε ότι δεν έχει διερευνηθεί πλήρως η λειτουργική τους αξία. Σε αυτό τον προβληματισμό απαντά η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων προτείνοντας πως η βίωση των θετικών συναισθημάτων διαδραματίζει ένα σημαντικό προσαρμοστικό ρόλο για την ανθρώπινη επιβίωση, διαφορετικό από εκείνο των αρνητικών. Η Fredrickson καταλήγει να υποστηρίζει ότι η εξελικτική-προσαρμοστική αξία των θετικών συναισθημάτων βρίσκεται στο ότι αυτά επιλύουν το προσαρμοστικό πρόβλημα του πότε και πώς θα πρέπει τα άτομα να δομούν προσωπικούς πόρους για την επιβίωσή τους,

Η θεωρία της Διεύρυνσης-και-Δόμησης προτείνει και επιβεβαιώνει ότι διακριτά θετικά συναισθήματα όπως είναι η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση/ικανοποίηση, και η αγάπη όχι μόνο μοιράζονται από κοινού το χαρακτηριστικό της διεύρυνσης των στιγμιαίων ρεπερτορίων σκέψης-δράσης των ατόμων αλλά μοιράζονται και το χαρακτηριστικό της δόμησης προσωπικών πόρων, περιλαμβανομένων των σωματικών, διανοητικών, κοινωνικών, και ψυχολογικών πόρων (Fredrickson & Branigan, 2001, p. 134). Επιπλέον, προτάσσει ότι οι προσωπικοί ανθρώπινοι πόροι που δομούνται μέσω της διεύρυνσης των στιγμιαίων ρεπερτορίων σκέψης-δράσης είναι πολλοί πιο ανθεκτικοί στον χρόνο από ό,τι οι μεταβατικές συναισθηματικές καταστάσεις που οδηγούν στην απόκτησή τους. Και, τέλος, κατ' αυτήν την έννοια, η συχνά συμπτωματική βίωση ενός θετικού συναισθήματος συνιστά μία προσαύξηση διαρκών προσωπικών πόρων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν αργότερα σαν πηγές, σε άλλα πλαίσια και σε άλλες συναισθηματικές καταστάσεις (Fredrickson, 1998; Fredrickson & Branigan, 2001,).

Η Fredrickson οδηγείται στην εντελώς εναλλακτική πρόταση ότι τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν (αντί να περιορίζουν) το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης ενός ατόμου, ωθώντας τα άτομα να απορρίπτουν τα δοκιμασμένα από τον χρόνο ή αυτοματοποιημένα (καθημερινά) συμπεριφορικά σενάρια και να επιδιώκουν καινοτόμα, δημιουργικά, και συχνά αυτοσχέδια μονοπάτια σκέψης και δράσης. (Fredrickson, 1998).

Η συγκεκριμένη θεωρία υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα δεν μας δημιουργούν την προδιάθεση για μια συγκεκριμένη και αναπόφευκτη δράση, αλλά κατά κύριο λόγο μας «ελευθερώνουν», μας βοηθάνε να χαλαρώσουμε, να ισορροπήσουμε, να σκεφτούμε μια μεγάλη πληθώρα από εναλλακτικές λύσεις και ιδέες, να αναπτυχθούμε και να ωριμάσουμε. Όταν οι άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα (αγάπη, ενδιαφέρον, χαρά κ.α.) βελτιώνουν και διευρύνουν (αντί να περιορίζουν) το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης ενός

ατόμου, ωθώντας τα άτομα να απορρίπτουν τα δοκιμασμένα από τον χρόνο ή αυτοματοποιημένα (καθημερινά) συμπεριφορικά σενάρια και να επιδιώκουν καινοτόμα, δημιουργικά, και συχνά αυτοσχέδια μονοπάτια σκέψης και δράσης. (Fredrickson, 1998, σ. 304).

Ένα βασικό στοιχείο στην θεωρία της Fredrickson είναι η λεγόμενη ανοδική σπειροειδής αλληλεπίδραση μεταξύ της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της διεύρυνσης των ρεπερτορίων σκέψης και δράσης του ατόμου (Upward Spiral). Η «ατέρμονα ανεμισσόμενη αλυσίδα» αποτελεί το μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα της βίωσης θετικών συναισθημάτων. Με την στιγμιαία βίωση κάποιου θετικού συναισθήματος το άτομο οδηγείται σε μια διαδικασία «διεύρυνσης» - εμπλουτισμού των προσωπικών του πόρων, όπως περιγράψαμε προηγουμένως. Η «διεύρυνση» αυτή ωφελεί το άτομο και μάλιστα η επίδραση της δεν είναι παροδική -όπως είναι το θετικό συναίσθημα που την προκάλεσε- αλλά συνεχής, με την έννοια ότι στρέφει το άτομο στην βίωση και άλλων θετικών συναισθημάτων, τα οποία με την σειρά τους θα οδηγήσουν σε νέα «διεύρυνση» δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο μια αδιάκοπη αλυσίδα. Χάρης στην «ατέρμονα ανεμισσόμενη αλυσίδα» η ζωή του ατόμου κατακλύζεται από θετικά συναισθήματα. Ο μηχανισμός της «ατέρμονα ανεμισσόμενης αλυσίδας» βοηθάει το άτομο να αναπτυχθεί και να ωριμάσει με ιδανικό τρόπο, ενώ παράλληλα συντελεί στο να θωρακίσει την ψυχική υγεία του απέναντι σε κάθε ψυχική διαταραχή (Fredrickson & Branigan, 2001).

Τέλος ένα ακόμη σημαντικό εύρημα στην θεωρία των θετικών συναισθημάτων είναι και η λεγόμενη είναι και η λεγόμενη "The Undoing Hypothesis" (Η υπόθεση του αντιδότη) ή διαφορετικά η άρση των παρατεταμένων επιδράσεων των αρνητικών συναισθημάτων (Undoing Effect), 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 θετικά συναισθήματα δηλαδή μπορούν να βοηθήσουν το άτομο απέναντι στα αρνητικά συναισθήματα λειτουργώντας ως αντίδοτο και προστατεύοντας την υγεία του (Fredrickson & Levenson 1998, Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade 2002, Solomon & Corbit 1974, Wolpe 1958, Baron, 1976 όπως αναφέρονται στο Fredrickson, 2004, 2001).

Συνοπτικά λοιπόν τα 4 βασικά αποτελέσματα της βίωσης των θετικών συναισθημάτων σύμφωνα με την θεωρία της Fredrickson (2000) είναι τα εξής:

- 1) Διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης και της ποικιλίας των δράσεων και της συμπεριφοράς των ανθρώπων (Fredrickson & Branigan 2000).
- 2) Αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων ("The Undoing Hypothesis", Fredrickson & Levenson 1998).
- 3) Χτίσιμο ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και εξασφάλιση καλής ψυχικής υγείας ("Psychological Resilience", Tugade & Fredrickson 2000).

Θετικότητα- Αρνητικότητα

Το 2005 η Fredrickson εισήγαγε μια νέα -για τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας- έννοια, αυτή της "θετικότητας" (positivity) (Fredrickson & Losada, 2005), στην προσπάθεια της να περιγράψει την σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, όταν αυτό βιώνει θετικά συναισθήματα ή βρίσκεται σε θετική διάθεση. Ο όρος "θετικότητα" σχετίζεται με τα θετικά οφέλη των θετικών συναισθημάτων, όπως είναι η αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η έμπνευση, η ελπίδα, η περηφάνεια και το δέος.

Εναλλακτικά αντιπροσωπεύει το θετικό τέλος (π.χ. Αίσθημα ευγνωμοσύνης, αισιοδοξίας, έκφραση εκτίμησης κ.α.). Η θετικότητα, αναφέρει, είναι κάτι περισσότερο από την απλή ευχαρίστηση μέσω των αισθήσεων ή τη γενική αίσθηση ευτυχίας. Πιο συγκεκριμένα η Fredrickson (2009) υποστηρίζει ότι η ευχαρίστηση που νιώθουμε μέσω των αισθήσεων μας αν και συγγενής με την θετικότητα λειτουργεί με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο καθώς η αισθητηριακή ευχαρίστηση συνδυάζεται με την βίωση θετικών συναισθημάτων. Είναι πιθανό να νιώσουμε υπερηφάνεια για ένα γεύμα που ετοιμάσαμε ή να νιώθουμε γαλήνη όταν κάνουμε ένα ζεστό μπάνιο. (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011) .

Στον αντίποδα έχουμε την “αρνητική κατάσταση” (negativity) και την “αρνητικότητα” (negativity), που εκπροσωπούν το δυσάρεστο τέλος (π.χ. Το να νιώθει κανείς περιφρόνηση, ενόχληση, το να εκφράζει δυσαρέσκεια ή απαξίωση κ.α.). Η αρνητικότητα αφορά στη γενική αρνητική διάθεση που καταβάλλει τα άτομα όταν είναι αγχωμένα, όταν κάνουν αρνητικές σκέψεις ή όταν έχουν αρνητικά συναισθήματα (π.χ. Μίσος, ζήλεια, ανασφάλεια, αγανάκτηση). Η αρνητικότητα έχει συνήθως ένταση, εγρήγορση και απορροφά όλη την ενέργεια του ατόμου, με αποτέλεσμα να είναι πολύ δύσκολο για αυτό να την αποβάλει ή να την ελαττώσει.

Οι λειτουργίες και τα οφέλη της Θετικότητας είναι πολλαπλά και συνοπτικά είναι τα εξής: Η θετικότητα βελτιώνει τον τρόπο και την ποιότητα ζωής, αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε το περιβάλλον, ενισχύει τους σωματικούς, γνωστικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους του ατόμου και μειώνει την αρνητικότητα (Fredrickson, 1998, 2001, 2009. Fredrickson & Branigan, 2005. Fredrickson & Joiner, 2002. Davidson et al., 2003. Richman et al., 2005. Bonnano et al., 2004. Cohn et al., 2009 etc).

Το Νόημα στη Ζωή

Μια σημαντική διαχρονική θετική διάσταση της ανθρώπινης ύπαρξης με την οποία καταπιάνεται η Θετική Ψυχολογία είναι και το Νόημα της Ζωής ή όπως αναφέρει ο Seligman η “με Νόημα και Σκοπό ζωή”. Πρόκειται για έναν τρόπο ζωής όπου το άτομο έχει σε ιδανικές συνθήκες τη δυνατότητα να βιώσει ποικίλα θετικά συναισθήματα και να αξιοποιήσει τόσο τις ικανότητες, όσο και τις δυνατότητές του. (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011, σ. 25). Προϋπόθεση αυτού του τρόπου ζωής είναι η ύπαρξη θετικών χαρακτηριστικών στην προσωπικότητά του και η δυνατότητα βίωσης θετικών συναισθημάτων, η ύπαρξη θετικών ουσιαστικών σχέσεων με τους άλλους και η αποφυγή της υπερβολής (Seligman, 2002). Το νόημα είναι ένας παράγοντας που συναντάται ειδικά τις τελευταίες δεκαετίες, τόσο θεωρητικά όσο και ερευνητικά, στις ουμανιστικές θεωρίες της συμβουλευτικής ως σημαντικό συστατικό της ευημερίας (well being) και ευτυχίας του ανθρώπου αλλά και στον χώρο της υπαρξιακής συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας έχοντας τις ρίζες του στο ρεύμα του υπαρξισμού. Πρόκειται γενικά για μια θετική μεταβλητή/παράγοντα που συνδέεται με σημαντικές πτυχές στη ζωή του ανθρώπου, όπως είναι η πνευματικότητα (Peterson & Seligman, 2004), η ψυχική ανθεκτικότητα και η ευτυχία του ατόμου. Ο Seligman χαρακτηριστικά στο βιβλίο του Authentic Happiness αναφέρεται μεταξύ άλλων στην “με νόημα και σκοπό ζωή”, ή διαφορετικά μια ζωή δέσμευσης, στην οποία το άτομο αξιοποιεί τις ικανότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του ώστε να υπηρετήσει ή να αποτελέσει μέρος ενός σκοπού ανώτερου από το ατομικό-εγωιστικό επίπεδο. Επομένως, το νόημα στη ζωή δεν θα μπορούσε να ιδωθεί ανεξάρτητα από την αναζήτηση και ύπαρξη σκοπού, ενός σκοπού που νοηματοδοτεί και κινητοποιεί εσωτερικά το άτομο στην κατά τα άλλα απρόβλεπτη και απαιτητική καθημερινότητα. Ας δούμε όμως αρχικά πώς ξεκίνησε και εξελίχθηκε η ενασχόληση στο χώρο των ανθρωπιστικών επιστημών με τον τρόπο που ο άνθρωπος κατανοεί την υπάρξή του, επιλέγει τον τρόπο ύπαρξης και

στάσης ζωής και εν συνεχεία νοηματοδοτεί τα βιώματά του και τις πράξεις του έτσι ώστε να αξιοποιήσει με τον καλύτερο δυνατό- για τον ίδιο- τρόπο τις δυνατότητές του όντας “ριγμένος στον κόσμο αυτό” (Heidegger, 1926).

Σύντομη Ιστορική αναδρομή

Η Υπαρξιακή προσέγγιση στον χώρο της Ψυχολογίας και της Ψυχοθεραπείας αρχικά δεν ξεκίνησε από ψυχολόγους ή τουλάχιστον από ψυχολόγους με την σύγχρονη έννοια του όρου. Το υπαρξιστικό κίνημα ξεκίνησε στην Ευρώπη λίγο μετά το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου και γρήγορα μεταλαμπαδεύτηκε στην Αμερική.

Ο Δεύτερος Παγκόσμιος Πόλεμος υπήρξε σημαντική αφορμή για μια στροφή στην σκέψη όχι μόνο των φιλοσόφων αλλά και των ψυχολόγων. Η ύπαρξη ενός κινήματος όπως ο Ναζισμός και η ευρεία απήχηση που είχε εκείνη την εποχή στον Γερμανικό λαό προβλημάτισε πολλούς θεωρητικούς. Είμαστε τελικά έρμαια του περιβάλλοντος και της ανατροφής μας ή έχουμε ελεύθερη βούληση και ασκούμε το δικαίωμα της επιλογής; Που αρχίζει και που τελειώνει η ευθύνη μας για όσα συμβαίνουν τριγύρω μας; Οι υπαρξιστές φιλόσοφοι πιστεύουν ότι αυτό που κάνει έναν άνθρωπο, άνθρωπο είναι ακριβώς η δυνατότητα του να επιλέγει. Ο Sartre μάλιστα ήταν τόσο ακραίος στην άποψη του ώστε να θεωρεί ότι είμαστε υπεύθυνοι όχι μόνο για όσα επιλέγουμε να κάνουμε αλλά και για όσα δεν κάνουμε. Αντίστοιχα και στην ψυχολογία παρατηρείται η άθηση δύο βασικών σχολών που αντιτίθενται στις ντετερμινιστικές θεωρίες τόσο του Freud όσο και των μιχεβιοριστών . Από την μια είναι η ανθρωπιστική σχολή με κύριους εκπροσώπους τον Carl Rogers και τον Abraham Maslow και από την άλλη η υπαρξιστική (Γεωργαντά , 1999).

Οι κύριες μορφές του συγχρόνου φιλοσοφικού κινήματος του υπαρξισμού θεωρούνται ο Jean Paul Sartre και ο Albert Camus. Βέβαια υπήρξαν υπαρξιστές φιλόσοφοι και πολύ νωρίτερα αλλά δεν είχαν ακόμα ονομαστεί «υπαρξιστές». Έτσι θα μπορούσαμε να αναφέρουμε τον Ισπανό Miguel De Unamuno, τον Δανό Soren Kierkegaard και τον Γερμανό Martin Heidegger. Κύριοι αντιπρόσωποι της Αμερικάνικης σχολής (ανθρωπιστική-υπαρξιακή) είναι οι Rollo May, Irvin Yalom, James Bugental και Kirk Schneider. Στην Ευρωπαϊκή σχολή (φαινομενολογική- υπαρξιακή) οι σημαντικότεροι αντιπρόσωποι είναι οι Medard Boss, Ludwig Binswanger, R.D. Laing, Viktor Frankl, Emmy Van Deurzen και Ernesto Spinelli.

Η υπαρξιστική σχολή ξεκίνησε στην Ευρώπη από δύο Ελβετούς ψυχιάτρους τον Ludwig Binswanger και τον Medard Boss. Τόσο ο Binswanger όσο και ο Boss αρχικά ακολούθησαν την ψυχαναλυτική μεθοδο αλλά και οι δύο επηρεασμένοι από τις απόψεις του Γερμανού φιλόσοφου Martin Heidegger στραφηκαν στον υπαρξισμό. Σημαντική είναι επίσης η παρουσία στη Γερμανία του Viktor Frankl που ίδρυσε την Λογοθεραπεία (Λογος=Νοημα). Ο Frankl κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού του στο στρατόπεδο του Άουσβιτς διαμόρφωσε την θεωρία του και έγραψε το γνωστό βιβλίο “Man’s Search for Meaning” (1963).

Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε ότι υπάρχει μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στην Ευρωπαϊκή και την Αμερικανική σκέψη. Η Αμερικάνικη υπαρξιστική σκέψη, με κύριους εκπροσώπους τον Rollo May και τον Irvin Yalom κατέχεται από μια οπτιμιστική και γενικότερα από μία λιγότερο βαριά ατμόσφαιρα. Οι Ευρωπαίοι υπαρξιστές απο την άλλη, είναι πιο επηρεασμένοι από την βαρύτητα της ύπαρξης μας και κάνουν συχνές αναφορές στην έννοια της «υπαρξιστικής ενοχής». Η υπαρξιστική ή πρωταρχική ενοχή ξεκινάει από την γέννηση μας και είναι αναπόφευκτη μια και ποτέ δεν μπορούμε να εκπληρώσουμε όλες τις δυνατότητες που έχουμε. Με κάθε μας επιλογή και πράξη

πραγματοποιούμε μία δυνατότητα αλλά συνάμα αποκλείουμε πολλές άλλες. Η ενοχή μας για αυτές που δεν πραγματοποιήθηκαν δεν μπορεί ποτέ να εξαλειφθεί τελείως.

Μια άλλη σημαντική έννοια για τους Ευρωπαίους υπαρξιστές είναι αυτή των ορίων της ύπαρξης μας. Την στιγμή της γέννησης μας «ριχνόμαστε» μέσα στην ζωή με κάποια δεδομένα (conditions of thrownness) που αποτελούν την βάση της ύπαρξης μας (ground of existence). Κάθε άνθρωπος χρειάζεται, για να ζήσει αυθεντικά, να αναγνωρίσει αυτό το βασικό υπέδαφος και να χτίσει την ζωή του βάση των δεδομένων αυτών. Η Αμερικάνικη υπαρξιστική σχολή από την άλλη μεριά είναι λιγότερο επηρεασμένη από την βαριά ατμόσφαιρα των Ευρωπαίων υπαρξιστών φιλόσοφων και ψυχολόγων και περισσότερο από την ανθρωπιστική σχολή που διακατέχεται από μια αισιόδοξη στάση απέναντι στον άνθρωπο και την δυνατότητα του για αυτο-εκπλήρωση (self-actualization), καθώς και την βαθύτερη πεποίθηση ότι η ανθρώπινη φύση είναι κατά βάση καλή. (Γεωργαντά, 1999).

Τόσο η Αμερικάνικη όσο και η Ευρωπαϊκή υπαρξιστική ψυχοθεραπεία βασίζονται σε μια ψυχοδυναμική θεωρία και εστιάζουν την θεραπευτική της προσέγγιση σε τέσσερις βασικές ανθρώπινες ανησυχίες (Ultimate Concerns) που κατά τον Yalom βρίσκονται στην ρίζα της ανθρώπινης ύπαρξης και αποτελούν την βαθύτερη αιτία της ψυχοπαθολογίας. Αυτές -που για λόγους οικονομίας χώρου δεν θα μπορέσουμε να δούμε όλες αναλυτικά- συνοπτικά είναι, ο θάνατος, η έννοια της ελευθερίας, η μοναξιά/ υπαρξιακή απομόνωση και η έλλειψη νοήματος στη ζωή (Yalom, 1980).

Ειδικά όσον αφορά στην τελευταία ανησυχία που μελετάται ως μεταβλητή στην παρούσα εργασία, διάφοροι φιλόσοφοι αλλά και ψυχολόγοι δίνουν διαφορετικές απαντήσεις και διαφορετικές λύσεις. Για παράδειγμα, ενώ ο Albert Camus (1972) πιστεύει ότι η μόνη φιλοσοφική ερώτηση είναι αν θα συνεχίσει κανείς να ζει αφού συνειδητοποιήσει πλήρως την παντελή έλλειψη νοήματος στη ζωή, ο Viktor Frankl πιστεύει ότι υπάρχει νόημα ακόμα και

όταν υποφέρουμε. Όπως πολύ ωραία περιγράφει ο Tolstoy (1929) «Τι θα έρθει από αυτό που κάνω σήμερα και που μπορεί να κάνω αύριο; Ποιο το όφελος από όλη μου την ζωή; Γιατί να ζω; Γιατί να εύχομαι για κάτι; Γιατί να κάνω κάτι; Υπάρχει κανένα νόημα στη ζωή μου που δεν θα καταστραφεί από τον αναπόφευκτο θάνατο που με περιμένει;» (σ.20). Για τον Yalom (1980) το πρόβλημα του νοήματος ξεκινάει από ένα βαθύ και ουσιαστικό δίλημμα. Από την μια ο άνθρωπος χρειάζεται νόημα στη ζωή του. Το να ζει κανείς χωρίς νόημα, ιδανικά, στόχους, αξίες δημιουργεί δυσφορία . Σε ακραίες καταστάσεις μπορεί να οδηγήσει και στην αυτοκτονία. Χρειαζόμαστε απόλυτες και σταθερές ιδέες και αξίες προς τις οποίες μπορούμε να κατευθύνουμε την ζωή μας για να μην βιώνουμε το χάος. Από την άλλη η υπαρξιακή έννοια της ελευθερίας προϋποθέτει ότι το μόνο απόλυτο είναι ότι δεν υπάρχουν απόλυτα. Ότι ο κάθε άνθρωπος δημιουργεί την ζωή του και φτιάχνει ο ίδιος με τις επιλογές του το μονοπάτι της ζωής του. Δεν υπάρχει προκαθορισμένο νόημα στο σύμπαν. Και σε αυτό το επίπεδο ο άνθρωπος χρειάζεται να αναλάβει την ευθύνη της αυτό-δημιουργίας του και να μην ζητάει προκατασκευασμένα νοήματα.

Η αντιμετώπιση αυτού του βασικού υπαρξιακού θέματος διαφέρει ακόμα και ανάμεσα σε διαφορετικούς θεραπευτές που πρόσκεινται στην υπαρξιακή σχολή. Ο Yalom (1980), για παράδειγμα, υποστηρίζει ότι η θεραπευτική προσέγγιση στο θέμα αυτό πρέπει να είναι διαφορετική από ότι στα αλλά τρία. «Ο θάνατος, η ελευθερία, η απομόνωση πρέπει να αντιμετωπιστούν ευθέως. Ενώ όταν έρθει κανείς στο θέμα της έλλειψης νοήματος ο αποτελεσματικός θεραπευτής πρέπει να βοηθήσει τον ασθενή να κοιτάξει μακριά από την ερώτηση. Να τον βοηθήσει να εναγκαλιστεί την λύση της ενασχόλησης και όχι να βουτήξει μέσα και δια μέσου του προβλήματος της έλλειψης νοήματος. Το ερώτημα του νοήματος της ζωής όπως διδάσκει και ο Βούδας δεν είναι επικοδομητικό . Πρέπει να βυθίσει κανείς τον εαυτό του στο ποτάμι της ζωής και να αφήσει την ερώτηση να συμπαρασυρθεί μακριά» (I.Yalom, “Existential Psychotherapy” 1980, p. 483).

Αντίθετα ο Viktor Frankl (1967) πιστεύει ότι η έλλειψη νοήματος είναι ο πρωταρχικός παράγοντας που οδηγεί σε υπαρξιακή ένταση. Η υπαρξιακή νεύρωση είναι συνώνυμη με μια κρίση έλλειψης νοήματος και γι' αυτό όλη η ψυχοθεραπευτική μέθοδος που σχεδίασε (Λόγο-Θεραπεία) εστιάζει στην εύρεση νοήματος. «Η Λογοθεραπεία παίρνει μια διαφορετική θέση. Δεν γλιτώνει τον ασθενή από μία κατά μέτωπο αντιμετώπιση με το συγκεκριμένο νόημα που καλείται να επιτελέσει και που ο ίδιος χρειάζεται να βρει. ... Το νόημα που κάποιος καλείται να εκπληρώσει είναι κάτι πέρα από αυτόν. Ποτέ δεν ταυτίζεται με τον ίδιο τον άνθρωπο. Είναι μπροστά και πέρα απ' αυτόν.» (V. Frankl, *Psychotherapy & Existentialism*, 1967, p.11-12)

Ανεξάρτητα από την προσωπική πεποίθηση του κάθε ατόμου για την ύπαρξη νοήματος στη ζωή και την αναγκαιότητα ή τον ρόλο αυτού στην προσωπική ευημερία και ποιότητα ζωής, η εμπειρία πολλών θεραπειών δείχνει ότι η έλλειψη νοήματος στη ζωή είναι ένα σύνηθες κλινικό σύνδρομο. Ο Jung (1966) για παράδειγμα, γράφει: «Η έλλειψη νοήματος στη ζωή παίζει ένα σημαντικό ρόλο στην αιτιολογία των νευρώσεων. Μια νεύρωση μπορεί εντέλει να γίνει κατανοητή ως η ψυχή που υποφέρει αφού δεν έχει ανακαλύψει το νόημα της ύπαρξής της. Περίπου ένα τρίτο των πελατών μου δεν υποφέρουν από κάποια άλλη κλινική νεύρωση παρά από την παράλογη και άσκοπη (senseless and aimless) ύπαρξη τους» (Jung, C.G., 1966, *Collected Works: The practice of psychotherapy*, p. 83). Συμπερασματικά, παρότι η διερευνητική στάση της υπαρξιακής προσέγγισης απαιτεί την αποδοχή των υπαρξιακών επιλογών του κάθε ατόμου, η ίδια αυτή διερευνητική στάση μπορεί να ανατρέψει την τρέχουσα νοηματοδότησή μας, προκαλώντας μας να μένουμε ανοικτοί στον κόσμο και να εξετάσουμε καινούργιους τρόπους νοηματοδότησης και νέες δυνατότητες ύπαρξης.

Συμπερασματικά στα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, η αναζήτηση νοήματος στη ζωή φαίνεται να συνδέεται με παράγοντες όπως η οικογένεια και οι φίλοι, η εργασία, αλλά και η δημιουργικότητα και η προσωπική εξέλιξη του καθενός, παράγοντες που συνδέονται με την βίωση των θετικών συναισθημάτων και την διεύρυνση κατά Friedrickson, όπως προαναφέρθηκε. Η δημιουργικότητα είναι η κάθε δραστηριότητα που στο αποτέλεσμα της εμπεριέχεται κάτι από την μοναδικότητα μας, ή πιο απλά κάτι από αυτό που είμαστε. Θα μπορούσε να είναι το ότι ανταποκρίνεται στην ανάγκη μας "να αφήσουμε πίσω κάτι" ή θα μπορούσε να είναι και απλώς η χαρά της δημιουργίας. Αυτό που είναι σημαντικό είναι πως την ώρα της δημιουργίας ο δημιουργός δεν αναζητά απλώς θεωρητικά κάποιο νόημα, είναι βουτηγμένος σε αυτό. Η προσωπική εξέλιξη έχει την έννοια όχι μόνη της γνωσιακής επιμόρφωσης αλλά κυρίως της ψυχολογικής και κοινωνικής ανάπτυξης μας. Μία διαδικασία ωρίμανσης που φαίνεται να σχετίζεται ή και να είναι απαραίτητη για την εύρεση νοήματος. Κατά τον Frankl, υπάρχουν τρία συστήματα νοηματοδότησης. Η Βιωματική: η απόλαυση των εμπειριών που προέρχονται από την επαφή μας με τον κόσμο, την αγάπη, την ομορφιά της φύσης, των τεχνών, κλπ. Η Δημιουργική: η δική μας ενεργητική συνεισφορά στον κόσμο. Στάση Ζωής: το νόημα που έχει για μας η ζωή πιστοποιείται από το πώς την ζούμε. Καθόλου τυχαία λοιπόν, ο Viktor Frankl (1965) προτείνει την δημιουργία της «Ψυχολογίας του Ύψους» (αντίστοιχα με την ψυχολογία του βάθους) όπου δηλαδή δίνουμε μεγαλύτερη έμφαση στις ανώτερες πλευρές του ανθρώπου, στην πνευματική του διάσταση και τις ανώτερες επιδιώξεις του και όχι μόνο στη φυσική και ενστικτώδη πλευρά του.

Ορισμός του Νοήματος στη ζωή

Η παραπάνω ιστορική αναδρομή, αποδεικνύει οι ορισμοί που έχουν δοθεί κατά καιρούς στην συγκεκριμένη μεταβλητή, ποικίλουν ανάλογα με το πεδίο που την

χρησιμοποιεί. Μπορεί να οριστεί ως η ύπαρξη συνοχής στη ζωή του ανθρώπου, ως η γεμάτη κατευθυνόμενο στόχο και σκοπό ζωή ή ακόμη και ως η οντολογική σημαντικότητα της ζωής απο την οπτική -πιο φαινομενολογική- γωνία του ατόμου που βιώνει τον κόσμο (Steger et al., 2006). Άλλοι θεωρητικοί χρησιμοποιούν σημασιολογικούς ορισμούς για το νόημα (Yalom, 1980). Επιπλέον, υπάρχει ποικιλία στον τρόπο που επιτυγχάνεται σε κάθε προσέγγιση ή γνωστικό πεδίο το νόημα στη ζωή. Όπως αναφέρει ο Viktor Frankl (1965) Επειδή ακριβώς δεν υπάρχει καθολικό νόημα που να ταιριάζει στη ζωή όλων, κάθε άτομο καλείται να βρει και να δημιουργήσει το δικό του προσωπικό νόημα με την συνείδησή του. Ένας τρόπος για να επιτευχθεί η αίσθηση νοήματος είναι μέσα από την κάλυψη των προσωπικών αναγκών για αξία, σκοπό, αποτελεσματικότητα και αυταξία (Baumeister, 1991). Άλλοι πάλι επισημαίνουν την σημασία της λήψης απόφασης και της δράσης ή της αυτό υπέρβασης (Allport, 1961; Seligman, 2002).

Ανεξαρτήτως απο ορισμούς, η γεμάτη με νοημα ζωή θεωρείται στην βιβλιογραφία ισοδύναμη με τον αυθεντικό τρόπο ζωής, ενώ σε θεωρίες ευημερίας που εστιάζουν στην προσωπική ανάπτυξη και στις δυνατότητες του ατόμου πέρα απο την ευχάριστη συναισθηματική κατάσταση, το νόημα είναι σημαντικό είτε ως συστατικό είτε ως τρόπος μεγιστοποίησης του ανθρώπινου δυναμικού. Ο Frankl είχε υποστηρίξει το 1963, οτι οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται απο “θέληση για νόημα”, ένα εσωτερικό κίνητρο εύρεσης νοήματος και σημασίας στην ζωή τους και οτι η αποτυχία να καταφέρουν να βρουν κάποιο νόημα οδηγεί σε ψυχολογική δυσφορία. Οι έρευνες , όπως αναφέρουν στην μελέτη τους οι Steger et al. (2006), επιβεβαιώνουν αυτή τη θεωρία υποστηρίζοντας ουσιαστικά οτι η ύπαρξη περιορισμένου νοήματος στη ζωή του ατόμου συσχετίζεται με μεγαλύτερη ανάγκη για θεραπεία, κατάθλιψη, άγχος, αυτοκτονικό ιδεασμό, χρήση ουσιών και άλλες μορφές ψυχολογικών δυσκολιών. Άλλες έρευνες έχουν υποστηρίξει την θετική σχέση μεταξύ νοήματος και εργασιακής απόλαυσης, ευχαρίστησης απο τη ζωή και ευτυχίας.

Θετική Ψυχολογία και Νόημα στη Ζωή

Επιστρέφοντας στον χώρο της Θετικής ψυχολογίας και την θεωρία της B. Fredrickson, το Νόημα στη ζωή μελετάται κυρίως -και όχι ανεξάρτητα απο τα παραπάνω- ως ένα απο τα χαρακτηριστικά και τους προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας. Πολλοί Συμβουλευτικοί ψυχολόγοι στα πλαίσια της θεραπείας τους με κάποιους συμβουλευόμενους, στην προσπάθεια να βελτιώσουν το ευ ζην (well being) ή να περιορίσουν το αίσθημα απελπισίας των πελατών τους, εστιάζουν στο “αντιλαμβανόμενο νόημα” (perceived meaning) στη ζωή (Steger et al., 2006). Πρόκειται για μια μεταβλητή που φαίνεται να έχει λάβει προσοχή εκ νέου λόγω αυξανόμενης εστίασης στα θετικά χαρακτηριστικά και τις ψυχικές δυνατότητες του ατόμου (Ryan & Deci, 2001. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Συχνά μάλιστα, όπως αναφέρουν στο άρθρο τους οι Frazier et al, αντιμετωπίζεται σαν θετική μεταβλητή και δείκτης ευζωίας/ευημερίας (Ryff, 1989), διευκολυντής της προσαμοστικής αντιμετώπισης ή δείκτης της θεραπευτικής ανάπτυξης. Πρόσφατη αναφορά στο Journal of Counseling Psychology συνηγόρησε για την κατανόηση και αξιολόγηση μεταβλητών ευζωίας, όπως είναι το νόημα στη ζωή ώστε να προωθήσει την ανάπτυξη και την ανάρρωση των θεραπευόμενων (Lent, 2004).

Η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή, ένα σύνολο πεποιθήσεων σχετικά με το δίκαιο και το άδικο, η ικανότητα να ονειρεύεται κανείς, η πίστη και η ελπίδα οτι τα πράγματα θα φτιάξουν ξανά μετά απο μία μεγάλη αντιξοότητα ή κρίση, καθώς και άλλες σχετικές πεποιθήσεις και στάσεις, φαίνεται να ενισχύουν την ανθεκτικότητα ενός ατόμου (Feder, Nestler, Westphal & Charney, 2010. Kumpfer, 2002. Mancini & Bonanno, 2010). Πολλές φορές οι τραυματικές εμπειρίες, όπως μια οικονομική κρίση, επιδρούν καταλυτικά σε αυτές τις πεποιθήσεις και συνοδεύονται απο μια απώλεια σκοπού, νοήματος, ελπίδας και πίστης περι δικαιοσύνης του κόσμου.. Συνεπώς, η επανάκτηση του νοήματος αποδεικνύεται πολύ

σημαντική για τη διαδικασία της “ανάρρωσης” και μπορεί να γίνει με διάφορους για το κάθε άτομο τρόπους, όπως είναι μέσω της πνευματικότητας, της θρησκευτικής πίστης ή υιοθετώντας μια αλτρουιστική στάση. Ο αλτρουισμός έχει βρεθεί ότι χαρακτηρίζει τα ανθεκτικά άτομα και συνδέεται με επιτυχή προσαρμογή μετά απο κρίσεις (Kumpfer, 2002; Southwick, Vythilingam & Charney, 2005).

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η έρευνα των Schok et al (2008), που υπογράμμισε την σημασία της απόδοσης θετικού νοήματος σε πολεμικά γεγονότα, υποστηρίζοντας ότι άτομα που ήρθαν σε επαφή με πολεμικές εμπειρίες όπως είναι η έκθεση σε μια μάχη, αποκτούν ψυχολογικά προσαρμοστικές ικανότητες όταν νοηματοδοτούν θετικά μέσα από την κατανόηση και τις πεποιθήσεις τους απειλητικά γεγονότα αντί να παθολογοποιούν την ανταπόκριση στο τραύμα. Φαίνεται ότι χτίζοντας το άτομο συγκεκριμένες πεποιθήσεις για τον εαυτό, τον κόσμο και τους άλλους, αναμένεται να ναι πιο προσαρμοστικό ως προς την απειλητική εμπειρία, ειδικότερα εαν οι πεποιθήσεις του σχετίζονται με εσωτερική ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Ανάλογες μελέτες έχουν γίνει σε καρκινοπαθείς που κατέδειξαν ότι όταν η βαθύτερη κατανόηση κι επομένως η προσωπική νοηματοδότηση, βασίζονται στην σύνδεση ενός τραυματικού γεγονότος με κάποια οφέλη, η ικανότητα προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα είναι πιο γρήγορη.

Άλλες πρόσφατες έρευνες απ τον χώρο της τραυματολογίας όπως αυτή των Ai , Tice, Peterson & Huang (2005) σε 457 προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές, βρήκαν ότι μετά τις τρομοκρατικές επιθέσεις της 11ης Σεπτεμβρίου στην Αμερική, τα άτομα που παρουσίαζαν υψηλότερη αίσθηση πνευματικού νοήματος, παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους . Μία ακόμη πρόσφατη έρευνα αυτή τη φορά στον ελληνικό χώρο για το νόημα στη ζωή, την ψυχολογική ευημερία και την καταθλιπτική συμπτωματολογία σε γυναικείο πληθυσμό, έδειξε ότι τα υψηλότερα επίπεδα νοήματος στη ζωή σχετίζονται με

χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και καλύτερη ψυχική υγεία (Κλεφτάρας & Ψαρρά, 2012). Όλες οι παραπάνω ενδεικτικές μελέτες, επιβεβαιώνουν την θέση υπαρξιακών ψυχοθεραπευτών σύμφωνα με την οποία, η θετική ψυχολογία και η νοηματοδότηση είναι κρίσιμης σημασίας στην προσαρμογή σε στρεσογόνα και απειλητικά γεγονότα (Frankl, 1984. Horowitz, 1976).

Υποκειμενική Ευτυχία

Εννοιολογικές διασαφηνίσεις

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση συχνά αφήνει μια αίσθηση εννοιολογική σύγχυσης σχετικά με την χρήση συγκεκριμένων εννοιών που φαίνεται να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά ή ως ταυτόσημοι όροι από την πλειοψηφία των ερευνητών σε μελέτες σχετικές με την ποιότητα ζωής (quality of life). Πρόκειται για τις έννοιες Ευημερία ή ευζωία (well-being), Ευτυχία (happiness), Υποκειμενική ευημερία (subjective well being) και Υποκειμενική ευτυχία (subjective happiness). Κρίνεται επομένως αναγκαίο προτού μεταβούμε στο θεωρητικό πλαίσιο της εξεταζόμενης μεταβλητής Υποκειμενική ευτυχία, όπως έχει μετρηθεί από τους Lyubomirsky και Lepper (1999), να επιχειρηθεί πρωτίστως η απαραίτητη εννοιολογική διασαφήνιση.

Αρχικά η *Ποιότητα ζωής*, ως ευρύτερη έννοια αφορά στα χαρακτηριστικά, τις συνθήκες ή τομείς της ζωής που θεωρούνται απαραίτητες για την λειτουργία των ατόμων ως ανεξάρτητα και αυτόνομα όντα. Ουσιαστικά αναφέρεται στην εκπλήρωση βιολογικών και ψυχοκοινωνικών λειτουργιών, τη διατήρηση υγείας, την ελευθερία δράσης, την επαγγελματική και οικογενειακή καταξίωση. Σύμφωνα με τον Hornquist (1982, 1990) που έχει μελετήσει την ποιότητα ζωής σε διαβητικούς και καρκινοπαθείς ασθενείς, η ποιότητα

ζωής σχετίζεται με τον βαθμό ικανοποίησης των αναγκών αναφορικά με τους σωματικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς, υλικούς και διαρθρωτικούς τομείς της ζωής και ορίζεται ως η αντιλαμβανόμενη από το άτομο σφαιρική ικανοποίηση αλλά και η ικανοποίηση σε κάποιους βασικούς τομείς με έμφαση ειδικότερα στην ευημερία.

Η ιστορική αναδρομή στην σχετική βιβλιογραφία μετά το 1980, αποκαλύπτει ότι αρχικά χρησιμοποιείται συχνότερα η έννοια της *Ευημερίας* ή *ευζωίας* (well being) που τείνει να χρησιμοποιείται εναλλακτικά ή να συγχέεται με την έννοια της *Ευτυχίας* (happiness). Ο Waterman το 1993 είχε αναφερθεί σε δύο ιδέες περι ευτυχίας που βασίζονται στις δύο φιλοσοφικές διαστάσεις του Αριστοτέλη: την Ευδαιμονία (προσωπική εκφραστικότητα) και την Ηδονιστική ευχαρίστηση. Οι Ryan και Deci το 2001 στο άρθρο τους για την ευτυχία και την ευημερία, δίνουν έναν σαφή ορισμό για την Ευημερία, υποστηρίζοντας ότι πρόκειται για μια σύνθετη κατασκευή που αφορά στην βέλτιστη εμπειρία και λειτουργία του ατόμου. Αναφέρουν ότι πρόσφατες έρευνες στην ευημερία του ατόμου βασίζονται σε δύο προσεγγίσεις: την Ηδονιστική προσέγγιση, που εστιάζει στην ευτυχία και ορίζει την ευημερία με όρους ευχαρίστησης και αποφυγής πόνου και την προσέγγιση της Ευδαιμονίας, που εστιάζει στο νόημα και την αυτό-πραγμάτωση ορίζοντας την ευημερία σύμφωνα με τον βαθμό πλήρους λειτουργικότητας του ατόμου. Ο ορισμός των Ryan και Deci φαίνεται να συνδέεται και με το περιεχόμενο της θεωρίας του Seligman για την οποία θα γίνει αναφορά στη συνέχεια. Η γενικότερη ευημερία επομένως στον άνθρωπο, είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αίσθηση της ευτυχίας από την μία και την ύπαρξη νοήματος από την άλλη.

Αρκετοί ερευνητές στον χώρο της Θετικής ψυχολογίας και του ευ ζην, αρχίζουν να εστιάζουν περισσότερο στους τρόπους με τους οποίους το άτομο μπορεί να νιώσει πραγματικά ευτυχές. Τόσο ο ορισμός της ευτυχίας όσο και ο προσδιορισμός των συστατικών της ποικίλλουν κι έχει απασχολήσει πολλούς φιλοσόφους και ψυχολόγους διαχρονικά. Η

Ευτυχία, ως αντικείμενο μελέτης από τον Κλάδο της Θετικής ψυχολογίας, είναι ένα θετικό συναίσθημα. Διαφοροποιείται από τις σύντομες στιγμές χαράς ή ηδονής και αφορά σε μια μακρόχρονη και συνολική αίσθηση ψυχικής ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Συνδέεται σαν έννοια με τις παραπάνω θεωρητικές τοποθετήσεις περι Ηδονισμού και Ευδαιμονίας, όπως πρόσφατα επαναδιατυπώθηκαν και εμπλουτίστηκαν με την θεωρία του Seligman (2002). Ο Ed Diener στην αρχική του διατύπωση το 1984, είχε προτείνει τρεις ορισμούς για την Ευτυχία: (α) Το να οδηγεί το άτομο μια εναρτη ζωή, τηρώντας το όραμα της κοινωνικής ηθικής, (β) Η γνωστική εκτίμηση της ζωής ως σύνολο και (γ) Η τυπική διάθεση του ατόμου. Είμαι τυπικά σε καλή διάθεση; (εμπνευσμένος, ευχαριστημένος, ενθουσιώδης) ή σε κακή; (αγχωμένος, αναστατωμένος, σε κατάθλιψη). Η έννοια της ευτυχίας χρησιμοποιείται συχνά εναλλακτικά με την έννοια της ευημερίας (Lyubomirsky & Lepper, 1999. Kahneman & Diener, 2003. Lucas, 2007). Πώς προκύπτει ωστόσο η ανάγκη στον χώρο της έρευνας να δοθεί βαρύτητα στην *υποκειμενική* αίσθηση της ευτυχίας;

Οι περισσότερες έρευνες έχουν μελετήσει την επίδραση των αντικειμενικών παραγόντων στην ευημερία ή ευτυχία του ατόμου. Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι Lyubomirsky και Lepper (1999), οι αντικειμενικοί παράγοντες, τα δημογραφικά στοιχεία και τα γεγονότα ζωής, συσχετίζονται λιγότερο σημαντικά απ ό τι η διαίσθηση ή η καθημερινή εμπειρία. Για παράδειγμα, κάποιοι άνθρωποι θεωρούν τους εαυτούς τους ευτυχισμένους παρά τα όποια προσωπικά εμπόδια ή την έλλειψη αγάπης ή πλούτου στη ζωή τους και το αντίστροφο, κάποιοι θεωρούν τους εαυτούς τους δυστυχείς παρότι περιβάλλονται από ανέσεις και πλεονεκτήματα στην καθημερινότητά τους. Τέτοιες παρατηρήσεις και ευρήματα οδήγησαν πολλούς ερευνητές στη μελέτη της υποκειμενικής εκτίμησης της ευτυχίας (subjective happiness) αλλά και εναλλακτικά στην χρήση της έννοιας *Υποκειμενική ευημερία* (subjective well being). Πιο συγκεκριμένα, η ευχαρίστηση από τη ζωή, η θετική και αρνητική συναισθηματική κατάσταση θεωρούνται ξεχωριστά αλλά και αλληλοσχετιζόμενα συστατικά

μιας ευρύτερης κατασκευής που δίνει μια ολοκληρωμένη εικόνα της συνολικής αίσθησης ευημερίας του ατόμου. Η *υποκειμενική ευημερία ή υποκειμενική ευτυχία*, ως έννοιες που χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, ορίζονται ως, η εκτίμηση της ζωής με όρους ευχαρίστησης και ισορροπίας μεταξύ θετικής και αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης (Lucas, 2007. Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Μάλιστα, αξίζει να αναφερθεί ότι στην βιβλιογραφία κάποιες φορές συναντάται και η έννοια της *Ψυχικής ευημερίας* (psychological well being), που σαν θεωρητικό μοντέλο περιλαμβάνει εξι διαστάσεις: την καλή ζωή (wellness), την αυτονομία, την περιβαλλοντική μαεστρία, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, τον σκοπό στη ζωή και την αυτοαποδοχή. Συνεπάγεται δε αντίληψη της δέσμευσης του ατόμου στις υπαρξιακές προκλήσεις της ζωής (Keyes et al., 2002).

Ορισμός της Υποκειμενικής ευτυχίας

Για εκατοντάδες χρόνια τίθεται το εξής ερώτημα από τους ερευνητές αναφορικά με την ποιότητα ζωής του ανθρώπου: «Πώς ορίζεται η καλή ζωή;». Προκειμένου να προσδιοριστούν τα χαρακτηριστικά της ποιότητας της ζωής επικεντρώθηκε το ενδιαφέρον των ερευνών σε κριτήρια όπως η αγάπη για τους άλλους, η ευχαρίστηση ή η ενδοσκόπηση (self – insight). Επιπλέον, αρχικά πολλοί ερευνητές εστίαζαν το ενδιαφέρον τους στο “ποιος” θεωρείται ευτυχισμένος, σε σχέση με δημογραφικά χαρακτηριστικά όπως το εισόδημα ή η οικογενειακή κατάσταση (Diener et al., 1999). Πιο πρόσφατες μελέτες ωστόσο εστιάζουν περισσότερο στη χρονική στιγμή και τους λόγους που οι άνθρωποι βιώνουν το θετικό αίσθημα της ευτυχίας αλλά και στις διαδικασίες που φαίνεται να επηρεάζουν εξατομικευμένα την προσωπική ευημερία. Επομένως το αρχικό ερώτημα παίρνει την εξής μορφή: “Πότε και γιατί οι άνθρωποι βιώνουν με βάση τις δικές τους επιθυμίες και την δική τους υποκειμενική αίσθηση, την ευτυχία;”.

Αυτός ο υποκειμενικός ορισμός της ποιότητας ζωής είναι δημοκρατικός, δεδομένου ότι παρέχει σε κάθε άτομο ξεχωριστά το δικαίωμα να αποφασίζει αν η ζωή του είναι αξιόλογη/ σημαντική ή όχι. Αυτή ακριβώς η προσέγγιση στον ορισμό της καλής ζωής, είναι αυτό που ορίζεται ως «υποκειμενική ευημερία» (subjective well-being) και ορισμένες φορές αποδίδεται στην καθομιλουμένη όπως προαναφέρθηκε, με τον όρο «υποκειμενική ευτυχία». Η υποκειμενική ευημερία αφορά στις αξιολογήσεις της ικανοποίησης των ανθρώπων για τις ζωές τους – αξιολογήσεις οι οποίες είναι τόσο συναισθηματικές όσο και γνωστικές. Οι άνθρωποι βιώνουν σε πολύ μεγάλο βαθμό ευημερία όταν αισθάνονται πολλά ευχάριστα και λίγα δυσάρεστα συναισθήματα, όταν εμπλέκονται σε ενδιαφέρουσες δραστηριότητες, όταν βιώνουν πολλές ευχαριστήσεις και λίγους πόνους και όταν είναι ικανοποιημένοι από τη ζωή τους (Diener, 2000). Η έννοια της ευτυχίας γενικά σχετίζεται με: την κληρονομικότητα, με την σταθερότητα, με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και ελάχιστα με τις συνθήκες ζωής (Lucas, 2007). Επιπλέον, καθοριστικής σημασίας παράγοντες υποκειμενικής ευημερίας είναι η ιδιοσυγκρασία, η προσωπικότητα, οι προσωπικές αξίες και οι στόχοι καθώς επίσης και η κουλτούρα και οι κοινωνικές συνθήκες διαβίωσης ενός λαού, παράγοντες που φαίνεται να επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την προσαρμοστική ικανότητα του ατόμου (Diener, 2000).

Θεωρητικό Πλαίσιο της Υποκειμενικής ευτυχίας

Ο Diener πρότεινε ότι η υποκειμενική ευτυχία αποτελείται από τρεις διακριτές συνιστώσες που ουσιαστικά συνθέτουν την γνωστική με την συναισθηματική λειτουργία στο άτομο. Αυτές συνοπτικά είναι οι εξής:

1. Η ικανοποίηση από την ζωή (Life satisfaction)

2. Η θετική συναισθηματική κατάσταση (Positive affect)
3. Η αρνητική συναισθηματική κατάσταση (Negative affect)

Η *Ικανοποίηση από τη ζωή*, είναι ο όρος που χρησιμοποιείται συχνά για να περιγράψει κανείς την γνωστική αίσθηση που έχει για την θετική έκβαση της ζωής του και προϋποθέτει ενσυνείδητη κρίση του ατόμου για κάποιους τομείς στη ζωή του όπως για παράδειγμα, η επιλογή επαγγέλματος. Οι όροι *Θετική συναισθηματική κατάσταση* και *Αρνητική συναισθηματική κατάσταση* αφορούν αντίστοιχα στο θετικό συναίσθημα (π.χ. Έμπνευση, ενθουσιασμός) και το χαμηλό επίπεδο αρνητικού συναισθήματος (π.χ. Νευρική, επιθετικότητα) και χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τις ευδιάκριτες συναισθηματικές διαστάσεις της εμπειρίας (Lucas, 2007). Στην πρώτη περίπτωση η συναισθηματική κατάσταση, αφορά στην συχνότητα και την ένταση των θετικών διαθέσεων και συναισθημάτων που το άτομο τείνει να βιώσει και αντίστοιχα στην δεύτερη περίπτωση στην συχνότητα και ένταση των αρνητικών διαθέσεων ή συναισθημάτων. Παρότι τα συστατικά αυτά σχετίζονται μεταξύ τους είναι ξεχωριστά, υποστηρίζει ο Lucas (2007). Αν και η συναισθηματική διάσταση της υποκειμενικής ευτυχίας εξαρτάται, όπως και η γνωστική, από τις εκτιμήσεις του ατόμου, πρόκειται για διαφορετικούς παράγοντες, γιατί οι άνθρωποι συχνά αγνοούν ή αρνούνται τα δυσάρεστα συναισθήματα. Επιπλέον οι συναισθηματικές αντιδράσεις αποτελούν τις άμεσες αντιδράσεις του ατόμου στα γεγονότα, έχουν σύντομη διάρκεια και αντανακλούν ασυνείδητα κίνητρα σε μεγαλύτερο βαθμό από την ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, 1994. Pavot & Diener, 1993).

Μια έρευνα των McCullough, Scott και Huebner (2000) σε 92 μαθητές λυκείου τονίζει την πολυδιάστατη φύση της υποκειμενικής ευτυχίας στην εφηβεία, αφού καθεμιά από τις επιμέρους διαστάσεις της συσχετίζεται με διαφορετικές μεταβλητές και συμβάλλει με διαφορετικό τρόπο στη διαμόρφωσή της ενώ είναι σαφής η διάκριση συναισθηματικού και γνωστικού παράγοντα.

Η υποκειμενική ευημερία έχει στηριχθεί και επηρεασθεί από διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους, όπως είναι η κοινωνιολογία με τη μελέτη της ποιότητας ζωής, ο χώρος της ψυχικής υγείας με την αναζήτηση των θετικών χαρακτηριστικών των ανθρώπων, η ψυχολογία της προσωπικότητας, η κοινωνική και η γνωστική ψυχολογία με τη μελέτη διαφορετικών τύπων προσωπικότητας και διαφορετικών γνωστικών διαδικασιών (Diener et al., 2003). Η πολυδιάστατη έννοια της ευτυχίας απασχόλησε όπως ήταν φυσικό και την επιστήμη της Θετικής ψυχολογίας. Ο Diener (1984, 2002), στήριξε την θεωρία του για την λειτουργία της υποκειμενικής ευτυχίας σε τρεις διαφορετικές θεωρίες που περιγράφονται στη συνέχεια:

Θεωρίες προσωπικότητας (που υποστηρίζουν τη γενετική προδιάθεση ή τη συμβολή των χαρακτηριστικών προσωπικότητας).

Η bottom-up και η top-down προσέγγιση χρησιμοποιήθηκαν από τον Diener προσπαθώντας να μελετήσει αν η υποκειμενική ευτυχία επηρεάζεται κυρίως από την προσωπικότητα του ατόμου ή από τις συγκυρίες της ζωής. Η bottom-up προσέγγιση υποστηρίζει ότι η ευτυχία είναι το αποτέλεσμα πολλών μικρών και ευχάριστων εμπειριών. Το άτομο συνυπολογίζει τις ευχάριστες και δυσάρεστες στιγμές για να διαπιστώσει την ευτυχία του. Η προσέγγιση αυτή στηρίζεται στην ιδέα του Wilson ότι υπάρχουν βασικές και καθολικές ανθρώπινες ανάγκες, των οποίων η ικανοποίηση εξασφαλίζει στο άτομο την ευτυχία. 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. Σύμφωνα με τον Diener και οι δύο προσεγγίσεις επηρεάζουν ταυτόχρονα την υποκειμενική ευημερία του

ατόμου, καθώς οι αντιδράσεις στα γεγονότα είναι αποτέλεσμα της υποκειμενικής αντίληψης του ατόμου (top-down επίδραση), ενώ υπάρχουν γεγονότα που είναι ευχάριστα σε περισσότερους ανθρώπους (bottom-up επίδραση).

Ο Diener θέλησε να μελετήσει το εξής ερώτημα: Εάν η ευτυχία είναι χαρακτηριστικό του ατόμου ή της κατάστασης. Η top-down προσέγγιση υποστηρίζει ότι είναι προδιάθεση ή χαρακτηριστικό γνώρισμα του ατόμου να αντιδρά με θετικό τρόπο στα ερεθίσματα, ενώ η bottom-up προσέγγιση θεώρησε ότι η ευτυχία είναι γνώρισμα της κατάστασης (Diener, 1984).

Οι έρευνες του Diener et al. τους οδήγησαν στο συμπέρασμα ότι το άτομο και οι γνωστικές του δομές καθορίζουν τον τρόπο που γίνονται αντιληπτά τα γεγονότα και οι περιστάσεις (Diener et al., 1999). Μία θεωρία για τη σχέση της προσωπικότητας με την υποκειμενική ευημερία είναι αυτή που υποστηρίζει ότι μερικοί άνθρωποι έχουν γενετική προδιάθεση να είναι ευτυχισμένοι ή δυστυχισμένοι. Μελέτες κληρονομικότητας σε μονοζυγωτικά και διζυγωτικά δίδυμα αναφέρουν ποσοστά 40% για το θετικό και 55% για το αρνητικό συναίσθημα που αποδίδονται στα γονίδια και ποσοστά 22% και 2% αντίστοιχα που αποδίδονται στο περιβάλλον (Diener et al., 1999. Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal & Rich, 1988). Η γενετική προδιάθεση που έχουν ορισμένοι άνθρωποι να είναι ευτυχισμένοι ή δυστυχισμένοι για μεγάλο χρονικό διάστημα καθορίζεται κυρίως από κληρονομικούς παράγοντες και εξηγεί πολύ μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης σε σχέση με το περιβάλλον και την οικογένεια (Diener et al., 1999). Παρόλα αυτά οι περιστασιακοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν το πρόσφατο επίπεδο της υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ οι σταθεροί παράγοντες προσωπικότητας προβλέπουν τη μελλοντική ευημερία του ατόμου.

Γνωστικές θεωρίες ή Θεωρίες Σκοπού

Οι θεωρίες του Σκοπού ή τελεολογικές θεωρίες (Telic or Endpoint theories) υποστηρίζουν ότι η ευτυχία επιτυγχάνεται, όταν κάποιος σκοπός ή κάποια ανάγκη του ατόμου έχει εκπληρωθεί. Οι θεωρίες αυτές διακρίνονται σε δύο υποκατηγορίες, τις θεωρίες των αναγκών και τις θεωρίες των στόχων. Οι θεωρίες των αναγκών υποστηρίζουν ότι υπάρχουν εγγενείς ή μαθημένες ανάγκες που το άτομο προσπαθεί να ικανοποιήσει. Οι ανάγκες αυτές μπορεί να είναι σωματικές ή ψυχολογικές, συνειδητές ή ασυνειδητές. Σε όλες τις περιπτώσεις, η ικανοποίησή τους είναι προϋπόθεση για την ευτυχία. Από την άλλη πλευρά οι θεωρίες των στόχων βασίζονται σε συγκεκριμένους στόχους που συνειδητά θέτει το άτομο. Η ευτυχία βιώνεται όταν οι στόχοι επιτευχθούν. Οι ανάγκες και οι στόχοι είναι δυνατόν να συνδέονται καθώς υποβόσκουσες ανάγκες οδηγούν σε συγκεκριμένους στόχους. Οι ανάγκες μπορεί να είναι πανανθρώπινες (αυτοπραγμάτωση, αποφυγή πόνου, αυτάρκεια) ή να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Παρά τις διαφορές τους οι τελεολογικές θεωρίες συνηγορούν στη συμβολή της ικανοποίησης των αναγκών και των στόχων στην ευτυχία (Diener,1984).

Στις θεωρίες του Σκοπού ο Diener (1984,2002) συγκαταλέγει τις απόψεις του Freud, του Rogers και του Maslow στις οποίες κρίνεται σκόπιμο να γίνει μια σύντομη αναφορά. Ο Freud (1930), υποστήριξε πως ο σκοπός της ζωής, είναι η επιδίωξη και η διατήρηση της ευτυχίας. Σύμφωνα με την “αρχή της ηδονής” σκοπός είναι η απουσία του πόνου αλλά και η αποκόμιση ευχαρίστησης μέσα από το βίωμα ισχυρών αισθημάτων ηδονής. Η ευτυχία, είναι εφικτή μόνο ως επεισοδιακό φαινόμενο μάλλον από την ξαφνική ικανοποίηση συσσωρευμένων αναγκών. Οι άνθρωποι θεωρούνται ευτυχείς όταν έχουν αποφύγει τη δυστυχία, όταν έχουν ξεπεράσει τον πόνο, όταν γενικά το καθήκον της αποφυγής του πόνου οδηγεί στο παρασκήνιο το καθήκον της αποκόμισης της ηδονής. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να ακολουθήσει πολύ διαφορετικούς τρόπους για να επιτύχει είτε την αποκόμιση της ηδονής ή

την αποφυγή του πόνου. Εντούτοις, «δεν υπάρχει καμιά συμβουλή που να κάνει για όλους· ο καθένας πρέπει να δοκιμάσει μόνος του με ποιον ιδιαίτερο τρόπο μπορεί να γίνει ευτυχισμένος». Ακόμη, ο Freud (1930), υποστήριξε πως ο πολιτισμός και η ανάπτυξη των κοινωνικών θεσμών εμποδίζει το άτομο να είναι συνεπές και ειλικρινές με τον εαυτό του, γεγονός που του προκαλεί δυσφορία.

Ο Rogers (1947) , επίσης τόνισε τη σημαντικότητα της συνέπειας του ατόμου με τον εαυτό του, στην επίτευξη του τελικού στόχου κάθε ανθρώπου, που είναι η αυτοπραγμάτωση δηλαδή την τάση του οργανισμού να εξελιχθεί από μια απλή οντότητα σε μια σύνθετη, να μεταβεί από την εξάρτηση και την ακαμψία στην ανεξαρτησία και την ελεύθερη έκφραση. Η έννοια περιλαμβάνει την τάση του οργανισμού να μειώσει την ένταση και να καλύψει τις ανάγκες αλλά τονίζει την ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που αντλούνται από δραστηριότητες που ενισχύουν τον οργανισμό, γεγονός που την καθιστά βασικό παράγοντα ευτυχίας. Ο οργανισμός λειτουργεί για να διατηρήσει τη συνέπεια μεταξύ της εμπειρίας και των αντιλήψεων για τον εαυτό. Η ασυμφωνία της αντίληψης για τον εαυτό και την πραγματικότητα, που συνήθως οφείλεται σε ενδοβαλλόμενες από το κοινωνικό περιβάλλον αξίες, προκαλεί άγχος και κατά συνέπεια αίσθηση δυστυχίας που εμποδίζουν την αυτοπραγμάτωση. Ο Rogers, ως απαραίτητη προϋπόθεση για την ευημερία του ατόμου πρότεινε την άνευ όρων αποδοχή από τους άλλους αλλά και την συμφωνία μεταξύ ιδανικού και πραγματικού εαυτού.

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

αυτοπραγμάτωση, η κατάσταση κατά την οποία ο άνθρωπος νιώθει ευτυχής από την επίτευξη όλων εκείνων που θα μπορούσε να γίνει. Υποστήριξε ότι η ανάγκη για την επίτευξη αισθήματος πληρότητας, η ανάγκη δηλαδή για αυτοπραγμάτωση αποτελεί το ισχυρότερο κίνητρο του ανθρώπου. Οι απόψεις των τριών αυτών θεωρητικών υποστηρίζουν την ύπαρξη πανανθρώπινων, εγγενών αναγκών. Οι άνθρωποι θέτουν στόχους δίνοντας κίνητρο και νόημα στη ζωή τους, ωθούνται σε δράση και πορεύονται στη ζωή με απώτερο σκοπό την ικανοποίηση των ασυνείδητων αυτών αναγκών βιώνοντας θετικά συναισθήματα.

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

Θεωρίες Δραστηριοποίησης

Οι θεωρίες αυτές με κύριο εκπρόσωπο τον Csikszentmihalyi (1999) υποστηρίζουν ότι οι άνθρωποι είναι πιο ευτυχισμένοι όταν εμπλέκονται σε δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν και είναι συμβατές με τις ικανότητές τους. Κατ'επέκταση βιώνουν θετικά συναισθήματα και υποκειμενική ευτυχία. Η συμβατότητα δραστηριοτήτων και ικανοτήτων προκαλεί την αίσθηση της «ροής». Ερευνητικές μελέτες που επίσης αποδεικνύουν ότι η συμβολή ευχάριστων, συμβατών με τις δυνατότητες δραστηριοτήτων, προκαλούν το ενδιαφέρον και μειώνουν την ένταση και το άγχος συμβάλλοντας στη βίωση θετικών

συναισθημάτων και ικανοποίησης τονίζουν επιπρόσθετα τη θετική συνεισφορά της ενεργούς συμμετοχής του ατόμου σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής (Sheldon, Ryan & Reis, 1996. Hills & Argyle, 1998). Ακόμη, υποστηρίζουν ότι τα κινητοποιημένα άτομα, με ενδιαφέροντα και συμμετοχή σε δραστηριότητες που ενισχύουν την κοινωνική αλληλεπίδρασή τους, βιώνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους. (Diener et al., 2002. Hills & Argyle, 1997).

Παράγοντες που επηρεάζουν την Υποκειμενική ευτυχία

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση ερευνών αποκαλύπτει μια ομάδα παραγόντων που φαίνεται να επηρεάζουν την υποκειμενική ευτυχία κι επομένως την ποιότητα ζωής του ατόμου. Σε αυτή την ενότητα θα παρουσιαστούν ορισμένοι από αυτούς τους παράγοντες που κέντρισαν το ενδιαφέρον των θεωρητικών και ερευνητών και μελετήθηκαν προκειμένου να επιβεβαιωθεί ή να διαψευσθεί η σχέση τους με την υποκειμενική ευτυχία.

Μια από τις μεγαλύτερες εκπλήξεις της έρευνας για την υποκειμενική ευημερία είναι η έλλειψη ισχυρής σχέσης ανάμεσα στην γενική ικανοποίηση, ευτυχία και συγκεκριμένων δημογραφικών μεταβλητών, όπως η ηλικία, το φύλο, η φυλή, το μορφωτικό επίπεδο, το εισόδημα και η οικογενειακή κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον J. A. Davis (1984), υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας εμφανίζουν άτομα που είχαν μισθολογικές αυξήσεις, που ήταν έγγαμοι και εκείνοι που είχαν κοινωνική υποστήριξη. Τα ευρήματα αυτά επαληθεύθηκαν και από πολλές άλλες μελέτες. Επίσης, η υποκειμενική ευημερία τείνει να είναι λίγο υψηλότερη στην Αμερική για εκείνους που έχουν πλούτο και/ή υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Αν αυτό γενικευθεί σε επίπεδο χωρών, προκύπτει ότι οι πιο πλούσιες χώρες τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας, αν και η σχέση αυτή δεν είναι πολύ ισχυρή. Σημαντικές διαφοροποιήσεις βρέθηκαν μόνο στις

συγκρίσεις μεταξύ εργαζόμενων και ανέργων, με τους δεύτερους να αναφέρουν έντονα αρνητικά συναισθήματα και δυσαρέσκεια, που φάνηκαν όμως να σχετίζονται περισσότερο με άλλους παράγοντες παρά με το χαμηλό εισόδημα και τις οικονομικές δυσκολίες.

(Diener, 1984. Csikszentmihalyi, 1999. Diener, 1984. Myers, 2000). Όσον αφορά στο φύλο, σπάνια οι άνδρες διαφέρουν από τις γυναίκες, ενώ οι τάσεις ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες δεν είναι ισχυρές και εξαρτώνται από το συγκεκριμένο εργαλείο με το οποίο επιχειρείται η μέτρηση της υποκειμενικής ευημερίας (Herzog & Rodgers, 1981).

Οι δείκτες υποκειμενικής ευημερίας, όπως οι δείκτες ευτυχίας ή ικανοποίησης από τη ζωή, αποτυπώνουν το πώς οι άνθρωποι αξιολογούν την ποιότητα της ζωής τους με βάση τις δικές τους αξίες και προτιμήσεις. Τα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας μπορούν να χρησιμεύσουν ως εργαλείο εξωτερικού ελέγχου των οικονομικών δεικτών και να λειτουργήσουν διορθωτικά.

Η Easterlin (2001), στηρίχθηκε σε αρκετά ευρήματα αναφορικά με το επιχείρημα της σχετικότητας. Κατ' αρχάς, σχολίασε ότι οι διαφορές στην υποκειμενική ευημερία μεταξύ πλούσιων και φτωχών χωρών ήταν μικρές και ασυνεπείς. Δεύτερον, τόνισε ότι από το 1945 ως το 1970, η υποκειμενική ευημερία στις Ηνωμένες Πολιτείες δεν άλλαξε, ακόμα κι αν είχε διπλασιαστεί το πραγματικό εισόδημα (μετά τους φόρους και τον πληθωρισμό). Τρίτον, τόνισε ότι σε όλες τις μελέτες εντός-χώρας που ανέλυσε, υπήρχε μια θετική συσχέτιση μεταξύ εισοδήματος και επιπέδων ευτυχίας. Η Easterlin κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το υψηλότερο εισόδημα για μια χώρα έχει ελάχιστο ποσοστό επίδρασης στην μέση ευτυχία επειδή οι άνθρωποι στο εσωτερικό μιας χώρας στηρίζονται στους άλλους γύρω τους. Δηλαδή, δεδομένου ότι ο πλούτος αυξάνεται σε ένα έθνος, το ίδιο κάνει και το κοινωνικό πρότυπο σύγκρισης των άλλων. Η Easterlin ισχυρίστηκε λοιπόν ότι η υποκειμενική ευημερία βασίζεται στην κοινωνική σύγκριση.

Ο Veenhoven στηρίχθηκε στην υπόθεση της Easterlin και παρουσίασε ότι ο όρος ποιότητα ζωής μπορεί να διαχωριστεί σε δύο μέρη: το πρώτο μέρος περιλαμβάνει τις ευκαιρίες για ευζωία, ενώ το δεύτερο περιλαμβάνει τις εσωτερικές ποιότητες (άτομο) και τις εξωτερικές ποιότητες (περιβάλλον). Από το συνδυασμό των δύο αυτών κατηγοριών προκύπτουν οι τέσσερις ποιότητες της ζωής: η βιωσιμότητα του περιβάλλοντος, η χρησιμότητα της ζωής, η ικανότητα της ζωής του ατόμου και η ευχαρίστηση της ζωής.

Σύμφωνα με τον Veenhoven (2004), το εισόδημα βοηθά τα άτομα να καλύψουν τις ανάγκες τους και το εισόδημα στα χαμηλότερα επίπεδα είναι η αιτία για την υποκειμενική ευημερία. Ένας μεγάλος αριθμός μελετών έχει βρει ένα θετικό συσχετισμό μεταξύ εισοδήματος και υποκειμενικής ευημερίας. Η ευτυχία και το εισόδημα είναι συσχετιζόμενα, επειδή οι πλουσιότεροι άνθρωποι είναι πιθανότερο να υπερβούν κάποια μεταβλητά πρότυπα για καλή ζωή. Τα πρότυπα εξαρτώνται από μεταβλητούς πολιτιστικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Ο Veenhoven ισχυρίστηκε ότι το εισόδημα βοηθά τους ανθρώπους να καλύψουν τις ανάγκες τους και επομένως η σχέση μεταξύ πόρων χρηματοδότησης και η ευτυχία δεν βασίζεται στα μεταβλητά πρότυπα, όπως η κοινωνική σύγκριση, οι προσδοκίες ή η προσαρμογή. Επειδή εκείνοι με το μεγαλύτερο εισόδημα είναι πιθανότερο να ικανοποιήσουν τις εγγενής ανάγκες τους, παραδείγματος χάριν, για τρόφιμα, ασφάλεια, υγεία και άνετη κατοικία είναι επιρρεπείς να έχουν μεγαλύτερη ευημερία, ανεξαρτησία από την κοινωνική σύγκριση.

Ένας ακόμη παράγοντας που έχει βρεθεί ότι συσχετίζεται με την υποκειμενική ευημερία είναι και η πρόοδος στην πορεία προς την επίτευξη των στόχων που θέτει το άτομο. Πιο συγκεκριμένα οι Diener και Fujita (1995) βρήκαν ότι όταν το άτομο έχει εφόδια σε τομείς που σχετίζονται με τους προσωπικούς του στόχους είναι πιο ευτυχισμένο από το να έχει εφόδια σε τομείς που σχετίζονται λιγότερο με τους σημαντικούς προσωπικούς του στόχους. Έχει, βρεθεί, επίσης ότι οι άνθρωποι αισθάνονται καλύτερα όταν σημειώνουν

κάποια πρόοδο σε στόχους που δίνουν μεγάλη αξία από ότι σε στόχους που δεν αξιολογούν ως πολύ σημαντικούς (Diener, 2000).

Ερευνητικοί στόχοι και υποθέσεις

Από την ανασκόπηση της υπάρχουσας, ξενόγλωσσης κατά κύριο λόγο, βιβλιογραφίας στον χώρο της Θετικής ψυχολογίας, διαφαίνεται μια σχέση μεταξύ της βίωσης των Θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής εκτίμησης της Ευτυχίας, ένα συστατικό της οποίας ουσιαστικά είναι και η ύπαρξη Νοήματος και σκοπού στον άνθρωπο, στα πλαίσια της αξιολόγησης της ικανοποίησης από τη ζωή αλλά και σαν προϋπόθεση βίωσης μιας θετικής συναισθηματικής κατάστασης. Στην Ελλάδα οι έρευνες στο πεδίο αυτό είναι ακόμη πολύ περιορισμένες και ειδικά όσον αφορά στην πρόσφατη κοινωνικοοικονομική κρίση και την βίωση θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων (Σταλίκας, Μπούτρη & Σεργιάννη, 2006. Σταλίκας, Μπούτρη, Δημητριάδου, Σεργιάννη, & Μερτίκα, 2007). Ωστόσο, τα ευρήματα από σχετικές έρευνες για τον καταλυτικό ρόλο των θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής του ατόμου σε χώρες του εξωτερικού και ειδικά σε σχέση με τραυματικά κρίσιμα γεγονότα, μπορούν να αποτελέσουν την βάση για την περαιτέρω μελέτη του θέματος και στον ελλαδικό χώρο.

Τα ευρήματα της Θετικής ψυχολογίας από το 1980 μέχρι σήμερα (Diener, 1984; Fredrickson, 1998, 2001, 2005. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, 2005. Fitzpatrick & Stalikas, 2008) έρχονται να συμπληρώσουν την γνώση για τον άνθρωπο, τον ανθρώπινο πόνο και τις διαταραχές και όχι να αντικαταστήσουν την προϋπάρχουσα γνώση. Καταδεικνύουν το πέρασμα από την έμφαση της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας στην ψυχοπαθολογία, την διαταραχή και το σύμπτωμα, σε ένα μοντέλο μελέτης της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας με στόχο την ανακάλυψη και προώθηση των παραγόντων αυτών που επιτρέπουν στα άτομα

και τις κοινωνίες να αναδείξουν τις δυνατότητές τους, να ανθίσουν διευρύνοντας τους ορίζοντες σκέψης και δράσης τους. Η βίωση των θετικών συναισθημάτων για πρώτη φορά διαδραματίζει ένα σημαντικό προσαρμοστικό ρόλο για την ανθρώπινη επιβίωση, διαφορετικό από εκείνο των αρνητικών. (Fredrickson & Losada, 2005).

Τα θετικά συναισθήματα, τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και οι θετικές καταστάσεις (positive and negative affect) δεν θα μπορούσαν να ιδωθούν παρά μόνο ως αναπόσπαστο κομμάτι της υποκειμενικής εκτίμησης της ευτυχίας (subjective well being) στον άνθρωπο, στο κυνήγι του για την ευημερία και την ευχαρίστηση (Diener, 1984. Lyobomirsky, 1999. Peterson et al., 2005. Lucas, 2007). Συστατικά που όπως προαναφέρθηκε, σχετίζονται εξίσου με την συναισθηματική διάσταση του βιώματος και την γνωστική ατομική αίσθηση για την θετική ή όχι έκβαση της ζωής.

Τόσο οι θεωρίες σκοπού όσο και οι θεωρίες δραστηριοποίησης του Diener και των συνεργατών του αναδεικνύουν την σημαντικότητα της γενετικής προδιάθεσης και της ιδιοσυγκρασίας, αλλά και της γνωσιακής διεργασίας που επιτρέπει στον άνθρωπο να αξιολογήσει την ικανοποίηση του από την ζωή βάση της εκπλήρωσης των στόχων που έχει θέσει. Οι έρευνες των Diener et al. Υποστηρίζουν ότι η ικανοποίηση των προσωπικών στόχων-όταν αυτοί επιτευχθούν συνειδητά- συμβάλλει σε μια αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας, δεδομένο που ενισχύει την υποψία του ρόλου που διαδραματίζει η ύπαρξη νοήματος στην γενική ευημερία του ατόμου και κατ'επέκταση στην βίωση θετικών συναισθημάτων όπως είναι η δημιουργικότητα, ο ενθουσιασμός, η έμπνευση όταν το άτομο ερμηνεύει και νοηματοδοτεί θετικά τα γεγονότα. Μια τέτοια υπόθεση φαίνεται να ενισχύει και η θεωρία της Δραστηριοποίησης που υποστηρίζει ότι η εμπλοκή του ατόμου σε δραστηριότητες που το κινητοποιούν εσωτερικά, προκαλεί το θετικό συναίσθημα του ενδιαφέροντος και του ενθουσιασμού και ταυτόχρονα την μείωση των όποιων αρνητικών συναισθημάτων προσφέροντας στο άτομο την δυνατότητα για θετική υποκειμενική ερμηνεία

των καταστάσεων που καλείται να αντιμετωπίσει κι επομένως ικανοποίηση απο την ζωή του.

Την ίδια στιγμή βιβλιογραφικές αναφορές φωτίζουν και μιλούν για τον ρόλο των δημογραφικών χαρακτηριστικών (εισόδημα, φύλο, οικογενειακή κατάσταση, μόρφωση) στην υποκειμενική αίσθηση ευτυχίας στις δυτικές κυρίως κοινωνίες, παράγοντες που διαφέρουν πολιτισμικά και μπορούν να μελετηθούν αποτελεσματικά -ειδικότερα το εισόδημα- μόνο σε συνάρτηση με τις υπάρχουσες κοινωνικοοικονομικές συνθήκες ενός κράτους. Συνθήκες που ειδικά εν καιρό κρίσης, θα περιμέναμε να διαδραματίζουν καταλυτικό ρόλο στην ποιότητα ζωής, την ψυχική υγεία, την συναισθηματική κατάσταση και την διατήρηση ή όχι προσωπικού νοήματος στην πορεία της αυτοπραγμάτωσης. (Fredrickson & Tugade, 2003. Μπούρας και Λύκουρας, 2011).

Λαμβάνοντας υπόψιν τα παραπάνω, διαμορφώθηκαν κάποια ερευνητικά ερωτήματα και ο σκοπός της παρούσας έρευνας που είναι να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ βίωσης θετικών συναισθημάτων , νοήματος στη ζωή και της υποκειμενικής ευτυχίας σε ελληνικό πληθυσμό την χρονική περίοδο πριν (2009-2010) και κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα (2011-2012). Επιπρόσθετα, προέκυψε το ερώτημα για το αν τα επίπεδα Νοήματος και Υποκειμενικής ευτυχίας παρουσίασαν μεταβολή μετά την εμφάνιση της κοινωνικοοικονομικής κρίσης. Τέλος, θελήσαμε να εξετάσουμε την πιθανότητα κάποια δημογραφικά χαρακτηριστικά μαζί με τους παράγοντες Θετικών συναισθημάτων, και Νόημα στη ζωή να επιδρούν στην αίσθηση Υποκειμενική ευτυχίας.

Επιδίωξη της συγκεκριμένης έρευνας είναι να δοθούν απαντήσεις στα συγκεκριμένα ερωτήματα αναμένοντας επαλήθευση ή διάψευση των υποθέσεων. Σύμφωνα με την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας και τα παραπάνω διερευνητικά ερωτήματα, διαμορφώθηκαν οι εξής ερευνητικές υποθέσεις:

1. Η βίωση Θετικών συναισθημάτων, Υποκειμενικής ευτυχίας και Νοήματος στη ζωή σχετίζονται θετικά.
2. Οι Έλληνες στην αρχή της κρίσης αναμένεται να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα Θετικών συναισθημάτων, απ ότι κατά τη διάρκεια της κρίσης.
3. Οι Έλληνες κατά τη διάρκεια της κρίσης αναμένεται να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα Υποκειμενικής ευτυχίας, απ ότι στην αρχή της κρίσης.
4. Οι Έλληνες κατά τη διάρκεια της κρίσης αναμένεται να αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα Νοήματος, απ ότι στην αρχή της κρίσης.
5. Η βίωση Θετικών συναισθημάτων, η απουσία Αρνητικών συναισθημάτων και το Νόημα στη ζωή προβλέπουν την Υποκειμενική ευτυχία.
6. Από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά αναμένεται ότι το Εισόδημα και το Μορφωτικό επίπεδο προβλέπουν την Υποκειμενική ευτυχία.

Μέθοδος

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.

Συμμετέχοντες

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 601 άτομα, από τα οποία τα 289 (106 άνδρες και 176 γυναίκες) συμμετείχαν στην έρευνα το 2009-2010 και τα 312 το 2011-2012 (113 άνδρες και 196 γυναίκες). Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων το 2008-2009 ήταν 37,55 έτη (SD= 12.34) και το 2011-2012 39.29 έτη (SD= 13,72).

Όσον αφορά στην χρονική περίοδο 2009-2010, το 51,04% των συμμετεχόντων ήταν έγγαμοι, το 41,32 ήταν άγαμοι, το 6,94% ήταν διαζευγμένοι και μόλις το 0,69% ήταν χήροι. Το 51,97% είχαν παιδιά. Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο, το 3% ήταν απόφοιτοι δημοτικού, το 3,81% ήταν απόφοιτοι γυμνασίου, το 30,45% ήταν απόφοιτοι λυκείου, το 11,07% ήταν φοιτητές ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 43,25% ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 5,88% ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος και το 2,08% είχαν διδακτορικό τίτλο σπουδών. Όσον αφορά στην εργασία το 77,09% εργαζόταν, το 5,21% δήλωσε οικιακά και ένα ποσοστό 17,01% ήταν άνεργοι εκείνη την περίοδο.

Όσον αφορά στην χρονική περίοδο 2011-2012, το 54,49% των συμμετεχόντων ήταν έγγαμοι, το 37,82% ήταν άγαμοι, το 6,73% ήταν διαζευγμένοι και το 0,96% ήταν χήροι. Το 53,57% είχαν παιδιά. Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο, το 1,75% ήταν απόφοιτοι δημοτικού, το 4,50% ήταν απόφοιτοι γυμνασίου, το 27,97% ήταν απόφοιτοι λυκείου, το 6,75% ήταν φοιτητές ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 46,95% ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 9% ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού διπλώματος και το 2,25% είχαν διδακτορικό τίτλο σπουδών. Όσον αφορά στην εργασία το 73% εργαζόταν, το 6,11% δήλωσε οικιακά και ένα ποσοστό 20,90% ήταν άνεργοι εκείνη την περίοδο. Ένα ποσοστό 30% δήλωσε ότι μειώθηκε κατά πολύ το ατομικό οικογενειακό εισόδημα. Το 50% του δείγματος δηλώνει επηρεασμένο από την κρίση. Τέλος, το 6,34% δηλώνει ότι έχασε τη δουλειά του και ένα ποσοστό 11,15% ότι κάποιο μέλος της οικογένειάς του έχασε την εργασία του.

Μέσα 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: Δημογραφικά χαρακτηριστικά, Θετικά & Αρνητικά συναισθήματα, Νόημα ζωής και Υποκειμενική ευτυχία. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες απάντησαν σε 5 ερωτήσεις που αφορούσαν την οικονομική κρίση, κατά πόσο τους επηρέασαν πρακτικά στην καθημερινότητα τους.

Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Differential Emotions Scale -modified, Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003. Γαλανάκης & Σταλίκας, 2012). 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). 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 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.

Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (Subjective Happiness Scale, Lyubomirsky, 1999. Αυγουστάκη, Δημητριάδου, & Σταλίκας, 2012). Σκοπός της κλίμακας είναι η συνολική εκτίμηση της ευτυχίας, έτσι όπως βιώνεται από το ίδιο το άτομο. Σύμφωνα με τη θεωρία της Lyubomirsky (1999) το άτομο δύναται να αποτιμήσει το βαθμό που νιώθει ευτυχισμένο

καθώς η ευτυχία είναι ένα καθαρά υποκειμενικό αίσθημα και άρα ο πιο ασφαλής τρόπος για να την εκτιμήσουμε είναι να ρωτήσουμε τα ίδια τα άτομα αν είναι ευτυχισμένα.

Πρόκειται για μία 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert αποτελούμενη από τέσσερις προτάσεις, όπου δύο από αυτές ρωτούν τα άτομα να χαρακτηρίσουν τους εαυτούς τους απόλυτα και σε σχέση με τους άλλους ανθρώπους, ενώ οι δύο άλλες προτάσεις αποτελούν σύντομες περιγραφές χαρούμενων και δυστυχισμένων ανθρώπων και ζητούν από τους συμμετέχοντες να τοποθετηθούν σε σχέση με το πόσο κάθε μία από τις περιγραφές ταιριάζει σε αυτούς τους ίδιους. Με βάση τις απαντήσεις στις τέσσερις προτάσεις υπολογίζεται μια βαθμολογία που αντιπροσωπεύει την συνολική, υποκειμενική αξιολόγηση της ευτυχίας.

Το συγκεκριμένο εργαλείο μέτρησης αναπτύχθηκε και επικυρώθηκε από τους Lyubomirsky και Lepper (1999) στις Η.Π.Α. με 2.732 συμμετέχοντες, μαθητές και ενήλικες κυρίως από την Καλιφόρνια στην Αμερική αλλά και την Μόσχα στην Ρωσία. Οι ψυχομετρικές ιδιότητες του εργαλείου έδειξαν εξαιρετική αξιοπιστία με τον δείκτη Cronbach α να κυμαίνεται από 0.79 μέχρι 0.94. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή εσωτερική συνέπεια, σταθερή στα δείγματα. Επιπλέον, η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε καλή αξιοπιστία μέτρησης επανα-μέτρησης από $\alpha=0.55$ έως $\alpha=0.90$.

Το 2008, διερευνήθηκε η αξιοπιστία και εγκυρότητα της Μαλαισιανής εκδοχής της SHS (subjective happiness scale), όταν σε δείγμα μιας κοινότητας 290 Κινέζων και 227 Μαλαισιανών στη Μαλαισία, χορηγήθηκε η συγκεκριμένη κλίμακα. Τα αποτελέσματα, συνοπτικά, έδειξαν ότι η κλίμακα παρουσιάζει εξαιρετική εσωτερική συνέπεια, μοναδική δομή και σταθερότητα για χρονικό διάστημα άνω των 30 ημερών και σε ομάδες διαφορετικής εθνικότητας (Swami, 2008).

Οι Shimai et al (2004), σε έρευνα που διεξήγαγαν για την μετάφραση και την στάθμιση της συγκεκριμένης κλίμακας σε Ιαπωνικό πληθυσμό, εξέτασαν την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του εργαλείου χορηγώντας το ερωτηματολόγιο σε 364 Ιάπωνες (158 άντρες

και 206 γυναίκες). Τα αποτελέσματα της στάθμισης της SHS σε ιαπωνικό πληθυσμό έδειξαν: εσωτερική συνέπεια, αξιοπιστία μέτρησης επανα-μέτρησης, συγκλίνουσα εγκυρότητα και διακρίνουσα εγκυρότητα. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε υψηλή εσωτερική συνέπεια με δείκτη Cronbach α από 0.80 για τους άντρες και 0.84 για τις γυναίκες. Επιπλέον, υπάρχει υψηλή συσχέτιση ($r=0.86$) πέντε βδομάδες αργότερα. Από την παραγοντική ανάλυση προέκυψαν παραγοντική δομή και συντελεστές επιβάρυνσης.

Η κλίμακα βρίσκεται σε διαδικασία προσαρμογής στον ελληνικό πληθυσμό. Έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα σύμφωνα με τη διαδικασία αντίστροφης ανεξάρτητης μετάφρασης. Η συσχέτιση της ελληνικής μετάφρασης με την πρωτότυπη έκδοση είναι στατιστικά σημαντική ($p=0,001$) και ο δείκτης Pearson r είναι 5,71.

Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής (Meaning in Life Questionnaire, Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006. Φιλιππή & Σταλίκας, 2012). Πρόκειται για μία 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert αποτελούμενη από δέκα προτάσεις, οι οποίες απαρτίζουν δύο παράγοντες, την ύπαρξη νοήματος (presence) και την αναζήτηση νοήματος (search).

Οι κατασκευαστές του MLQ (Meaning in Life Questionnaire), διεξήγαγαν τρεις μελέτες σε 151 προπτυχιακούς φοιτητές ψυχολογίας στις Η.Π.Α. ποικίλων εθνικοτήτων, εκ των οποίων το 64% ήταν γυναίκες. Τα αποτελέσματα μαρτυρούν εσωτερική συνέπεια, χρονική σταθερότητα, παραγοντική δομή και εγκυρότητα για το MLQ. Βρέθηκε συγκλίνουσα και διακρίνουσα εγκυρότητα των υποκλιμάκων σε βάθος χρόνου και αναφορικά με τους συμμετέχοντες, συγκριτικά με δύο άλλες κλίμακες για το νόημα. Οι Steger et al (2006), αναφέρουν συμπερασματικά στην μελέτη τους ότι το MLQ, παρουσιάζει βελτιώσεις σε σχέση με τα υπάρχοντα εργαλεία για το νόημα, καθώς το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι πιο ακριβές στην μέτρηση, έχει καλύτερη δομική σταθερότητα και δίνει τη δυνατότητα αξιολόγησης της αναζήτησης νοήματος.

Το ερωτηματολόγιο βρίσκεται στην τελική φάση στάθμισης στην Ελλάδα. Έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα, η συγκλίνουσα εγκυρότητα είναι 0,33 και ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach α για την ύπαρξη νοήματος είναι 0,83 και για την αναζήτηση νοήματος 0,83.

Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Τα δεδομένα της παρούσας έρευνας αντλήθηκαν από μια λίστα δεδομένων που δημιουργήθηκε μετά την χορήγηση διαφόρων ερωτηματολογίων για τον σκοπό μιας επιδημιολογικής έρευνας σχετικά με τα θετικά συναισθήματα στην Ελλάδα κατά το χρονικό διάστημα 2008-2012. Οι υπεύθυνοι της έρευνας παραχώρησαν μέρος των δεδομένων για ερευνητικούς και ακαδημαϊκούς σκοπούς.

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 προβλεπτικές σχέσεις θα χρησιμοποιηθεί η ιεραρχική πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης. 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 τη χρονική περίοδο 2009-2010 όσο και για την χρονική περίοδο 2011-2012.

Πίνακας 3.1. Μέτρα θέσης και μέτρα διασποράς των υπό μελέτη μεταβλητών κατά τις χρονικές περιόδους 2009-2010 και 2011-2012.

Χρονική περίοδος		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>
2009- 2010	Θετικά συναισθήματα	28.31	28	28	6.98	-.127	-.265
	Αρνητικά συναισθήματα	14.35	13	11	5.21	.695	-.198
	Ύπαρξη νοήματος	25.92	26	27	5.72	.527	.356
	Αναζήτηση νοήματος	23.67	25	25	6.44	-.526	.038
	Υποκειμενική ευτυχία	4.90	5	6	1.22	-.465	-.381
2011- 2012	Θετικά συναισθήματα	27.57	28	29	7.96	-.308	-.172
	Αρνητικά συναισθήματα	15.75	15	11	5.76	.673	.216
	Ύπαρξη νοήματος	26.73	27	29	5.73	-.910	1.903
	Αναζήτηση νοήματος	23.35	24	20	6.44	-.577	.157
	Υποκειμενική ευτυχία	4.87	5	6	1.32	-.751	.661

Συσχετίσεις

Στους παρακάτω πίνακες παρατηρούμε τις συσχετίσεις των υπό μελέτη μεταβλητών ανά ζεύγη (bivariate correlation). Πιο συγκεκριμένα στον Πίνακα 3.2. παρατηρούμε τις σχέσεις μεταξύ των μεταβλητών κατά τη χρονική περίοδο 2009-2010 και στον Πίνακα 3.3. τις σχέσεις των μεταβλητών κατά τη χρονική περίοδο 2011-2012. Στον Πίνακα 3.2. παρατηρούμε ότι τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα, η ύπαρξη νοήματος και η υποκειμενική ευτυχία σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με όλες τις μεταβλητές εκτός από την αναζήτηση νοήματος. Όσον αφορά στις συσχετίσεις των μεταβλητών τη χρονική περίοδο 2011-2012 (πίνακας 3.3) φαίνεται ότι τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται στατιστικά σημαντικά με όλες τις μεταβλητές, τα αρνητικά συναισθήματα δεν σχετίζονται με κανέναν από τους δύο παράγοντες του νοήματος ζωής και η υποκειμενική ευτυχία δεν σχετίζεται στατιστικά σημαντικά μόνο με την αναζήτηση νοήματος.

Πίνακας 3.2. Σχέση υπό μελέτη μεταβλητών κατά τη χρονική περίοδο 2009-2010.

	Θετικά συναισθήματα <i>r</i>	Αρνητικά συναισθήματα <i>r</i>	Ύπαρξη νοήματος <i>r</i>	Αναζήτηση νοήματος <i>r</i>	Υποκειμενική ευτυχία <i>r</i>
Θετικά συναισθήματα	1	-.269***	.272***	.086	.479***
Αρνητικά συναισθήματα		1	-.258***	.051	-.333***
Ύπαρξη νοήματος			1	-.047	.423***
Αναζήτηση νοήματος				1	-.048
Υποκειμενική ευτυχία					1

*** $p < .001$

Πίνακας 3.3. Σχέση υπό μελέτη μεταβλητών κατά τη χρονική περίοδο 2011-2012.

	Θετικά συναισθήματα <i>r</i>	Αρνητικά συναισθήματα <i>r</i>	Ύπαρξη νοήματος <i>r</i>	Αναζήτηση νοήματος <i>r</i>	Υποκειμενική ευτυχία <i>r</i>
Θετικά συναισθήματα	1	-.280***	.285***	.217***	.436***
Αρνητικά συναισθήματα		1	-.089	.056	-.288***
Ύπαρξη νοήματος			1	.070	.418***
Αναζήτηση νοήματος				1	.069
Υποκειμενική ευτυχία					1

*** $p < .001$ *Εξέταση διαφορών*

Για την αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ των δύο χρονικών περιόδων, ως προς τις εξεταζόμενες μεταβλητές της μελέτης, χρησιμοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση t-test. Από τα αποτελέσματα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες το 2011-2012 δήλωσαν λιγότερα θετικά συναισθήματα και περισσότερα αρνητικά. Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ύπαρξη νοήματος, την αναζήτηση νοήματος και την υποκειμενική ευτυχία.

Πίνακας 3.4. Μέσες τιμές (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) συμμετεχόντων στις 2 χρονικές περιόδους ως προς τις υπό μελέτη μεταβλητές.

	Χρονική περίοδος		<i>t</i>	Sig.
	2009-2010 <i>M (SD)</i>	2011-2012 <i>M (SD)</i>		
Θετικά συναισθήματα	28.87 (7.32)	27.77 (7.49)	6.214	.000
Αρνητικά συναισθήματα	14.35 (5.21)	15.75 (5.76)	3.342	.001
Ύπαρξη νοήματος	25.92 (5.72)	26.63 (5.73)	1.641	.101
Αναζήτηση νοήματος	23.67 (6.44)	23.35 (7.21)	.616	.538
Υποκειμενική ευτυχία	4.90 (1.22)	4.87 (1.32)	.301	.764

Επιπλέον αναζητήθηκαν διαφορές όσον αφορά το αν οι συμμετέχοντες έχουν επηρεαστεί από την οικονομική κρίση σε πρακτικό επίπεδο ή όχι. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και ως προς τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι επηρεάστηκαν σε μεγάλο βαθμό από την κρίση ανέφεραν λιγότερα θετικά συναισθήματα, περισσότερα αρνητικά και χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ύπαρξη και την αναζήτηση νοήματος.

Πίνακας 3.5.. Μέσες τιμές (M), τυπικές αποκλίσεις (SD) συμμετεχόντων ανάλογα με την επιρροή που δέχτηκαν από την οικονομική κρίση (χαμηλή-υψηλή επιρροή) ως προς τις υπό μελέτη μεταβλητές.

	Επιρροή από την οικονομική κρίση		<i>t</i>	Sig.
	Χαμηλή <i>M (SD)</i>	Υψηλή <i>M (SD)</i>		
Θετικά συναισθήματα	29.27 (6.60)	27.38 (7.23)	2.319	.021
Αρνητικά συναισθήματα	12.99 (4.53)	15.68 (5.51)	4.544	.000
Υπαρξη νοήματος	26.14 (4.99)	25.71 (6.37)	.636	.525
Αναζήτηση νοήματος	24.02 (6.18)	23.33 (6.69)	.913	.362
Υποκειμενική ευτυχία	5.13 (1.08)	4.67 (1.31)	3.240	.001

Πολυμεταβλητές αναλύσεις παλινδρόμησης

Για την εξέταση της πρόβλεψης της υποκειμενικής ευτυχίας χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της πολλαπλής ανάλυσης παλινδρόμησης και πιο συγκεκριμένα η ιεραρχική πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης (hierarchical multiple regression analysis). Αξίζει να σημειωθεί ότι λόγω του μεγάλου αριθμού των ανεξάρτητων πραγματοποιήθηκε η ανάλυση ανοχής για τον έλεγχο της πολυσυγγραμμικότητας, όπως συνιστάται από τους Tabachnick και Fidell (2007). Η ανάλυση έδειξε ότι όλες οι μεταβλητές ήταν εντός των αποδεκτών ορίων και ότι δεν υπάρχει ένδειξη πολυσυγγραμμικότητας, γεγονός που επέτρεψε την διεξαγωγή περαιτέρω στατιστικών αναλύσεων.

Πρόβλεψη της Υποκειμενικής ευτυχίας

Πραγματοποιήθηκε ιεραρχική ανάλυση παλινδρόμησης προκειμένου να εξεταστεί η συμβολή των δημογραφικών χαρακτηριστικών, των συναισθημάτων και του νοήματος ζωής στην υποκειμενική ευτυχία. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την εξέταση του βαθμού πρόβλεψης κατά την ιεραρχική παλινδρόμηση ήταν η μέθοδος forced entry δύο σταδίων. Στο 1^ο στάδιο συμπεριλήφθηκαν ως προβλεπτές το φύλο, η ηλικιακή κατηγορία, το μορφωτικό επίπεδο και η οικογενειακή κατάσταση. Στο 2^ο στάδιο προβλεπτές ορίστηκαν τα συναισθήματα και το νόημα ζωής. Στον Πίνακα 3. 6 παρουσιάζονται οι μη τυποποιημένοι δείκτες παλινδρόμησης (B), οι τυποποιημένοι δείκτες παλινδρόμησης (β), οι t-τιμές με το επίπεδο της στατιστικής τους σημαντικότητας (p), τα κριτήρια F , οι συντελεστές πρόβλεψης (R^2), οι μεταβλητές των κριτηρίων (F_{change}) και οι μεταβολές των συντελεστών πρόβλεψης (R^2_{change}).

Στο 1^ο στάδιο ο συντελεστής πρόβλεψης της υποκειμενικής ευτυχίας (R) δεν ήταν στατιστικά σημαντικός και οι τιμές του R^2 και του προσαρμοσμένου R^2 (adjusted R^2) ήταν .011 και .004 αντίστοιχα. Στο 2^ο στάδιο ο συντελεστής πρόβλεψης ήταν στατιστικά σημαντικός και οι τιμές του R^2 και του προσαρμοσμένου R^2 ήταν .317 και .308 αντίστοιχα. Είναι σκόπιμο να σημειωθεί ότι η συμβολή των προβλεπουσών μεταβλητών στο 2^ο στάδιο, και κατά συνέπεια η μεταβολή από το 1^ο στάδιο, ήταν στατιστικά σημαντική. Κατά τη διαδικασία της ιεραρχικής ανάλυσης παλινδρόμησης αναδείχθηκαν μόνο το μορφωτικό επίπεδο βρέθηκε ότι δύναται να προβλέψει την υποκειμενική ευτυχία, στο 2^ο στάδιο σημαντικοί προβλεπτές ήταν τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και η ύπαρξη νοήματος (πίνακας 3.6).

Πίνακας 3. 6. Ιεραρχική πολυμεταβλητή ανάλυση παλινδρόμησης για την πρόβλεψη της υποκειμενικής ευτυχίας

Υποκειμενική ευτυχία							
Προβλεπτές	Beta	β	t	F	R^2	F_{change}	R^2_{change}
Στάδιο 1				1.657	.011		
Φύλο	.008	.020	.190				
Ηλικία	-.016	-.015	-.299				
Μορφωτικό επίπεδο	.100	.098	2.353*				
Οικογενειακή κατάσταση	.001	.002	.023				
Στάδιο 2				34.086***	.317	65.789	.306
Φύλο	.033	.087	.963				
Ηλικία	.032	-.030	-.713				
Μορφωτικό επίπεδο	.040	.039	1.104				
Οικογενειακή κατάσταση	.010	.019	.222				
Θετικά συναισθήματα	.301	.050	-.102	7.720***			
Αρνητικά συναισθήματα	-.172	-.039	1.195	-4.765***			
Υπαρξη νοήματος	.310	.069	2.185*	8.459***			
Αναζήτηση νοήματος	-.029	-.005	1.228	-.812			

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

Συζήτηση

Αναφορικά με την πρώτη ερευνητική υπόθεση για την διερεύνηση της ύπαρξης σχέσης μεταξύ των τριών μεταβλητών πριν και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα, τα αποτελέσματα δείχνουν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής συσχέτισης. Η βίωση Θετικών συναισθημάτων σχετίζεται θετικά με την αίσθηση Υποκειμενικής ευτυχίας και την Ύπαρξη Νοήματος και στις δύο χρονικές περιόδους. Επίσης, η απουσία Αρνητικών συναισθημάτων σχετίζεται με την Ύπαρξη Νοήματος και την Υποκειμενική ευτυχία. Παράλληλα δεν υπάρχει καμία συσχέτιση με την Αναζήτηση νοήματος.

Τα συγκεκριμένα αποτελέσματα υποστηρίζονται από σύγχρονες έρευνες που δείχνουν ότι η θετική διάθεση προβλέπει αυξανόμενη ευτυχία (Fredrickson & Joiner, 2002), καθώς η βίωση Θετικότητας ή διαφορετικά, θετικών συναισθημάτων όπως είναι η ευγνωμοσύνη, η εκτίμηση και η συμπάθεια διευρύνει το πεδίο της προσοχής και το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης (Fredrickson & Branigan, 2005), το άτομο βρίσκει λύσεις στα προβλήματά του, επινοεί δημιουργικές απαντήσεις, πρωτότυπες και χρήσιμες ιδέες σε ένα κλίμα αισιοδοξίας και κατ'επέκταση βελτιώνει την αίσθηση της υποκειμενικής ευτυχίας του, συστατικό της οποίας είναι και η Θετική συναισθηματική κατάσταση (positive affect).

Επιπλέον, σχετικά με τον παράγοντα Νόημα στη ζωή, έρευνες αναφέρουν ότι η επιτυχής διεκδίκηση, κατάλληλων για το άτομο στόχων, παράγει συσσώρευση μικρών ευχάριστων εμπειριών στην καθημερινότητα που με την σειρά τους προβλέπουν βελτιωμένη γενική Υποκειμενική ευημερία (Sheldon & Elliot, 1999). Οι Sheldon & Lyobomirsky (2007) υποστηρίζουν ερευνητικά ότι στην περίπτωση που οι παρούσες δραστηριότητες του ατόμου δηλαδή οι στόχοι και οι δράσεις που κυνηγά, ή η αίσθηση ενός μεγάλου σκοπού και δέσμευσης κατά τον Seligman, έχουν υψηλό κίνητρο και ποσοστό επιτυχίας, τότε αναμένεται να νιώθει ευτυχισμένος. Οπότε, όσο πιο θετικές και γεμάτες νόημα εμπειρίες, με

ταυτόχρονη απουσία αρνητικής διάθεσης, έχει κάποιος τόσο υψηλότερες αναμένονται να είναι οι κρίσεις του για την υποκειμενική ευημερία.

Τί συμβαίνει όμως με την Αναζήτηση νοήματος με την οποία δεν φαίνεται να υπάρχει καμία σημαντική στατιστική συσχέτιση ούτε πριν αλλά ούτε κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης; Πρόκειται για ένα ενδιαφέρον εύρημα που θα μπορούσε να ερμηνευτεί μόνο θετικά καθότι όταν το άτομο αναζητά νόημα στη ζωή του και χρειάζεται λόγω ενδεχόμενων αρνητικών καταστάσεων ή γεγονότων να ανακαλύψει ή ακόμη να κατασκευάσει εκ νέου ένα σκοπό, προϋπόθεση είναι η έλλειψη κάποιου νοήματος. Στη συγκεκριμένη έρευνα επομένως θεωρούμε σημαντική την απουσία συσχέτισης με την Αναζήτηση νοήματος και την ταυτόχρονη Ύπαρξη νοήματος, καθώς με την απουσία νοήματος το άτομο αδυνατεί να νιώσει ευχαριστημένο από την ζωή του σε δύσκολες συνθήκες όπως σημαντικές πρόσφατες κοινωνικοοικονομικές αλλαγές.

Όσον αφορά στην δεύτερη και τρίτη υπόθεση αναμενόταν αντίστοιχα ότι οι Έλληνες στην αρχή της κρίσης θα αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα Θετικών συναισθημάτων και Υποκειμενικής ευτυχίας, απ ότι κατά τη διάρκεια της κρίσης. Τα ευρήματα επιβεβαιώνονται από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και συγκεκριμένα από μελέτες σε Ελλάδα και εξωτερικό για την επίδραση της κρίσης στην ψυχική υγεία, την ποιότητα ζωής και την διάθεση. Οι έρευνες αυτές αναφέρουν ότι όσον αφορά στην Ελλάδα, τα πράγματα δεν είναι καλύτερα σε σχέση με τις διεθνείς εξελίξεις. Συγκεκριμένα, σε έρευνα του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθήνας, το άγχος που προκαλεί η αβεβαιότητα της οικονομικής κατάστασης έχει σοβαρές επιδράσεις στην υγεία και στις διαπροσωπικές σχέσεις. Συγκεκριμένα, το 29,8% των Ελλήνων απάντησε ότι το απασχολεί πολύ η κρίση, το 37,2% αρκετά και το 17,4% μέτρια. Περισσότερο φαίνεται να ανησυχούν οι απόφοιτοι δημοτικού (70,2%) που έχουν πιο επισφαλείς θέσεις εργασίας, αλλά και οι απόφοιτοι ανώτατης εκπαίδευσης (70,7%), καθώς και το 71% εκείνων που βιώνουν μια δύσκολη οικονομική κατάσταση. Σχεδόν ένας στους

δύο του συνόλου των ερωτηθέντων (49,4%) θεωρεί ότι η εργασία αποτελεί παράγοντα άγχους, ειδικά στην εποχή της κρίσης, που σπέρνει ανασφάλεια και φόβο. Η άσχημη οικονομική κατάσταση ή η αγωνία υποχώρησης του επιπέδου ζωής αποτελεί επίσης σημαντικότερη αιτία πρόκλησης άγχους, αφού το 56,7% απαντά θετικά. Επιπροσθέτως, το 65,4% των ανέργων θεωρεί την άσχημη οικονομική κατάσταση ως σημαντικό παράγοντα άγχους, μία άποψη με την οποία συμφωνεί το 63,7% των εργαζομένων. Όσον αφορά τις συνέπειες του άγχους, το 38% των ερωτηθέντων απαντά ότι επηρεάζει αρνητικά την υγεία, το 28% τη συναισθηματική κατάσταση, το 14,3% την εργασιακή απόδοση και το 11,8% εκτιμά ότι πλήττει τις φιλικές και επαγγελματικές σχέσεις. (Κατσορίδας & Λεχουρίτης, 2010).

Η πέμπτη υπόθεση της εργασίας εξετάζει την πιθανότητα η βίωση Θετικών συναισθημάτων, η απουσία Αρνητικών συναισθημάτων και το Νόημα στη ζωή να προβλέπουν την Υποκειμενική ευτυχία. Σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας πράγματι, η Υποκειμενική εκτίμηση της ευτυχίας προβλέπεται από τις μεταβλητές αυτές και πιο συγκεκριμένα από την απουσία Αρνητικών συναισθημάτων και την Έπαρξη νοήματος, αποτέλεσμα που επίσης επικυρώνεται από ανασκόπηση της βιβλιογραφίας στον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας. Πρωταρχικά, ο Fordyce (1983, όπως αναφέρεται στο Μπούτρη, 2011) μελετώντας 300 συνολικά έρευνες για την ευτυχία, διατύπωσε ένα μοντέλο 14 θεμελιωδών χαρακτηριστικών προσωπικότητας που τυπικά εμφανίζουν τα ευτυχισμένα άτομα. Ορισμένα από αυτά, ως στοιχεία που υποστηρίζουν τα δεδομένα της παρούσας έρευνας, είναι: α. Η ενεργητικότητα και η ενασχόληση με δραστηριότητες, β. Η κοινωνικοποίηση, γ. Η παραγωγικότητα σε μία εργασία με προσωπικό νόημα, δ. Η θετική σκεψη, ε. Ο προσανατολισμός στο παρόν, στ. Η αυθεντικότητα και ζ. Η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και των προβλημάτων.

Μεταγενέστερα, η θεωρία της Διεύρυνσης και Δόμησης της B. Fredrickson, επιβεβαιώνει ότι τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν από κοινού τα στιγμιαία ρεπερτόρια σκέψης-δράσης αλλά και δομούν προσωπικούς πόρους (σωματικούς, κοινωνικούς, διανοητικούς, ψυχολογικούς) που παρουσιάζουν ανθεκτικότητα στο χρόνο και μπορούν να χρησιμοποιηθούν μακροπρόθεσμα σαν πηγές σε άλλα πλαίσια και συναισθηματικές καταστάσεις. Το άτομο κατά επέκταση τείνει να δοκιμάσει νέα, δημιουργικά και αυτοσχέδια μονοπάτια σκέψης. Συνεπώς, βιώνει μέσα από μια δική του υποκειμενική οπτική μία ζωή με νόημα, σκοπό και ευημερία που το καθιστά πιο ανθεκτικό (Fredrickson, 1998; Fredrickson & Branigan, 2001).

Ένας ακόμη ερευνητικός στόχος με βάση την τελευταία υπόθεση της έρευνας, ήταν να διερευνηθεί το ενδεχόμενο η μόρφωση και η οικονομική κατάσταση των συμμετεχόντων, να προβλέπουν την υποκειμενική βίωση ευτυχίας γενικά. Πρόσφατες έρευνες στο χώρο υποστηρίζουν ότι η ικανοποίηση από τη ζωή-συνεπώς και η υποκειμενική ευτυχία- είναι υψηλότερη σε κοινωνίες που ευημερούν και έχουν σαν χαρακτηριστικό τους την ισοτιμία ανάμεσα στα δύο φύλα, ενδιαφέρον για τα ανθρώπινα δικαιώματα, πολιτική ελευθερία, και πρόσβαση στη γνώση (Sousa & Lyubomirsky, 2001). Οι Kahneman & Deaton το 2010 επίσης υποστήριξαν στην μελέτη τους ότι η μόρφωση έχει υψηλή συσχέτιση με την ικανοποίηση από τη ζωή. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων υποστηρίζει ότι το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων δύναται να προβλέψει σημαντικά την Υποκειμενική ευτυχία, που σημαίνει ότι τα άτομα με υψηλό επίπεδο μόρφωσης έχουν την τάση να αισθάνονται ευτυχείς και ικανοποιημένοι από την ζωή τους.

Το συγκεκριμένο εύρημα έχει υποστηριχθεί και από τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας που παρουσιάστηκε στο 1ο Συνέδριο Θετικής Ψυχολογίας (Μπούτρη, 2011) για την χρονική περίοδο 2008-2010. Μία ερμηνεία είναι ότι τα άτομα με υψηλό μορφωτικό επίπεδο, τείνουν να βασίζονται στις σπουδές τους και

το αντικείμενο εργασίας τους, στα ενδιαφέροντά τους, επομένως είναι πολύ πιθανό να αντλούν νόημα και σκοπό ύπαρξης από την εργασία τους σε μεγαλύτερο βαθμό από άτομα που δεν έχουν επενδύσει τόσο σε θέματα καριέρας. Αυτό σημαίνει ότι έχουν την τάση να νοηματοδοτούν πιο θετικά τα πράγματα, χρησιμοποιώντας συχνά την εκλογίκευση σε δύσκολες καταστάσεις. Από την άλλη πλευρά η όχι και τόσο σημαντική συσχέτιση μεταξύ μόρφωσης και υποκειμενικής ευτυχίας πιθανώς να οφείλεται στην διαπίστωση ότι τα άτομα που ανήκουν στην ελίτ των μορφωμένων μιας κοινωνίας συχνά αναπτύσσουν μεγαλύτερες προσδοκίες ή μεγαλύτερο κυνισμό σχετικά με τη ζωή τους (Sousa and Lyubomirsky, 2001) .

Όσον αφορά στο δημογραφικό χαρακτηριστικό Εισόδημα, τα δεδομένα της έρευνας δείχνουν ότι δεν λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας για την υποκειμενική ευημερία. Έρευνα του Deiner και των συνεργατών του το 1993, υποστηρίζει μικρή σχέση μεταξύ ικανοποίησης από την ζωή και οικονομικών πόρων. Μάλιστα, παρά το γεγονός ότι κάποιοι αξιολογούν το εισόδημά τους ως σημαντικότερο από άλλους στόχους ζωής, τείνουν να παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης κι επομένως δεν νιώθουν ευτυχείς (Deiner & Oishi, 2001). Συμπληρωματικά και μεταγενέστερα άλλη έρευνα υποστηρίζει ότι το υψηλό εισόδημα αγοράζει την ικανοποίηση από τη ζωή αλλά όχι την ευτυχία (Kahneman & Deaton, 2010).

Συμπερασματικά, η ανάλυση των στατιστικών δεδομένων με στόχο την μελέτη της σχέσης και σύνδεσης των τριών παραγόντων, σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους, φανερώνουν μια σημαντική ,και ενδιαφέρουσα για περαιτέρω έρευνες στο πεδίο, σχέση μεταξύ τους. Φαίνεται λοιπόν ότι όταν το άτομο βιώνει γενικά θετικά συναισθήματα είναι πολύ πιθανό να ερμηνεύει με το δικό του τρόπο θετικά μια κατάσταση και ταυτόχρονα να έχει μια καλή υποκειμενική εκτίμηση της ευτυχίας του ή να αισθάνεται ευτυχισμένο στη ζωή του επειδή τα θετικά συναισθήματα το ενδυναμώνουν ψυχικά σύμφωνα με την θεωρία της Fredrickson, και ταυτόχρονα έχει μια ζωή “γεμάτη σκοπό και νόημα” κατά Seligman. Αυτό,

με βάση τα παραπάνω ευρήματα, φαίνεται να συμβαίνει ακόμη και στην περίπτωση που απλά απουσιάζουν τα αρνητικά συναισθήματα και ισχύει είτε την περίοδο εκδήλωσης της οικονομικής κρίσης είτε το χρονικό διάστημα αμέσως μετά.

Συνεπώς βιώνοντας κανείς “θετικότητα”, είναι σε θέση να λειτουργήσει πιο δημιουργικά με στόχους για τη ζωή, πιο αισιόδοξα, είναι ψυχικά πιο ανθεκτικός σε μια αντιξοότητα και νιώθει πιο ευτυχισμένος από τη ζωή του. Ταυτόχρονα, δεν παρουσιάζεται η ανάγκη να αναζητήσει κάποιο νέο Νόημα, η απουσία του οποίου θα καθιστούσε δύσκολη την διαχείριση των καθημερινών απαιτητικών συνθηκών που προκαλεί το ξέσπασμα μιας οικονομικής κρίσης σε μια κοινωνία.

Ένα άλλο κάπως αναμενόμενο ερευνητικό αποτέλεσμα που επίσης επιβεβαιώνεται από έρευνες σε Ελλάδα και εξωτερικό, είναι ότι οι συμμετέχοντες με την εμφάνιση της οικονομικής κρίσης δήλωσαν χαμηλότερα επίπεδα Θετικών συναισθημάτων και Υποκειμενικής ευτυχίας. Μια από τις άμεσες συνέπειες στην αρχή μιας οικονομικής κρίσης είναι τα μεγάλα ποσοστά ανεργίας και η μείωση του εισοδήματος. Τέτοιες μεταβολές στο βιοτικό επίπεδο του κόσμου αναμένεται να μεταβάλει αρνητικά την συναισθηματική διάθεση (απώλεια ελπίδας, αισιοδοξίας, πίστης) του ατόμου που έχει πληγεί. Βιώνει άγχος, ανασφάλεια και φόβο, συναισθήματα που είναι εύκολο αν και όχι βέβαιο να επηρεάσουν την εκτίμηση κάποιου για το επίπεδο ευτυχίας του.

Η παραπάνω συμπεριφορά ή αντίδραση τείνει να μην εμφανίζεται όπως φαίνεται από την στατιστική ανάλυση των δεδομένων μας στην κατηγορία των ανθρώπων με υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Μια ενδεχόμενη ερμηνεία είναι ότι οι ανάγκες και οι στόχοι αυτών των ατόμων είναι αρκετά υψηλοί και το βιοτικό επίπεδο καλύτερο συγκριτικά με τον μέσο όρο, αν υποθέσουμε ότι το εισόδημα λόγω μόρφωσης είναι υψηλότερο.

Τα ευρήματα της συγκεκριμένης έρευνας, καταδεικνύουν την ανάγκη -στη διαδικασία της συμβουλευτικής και της θεραπείας- τόσο σε επίπεδο πρόληψης όσο και παρέμβασης, σε ατομικό αλλά και ομαδικό επίπεδο, για ευαισθητοποίηση του ατόμου σε ένα πιο αυτογνωσιακό υπαρξιακό επίπεδο με στόχο την ενίσχυση προσωπικού νοήματος μέσω εστίασης σε στόχους, σκοπούς και ενασχόληση με δραστηριότητες όπως π.χ. Η προσφορά στην κοινότητα, που ενθουσιάζουν και κινητοποιούν το άτομο. Ειδικότερα σε περίοδο κρίσης σε μια κοινωνία, το να δίνει κανείς θετικό νόημα στις αντιξοότητες που συναντά, να επαναξιολογεί θετικά τα τραυματικά γεγονότα, να πιστεύει ότι μπορεί να αντιμετωπίσει και να επηρεάσει τις καταστάσεις και τη ζωή μέσω της προσπάθειάς του, να αντιμετωπίζει ενεργητικά τα προβλήματα, να βρίσκει νόημα στη ζωή και στις καταστάσεις, μπορεί να τον οδηγήσει όχι μόνο να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες αλλά και να ζήσει μια πιο ουσιαστική και καλή ζωή.

Πέρα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση και τα ερευνητικά ευρήματα στα οποία βασίστηκε αυτή μελέτη, θα ήταν ωφέλιμο να γίνει αναφορά και σε κάποιους μεθοδολογικούς περιορισμούς. Συγκεκριμένα κάποιες έννοιες όπως είναι το Νόημα στη ζωή, δεν δύναται να διερευνηθούν εις βάθος με τη χρήση μόνο ενός εργαλείου. Προτείνεται λοιπόν η περαιτέρω διερεύνηση των μεταβλητών αυτών και ειδικότερα του Νοήματος, με την χρήση μικτού μοντέλου (mixed model) που θα επιτρέπει και την ποιοτική ανάλυση των απαντήσεων από τους συμμετέχοντες του δείγματος. Επιπλέον, προτείνεται η επανεξέταση των συγκεκριμένων μεταβλητών μελλοντικά, καθώς αναμένεται ότι τότε θα είναι πιο αισθητές και μετρήσιμες πολλές από τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία των Ελλήνων.

Η παρούσα έρευνα δίνει την σκυτάλη σε ειδικούς ψυχικής υγείας να αξιοποιήσουν το τρίπτυχο Θετικά συναισθήματα, Νόημα στη ζωή και Υποκειμενική ευημερία σε επίπεδο κοινότητας, σε ψυχικές δομές και κοινωνικές δημόσιες υπηρεσίες παρέχοντας ειδικότερα σε

κοινωνικά ευπαθείς ομάδες την δυνατότητα συμμετοχής σε ψυχο εκπαιδευτικές ομάδες ενηλίκων που έχουν πληγεί περισσότερο απο τις έντονες κοινωνικοοικονομικές αλλαγές. Επιπλέον, θα μπορούσε να δοθεί έμφαση μεσα απο βιωματικές ασκήσεις αυτογνωσιακού χαρακτήρα, στην ενσυνείδητη ή αλλιώς γνωστική επεξεργασία ευχάριστων και δημιουργικών εμπειριών και όχι μόνο στις δυσλειτουργικές για το άτομο συνθήκες ζωής ως είθισται στην θεραπεία. Στον χώρο της εκπαίδευσης η εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας προσφέρεται για χρήση βιωματικών ασκήσεων σε ψυχο εκπαιδευτικές ομάδες εφήβων με στόχο την ευαισθητοποίηση σε θέματα συναισθηματικής νοημοσύνης και ψυχικής ανθεκτικότητας.

Η κρίση είναι ένα φαινόμενο με κοινωνικές διαστάσεις που χρήζει ιδιαίτερης μέριμνας και ερευνητικής προσοχής ακριβώς επειδή ενέχει τον παράγοντα του απρόβλεπτου που τείνει να αποσταθεροποιεί εύκολα το άτομο. Όπως αναφέρει χαρακτηριστικά και ο Deiner σε άρθρο του για την Υποκειμενική ευημερία, “Οι κοινωνίες χρειάζεται να δείξουν την ίδια σημασία στην Υποκειμενική ευημερία που δείχνουν στην οικονομία: Εντοπίζοντας το φαινόμενο, υποστηρίζοντας έρευνες για να το κατανοήσουν και εκπαιδεύοντας ανθρώπους γι αυτό. Για να δημιουργηθεί μια καλύτερη κοινωνία όπου η ευτυχία είναι παρούσα παντού, χρειάζεται πολύ μεγάλη προσπάθεια για να κατανοηθεί η ποιότητα ζωής. Εάν οι ψυχολόγοι συστήσουν μια εθνική έρευνα για να εντοπίσουν την Υποκειμενική ευτυχία (Subjective well being), είναι πιθανό οτι θα αποτελέσει έναν παράγοντα που θα λαμβάνεται υπόψη σε θέματα πολιτικής” (Deiner, 2000, p.41).

Βιβλιογραφία

- Ai, A.L., Tice, T.N., Peterson, C. & Huang, B. (2005). Prayers, spiritual support, and positive attitudes in coping with the September 11 national crisis. *Journal of Personality*, 73(3), 763-792.
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and growth in personality*. Oxford, England: Holt, Reinhart & Winston.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York: Methuen.
- Αυγουστάκη, Α., Δημητριάδου, Δ., & Σταλίκας, Α. (2011). Subjective Happiness Scale (SHS) Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Barrett, L.F. & Russell, J.A. (1999). Structure of current affect. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 10-14.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: The Guilford Press.
- Bonanno, A., Papa, K., Lalande, K., Westphal, M. & Coifman, K. (2004). The Importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science* 15(7), 482-487.
- Cacioppo, J.T., Klein, D.J., Berntson, G.G. & Hatfield, E. (1993). The psychophysiology of emotion. In M. Lewis & J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 119-142). New York: Guilford Press.
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκα, Α. & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π.Μυτσικίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*.(σ.21-45). Αθήνα: Τόπος.
- Γαλανάκης, Μ. & Σταλίκας, Α. (2011). Τεστ Θετικών Συναισθημάτων (DES. MOD). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (επιμ.), *Τα Ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*.

Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Γεωργαντά, Ε.Θ.(1999). Υπαρξιστική ψυχοθεραπεία. Στο Ασημάκης, Π., (επιμ.), *Σύγχρονες ψυχοθεραπείες στην Ελλάδα. Από την θεωρία στην εφαρμογή*. (σ.237-259). Αθήνα:

Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης.

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, 361-368.

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

Psychologist, 54, 821-827.

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.

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. et

al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.

Davis, J.A. (1984). New money and old man/lady and "Two's Company": Subjective welfare in the NORC General Social Surveys, 1972-1982.

Δημητριάδου, Ε. (2003). Αναλυτική επισκόπηση των κυριότερων σημείων της Θεωρίας της

Fredrickson. Στο www.positiveemotions.gr

Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 35-43.

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

- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105.
- Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Diener, E. and Lucas, R.E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis and J.M. Haviland-Jones, (Eds.), *Handbook of emotions*, 2nd edition. (pp. 325-338). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J., *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302
- Diener, E., Wolsic, B., & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120-129.
- Dunn, D. (2002). Book review. *Handbook of Positive Psychology* (C. R. Snyder & S. J. Lopez) Oxford University Press, 2002. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21 (5), 580-582.
- Dunn, J. (1998). Humor production for stress reduction: Does it work- for everyone? An interview with Newman. *Humor & Health Journal*, 7 (2)
- Easterlin, R.A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484.

- Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp.56-58). New York: Oxford University Press.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *Psychological Review*, 99, 550-553.
In Ekman & R.J. Davidson (Eds) (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp.59-67). New York: Oxford University.
- Ekman, P., Davidson, R.J. & Friesen, W.V. (1990). The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology: II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 342-353.
- Feder, A., Nestler, E.J., Westphal, M. & Charney, D.S. (2010). Psychobiological mechanisms of resilience to stress. In J. W. Reich, A.J. Zautra & J.S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*. New York, London: The Guilford Press.
- Fitzpatrick, M.R. & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137-154.
- Folkman, S., & Moskowitz, T. J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55 (6), 647-654.
- Φρανκλ, Β.Ε. (2011). *Το Νόημα της ζωής*. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Frankl, V.E. (1984). *Man's search for meaning*. Washington Square Press.
- Frankl, V.E. (1967). *Psychotherapy and Existentialism*. N.Y.: Touchstone.
- Fredrickson, B.L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R.E. Emmons & M.E. Mc Cullough, *The Psychology of Gratitude* (p.144-166).
- Fredrickson, B.L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91: 330-335.

- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in Positive psychology. The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3): 218-226.
- Fredrickson, B.L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion*, 14(4), 577-606.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B.L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3): 313-332.
- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B.L., & Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2): 191-220.
- Fredrickson, B.L., & Losada, M.F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- 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.R. (2003). 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, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2): 365-376.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Heidegger, M. (1926). *Being and Time*. N.Y.: Harper and Row.

- Herzorg, A.R. & Rodgers, W. (1981). Age and satisfaction data from several large surveys. *Research on Aging*, 3(2), 142-165.
- Hills, P. & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535.
- Hornquist, J.O. (1982). Quality of life concept and assessment. *Scandinavian Journal of Public Health*, 18(1), 69-79.
- Horowitz, M. (1976). *Stress Response Syndromes*. Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Jung, C.G. (1966). *Collected works: The practice of psychotherapy*. Routledge.
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489-16493.
- Kahneman, D. & Diener, Ed. & Schwarz, I. (1999). *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. Russel Sage Foundation.
- Kashdan, T.B., & Steger, M.F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31: 159-173.
- Κατσορίδας, Δ. & Λεχουρίτης, Γ. (2010). Οι κοινωνικές και ψυχολογικές επιπτώσεις της ανεργίας. *Εγκέφαλος*, 47(4), 181-188.
- Keyes, C.L.M. & Schmotkin, D. & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kleftaras, G., & Psarra, E., (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study, *Psychology*, 3(4), 337-345.
- Kumpfer, K.L., (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M.D. Glantz & J.L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. Kluwer Academic Publishers.

- Lent, R.W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.
- Levenson, R.W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3, 23-27.
- Lucas, E. R. (2007). Personality and the pursuit of happiness, *Social and Personality Psychology Compass*, 10, 168-182.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1998). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Mancini, A.D. & Bonnano, G.A. (2010). Resilience to potential trauma: Toward a lifespan approach. In J.W. Reich, A.J. Zautra & J.S. Hall (Eds.), *Handbook of Adult Resilience*. New York: The Guilford Press.
- Mascaro, N. & Rosen, D.H. (2005). The role of existential meaning as a buffer against stress.
- Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York : Viking.
- May, R. (2010). *Το Νόημα του άγχους*. Αθήνα: Ύψιλον.
- May, R. (Ed.) (1969). *Existential Psychology*. N.Y.: Random House
- McCullough, G., Huebner, E.S. & Laughlin, J.E. (2000). Life events, self-concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- Μπούρας, Γ. & Λύκουρας, Λ. (2011). Η οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία. *Εγκέφαλος*, 48, 54-61.
- Μπούτρη, Α. (2011). Ευτυχία, ελπίδα-αισιοδοξία, περιέργεια. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσικίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.

- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Oatley, K. & Jenkins, J.M. (1996). *Understanding Emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Park, C.L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction with life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Pervin, L. A & John, O. P. (2001). *Θεωρίες προσωπικότητας : Έρευνα και εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Γιώργος Δαρδάνος.
- Peterson, C & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A Handbook and classification*. Oxford University Press.
- Richman, L.S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawatski, I., Choo, P. & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology*, 24(4), 422-429.
- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2, 358-368.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sartre, J.P. (1955). *No Exit and three other plays*. N.Y.: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In, Snyder, C. R., & Lopez, S. J., *Handbook of positive psychology*

- (pp. 3-9). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (1998). The President's address. *American Psychologist*, *54*, 559-562.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness*. San Francisco: Freeman.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*, 5-14.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421.
- Schueller, S.M., & Seligman, M. (2010). Pursuit of pleasure, engagement and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *Journal of Positive Psychology*, *5*, 253-263.
- Schok, M.L, Kleber, R.J., Elands, M. & Weerts, J.M.P. (2008). Meaning as a mission: A Review of empirical studies on appraisals of war and peacekeeping experiences. *Clinical Psychology Review*, *28*(3), 357-365.
- Sheldon, M.K. & Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(3), 482-497.
- Sheldon, M.K. & King, L. (Eds.) (2001). Positive Psychology [special issue]. *American Psychologist*, *56*(3), 216-263.
- Sheldon, M.K., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?), *Social and Personality Psychology*, *10*, 129-145.
- Sheldon, M.K., Ryan, R.M. & Reis, H. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day, and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *22*, 1270-1279.

- Shimai, S., Otake, K., Utsuki, N., Ikemi, A. & Lyubomirsky, S. (2004). Development of a Japanese version of the Subjective Happiness Scale and examination of its validity and reliability. *Department of Social Sciences*. Kobe College.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467-487.
- Solomon, R.L. & Corbit, J.D. (1974). An opponent-process theory of motivation: Temporal dynamics of affect. *Psychological Review*, 81(2), 119-145.
- 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 Press.
- Southwick, S.M., Vythilingam, M. & Charney, D.S. (2005). The Psychobiology of Depression and Resilience to Stress: Implications for Prevention and Treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255-291.
- Spinelli, E., (2009). *Ερμηνεύοντας τον κόσμο. Η φαινομενολογία στον υπαρξισμό και στην Ψυχολογία*. Ασπρη Λέξη.
- Σταλίκας, Α. (2005). *Μέθοδοι έρευνας στην ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α., Μπούτρη, Α., Δημητριάδου, Ε., Σεργιάννη, Χ., & Μερτίκα, Α. (2007). Η βίωση θετικού συναισθήματος στην ψυχοθεραπείας: Βασικές έννοιες, ορισμός, χρησιμότητα και φιλοσοφικό πλαίσιο. Στο Μαλικιώση – Λοΐζου, Μ. (Επ.Επιμ.), *Συμβουλευτική ψυχολογία: Σύγχρονες προσεγγίσεις*, σελ. 74-96.
- Σταλίκας, Α., Μπούτρη, Α., Σεργιάννη, Σ. (2006). Θετικά συναισθήματα και ψυχοθεραπεία: Εναλλακτικός δρόμος αλλαγής; *Νόησις: Ειδικό αφιέρωμα συγκίνηση και νόηση*, 2, (5-12)
- Σταλίκας, Α., & Μυτσικίδου, Π., (2011). *Εισαγωγή στη θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος

- Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2012). *Τα Ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*.
Αθήνα: Πεδίο.
- Stalikas , A., & Fitzpatrick, M.A (2008). Positive emotions in psychotherapy theory,
research and practice: New Kid on the Block. *Journal of Psychotherapy
Integration, 18(2)*, 155-166.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire:
Assessing the presence of and search for Meaning in Life. *Journal of Counseling
Psychology, 53(1)*: 80-93
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life
satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of
Personality and Social Psychology, 74*, 482-439.
- Swami, V. (2008). Translation and validation of the Malay Subjective Happiness Scale.
Social Indicators Research, 88(2), 347-353.
- Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L. & Rich, S. (1988).
Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and
Social Psychology, 54(6)*, 1031-1039.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to
bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social
Psychology, 86(2)*: 320-333.
- Van Deurzen, E., & Adams, M., (2012). *Αναπτύσσοντας δεξιότητες στην Υπαρξιακή
Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία*. Πινακατες Πηλίου: Κοντύλι.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as an aim in public policy: The greatest happiness
principle. In *Positive Psychology in Practice*, (pp.1-31). USA: John Wiley and Sons.

Yalom, I. (1980) *Existential Psychotherapy*. N.Y.: Basic Books.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο Νοήματος ζωής (Meaning in Life Questionnaire, Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006).

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

Απόλυτα Αναληθές	Πολύ Αναληθές	Αρκετά Αναληθές	Δεν μπορώ να πω Αληθές ή Αναληθές	Αρκετά Αληθές	Πολύ Αληθές	Απόλυτα Αληθές
1	2	3	4	5	6	7

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1) Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2) Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3) Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4) Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5) Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6) Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7) Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8) Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9) Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10) Αναζητώ νόημα στη ζωή μου. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (Subjective Happiness Scale, Lyubomirsky, 1999)

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

1) Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:

1 2 3 4 5 6 7

Όχι ιδιαίτερα

Ιδιαίτερα ευτυχισμένο

ευτυχισμένο άτομο

άτομο

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

1 2 3 4 5 6 7

Λιγότερο

Περισσότερο

ευτυχισμένο

ευτυχισμένο

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

1 2 3 4 5 6 7

Καθόλου

Πάρα πολύ

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

1 2 3 4 5 6 7

Καθόλου

Πάρα πολύ

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)_____

