

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
‘ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ  
ΥΓΕΙΑ’**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Διερεύνηση της βίωσης θετικών συναισθημάτων σε άτομα που συμμετείχαν σε συμβουλευτική διαδικασία και η συμβολή της συμβουλευτικής στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων.**

**Κιοσσέ Δέσποινα**

**Μέλη τριμελούς:**

Αναστασιος Σταλικας (επιβλέπων)  
Καθηγητής Ψυχολογίας.  
Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών & Κοινωνικών Επιστημών.

Κλεφτάρας Γιώργος  
Καθηγητής Κλινικής Ψυχολογίας – Ψυχοπαθολογίας.  
Κοσμήτορας της Σχολής Ανθρωπιστικών & Κοινωνικών Επιστημών.  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας- Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής.

Βαβουγιός Διονύσιος  
Καθηγητής Φυσικής & της Διδακτικής της.  
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας- Πρόεδρος Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής.

Βόλος, Ιούνιος 2017

«Η ευτυχία εξαρτάται από τον εαυτό μας»

Αριστοτέλης

## **Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής**

Η Κιοσσέ Δέσποινα, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Διερεύνηση της βίωσης θετικών συναισθημάτων σε άτομα που συμμετείχαν σε συμβουλευτική διαδικασία και η συμβολή της συμβουλευτικής στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία που έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

**Η ΔΗΛΟΥΣΑ**

## Σύντομη Περίληψη

Τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης διαδραματίζοντας σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή. Σκοπός της παρούσας διπλωματικής είναι η μελέτη της συμβολής της συμβουλευτικής ως προς την βίωση θετικών συναισθημάτων. Η έρευνα που διεξήχθη είναι ποσοτική. Το δείγμα που συγκεντρώθηκε αποτελείται από 201 ενήλικες μεταξύ 18 έως 65 ετών που βρίσκονται είτε στην έναρξη της συμβουλευτικής διαδικασίας είτε στο στάδιο ολοκλήρωσης της. Η συγκέντρωση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς. Οι συμμετέχοντες της έρευνας συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια. Το πρώτο ερωτηματολόγιο είναι η Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων-Differential Emotions Scale (DES-Mod) και το δεύτερο ερωτηματολόγιο που ακολουθούσε είχε δυο ομάδες ερωτήσεων. Η πρώτη ομάδα ερωτήσεων αφορά δημογραφικές μεταβλητές και η δεύτερη ομάδα ερωτήσεων εστιάζει στο κομμάτι της συμβουλευτικής διαδικασίας.

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση μεταβλητών με τον συντελεστή Pearson  $r$  και ανάλυση διακύμανσης από όπου και εξήχθησαν τα συμπεράσματα της έρευνας. Συσχετίστηκαν οι εξαρτημένες μεταβλητές των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα με τις ανεξάρτητες μεταβλητές της ηλικίας, των χρόνων εργασίας, του φύλου, του επαγγέλματος, του τόπου διαμονής, της οικογενειακής κατάστασης, των προηγούμενων προβλημάτων υγείας και του μορφωτικού επιπέδου. Βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ των περισσότερων μεταβλητών εξαρτημένων και ανεξάρτητων. Όσο αφορά το στάδιο της συμβουλευτικής διαδικασίας, το είδος της συμβουλευτικής αλλά και τον αριθμό των συνεδριών υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση τόσο με τα θετικά συναισθήματα όσο και με τα αρνητικά καθώς και με τον λόγο θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι ενθαρρυντικά για τον τομέα της συμβουλευτικής, καθώς προσφέρουν μια νέα θεώρηση στην συμβουλευτική και φέρνουν στο προσκήνιο το ρόλο της βίωσης θετικών συναισθημάτων και την αξιοποίηση αυτού.

**Λέξεις Κλειδιά: Συμβουλευτική, Θετική Ψυχολογία, Θετικά Συναισθήματα.**

## Abstract

Emotions represent an inseparable part of human existence and play a vital role in everyday life. The objective of this master thesis is to examine in detail the contribution of counseling with regard to how positive emotions are being experienced. The research was conducted in a quantitative manner. The gathered sample consists of 201 adults aged between 18 and 65 years, who are either at the beginning of the counseling process or in its final stage. The collection of data was conducted by completing a self-reporting questionnaire. Participants in this study completed two different questionnaires, the first of which was the Differential Emotions Scale (DES-Mod) while the second questionnaire consisted of two groups of questions. The first group refers to demographic variables, while the second group focuses in the counseling process.

A correlation between the variable was established by use of the Pearson coefficient  $r$  and the fluctuations were analyzed in order to reach the conclusions of this research. Were related the dependent variables of positive emotions, negative emotions and the ratio of positive towards negative emotions to the independent variables of age, years of work, sex, profession, place of residence, family/marital status, previous health problems and educational level. It was found, that there is a significant statistical relationship between most – dependent and independent – variables. As far as the stage of the counseling process, the type of counseling, as well as the number of counseling sessions are concerned, a significant statistical relation can be established both towards positive and negative emotions, as well as towards the ratio of positive towards negative emotions.

The results of this research are encouraging for the counseling sector, as they offer a new view on counseling and highlight the importance of how positive emotions are being experienced and how this can be used.

**Key Words:** Counseling, Positive Psychology, Positive Emotions.

## Εκτενής Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική μελέτησε την συμβολή της συμβουλευτικής ως προς την βίωση θετικών συναισθημάτων. Για το σκοπό αυτό διερευνήθηκε η εφαρμογή των βασικών αρχών του μοντέλου Διεύρυνσης και Δόμησης για τα θετικά συναισθήματα στην συμβουλευτική διαδικασία και αναδείχθηκαν τα κοινά σημεία ανάμεσα στην Συμβουλευτική και την Θετική Ψυχολογία.

Σκοπός της έρευνας είναι να αποδειχθεί ότι η συμβουλευτική διαδικασία συμβάλλει στην βίωση θετικών συναισθημάτων και ο συμβουλευόμενος συγκριτικά με την έναρξη και την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής διαδικασίας βιώνει περισσότερα θετικά και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα. Η έρευνα που διεξήχθη είναι ποσοτική. Το δείγμα που συγκεντρώθηκε αποτελείται από 201 ενήλικες μεταξύ 18 έως 65 ετών που βρίσκονται είτε στην έναρξη της συμβουλευτικής διαδικασίας είτε στο στάδιο ολοκλήρωσης της. Η συγκέντρωση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς. Οι συμμετέχοντες της έρευνας συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια. Το πρώτο ερωτηματολόγιο είναι η Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων-Differential Emotions Scale (DES-Mod) και το δεύτερο ερωτηματολόγιο που ακολουθούσε είχε δυο ομάδες ερωτήσεων. Η πρώτη ομάδα ερωτήσεων αφορά δημογραφικές μεταβλητές και η δεύτερη ομάδα ερωτήσεων εστιάζει στο κομμάτι της συμβουλευτικής διαδικασίας.

Τα ερευνητικά ερωτήματα αφορούν τη σχέση ανάμεσα στα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και τον λόγο βίωσης των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνει ο συμβουλευόμενος κατά την έναρξη και τη λήξη της συμβουλευτικής διαδικασίας αναφορικά με τις ανεξάρτητες μεταβλητές της ηλικίας, των χρόνων εργασίας, του φύλου, του επαγγέλματος, του τόπου διαμονής, της οικογενειακής κατάστασης, των προβλημάτων υγείας, του μορφωτικού επίπεδου, του σταδίου (έναρξη ή ολοκλήρωση) της συμβουλευτικής διαδικασίας, του είδους της συμβουλευτικής αλλά και του αριθμού των συνεδριών.

Πραγματοποιήθηκε συσχέτιση μεταβλητών με τον συντελεστή Pearson  $r$  και συγκρίσεις μέσω των όρων, Independent Sample T-Test και Oneway ANOVA από όπου και εξήχθησαν τα αποτελέσματα της έρευνας. Πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις των εξαρτημένων μεταβλητών των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου των θετικών προς τα αρνητικά

συναισθήματα με τις ανεξάρτητες μεταβλητές της ηλικίας, των χρόνων εργασίας, του φύλου, του επαγγέλματος, του τόπου διαμονής, της οικογενειακής κατάστασης, των προβλημάτων υγείας και του μορφωτικού επίπεδου. Βρέθηκαν ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των περισσότερων μεταβλητών εξαρτημένων και ανεξάρτητων. Όσο αφορά το στάδιο της συμβουλευτικής διαδικασίας, το είδος της συμβουλευτικής αλλά και τον αριθμό των συνεδριών υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση τόσο με τα θετικά συναισθήματα όσο και με τα αρνητικά καθώς και με τον λόγο θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι ενθαρρυντικά για τον τομέα της συμβουλευτικής, καθώς προσφέρουν μια νέα θεώρηση στην συμβουλευτική και φέρνουν στο προσκήνιο το ρόλο της βίωσης θετικών συναισθημάτων και την αξιοποίηση αυτού.

## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλα τα πρόσωπα που ήταν στο πλευρό μου στην πορεία μου από την έναρξη έως την ολοκλήρωση των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Γεμάτη από θετικά συναισθήματα γιατί όλα αυτά τα χρόνια είχα δίπλα μου, ανθρώπους που με αγαπούν και με στηρίζουν. Επίσης αυτά τα όμορφα συναισθήματα ενισχύονται με τον ερχομό σημαντικών ανθρώπων στην ζωή μου κατά την διάρκεια των μεταπτυχιακών μου σπουδών που μαζί τους πορεύτηκα και έζησα αυτό το μοναδικό ταξίδι.

Θέλω να αφιερώσω αυτήν την διπλωματική εργασία στους αγαπημένους μου γονείς Βλαση και Γεωργία γιατί η παρουσία τους στην ζωή μου είναι αυτή που μου δίνει δύναμη να προχωρώ καθώς νιώθω πάντα το χέρι τους να κρατάει το δικό μου σε κάθε μου βήμα! Τον αδερφό μου Γιάννη γιατί με στηρίζει με τον δικό του μοναδικό τρόπο και τον σύντροφο μου Γιώργο για την αστείρευτη στήριξη, ενίσχυση και εμπιστοσύνη στο πρόσωπο μου.

Θέλω να καταθέσω αισθήματα ευγνωμοσύνης και υπερηφάνειας στον Διευθυντή του Μεταπτυχιακού και καθηγητή μου κ. Γεώργιο Κλεφτάρα για τις πολύτιμες γνώσεις του και την αγάπη του για τον τομέα της συμβουλευτικής από τον οποίο είχα την τύχη να διδαχθώ και να εξελιχθώ τόσο ως άνθρωπος όσο και ως επαγγελματίας. Τον ευχαριστώ θερμά για την πολύπλευρη βοήθεια του και υποστήριξη όλα αυτά τα χρόνια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Ευχαριστώ ολόψυχα τον καθηγητή μου κ. Αναστάσιο Σταλικά γιατί ήταν η αιτία να γνωρίσω και να αγαπήσω τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας και μέσα από τον μοναδικό του τρόπο και τις πολύτιμες και πολύπλευρες γνώσεις του κέντρισε το ενδιαφέρον μου οδηγώντας με στην θεματική της παρούσας διπλωματικής.

Τον κ. Βαβουγιό για την προσεκτική ανάγνωση της εργασίας μου ως μέλος της τριμελούς επιτροπής.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον κ. Μιχάλη Γαλανάκη για την επιστημονική του αρωγή και υποστήριξη. Για τον πολύτιμο χρόνο που διέθετε σε όλη την διάρκεια εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Για την ηχηρή του παρουσία, υποστήριξη, εμπιστοσύνη, ενθάρρυνση και ψυχολογική ενδυνάμωση όλο αυτό το διάστημα της συνεργασίας μας. Οφείλω επίσης, θερμές ευχαριστίες στην κ. Κυριακή Γιώτα για την συνδρομή της στο κομμάτι των στατιστικών αναλύσεων.

Τέλος, ευχαριστώ όλους τους συμμετέχοντες στην έρευνα, συμβούλους των Συμβουλευτικών Σταθμών που άνοιξαν την πόρτα τους και Συμβουλευόμενους καθώς χωρίς την συναίνεση και συμμετοχή τους δεν θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί η παρούσα διπλωματική εργασία.



# Περιεχόμενα

Σελ

Εισαγωγή.....	1
<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Βασικές έννοιες</b>	
1.1 Ορισμός Συμβουλευτικής .....	4
1.1.1 Συμβουλευτική.....	6
1.2. Ορισμός Θετικής Ψυχολογίας.....	9
1.2.1 Θετική Ψυχολογία.....	12
<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Βιβλιογραφική ανασκόπηση βασικών εννοιών</b>	
2.1 Θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές.....	14
2.2 Συναίσθημα και ορισμοί βασικών συναισθηματικών εννοιών.....	15
2.3 Θετικά και Αρνητικά συναισθήματα.....	18
2.4 Χρησιμότητα και παρουσίαση των θετικών συναισθημάτων.....	22
2.5 Το θεωρητικό μοντέλο Διεύρυνσης και Δόμησης.....	27
2.6 Σύνδεση των θετικών συναισθημάτων με την συμβουλευτική διαδικασία....	31
<b>Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Σύνθεση: Σκοπός της έρευνας &amp; Ερευνητικά Ερωτήματα</b>	
3.1 Σκοπός της έρευνας.....	35
3.2 Ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας.....	35

## **Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Μεθοδολογία**

4.1 Δείγμα.....	37
4.2 Ψυχομετρικά εργαλεία.....	41
4.2.1 Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων-Differential Emotions Scale-modified (Des mod).....	41
4.3 Διαδικασία-Συλλογή Υλικού.....	44

## **Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup>: Αποτελέσματα**

5.1 Ανάλυση Δεδομένων.....	46
5.2. Συσχετίσεις.....	48
5.3 Συγκρίσεις Μέσων Όρων.....	50
5.3.1. Συγκρίσεις των δημογραφικών στοιχείων με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα.....	50
5.3.2. Συγκρίσεις της συμβουλευτικής με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα.....	60

<b>Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup>: Συζήτηση.....</b>	<b>63</b>
--	-----------

<b>Κεφάλαιο 7<sup>ο</sup>: Προτάσεις.....</b>	<b>76</b>
---	-----------

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία.....	78
Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία.....	83

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

## Εισαγωγή

Το ενδιαφέρον της παρούσας διπλωματικής εστιάζει στον ρόλο των θετικών συναισθημάτων στην συμβουλευτική διαδικασία και κυρίως διερευνά την συμβολή της συμβουλευτικής στην βίωση θετικών συναισθημάτων. Η μελέτη του συγκεκριμένου θέματος γίνεται με σκοπό να αναδειχθεί ο πολύπλευρος και σημαντικός ρόλος της συμβουλευτικής όπως επίσης και οι ομοιότητες που υπάρχουν ανάμεσα στην Συμβουλευτική και τη Θετική Ψυχολογία.

Η συμβουλευτική επικεντρώνεται σε συναισθηματικές, κοινωνικές, επαγγελματικές, εκπαιδευτικές, αναπτυξιακές ανησυχίες, καθώς και σε προβλήματα που συνδέονται με την υγεία. Εστιάζει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής, στην εξάλειψη της δυσφορίας, στην επίλυση των κρίσεων αλλά και στην άμεση ανακούφιση, στην βελτίωση της ικανότητας του ατόμου να ζήσει μια πιο λειτουργική ζωή. Συμβάλλει στην θέσπιση προσωπικών στόχων, ενισχύει και ενδυναμώνει τα προτερήματα και της δυνατότητες του ατόμου με σκοπό την αναγνώριση των δυνατοτήτων τους και θετικών τους στοιχείων (Μαλικιώση-Λοΐζου,2011).

Τα θετικά συναισθήματα, σύμφωνα με την Θεωρία της Fredrickson, σε αντιδιαστολή με τα αρνητικά, δεν δημιουργούν την προδιάθεση για συγκεκριμένη και αναπόφευκτη δράση, αλλά αντίθετα ‘ελευθερώνουν’, βοηθούν το άτομο να χαλαρώσει, να ισορροπήσει, να σκεφτεί μια πληθώρα από εναλλακτικές ιδέες και λύσεις, να αναπτυχθεί και να ωριμάσει. Τα θετικά συναισθήματα αποτελούν μέρος μιας διαδικασίας που συμβάλλει στα βελτιωμένα αποτελέσματα της συμβουλευτικής (Fredrickson, 1998). Τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης με σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει την υγεία ως ‘‘μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς ως έλλειψη ασθένειας ή αναπηρίας’’ (Galanakis, Stalikas, Pezirkianidis, Karakasidou, 2016). Παρατηρείτε ότι τόσο η Συμβουλευτική όσο και η Θετική Ψυχολογία στοχεύουν στην δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών και διαδικασιών που συμβάλλουν στην άνθιση και βέλτιστη λειτουργία των ανθρώπων βιώνοντας θετικά συναισθήματα.

Σε ότι αφορά την έρευνα γύρω από τα Θετικά συναισθήματα, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες οι οποίες αναδεικνύουν τον ρόλο των θετικών συναισθημάτων στην θεραπευτική αλλαγή και συνδέουν την βίωση των θετικών συναισθημάτων με την τελική θετική θεραπευτική έκβαση (Stalikas, Fitzpatrick, Mistkidou, Boutri & Seryianni, 2015), η εξέλιξη της πορείας της συμβουλευτικής διαδικασίας χαρακτηρίζεται από επιτυχία όταν παρατηρείτε αλλαγή στην συναισθηματική κατάσταση του συμβουλευόμενου (Fredrickson, 2003). Τα θετικά συναισθήματα προσφέρουν πολύτιμα αποτελέσματα σε σημαντικούς τομείς της ζωής. Σχετικά με τις διαπροσωπικές σχέσεις, στην μεγαλύτερη συζυγική ικανοποίηση, (Waldinger, Schulz, Hauser, Allen & Crowell, 2004). Στο εργασιακό περιβάλλον (Wright & Cropanzano, 2000), (Losada & Hearphy, 2004). Συμβάλλουν στον καλύτερο τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών που βιώνει το άτομο ενισχύοντας στην ψυχολογική και σωματική ευεξία μέσω της αποτελεσματικότερης αντιμετώπισης (Folkman and Moskowitz, 2000), (Tugade, Fredrickson & Feldman Barrett, 2004). Στον τομέα της υγείας έχει αποδειχθεί ότι τα Θετικά συναισθήματα ενισχύουν την μακροζωία (Danner, Snowdon & Friesen, 2001)

Ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας τόσο στην Συμβουλευτική όσο και στην Θετική Ψυχολογία είναι η σχέση που δημιουργείτε ανάμεσα στον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο, (Sackett, Lawson & Burge, 2012). Το ενδιαφέρον και το συναίσθημα αγάπης, (Natterson, 2003), καθώς επίσης και το χιούμορ το οποίο αποτελεί έναν εναλλακτικό δρόμο προκειμένου το άτομο να αποκτήσει μια νέα οπτική γωνία αναφορικά με την δυσκολία του, (Albert Ellis, 1977), (Martin & Lefcourt, 1983).

Η παρούσα διπλωματική εργασία διαρθρώνεται σε επτά κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο πραγματοποιείτε μια πρώτη επαφή του αναγνώστη με τις έννοιες και τις μεταβλητές της έρευνας, παραθέτοντας ορισμούς, σύντομες ιστορικές αναδρομές γύρω από τους κλάδους της Συμβουλευτικής και της Θετικής Ψυχολογίας και βασικές πληροφορίες σχετικά με αυτούς. Στο δεύτερο κεφάλαιο ακολουθεί βιβλιογραφική ανασκόπηση γύρω από σημαντικές έννοιες και θεωρίες των Θετικών συναισθημάτων. Στην συνέχεια ακολουθεί το ερευνητικό μέρος της διπλωματικής εργασίας. Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύονται ο σκοπός της έρευνας και τα ερευνητικά ερωτήματα. Το τέταρτο κεφάλαιο αφορά στην μεθοδολογία,

όπου εξηγούνται αναλυτικά οι ερευνητικές μέθοδοι, ο τρόπος και η διαδικασία συλλογής των δεδομένων, τα χαρακτηριστικά του δείγματος καθώς και τα ψυχομετρικά εργαλεία με τα οποία συλλέχθηκαν τα δεδομένα. Στο πέμπτο κεφάλαιο που ακολουθεί παρουσιάζονται αναλυτικά όλα τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων της έρευνας, η μέθοδος ανάλυσης δεδομένων, οι συσχετίσεις, οι συγκρίσεις μέσω όρων. Στο έκτο κεφάλαιο παρουσιάζονται συνολικά όλα τα αποτελέσματα συγκρινόμενα με τις αρχικές υποθέσεις αλλά και με πορίσματα άλλως ερευνών. Τέλος στο έβδομο κεφάλαιο ακολουθούν προτάσεις βασιζόμενες στα ευρήματα της έρευνας αξιοποιήσιμες τόσο σε μελλοντικές έρευνες όσο και σε επαγγελματικές πρακτικές.

# Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Βασικές έννοιες

## 1.1 Ορισμός Συμβουλευτικής

Σύμφωνα με τον Gelso, 2001 (όπως αναφέρεται στο Μαλικιώση-Λοΐζου,2011) τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που διακρίνουν την συμβουλευτική και αποτελούν βασικά στοιχεία του γενικότερου ορισμού της μπορούν να ενταχθούν σε πέντε θεματικές ενότητες, οι οποίες είναι: Εστίαση σε υγιείς προσωπικότητες, σε προσόντα και ικανότητες, σε βραχύχρονες παρεμβάσεις, έμφαση στις αλληλεπιδράσεις του ατόμου με το περιβάλλον και στην εκπαιδευτική και επαγγελματική εξέλιξη καθώς επίσης και στο εκπαιδευτικό και επαγγελματικό περιβάλλον του ατόμου. Σύμφωνα λοιπόν με την παραπάνω αναφορά στα βασικά στοιχεία που αφορούν και ορίζουν την Συμβουλευτική, έχουν διατυπωθεί πολλοί ορισμοί, ο καθένας από τους οποίους φωτίζει διαφορετικές πλευρές της, αναδεικνύοντας έτσι τον ορισμός της συμβουλευτικής διαδικασίας.

Ο Carl Rogers, 1942 (όπως αναφέρεται στο Μαλικιώση-Λοΐζου,2012) ο οποίος χαρακτηρίζεται συχνά ως “πατέρας” της συμβουλευτικής. Θέλοντας να τονίσει την συμβουλευτική σχέση διατυπώνει τους παρακάτω ορισμούς : *“Η επιτυχημένη συμβουλευτική είναι μια σαφώς οργανωμένη και επιτρεπτική σχέση, που δίνει στον πελάτη την δυνατότητα να αποκτήσει αυτογνωσία, σε βαθμό που να μπορεί να κάνει θετικά βήματα προς την κατεύθυνση την οποία του έχει υποδείξει ο νέος του προσανατολισμός”*. Ο ίδιος αναφέρει επίσης, *“Η συμβουλευτική συνιστά σε μια σειρά άμεσων επαφών με το άτομο, σκοπός των οποίων είναι να του προσφέρουν βοήθεια ώστε να αλλάξει τις στάσεις και την συμπεριφορά του”*.

Ο Tyler, 1961 (όπως αναφέρεται στο Μαλικιώση-Λοΐζου,2012) με τον ορισμό του φωτίζει και αναδεικνύει το συναισθηματικό στοιχείο που υπάρχει στην συμβουλευτική σχέση: *“Πρόκειται για μια βοηθητική διαδικασία που στοχεύει όχι να αλλάξει τον άνθρωπο, αλλά να τον βοηθήσει να κάνει χρήση των προσόντων που διαθέτει προκειμένου να αντιμετωπίσει με επιτυχία την ζωή... είναι η διαδικασία που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει το άτομο να απαντήσει στο ερώτημα “ Τι θα κάνω ”*.

Ο Patterson, 1973 (όπως αναφέρεται στο Μαλικιώση-Λοΐζου,2012) εστιάζοντας στην σημαντικότητα της συμβουλευτικής σχέσης αναφέρει: *‘‘Είναι η διαδικασία που αφορά ένα ιδιαίτερο είδος σχέσης μεταξύ ενός ανθρώπου που ζητά βοήθεια επειδή αντιμετωπίζει κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα και ενός άλλου ανθρώπου που έχει εκπαιδευτεί για να παρέχει τέτοιου είδους βοήθεια’’*.

Ο Ellis, 1962 (όπως αναφέρεται στο Μαλικιώση-Λοΐζου,2012) ορίζει την συμβουλευτική ως την *‘‘διαδικασία η οποία θεραπεύει την έλλειψη λογικής στον άνθρωπο με την χρήση λογικής, οπότε ο άνθρωπος ως λογικό όν μπορεί να αποβάλει τις περισσότερες συναισθηματικές διαταραχές ή την δυστυχία του μαθαίνοντας να σκέφτεται λογικά’’*.

Ο Bac, 1984 (όπως αναφέρεται στο McLeod,2003) αναφέρει *‘‘Ο όρος συμβουλευτική συμπεριλαμβάνει την εργασία με άτομα και με σχέσεις, η οποία μπορεί να συνδέεται με την ανάπτυξη, την υποστήριξη κρίσεων, να είναι ψυχοθεραπευτική, καθοδηγητική ή να έχει στόχο την επίλυση προβλημάτων... Η συμβουλευτική έχει σκοπό να δίνει στον πελάτη μια ευκαιρία να εξερευνήσει, να ανακαλύψει και να αποσαφηνίσει τους τρόπους που θα τους παράσχουν μια πιο ικανοποιητική και δημιουργική ζωή’’* .

Και οι Burks και Steffire, 1979 (όπως αναφέρεται στο McLeod,2003) ορίζουν την συμβουλευτική ως την διαδικασία που αντιπροσωπεύει *‘‘μια επαγγελματική σχέση μεταξύ ενός καταρτισμένου συμβούλου και ενός πελάτη. Η σχέση αυτή αναφέρουν είναι συνήθως πρόσωπο με πρόσωπο, παρόλο που ενδέχεται να συμμετέχουν περισσότερα από δύο άτομα. Είναι οργανωμένη με τέτοιο τρόπο, ώστε να βοηθά τους πελάτες να κατανοήσουν και να αποσαφηνίσουν τις απόψεις τους σχετικά με το εύρος ζωής τους και να μάθουν να επιτυγχάνουν τους στόχους που έχουν θέσει οι ίδιοι για τον εαυτό τους μέσα από σημαντικές και εμπειριστατωμένες επιλογές, καθώς και μέσω της επίλυσης προβλημάτων συναισθηματικής και διαπροσωπικής φύσης’’*.

Η αναφορά στους διαφορετικούς ορισμούς που έχουν διατυπωθεί με σκοπό να ορίσουν την έννοια της συμβουλευτικής στοχεύει στην ανάδειξη του πολύπλευρου χαρακτήρα της, ο οποίος προσδιορίζεται από τρεις βασικούς ρόλους, τον προληπτικό, τον θεραπευτικό και τον εξελικτικό ή εκπαιδευτικό και στην επισήμανση της γρήγορης εξέλιξη της η οποία συνέβαλε έτσι ώστε να εμπεριέχει

πολλά διαφορετικά θέματα, να εστιάζει σε διαφορετικούς τομείς και να συνδυάζει πολλές μεθόδους και σχολές. Το βασικό κοινό χαρακτηριστικό των ορισμών είναι ότι είναι διατυπωμένοι από την πλευρά του συμβούλου και όχι του συμβουλευόμενου (Sackett, Lawson & Burge, 2012).

### **1.1.1 Συμβουλευτική**

Ο όρος ‘‘συμβουλευτική’’ ετυμολογικά σύμφωνα με τον Μπαμπινιώτη, 2002 (όπως αναφέρεται στο Μαλικιώση-Λοΐζου,2012) προέρχεται από την πρόθεση συν (μαζί, με) και το ουσιαστικό βουλή (σκέψη, απόφαση). Η συμβουλευτική είναι η διαδικασία κατά την οποία το άτομο μέσα από την συζήτηση επιδιώκει να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, να ξεκαθαρίσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του και να επαναπροσδιορίσει τις δυσκολίες του. Αποτελεί μια διαδικασία γιατί έχει χρονική διάρκεια και σε αυτήν ενυπάρχει μια αλυσίδα από γεγονότα και στάδια που διαδέχονται το ένα το άλλο (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012). Δεν πρόκειται απλώς για μια διαδικασία μεταξύ δύο ανθρώπων. Η συμβουλευτική εστιάζει σε συναισθηματικές, κοινωνικές, επαγγελματικές εκπαιδευτικές, αναπτυξιακές ανησυχίες, καθώς και σε προβλήματα που συνδέονται με την υγεία. Εστιάζει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής, στην εξάλειψη της δυσφορίας, στην επίλυση των κρίσεων αλλά και στην αύξηση της ικανότητας του ατόμου να ζήσει μια πιο λειτουργική ζωή. Συμβάλλει στην θέσπιση προσωπικών στόχων, ενισχύει και ενδυναμώνει τα προτερήματα και της δυνατότητες του ατόμου. Βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν τις δυνατότητες τους και τα θετικά τους στοιχεία. Επιχειρώντας έτσι να ωθήσει, στην συνειδητοποίηση τόσο των αρνητικών όσο και των θετικών πλευρών, αλλά και των δυσκολιών και των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν (Μαλικιώση-Λοΐζου,2011).

Ο ρόλος του συμβούλου είναι καθοδηγητικός, υπό την έννοια ότι βοηθά στην διερεύνηση πιθανών λύσεων και αποφάσεων, αλλά πάντα αφήνοντας την τελική απόφαση στην κρίση του συμβουλευόμενου. Ο σύμβουλος δεν αποφασίζει για λογαριασμό του συμβουλευόμενου, στόχος του είναι να τον βοηθήσει να δει καθαρότερα τι θέλει ο ίδιος να πράξει, δημιουργώντας τις συνθήκες που θα επιτρέψουν στο συμβουλευόμενο να βρει απαντήσεις που θα συμφωνούν με τις δικές του αξίες (Corey, 2009).



Πρόκειται για έναν επιστημονικό κλάδο ο οποίος ασχολείται με την έρευνα, την θεωρία και την εφαρμογή. Η Συμβουλευτική μπορεί να πραγματοποιηθεί τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο. Έτσι διαχωρίζεται στην ατομική και στην ομαδική συμβουλευτική. Η ομαδική συμβουλευτική είναι μια διαπροσωπική διαδικασία ανάμεσα στον σύμβουλο και σε δύο ή περισσότερους ανθρώπους που έχουν κάτι κοινό μεταξύ τους, όπως στάσεις, αξίες, προβληματισμούς. Η ομαδική συμβουλευτική έχει ως στόχο την ανίχνευση του εαυτού και της ομάδας και του εκάστοτε στόχου που θέτει η ομάδα και συμβάλει στην λόγο ύπαρξης της (Yalom, 2006).

Αναφορικά με τον σκοπό της παρέμβασης, το αντικείμενο της Συμβουλευτικής μπορεί να λάβει διαφορετικές κατευθύνσεις, οι οποίες διακρίνονται κυρίως στην προληπτική και τη θεραπευτική. Ανάλογα με τους χώρους εφαρμογής της δημιουργούνται πολλές εξειδικεύσεις και κλάδοι. Ανάλογα με το είδος της βοήθειας που προσφέρει αλλά και με βάση τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα των ανθρώπων που απευθύνεται μπορεί να πάρει διαφορετικές μορφές. Υπάρχει η συμβουλευτική ομηλικών, η διευκολυντική ή συμβουλευτική λήψης απόφασης, συμβουλευτική για την αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων, προληπτική συμβουλευτική, επαγγελματική συμβουλευτική, εκπαιδευτική συμβουλευτική, συμβουλευτική αποκατάστασης, συμβουλευτική τρίτης ηλικίας, οικογενειακή-συζυγική συμβουλευτική αλλά και η ποιμαντική συμβουλευτική (Μαλικιώση-Λοΐζου,2012).

Στη Συμβουλευτική εφαρμόζονται μία ή περισσότερες θεωρίες ψυχολογίας και ένα σύνολο επικοινωνιακών δεξιοτήτων, που αλλάζουν με την εμπειρία, τη διαίσθηση και άλλους διαπροσωπικούς παράγοντες ανάλογα με τις προσωπικές ανησυχίες, τα προβλήματα και τις επιθυμίες των πελατών. Μπορεί να έχει πολύ σύντομη ή μεγαλύτερη διάρκεια. Η ουσιαστική απλότητα της συμβουλευτικής αφορά στο ότι μπορεί να βοηθήσει μόνο εάν ο συμβουλευόμενος θέλει να βοηθηθεί. Πραγματοποιείτε όταν ένας άνθρωπος που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα και δεν κατάφερε να το αντιμετωπίσει με τους συνήθεις τρόπους θα αναζητήσει βοήθεια με σκοπό την λύση του προβλήματος του. Αυτόματα καλεί και επιτρέπει τον σύμβουλο να αποκτήσει ένα είδος σχέσης μαζί του, να διαθέσει χρόνο και χώρο. Με σκοπό να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να διατυπώσει και να καταθέσει με ελευθερία τα βιώματα του αλλά και να ενεργήσει σύμφωνα με τις

προσωπικές του αξίες και επιθυμίες. Στην συμβουλευτική σχέση επικρατεί ατμόσφαιρα εχεμύθειας, επιβεβαίωσης, ειλικρίνεια, ακεραιότητα, φροντίδα, πίστη στην αξία του ατόμου, επιδεικνύοντας σεβασμό στην διαφορετικότητα, δέσμευση για διάλογο και συνεργασία, αμοιβαιότητα και αλληλεξάρτηση, (Kahn, Achter & Shambaugh, 2001). Σε ένα τέτοιο πλαίσιο οικοδομείτε η σχέση μεταξύ συμβούλου και συμβουλευόμενου με στόχο να επιλυθεί ικανοποιητικά το αρχικό πρόβλημα που ήταν η αφορμή για την δημιουργία αυτής της σχέσης. Η διαδικασία αποκάλυψης στους συμβουλευόμενους αρχικά μπορεί να δημιουργεί αισθήματα ντροπής και μια αναμενόμενη ανησυχία αλλά τελικά αυτό που υπερισχύει είναι τα αισθήματα ασφάλειας, υπερηφάνειας και αυθεντικότητας, που νιώθει ο συμβουλευόμενος μέσα από την εδραίωση μιας επιτυχημένης σχέσης μεταξύ των δύο. Η διατήρηση μυστικών από πλευράς του συμβουλευόμενου εμποδίζει το έργο της συμβουλευτικής, ενώ αντίθετα η αποκάλυψη δημιουργεί μια αίσθηση ανακούφισης από σωματική και συναισθηματική ένταση (Farber, Berano & Capobianco, 2004).

Ο σύμβουλος δεν κάνει διάγνωση, ούτε βάζει ετικέτες. Προσπαθεί να είναι καλός ακροατής, να συνεργαστεί με το συμβουλευόμενο να κατανοήσει τη δυσκολία του και να τον βοηθήσει να την επιλύσει. Κάποιοι ασκούν τη συμβουλευτική ως το κύριο επάγγελμά τους, ενώ κάποιοι προσφέρουν αμισθί τις υπηρεσίες τους σε διάφορους οργανισμούς και υπηρεσίες είτε στο δημόσιο είτε στον ιδιωτικό τομέα. Τα πιθανά αποτελέσματα της συμβουλευτικής διαδικασίας μπορούν να χωριστούν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: Επίλυση του αρχικού προβλήματος, το άτομο κατανόησε το πρόβλημα, ή είδε τις πτυχές του, έφτασε στην προσωπική αποδοχή του προβλήματος και ενήργησε έτσι ώστε να αλλάξει την κατάσταση η οποία δημιούργησε το πρόβλημα. Μάθηση, μέσω της συμβουλευτικής διαδικασίας το άτομο μπορεί να αποκτήσει νέες γνώσεις, δεξιότητες και στρατηγικές που θα το διευκολύνουν να χειριστεί παρόμοιες δυσκολίες, οι οποίες είναι πιθανόν να προκύψουν στο μέλλον. Κοινωνική ενσωμάτωση, η ενασχόληση της συμβουλευτικής με ζητήματα που αφορούν τις αλληλεπιδράσεις του ατόμου με το περιβάλλον του, διευρύνει τα πλαίσια εφαρμογής της και ενισχύεται η ικανότητα του ατόμου ως προς την προσωπική και κοινωνική ευημερία, (Sackett, Lawson & Burge, 2012).

## 1.2 Ορισμός Θετικής Ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία ορίζεται από τους (Gable & Haidt, 2005) ως κλάδος που εστιάζει στη μελέτη των συνθηκών και των διαδικασιών που βοηθάνε ανθρώπους, ομάδες και οργανισμούς, να ‘ανθίζουν’ και να λειτουργούν με το βέλτιστο δυναμικό τους. Μελετάει τις θετικές εμπειρίες του ανθρώπου, τα θετικά στοιχεία, τις έννοιες και τις δομές που προάγουν την καλή ζωή (ευ ζην). Έχει ως στόχο να καλλιεργήσει τα ταλέντα του ατόμου, όπως είναι η αισιοδοξία, η σοφία, ο ενθουσιασμός, η ελπίδα, η ευγένεια και το χιούμορ, ώστε να δημιουργήσει έναν πιο ικανοποιητικό τρόπο ζωής. Η Θετική Ψυχολογία μέσα από την μεθοδολογία, την θεωρία και την έρευνα εστιάζει στις προσαρμοστικές, δημιουργικές και συναισθηματικές πλευρές της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Flora & Stalikas, 2015).

Ο Sheldon και King, 2001 ορίζουν την Θετική Ψυχολογία ως ‘*μία 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, πως αναπτύσσεται και πως 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 επιβιώσει 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*’. (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Πρόκειται δηλαδή για μια επιστήμη η οποία έχει ως κατεύθυνση την εκτίμηση και αξιοποίηση των ανθρώπινων δυνατοτήτων, κινήτρων και ικανοτήτων. Ενδιαφέρεται για τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν την χαρά και την ευτυχία καθώς τα θετικά συναισθήματα και οι θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης μπορούν να λειτουργήσουν αποτρεπτικά στην εμφάνιση ψυχολογικών προβλημάτων μέσα από την αναγνώριση και ενίσχυση των δυνατών σημείων του ατόμου (Gable & Haidt, 2005).

Μια από τις σημαντικότερες έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας είναι η με ‘*νόημα και σκοπό ζωή*’ βασικές προϋποθέσεις για την επίτευξη αυτής είναι η αποφυγή των υπερβολών, η αναγνώριση των θετικών χαρακτηριστικών της

προσωπικότητας και η βίωση θετικών συναισθημάτων τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και μέσα από την ύπαρξη ουσιαστικών κοινωνικών σχέσεων (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006). Η Θετική ψυχολογία στηρίζεται στην πεποίθηση ότι οι άνθρωποι είναι καλοπροαίρετοι και μπορούν να λειτουργήσουν με βάση το κοινό καλό. Οι βασικές παραδοχές της Θετικής Ψυχολογίας είναι οι ακόλουθες :

- Βασικό γνώρισμα της ανθρώπινης προσωπικότητας είναι η διάθεση επαφής και κοινωνικής συνδιαλλαγής με τα υπόλοιπα μέρη του κοινωνικού συνόλου τόσο σε διαπροσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.
- Τα θετικά στοιχεία, οι ικανότητες και οι αρετές του ατόμου είναι αυτές που θα τον οδηγήσουν στην άνθηση και στην βίωση του ευ ζην μέσα από την συστηματική καλλιέργεια αυτών.
- Βασική προϋπόθεση της καλής ζωής είναι η αναγνώριση των δυνατών σημείων και αρετών της κάθε προσωπικότητας. Οι αρετές ποικίλουν και διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Η βίωση της καλής ζωής προϋποθέτει αρχικά την αναγνώριση και καλλιέργεια των αρετών μέσα από την συστηματική τους χρήση στην καθημερινή ζωή. Δεν υπάρχουν οδηγίες που οδηγούν στην καλή ζωή.
- Η βίωση της ευτυχίας είναι συνώνυμη με την παρουσία ενός αντίστοιχου θετικού περιβάλλοντος, καθώς το άτομο ως μέρος του κοινωνικού συνόλου είναι απόλυτα συνδεδεμένο με το περιβάλλον στο οποίο ζει και δραστηριοποιείται. Δεν αρκεί το άτομο να έχει αναγνωρίσει και καλλιεργήσει τα θετικά του στοιχεία , θα πρέπει παράλληλα να είναι και ο κοινωνικός του περίγυρος θετικός ώστε να υπάρξει άνθηση και βίωση της ευτυχίας.
- Τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα είναι ψυχολογικές έννοιες διαφορετικές μεταξύ τους, με διαφορετικό περιεχόμενο και αποτέλεσμα. Η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει συγκεκριμένες αιτίες και συνέπειες στο άτομο οι οποίες διαφέρουν από αυτές των αρνητικών συναισθημάτων και αποτελούν βασικό αντικείμενο μελέτης του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας όπως επίσης και η συνειδητοποίηση ότι η μείωση του αρνητικού συναισθήματος δεν οδηγεί ταυτόχρονα στην βίωση θετικού συναισθήματος αλλά σε μια συναισθηματική ουδετερότητα.

Ο επιστημονικός κλάδος της Θετικής ψυχολογίας έχει ως σκοπό να προτείνει τρόπους ώστε το άτομο να βιώσει την ευτυχία στην ζωή του. Βασικός άξονας έρευνας της Θετικής ψυχολογίας είναι η εξέταση του τρόπου εσωτερίκευσης και της νοηματοδότησης των συναισθημάτων. Τα θετικά συναισθήματα διαφέρουν μεταξύ τους και οδηγούν σε διαφορετικές συνθήκες (Γαλανάκης, et al., 2011).

- Ο Seligman, (2002) διακρίνει τρία διαφορετικά επίπεδα ζωής.

Η καλή ζωή ή αλλιώς χαρούμενη ζωή, αφορά τη βίωση ποικίλων θετικών συναισθημάτων και την αναζήτηση ηδονών. Είναι η ζωή η οποία είναι γεμάτη απολαύσεις και ηδονές σχετιζόμενες με την κάλυψη βασικών αναγκών στις οποίες ανήκουν και οι σωματικές ανάγκες.

Η ευχάριστη ζωή, συνδέεται με την ικανοποίηση από τις καθημερινές απολαύσεις μέσα από την αναγνώριση των θετικών και ιδιαίτερων ικανοτήτων κάθε ατόμου και στην αξιοποίηση τους στην καθημερινή ζωή. Χαρακτηριστικό της η δέσμευση, η συνέχεια και το ενδιαφέρον. Το άτομο απορροφάται από τις ασχολίες του. Επικεντρώνεται στην εργασία, την οικογένεια και τα σημαντικά πρόσωπα στην ζωή του.

Η ζωή με νόημα, αφορά την αξιοποίηση των ιδιαίτερων δυνατοτήτων για την επίτευξη ενός ανώτερου στόχου που νοηματοδοτεί τη ζωή του ατόμου. Όταν κάποιος καταφέρει να ικανοποιήσει και τα τρία κριτήρια της ευτυχίας, τότε βιώνει τη γεμάτη ζωή. Το ανώτερο επίπεδο ευτυχίας. Επίκεντρο είναι η αυτοπραγμάτωση και οι ουσιαστικές σχέσεις με τους άλλους. Η Ψυχολογική ευημερία δεν κατακτάτε μόνο μέσα από την βίωση θετικών συναισθημάτων, απαραίτητη προϋπόθεση είναι η κατανόηση και των αρνητικών συναισθημάτων τα οποία είναι εξίσου σημαντικά στην διαμόρφωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και στην ψυχολογία του ατόμου (Schmuck & Sheldon, 2001).

Ολοκληρώνοντας τις βασικές παραδοχές που συνιστούν τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας κρίνεται σημαντική μια σύντομη αναφορά στα γεγονότα που οδήγησαν στην δημιουργία του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία ακολουθεί παρακάτω.

### 1.2.1 Θετική Ψυχολογία

Η ανάπτυξη της Θετικής Ψυχολογίας από την δεκαετία του 1980 που πρωτοεμφανίστηκε είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακή. Πρόκειται για ένα νέο κλάδο της ψυχολογίας με βαθιές ιστορικές ρίζες, ο οποίος επικεντρώνεται στην υποκειμενική εμπειρία και στις προσωπικές ερμηνείες που δίνει το άτομο σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματα του. Ασχολείται με την προαγωγή της ευζωίας (ευ ζην), της ευημερίας και της ανάπτυξης των ανθρώπων, ώστε αυτοί να απολαμβάνουν όσο το δυνατόν περισσότερο τη ζωή τους καθώς το ευ ζην είναι ουσιώδες στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας, η οποία αφορά την ικανότητα των ατόμων να αντεπεξέρχονται ευκολότερα και πιο αποτελεσματικά στις αντίξοες και συναισθηματικά δύσκολες καταστάσεις, και να επιστρέφουν γρηγορότερα στα φυσιολογικά επίπεδα του οργανισμού τους, όταν αυτές οι καταστάσεις ολοκληρωθούν (Seligman, 2002).

Η Θετική Ψυχολογία εστιάζει στο παρελθόν του ατόμου εξετάζοντας τον βαθμό ικανοποίησης από την ζωή, στο παρόν με σκοπό να αναδείξει το ενδιαφέρον και τον βαθμό ευτυχίας του και στο μέλλον, αφουγκράζοντας το συναίσθημα της αισιοδοξίας και της ελπίδας του. Φέρνει στο επίκεντρο θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο, ασχολείται με το τι βοηθά τους ανθρώπους να γίνουν καλύτεροι και πιο ευτυχισμένοι καθώς και να βρίσκονται σε αρμονία με το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Σε αντίθεση με το κύριο αντικείμενο μελέτης της κλασσικής προσέγγισης της Ψυχολογίας που αφορά κυρίως την έρευνα για την ψυχοπαθολογία, την ψυχική ασθένεια και ότι την προκαλεί (Sheldon & King, 2001).

Η εστίαση στην ψυχοπαθολογία και στην θεραπεία των ανθρώπων που βιώνουν και αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας δημιούργησε ερωτήματα και έντονο προβληματισμό, απέναντι στην μερίδα των ανθρώπων που θεωρούνται αυτομάτως ψυχικά υγιείς διότι δεν ανήκουν στον ψυχικά ασθενή πληθυσμό. Ωστόσο η απουσία δυστυχίας δεν μπορεί να ταυτιστεί με την ύπαρξη συναισθήματος ευτυχίας. Η ουδετερότητα, η απουσία θετικών και αρνητικών συναισθημάτων δεν συμβάλλει στην ευημερία του ατόμου.

Συνοψίζοντας ο πρόσφατος κλάδος, της Θετικής Ψυχολογίας, ασχολείται με τις θετικές διαστάσεις της ύπαρξης του ατόμου, τις δυνατότητες, το νόημα και την

ποιότητα ζωής, την ψυχολογική ανθεκτικότητα, την ευημερία, την αισιοδοξία, τα θετικά συναισθήματα, την ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων την ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Μελετά δηλαδή τους τομείς στους οποίους οι άνθρωποι είναι ικανοί και αποτελεσματικοί και καταγράφει τον τρόπο που αυτό επιτυγχάνεται (Γαλανάκης, et al., 2011).

Με σκοπό την παροχή περισσότερων πληροφοριών γύρω από τους κλάδους της Συμβουλευτικής και της Θετικής Ψυχολογίας στο Παράρτημα Α, της παρούσας διπλωματικής εργασίας παρατίθενται οι ιστορικές αναδρομές σχετικά με την εγκαθίδρυση και εξέλιξη των δύο αυτών κλάδων.

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Βιβλιογραφική ανασκόπηση βασικών εννοιών

### 2.1 Θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές

Ο χαρακτήρας του ανθρώπου είναι πολυδιάστατος, διακρίνεται από θετικά στοιχεία και αρετές που είναι υπεύθυνα για την ανάπτυξη και άνθηση του, ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και προστατεύουν το άτομο από τις ψυχικές ασθένειες. Είναι σταθερά στο χρόνο και αποτελούν το δυνατό σημείο για μια καλή ζωή.

Παρατηρήθηκε έντονο ενδιαφέρον γύρω από την κατηγοριοποίηση των θετικών στοιχείων της προσωπικότητας που έφερε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας κλίμακας ‘un-DSM’ ως αντίποδα του κλασικού DSM. Το VIA Institute όπως ονομάζεται αποτελεί ένα εγχειρίδιο των ‘υγιών λειτουργιών’ του ανθρώπου και περιλαμβάνει διαστάσεις που αντανakλούν τα θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία προβάλλονται στις σκέψεις, την συμπεριφορά, και στα συναισθήματα με τρόπο που συμβάλει στην μέτρηση τους. Τα θετικά στοιχεία υπάρχουν σε διαφορετικά επίπεδα αφαίρεσης και το πιο αφηρημένο επίπεδο είναι οι αρετές οι οποίες μελετούνται ως ατομικές διαφορές. (Lopez & Snyder, 2011). Το κάθε θετικό στοιχείο του χαρακτήρα έχει ηθική αξία από μόνο του και συμβάλλει στην ευδαιμονία. Η εκδήλωση ενός θετικού στοιχείου του χαρακτήρα δεν υποβιβάζει τα υπόλοιπα. Ενσωματώνονται σε ευρέως αναγνωρίσιμα πρότυπα και μπορούν να καλλιεργηθούν και να διδαχτούν συμβάλλοντας στη βίωση εμπειριών που χαρακτηρίζουν μια ζωή με νόημα. Ακολουθεί συνοπτική αναφορά στις αρετές και τα θετικά στοιχεία που αντιστοιχούν στην κάθε μια από αυτές (Keyes & Haidt, 2003).

Οι Αρετές είναι έξι και περιλαμβάνουν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, παρατίθενται εν συντομία στην συνέχεια (Peterson & Seligman, 2004):

Σοφία: Δημιουργικότητα, περιέργεια, κριτική ικανότητα, αγάπη για μάθηση, προοπτική.

Κουράγιο: Γενναιότητα, επιμονή, αυθεντικότητα, ζωτικότητα.

Ανθρωπιά: Αγάπη, καλοσύνη, κοινωνική νοημοσύνη.

Δικαιοσύνη: Ομαδικότητα, ηγεσία και αμεροληψία.



Εγκράτεια: Συγχώρεση και ευσπλαχνία, ταπεινοφροσύνη και μετριοφροσύνη, σύνεση, αυτορρύθμιση.

Υπέρβαση: Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας, θαυμασμός, ευγνωμοσύνη, ελπίδα, χιούμορ, πνευματικότητα.

## **2.2 Συναίσθημα και ορισμοί βασικών συναισθηματικών εννοιών.**

Οι συναισθηματικές διεργασίες, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο κατανοεί, ερμηνεύει, διαχειρίζεται και εκφράζει τα συναισθήματα που βιώνει, έχουν κεντρική θέση στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων και παράλληλα βρίσκονται στο επίκεντρο της συμβουλευτικής και των ψυχοθεραπευτικών θεωριών και θεραπειών (Corey, 2009).

Η βίωση, έκφραση και επεξεργασία του συναισθήματος του συμβουλευόμενου άλλοτε αποτελεί τον κεντρικό μηχανισμό της θεραπευτικής αλλαγής και άλλοτε οδηγεί στην επίτευξη περαιτέρω στόχων. Η εξέλιξη της πορείας της συμβουλευτικής διαδικασίας χαρακτηρίζεται από επιτυχία όταν παρατηρείτε αλλαγή στην συναισθηματική κατάσταση του συμβουλευόμενου (Fredrickson, 2003).

Μετά από χρόνια όπου το τοπίο της ψυχολογίας ήταν παθολογία, η ψυχολογία άρχισε να καλλιεργεί το έδαφος του θετικού. Μια γωνία αυτού του εδάφους είναι το πεδίο των θετικών συναισθημάτων. (Stalikas, Fitzpatrick, Mistkidou, Boutri, & Seryianni, 2015). Τα τελευταία χρόνια ο κλάδος της Ψυχολογίας άρχισε να μελετά το συναίσθημα και ότι σχετίζεται με αυτό.

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες πραγματοποιήθηκαν πολλές έρευνες γύρω από τα συναισθήματα. Ξεκινώντας από την επιστήμη της νευροφυσιολογίας σύμφωνα με τους Cacioppo, Klein, Bernston, & Hatfield, 1993 (όπως αναφέρεται στο Σταλίκας & Μπούτρη, 2004) μέσω ερευνών παρατηρήθηκε η ύπαρξη προτύπων λειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος ως προς συγκεκριμένα συναισθήματα. Αναγνωρίστηκε η σημασία των συναισθημάτων στην καθημερινή ζωή, όπως ανέδειξαν έρευνες των Safran & Greenberg, 1991 (όπως αναφέρεται στο Σταλίκας & Μπούτρη, 2004) καθώς τα συναισθήματα λειτουργούν προσαρμοστικά, συμβάλλουν στην προφύλαξη των στόχων του ατόμου, αποτελούν κίνητρα για

δράση, δίνουν νόημα σε καταστάσεις κ εμπειρίες που βιώνει το άτομο και συμβάλλουν στην επικοινωνία.

Στον χώρο της Ψυχικής Υγείας, η ψυχική ευεξία και η ψυχοπαθολογία είναι συνδεδεμένες με την ανάλογη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Η ύπαρξη ενός ευχάριστου συναισθήματος, που μπορεί να είναι ευτυχία, χαρά, ικανοποίηση ή αγάπη ορίζεται ως ψυχική ευεξία. Για να εκτιμήσει το άτομο τον συνολικό βαθμό ψυχικής ευεξίας στην ζωή του προχωρά σε σύγκριση μεταξύ των ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθημάτων ώστε να συμπεράνει ποια υπερτερούν, καθώς σε μεγάλο μέρος της ζωής η βίωση συναισθημάτων είτε ευχάριστων είτε δυσάρεστων χαρακτηρίζεται από μέτρια ένταση. Συμπερασματικά στην υποκειμενική εκτίμηση της ευεξίας σημαντικό ρόλο κατέχει η ένταση, το είδος και η διάρκεια των συναισθημάτων. Κατ' επέκταση η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου είναι αυτή που θα οδηγήσει το άτομο στην αναζήτηση συμβουλευτικής υποστήριξης, καθώς τα συναισθήματα εκδηλώνονται μέσα από μια αλυσίδα αντιδράσεων, στις οποίες περιλαμβάνονται γνωστικές, αντιληπτικές, νευροφυσιολογικές διεργασίες και διαθέσεις για δράση. Όταν μέρος αυτής της αλυσίδας κοπεί το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με συναισθηματικές καταστάσεις που δεν μπορεί να διαχειριστεί, με ψυχοσωματικά προβλήματα και φθάνει σε σημείο να δυσκολεύεται πολλές φορές να αναγνωρίσει την πηγή προέλευσης των συναισθηματικών δυσκολιών (Ehrenreich, Fairholme, Buzzella, Ellard, & Barlow, 2007).

Ο λόγος που οδηγεί το άτομο να ζητήσει βοήθεια είναι διότι δεν αισθάνεται καλά. Σύμφωνα με τους Korman & Greenberg, 1996 (όπως αναφέρεται στο Σταλίκας & Μπούτρη ,2004) κατά την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής διαδικασίας τα άτομα που παρουσιάζουν εμφανή βελτίωση, παρουσιάζουν και σημαντικές αλλαγές στην βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στην έναρξη και λήξη της διαδικασίας. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα συναισθήματα είναι συνδεδεμένα με την ποιότητα ζωής, την ψυχική ευεξία, και την αλλαγή στην δυσκολία που βιώνει το άτομο.

Με σκοπό τον ορισμό τους συναισθήματος είναι σημαντικό να γίνει μια αναφορά στις έννοιες που συνδέονται με αυτό καθώς στην βιβλιογραφία εμφανίζονται πολλοί όροι που αφορούν διαφορετικές θυμικές έννοιες, διεργασίες και καταστάσεις. Ξεκινώντας από τον ορισμό του συναισθήματος:

**Συναίσθημα:** Ορίζεται ως αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, γεγονός ή κατάσταση. Πραγματοποιείτε πολλαπλή επεξεργασία, όπως είναι η ασυνείδητη ή συνειδητή νοηματοδότηση ενός αντικειμένου ή γεγονότος, οι αλλαγές στην έκφραση του προσώπου και το υποκειμενικό βίωμα. Το συναίσθημα είναι σχετικά σύντομο σε διάρκεια (Fredrickson, 2001). Παράδειγμα συναισθήματος αποτελεί η χαρά που νιώθει κάποιος όταν μαθαίνει ένα ευχάριστο νέο. Από κάποιους συγγραφείς ο όρος «emotion» στα ελληνικά μεταφράζεται και ως συγκίνηση (Γαλανάκης, et al., 2011).

**Διάθεση:** Ορίζεται ως μια γενικευμένη και διάχυτη θυμική κατάσταση. Διαφέρει από το συναίσθημα καθώς δεν κατευθύνεται προς ένα αντικείμενο, διαρκεί περισσότερο και έχει μικρότερη ένταση (Frijda, Manstead & Bem, 2000). Παράδειγμα διάθεσης είναι όταν κάποιος νιώθει μια γενικευμένη ευθυμία ή έναν γενικευμένο εκνευρισμό, χωρίς να μπορεί να το αποδώσει σε κάποιο συγκεκριμένο γεγονός.

**Αίσθημα:** Έχει την ίδια δομή με το συναίσθημα, καθώς αφορά μια κατάσταση ή ένα αντικείμενο και εμπεριέχει πολλαπλά επίπεδα επεξεργασίας. Σε αντίθεση με το συναίσθημα που είναι στιγμιαίο, το αίσθημα αναφέρεται στην προδιάθεση του ατόμου προς μια συγκεκριμένη θυμική αντίδραση και είναι δυνατόν να διαρκέσει μια ζωή (Frijda, Manstead & Bem, 2000).

**Θυμικό:** Ορίζεται ως η ασυνείδητη βιολογική αντίδραση στην διέγερση. Αφορά αυτοματοποιημένες φυσιολογικές, νευρολογικές διεργασίες, καθώς και διεργασίες κινήτρων, οι οποίες εμπεριέχονται στο εξελικτικό προσαρμοστικό συμπεριφορικό σύστημα αντίδρασης του ανθρώπου. Το θυμικό δεν αφορά αξιολογικές κρίσεις, σε αντιδιαστολή με το συναίσθημα και τα αισθήματα, τα οποία είναι συνειδητά προϊόντα αυτών των ασυνείδητων θυμικών διεργασιών (Greenberg & Paivio, 1998).

Στην συνέχεια παρουσιάζονται βασικοί ορισμοί που αφορούν συναισθηματικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρο κατά την διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας.

**Συναισθηματικό βίωμα:** Το υποκειμενικό βίωμα και η αντίληψη των συναισθημάτων. Ο τρόπος με τον οποίο ο συμβουλευόμενος βιώνει τα συναισθήματα κατά την διάρκεια της συνεδρίας (Lewis, 1993).

Συναισθηματική κατάσταση: Η αλλαγή στη σωματική και νευροφυσιολογική δραστηριότητα του οργανισμού, η οποία μπορεί όμως να μην γίνεται αντιληπτή από το άτομο (Lewis, 1993).

Συναισθηματικές εκφράσεις. Οι εμφανείς εκδηλώσεις της συναισθηματικής κατάστασης στο πρόσωπο, την φωνή και το σώμα (Lewis, 1993). Βιωματική διαδικασία. Η επεξεργασία και νοηματοδότηση του συναισθήματος, σε μια διαδικασία όπου το άτομο αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, τα συνδέει με σκέψεις, προσπαθεί να αντιληφθεί το στόχο τους, τη λειτουργία τους και το νόημά τους (Stalikas & Fitzpatrick, 2008).

Ολοκληρώνοντας με τους ορισμούς των βασικών συναισθηματικών εννοιών, κρίνεται αξιοσημείωτη μια αναφορά στον όρο της ‘έκφρασης δυνατού συναισθήματος’ ο οποίος αναφέρεται στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων που βιώνουν τα άτομα κατά την διάρκεια της συμβουλευτικής και ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Περιλαμβάνει έκφραση, εκδήλωση και διατύπωση ισχυρών και έντονων εκφράσεων και συναισθημάτων, όπως κλάμα, γέλιο, θυμό αλλά και περιγραφή βιωμάτων και περιστατικών με ιδιαίτερα εκφραστικό λόγο. Το άτομο εκφράζει αυτό ακριβώς που νιώθει χωρίς γνωστική επεξεργασία και το βίωμα του μπορεί να αφορά είτε τον εαυτό του είτε το περιβάλλον του. Πληθώρα ερευνών έχει αποδείξει ότι η έκφραση ισχυρού συναισθήματος λειτουργεί θεραπευτικά στο άτομο, ως προς της εκφόρτιση του, ως μέσο ενόρασης, ως μέσο μάθησης, ως μέσο γνωστικής αναδόμησης και ως προσαρμοστικός οδηγός (Σταλίκας & Μπούτρη, 2004).

### **2.3 Θετικά και Αρνητικά συναισθήματα**

Τα τελευταία χρόνια οι έρευνες για τη φύση του συναισθήματος ανανεώνονται συνεχώς γεγονός που επιβάλει και η πολυδιάστατη φύση των συναισθημάτων. Συμπερασματικά μέσα από έρευνες και απόψεις που έχουν διατυπωθεί για την φύση του συναισθήματος, συμπεραίνεται ότι απαιτείται συνεργασία και συντονισμός νευροφυσιολογικών, ψυχοφυσιολογικών και γνωστικών δομών για την δημιουργία του συναισθήματος. Μέσω του συναισθήματος το άτομο οδηγείται στην λήψη αποφάσεων σημαντικών για την διαίωσιση του είδους (Niedenthal, Krauth-Gruber, Ric, 2011).

Τα συναισθήματα διαχωρίζονται σε αρνητικά και θετικά ανάλογα με το κατά πόσο είναι δυσάρεστα ή ευχάριστα για το άτομο που τα βιώνει. Θετικά και αρνητικά συναισθήματα θεωρούνται ότι εξυπηρετούν εξελικτικούς σκοπούς και είναι απαραίτητα στον άνθρωπο. Κάποιοι θεωρητικοί εναντιώνονται σε αυτόν τον διαχωρισμό, επισημαίνοντας ότι η βίωση κάποιων αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να έχει θετικές συνέπειες στη ζωή του ατόμου (Bohart, 2002).

Σύμφωνα με τους, Fredrickson & Levenson (1998) τα αρνητικά συναισθήματα είναι αυτά που βιώνει το άτομο όταν βρίσκεται σε ένα περιβάλλον που το εκλαμβάνει ως απειλητικό, εξυπηρετούν στην ενεργοποίηση των κατάλληλων μηχανισμών που θα το βοηθήσουν στην επιβίωσή του. Αντίθετα, τα θετικά συναισθήματα βιώνονται σε ένα περιβάλλον που εκτιμάται ως ασφαλές και έχουν ως στόχο την διεύρυνση του ατόμου και την δόμηση νοητικών, συναισθηματικών, ψυχικών και σωματικών πόρων.

Η Fredrickson διατυπώνει το 1998 την θεωρία διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων. Η σχετικά πρόσφατη αυτή θεωρία εμπλουτίζει τις γνώσεις του κλάδου και είναι πιθανό να οδηγήσει στην εξερεύνηση νέων προοπτικών στο χώρο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας, καθώς τα θετικά συναισθήματα στα οποία εστιάζει η θεωρία της Fredrickson, δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς από τους ερευνητές και τους θεωρητικούς των συναισθημάτων. Η υπάρχουσα σχετική βιβλιογραφία εστιάζεται στα αρνητικά συναισθήματα (φόβος, θυμός, κ.τ.λ.), ενώ πολλές ψυχολογικές προσεγγίσεις έχουν δώσει ιδιαίτερο βάρος στην έκφραση και εξωτερικεύσή τους (Fredrickson, 1998).

Η Fredrickson αναφέρεται σε τρεις πιθανούς λόγους που έχουν λειτουργήσει καθοριστικά στον παραγκωνισμό των θετικών συναισθημάτων: Ο πρώτος λόγος είναι ότι τα αρνητικά συναισθήματα σχετίζονται με περισσότερες και πιο έντονες παθολογικές καταστάσεις. Ο κλάδος της κλασσικής Ψυχολογίας εστιάζει το επίκεντρο των ερευνών του στα συναισθήματα που προκαλούν δυσκολίες στα άτομα και στην κοινωνία, καθώς οι ψυχοθεραπευτικές θεωρίες γεννήθηκαν από την ανάγκη να απαλύνουν τον ψυχικό πόνο και την ψυχική ασθένεια, ώστε το άτομο να νιώσει ανακούφιση, πληρότητα και ικανό να ζήσει όπως επιθυμεί (Fredrickson & Branigan, 2005). Τα αρνητικά συναισθήματα σε σχέση με τα θετικά εμπλέκονται σε περισσότερες διαταραχές και προβληματικές καταστάσεις και αυτή η πραγματικότητα είχε ως συνακόλουθο αποτέλεσμα την επικέντρωση

των ερευνών στα αρνητικά συναισθήματα. Κατά συνέπεια είναι λογικό οι περισσότερες έρευνες να εστιάζουν στο αρνητικό συναίσθημα, στους τρόπους ανακούφισης, αυτοελέγχου και περιορισμού των συμπτωμάτων, στην αύξηση της λειτουργικότητας και επαναφοράς του ατόμου στο κοινωνικό και εργασιακό περιβάλλον (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003).

Δεύτερος πιθανός λόγος είναι ότι, επειδή τα θετικά συναισθήματα είναι πιο λίγα και λιγότερο διακριτά από τα αρνητικά είναι πιο δύσκολο να μελετηθούν. Ο διαχωρισμός και η διάκριση των αρνητικών συναισθημάτων είναι πιο ξεκάθαρη και αναγνωρίσιμη σε σχέση με τα θετικά συναισθήματα όπου συνήθως αναγνωρίζεται ένα θετικό συναίσθημα για κάθε 3 ή 4 αρνητικά. Χαρακτηριστικό παράδειγμα π.χ. τα συναισθήματα του φόβου, του θυμού και της θλίψης είναι αρκετά διαφορετικά και διακριτά μεταξύ τους ως εμπειρίες, κάτι τέτοιο δε συμβαίνει με θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ευχαρίστηση και η ηδονή, τόσο στην ελληνική όσο και στην αγγλική ορολογία (Fitzpatrick & Stalikas, 2008). Το ίδιο παρατηρείτε να συμβαίνει και στην μη λεκτική επικοινωνία καθώς συγκεκριμένες εκφράσεις του προσώπου, οι οποίες μάλιστα είναι μοναδικές, παγκοσμίως αναγνωρίσιμες και αντιπροσωπευτικές συγκεκριμένων συναισθημάτων είναι κυρίως αρνητικών συναισθημάτων .

Ο τρίτος και τελευταίος λόγος για τον οποίο τα θετικά συναισθήματα δεν έχουν μελετηθεί συστηματικά οφείλεται στο γεγονός ότι οι περισσότεροι θεωρητικοί των συναισθημάτων προσπάθησαν να τα εξηγήσουν, με μοντέλα, μελέτες και συμπεράσματα που δημιουργήθηκαν και αφορούν τα αρνητικά συναισθήματα. Τα μοντέλα αυτά χρησιμοποιώντας ως βάση κάποια αρνητικά συναισθήματα προσπαθούν να εξηγήσουν και τα υπόλοιπα γεγονότα που οφείλεται στην τάση των μελετητών των συναισθημάτων να εξηγούν συναισθήματα συνολικά, χωρίς διάκριση μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Levenson, 1994).

Χαρακτηριστικό των μοντέλων αυτών αποτελεί η πεποίθηση ότι εξορισμού τα συναισθήματα σχετίζονται με την τάση για συγκεκριμένη δράση και αποτελούν κίνητρο για συγκεκριμένες συμπεριφορές. Όπως παραδείγματος χάρη ο φόβος δημιουργεί τάση για φυγή, ενώ ο θυμός τάση για επίθεση. Οι μελετητές δέχονται πως η βίωση συγκεκριμένων συναισθημάτων οδηγεί σε συγκεκριμένο ρεπερτόριο δράσεων το οποίο φαίνεται να είναι περιορισμένο. Επιπλέον βασικό χαρακτηριστικό των μοντέλων που δίνουν ιδιαίτερο βάρος στις τάσεις για

συγκεκριμένη δράση είναι ότι θεωρούν τις τάσεις αυτές και τα συναισθήματα ως εξελικτικές προσαρμογές που είχαν φανεί ιδιαίτερα αποτελεσματικές στους πρόγονους μας όταν αυτοί βρίσκονταν σε καταστάσεις κινδύνου (Frijda, 1986).

Από την άλλη πλευρά τα θετικά συναισθήματα δεν φαίνεται να ταιριάζουν σε μία τέτοια θεώρηση, εφόσον δεν γεννώνται σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις ούτε προκαλούν σαφώς καθορισμένες τάσεις για μία ορισμένη δράση. Θετικά συναισθήματα όπως η χαρά, η ικανοποίηση, το ενδιαφέρον και η αγάπη βιώνονται σε καταστάσεις κατά τις οποίες το άτομο αισθάνεται ασφαλές. (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000).

Επομένως, τα συναισθήματα προετοιμάζουν τόσο το νου όσο και το σώμα για δράση προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση. Ο Lazarus αναφέρει ότι «οι τάσεις προς δράση σωματοποιούν τα συναισθήματα». Συνεπώς στην περίπτωση βίωσης φόβου δημιουργείτε στο άτομο τάση για φυγή, ίσως σκέψεις που αφορούν τον καλύτερο τρόπο φυγής και σωματικά, ροή μιας μεγαλύτερης ποσότητας αίματος στις μυϊκές ομάδες ώστε το άτομο να κινηθεί γρηγορότερα και να αποφύγει τον κίνδυνο. Όσο αφορά τα θετικά συναισθήματα έχουν αναφερθεί δράσεις που προκαλούνται από την βίωση θετικών συναισθημάτων χωρίς όμως να έχουν περιγραφεί με σαφήνεια όπως στις περιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων (Lazarus, Kanner & Folkman, 1980).

Συμπερασματικά λοιπόν ως προς αυτό, η Fredrickson (1998) υποστήριξε πως τα μοντέλα αυτά δεν επαρκούν για την περιγραφή και την εξήγηση της λειτουργίας των θετικών συναισθημάτων, αφού οι τάσεις για συγκεκριμένη δράση που τα μοντέλα αυτά σχετίζουν με τα θετικά συναισθήματα (π.χ. το συναίσθημα της χαράς οδηγεί σε δραστηριοποίηση, το ενδιαφέρον συνδέεται με προσεκτική παρακολούθηση και η ικανοποίηση με αδράνεια) μοιάζουν για γενικότερες τάσεις προς δράση ή μη-δράση.

Επιπλέον ανάμεσα στους λόγους που ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων ως αιτία αλλαγής του ατόμου κατά την διάρκεια της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας δεν έχουν απασχολήσει τους ερευνητές οφείλεται στο γενικότερο φιλοσοφικό πλαίσιο της περιόδου εκείνης που αντιμετώπιζε τα θετικά συναισθήματα ηδονής και αρετής με ιδιαίτερη καχυποψία εξαιτίας επιρροών από την Παλαιά διαθήκη, από μεσαιωνικές χριστιανικές αξίες και από την τάση

δαιμονοποίησης των ηδονών ως θανάσιμα αμαρτήματα. Η πεποίθηση ότι μέσα από τον πόνο γίνεσαι καλύτερος και η ανθρώπινη ανάπτυξη και εξέλιξη αναζωπυρώνεται από την απουσία πόνου χωρίς την συμβολή βοήθειας ή στήριξης από ειδικό, αποδίδοντας στον ψυχικό πόνο λειτουργική αξία και θεωρώντας την πορεία προς την ολοκλήρωση αυτόνομη και μη χρήζουσα βοήθειας (Σταλίκας, Μπούτρη, Δημητριάδου, Σεργιάννη & Μερτίκα, 2011).

Μελλοντικά καταρρίφθηκαν σταδιακά αυτές οι ακραίες θεωρίες και μέσα από έρευνες αναφορικά με τις πνευματικές και θρησκευτικές πεποιθήσεις αποδείχθηκε ότι στο βαθμό που παρέχουν στους πιστούς πεποιθήσεις που τους βοηθούν να βρουν θετικό νόημα τόσο σε καθημερινά γεγονότα όσο και σε δύσκολες καταστάσεις, τους δημιουργούν επίσης θετικά συναισθήματα χαράς, ηρεμίας, ευγνωμοσύνης και ελπίδας.

Το βίωμα θετικών συναισθημάτων εμπλουτίζει το άτομο με δεξιότητες και πόρους μέσα από την κινητοποίηση του να εξερευνήσει το περιβάλλον με ευελιξία και δημιουργικότητα. Οι πόροι αυτοί είναι απαραίτητοι για την αποτελεσματική ανταπόκριση και επιβίωση του, όταν βρεθεί σε μη ασφαλείς συνθήκες. Με αυτόν τον τρόπο η λειτουργία θετικών και αρνητικών συναισθημάτων φαίνεται να είναι συμπληρωματική, με τα αρνητικά συναισθήματα να βοηθούν μέσω της εστίασης στην δράση και συμπεριφορά, και τα θετικά μέσω της διεύρυνσης στη συλλογή πόρων, το χτίσιμο αμυνών και την απόκτηση δεξιοτήτων (Diener, Wirtz, Τον, Kim-Prieto, Choi, Oishi & Biswas-Diener, 2010).

## **2.4 Χρησιμότητα και παρουσίαση των θετικών συναισθημάτων**

“Ο τρόπος για να ξεπεραστούν οι αρνητικές σκέψεις και τα αυτοκαταστροφικά συναισθήματα, είναι η ανάπτυξη αντίθετων, θετικών συναισθημάτων που είναι πιο δυνατά και πιο ισχυρά.” αναφέρει χαρακτηριστικά ο Tenzin Gyatso. Με ποια κριτήρια όμως ένα θετικό συναίσθημα μπορεί να θεωρηθεί αιτία αλλαγής; Όταν ικανοποιεί δύο συνθήκες.

Πρώτον να βιώνεται από τον συμβουλευόμενο ως θετικό ή να νοηματοδοτείτε ως θετικό. Τέτοια συναισθήματα προκύπτουν κυρίως γύρω από καταστάσεις που αφηγείται ο συμβουλευόμενος, καταθέτοντας πως κατάφερε να κάνει κάτι που στο παρελθόν τον δυσκόλευε και συνδέεται με το λόγο που βρίσκεται στην



συμβουλευτική διαδικασία και τόσο την στιγμή που το πραγματοποίησε όσο και κατά την διάρκεια της αφήγησης του γεγονότος στον σύμβουλο βιώνει θετικά συναισθήματα. Έτσι, πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι η απόδοση θετικού νοήματος σε μία εμπειρία, η εξεύρεση θετικών δηλαδή σημείων και πλεονεκτημάτων ακόμα και σε δύσκολες καταστάσεις, οδηγεί το άτομο στη βίωση θετικών συναισθημάτων καθώς τα συναισθήματα συνήθως προέρχονται από την απόδοση υποκειμενικού νοήματος σε μία εμπειρία. Η Folkman και οι συνεργάτες της έχουν αποδείξει ότι καθημερινά γεγονότα, πηγές θετικού νοήματος και κινητοποίησης, σχετίζονται με την ανάρρωση από καταθλιπτική διάθεση, καθώς και με μακρόχρονη ψυχολογική ευεξία (Folkman & Moskowitz, 2000).

Ομοίως, η εύρεση θετικού νοήματος σε σημαντικά γεγονότα της ζωής ενός ατόμου έχει συνδεθεί με μακροχρόνια ψυχολογική ευεξία και υγεία (Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994). Επιπλέον, διαφορετικές μορφές θετικού νοήματος είναι πιθανό να προκαλέσουν θετικά συναισθήματα διαφορετικού είδους, π.χ. το να αισθάνεται κανείς αγαπητός και ότι βρίσκεται κοντά με άλλους ανθρώπους μπορεί να τον κάνουν να νιώσει αγάπη ή ικανοποίηση, το να αισθάνεται κανείς ελεύθερος από τις καθημερινές έγνοιες μπορεί να του προκαλεί χαρά (Fredrickson, 2000). Ακόμη γεγονότα στα οποία τα άτομα μπορούν να αποδώσουν θετικό νόημα μπορεί να είναι γεγονότα της καθημερινής ζωής, όπως το να δει κανείς τυχαία ένα όμορφο λουλούδι ή να συναντήσει τους φίλους του. Η θετική νοηματοδότηση πραγματοποιείται όταν μέσα από την βίωση μιας δύσκολης κατάστασης και ενός επακόλουθου αρνητικού συναισθήματος ο συμβουλευόμενος νοηματοδοτήσει θετικά το γεγονός και αναγνωρίσει την θετικότητα μέσα στην αρνητικότητα. Η Fredrickson επισημαίνει ότι, οι άνθρωποι μπορούν να βρουν θετικό νόημα στην καθημερινή τους ζωή αναπλασιάζοντας αρνητικές καταστάσεις και προσεγγίζοντας τες με θετικότερο τρόπο προσδίδοντας θετική αξία σε απλά καθημερινά γεγονότα και θέτοντας και εκπληρώνοντας ρεαλιστικούς στόχους (Folkman, 1997).

Δεύτερον ένα θετικό συναίσθημα μπορεί να θεωρηθεί ως αιτία αλλαγής όταν είναι χρήσιμο κατά την διάρκεια της συμβουλευτικής διαδικασίας. Χρήσιμο μπορεί να είναι όταν ενισχύει την θεραπευτική συμμαχία, την σχέση μεταξύ σύμβουλου και συμβουλευόμενου, όταν συμβάλλει στην ενεργοποίηση της διεύρυνσης του ατόμου κάτι που αποτελεί παράλληλα και σημαντικό σκοπό της συμβουλευτικής

και τρίτον όταν το θετικό συναίσθημα θεμελιώνει την ελπίδα και την αισιοδοξία στην ψυχοσύνθεση του ατόμου (Stalikas et al,2015). Κλείνοντας η βίωση ενός θετικού συναισθήματος μπορεί να αναφέρεται σε γεγονότα που συνέβησαν εκτός της συνεδρίας αλλά και σε γεγονότα που αφορούν την συμβουλευτική σχέση και αναφέρονται στο εδώ και τώρα (Diener, Wirtz, Biswas-Diener, Tov, Kim-Prieto, Choi, & Oishi, 2009).

Ακολουθεί η παρουσίαση και ανάλυση των δέκα βασικότερων θετικών συναισθημάτων. Τα παρακάτω συναισθήματα αποτελούν μέρος του βασικού εργαλείου της έρευνας, το οποίο είναι η Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Des mod).

**Χαρά**, το συναίσθημα της χαράς αφορά καταστάσεις ασφάλειας και οικειότητας κατά τις οποίες το άτομο νιώθει ότι δεν χρειάζεται να καταβάλλει ιδιαίτερη προσπάθεια. Βιώνεται όταν κάποιος καταφέρει να εκπληρώσει ένα στόχο του ή μια επιθυμία. Όσον αφορά την διεύρυνση και την απόκτηση πόρων που αυτή συνεπάγεται, η Fredrickson υποστηρίζει ότι η χαρά δημιουργεί μια τάση για παιχνίδι ποικίλων μορφών όπως σωματικό, κοινωνικό, πνευματικό και καλλιτεχνικό. Το παιχνίδι είναι μια δημιουργική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει την εξερεύνηση, την ανακάλυψη, και την εφεύρεση. Η χαρά κατά συνέπεια διευρύνει τον ορίζοντα σκέψης και δράσης του ατόμου πέρα από τον συνηθισμένο τρόπο σκέψης και δράσης ανοίγοντάς του καινούριες προοπτικές που συμβάλλουν στην ανάπτυξη σωματικών, πνευματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την απόκτηση νέων πόρων και ικανοτήτων, οι οποίοι διαρκούν και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μετά το πέρας της χαρμόσυνης εμπειρίας, (Izard, 1977).

**Ενδιαφέρον**, το ενδιαφέρον ανθίζει σε συνθήκες κάτω από τις οποίες το άτομο αισθάνεται ασφαλές και κυρίως όταν νιώθει ότι βιώνει κάτι πρωτόγνωρο, μια αλλαγή, μια αίσθηση πιθανότητας να συμβεί κάτι ή μια αίσθηση μυστηρίου, σε ένα περιβάλλον, άνετο και πλούσιο σε ερεθίσματα. Επίσης το άτομο αντιλαμβάνεται τις καταστάσεις αυτές ως σημαντικές και θεωρεί ότι απαιτούν προσοχή από μέρους του και καταβολή προσπάθειας. Το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης αφορά την άμεση και ενεργή διερεύνηση καθώς το άτομο θέλει να αποκτήσει περισσότερη γνώση και επαφή με το άτομο ή το αντικείμενο που βρίσκεται στο επίκεντρο του ενδιαφέροντός του. Τα συναισθήματα που

συνδέονται με αυτήν την κατάσταση είναι αισθήματα εμπύχωσης και ζωντάνιας. Τέλος, σύμφωνα με την Izard (1977) το ενδιαφέρον είναι βασικό στοιχείο που προωθεί την προσωπική ωρίμανση, τον εμπλουτισμό των γνώσεών του, τη δημιουργική προσπάθεια και την ανάπτυξη της νοημοσύνης. Όλα τα παραπάνω οφέλη είναι και σε αυτή την περίπτωση διαχρονικά και μπορεί να χρησιμοποιηθούν από το άτομο σε άλλες καταστάσεις και χρονικές στιγμές.

**Ικανοποίηση**, βιώνεται σε καταστάσεις στις οποίες το άτομο αισθάνεται ασφάλεια, βεβαιότητα και δεν χρειάζεται να καταβάλλει προσπάθεια για κάποιο σκοπό. Η Fredrickson αναφέρει πως οι αλλαγές που προκαλεί η βίωση του συναισθήματος της ικανοποίησης είναι περισσότερο γνωστικές παρά σωματικές καθώς μέσω της ικανοποίησης προκαλείτε διεύρυνση των ιδεών που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του και τον κόσμο. Η έννοια αυτή πρέπει να διαχωρίζεται από την απλή ικανοποίηση ή την ευχαρίστηση-ηδονή που αισθάνεται κανείς μετά από την ικανοποίηση μιας σωματικής ανάγκης, καθώς οι αλλαγές που προκαλεί η βίωση του συναισθήματος της ικανοποίησης είναι περισσότερο γνωστικές. Η ικανοποίηση οδηγεί σε διεύρυνση και απόκτηση νέων πόρων μέσω της απόλαυσης, της ενοποίησης των εμπειριών που το άτομο έχει βιώσει και της ενσωμάτωσής τους στην ήδη υπάρχουσα αντίληψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του και τον κόσμο (Izard & Ackerman, 2000)

**Αγάπη**, δεν αποτελεί από μόνη της συναίσθημα αλλά αποτελείται από μια ποικιλία συναισθημάτων, εκ των οποίων τα σημαντικότερα είναι το ενδιαφέρον, η χαρά και η ικανοποίηση. Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη αγάπης όπως φιλική, συντροφική, ερωτική και γονική αγάπη. Εκτός από την αυτονόητη ευχαρίστηση που νιώθει το άτομο από την ανάπτυξη σχέσεων με άλλα άτομα, τα οφέλη που αποκομίζει κανείς από την διάθεση για εξερεύνηση και παιχνίδι και την ικανοποίηση που προκαλεί η βίωση του συναισθήματος της αγάπης είναι ιδιαίτερα σημαντικά καθώς τα άτομα χτίζουν μακροχρόνιους δεσμούς και δημιουργούν ένα δίκτυο υποστήριξης (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008).

**Ελπίδα-Αισιοδοξία**, το συναίσθημα της ελπίδας βιώνεται σε καταστάσεις απειλητικές, γεμάτες προκλήσεις και αβεβαιότητα, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν σε ασφαλείς συνθήκες. Η ελπίδα εμπεριέχει την αίσθηση ότι οι δυσκολίες αφορούν το παρόν, καθώς εστιάζεται στο εδώ και τώρα και μέσα από το συναίσθημα της αισιοδοξίας οι δυσκολίες θα

ξεπεραστούν και το μέλλον θα είναι γεμάτο ευκαιρίες. Η ελπίδα συμβάλλει στην κινητοποίηση του ατόμου και την ενεργοποίηση του ώστε να μην μένει άπραγο και το καταβάλουν οι δυσκολίες που βιώνει αλλά ενεργοποιείτε ώστε να αναζητήσει τρόπους διαχείρισης των προκλήσεων που αντιμετωπίζει (Fredrickson, 2000).

**Διασκέδαση**, η διασκέδαση αφορά διάθεση συνυφασμένη με χιούμορ που εκδηλώνεται μέσα σε ένα ασφαλές κοινωνικό περιβάλλον χωρίς υποχρεώσεις. Το άτομο νιώθει άνεση και διάθεση για να μοιραστεί την χαρά και την ευθυμία του. Μέσα από αυτό το θετικό συναίσθημα τα άτομα μεταβιβάζουν μηνύματα αίσθησης ασφάλειας και επιθυμίας δημιουργίας δεσμών μεταξύ τους (Fredrickson, 2009).

**Υπερηφάνεια**, το συναίσθημα της υπερηφάνειας βιώνεται από το άτομο όταν αναγνωρίζει ότι η πράξη του είναι σημαντική και μέσω αυτής κατακτά τον στόχο του ή κατορθώνει να πραγματοποιήσει κάτι που θα εκτιμηθεί από τον κοινωνικό περίγυρο. Η υπερηφάνεια πηγάζει από την αυτοπεποίθηση και συνοδεύεται από μια αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή. Μέσω της υπερηφάνειας το άτομο νιώθει την ανάγκη να μοιραστεί αυτό που βιώνει με τους άλλους και ταυτόχρονα παίρνει δύναμη για να προχωρήσει καθώς εμπιστεύεται τις δυνατότητες του και έτσι συνεχίζει προς νέα επιτεύγματα και άλλα σπουδαία πράγματα (Fredrickson, 2009).

**Ευγνωμοσύνη**, ανθίζει στο άτομο όταν του προσφέρεται ή παρουσιάζεται κάτι για το οποίο νιώθει μεγάλη εκτίμηση, είτε αυτό προέρχεται από κάποιο άλλο άτομο, από το σύμπαν ή από το θεό. Βιώνεται σε διαφορετικά περιβάλλοντα και η αίσθηση του ατόμου αφορά στο ότι είναι δέκτης κάποιου καλού. Αυτό συνεπάγεται αίσθηση «ανοίγματος» και ζεστασιάς και ανάγκη από πλευράς του ατόμου να ανταποδώσει το καλό που βίωσε. Η ευγνωμοσύνη, μαζί με τον θαυμασμό και την έμπνευση θεωρούνται τα τρία συναισθήματα που σχετίζονται με την υπέρβαση του εαυτού. (Fredrickson, 2000)

**Έμπνευση**, δημιουργείτε στο άτομο όταν βιώσει μια πολύ συγκινητική εμπειρία κυρίως όταν βρίσκεται σε ιδιαίτερες στιγμές καλοσύνης, ευφυΐας και δύναμης που δεν είναι συνηθισμένες. Απορροφά το άτομο και του δημιουργεί την επιθυμία να

λειτουργήσει ξεπερνώντας τον εαυτό του. Αφορά μορφή θετικότητας που απομακρύνει το άτομο από την αυτοαπορρόφησή του (Izard, 1971).

**Θαυμασμός-δέος**, το θετικό συναίσθημα του θαυμασμού δημιουργείται στο άτομο όταν αντικρίζει ή έρχεται σε επαφή με κάτι ξεχωριστό και με κάτι το οποίο είναι άξιο θαυμασμού. Είτε πρόκειται για φυσικό φαινόμενο, έργο τέχνης, εντυπωσιακές κατασκευές ή ανθρώπινα επιτεύγματα. Το άτομο αναγνωρίζει την πραγματική του διάσταση σε σχέση με το μεγαλειώδες που έρχεται σε επαφή. Βιώνει τον εαυτό του ως μέρος κάποιου ευρύτερου συνόλου, καθώς επίσης κινητοποιείται να συνδεθεί με κάποιον χαρισματικό ηγέτη (Izard, 1972).

Συνοψίζοντας τα παραπάνω μπορούμε να υποστηρίξουμε πως τα θετικά συναισθήματα εκτός από το ότι βελτιώνουν την ποιότητα ζωής των ατόμων επιτελούν και άλλες βασικές λειτουργίες οι οποίες σύμφωνα με την θεωρία της Fredrickson που παρουσιάζεται παρακάτω αφορούν τρία επίπεδα: διευρύνουν τον τρόπο σκέψης και δράσης, συντελούν στην αποκόμιση πολύτιμων οφελών, και γενικότερα βοηθούν τα άτομα να ισορροπήσουν, να αναπτυχθούν, να ωριμάσουν, να καλλιεργήσουν τις σχέσεις τους, να αποκτήσουν αισιοδοξία, να διευρύνουν τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τον εαυτό τους και τον κόσμο, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στην διατήρηση καλής ψυχικής και σωματικής υγείας (Fredrickson, 1998). Σε ένα δεύτερο επίπεδο η βίωση θετικών συναισθημάτων βελτιώνει την επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων με αποτέλεσμα να συμβάλλει αυτή η διαδικασία στην ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου. Και σε ένα τρίτο επίπεδο η βίωση ενός θετικού συναισθήματος οδηγεί στην βίωση και άλλων θετικών συναισθημάτων παρομοιάζοντας τα με μια ανοδική ελικοειδή σπείρα (Stalikas et al, 2015).

## **2.5 Το θεωρητικό μοντέλο Διεύρυνσης και Δόμησης**

Η Fredrickson παρουσίασε το 1998 την πρώτη ολοκληρωμένη θεωρία για τα θετικά συναισθήματα. Βασικό στοιχείο της θεωρίας είναι ότι δεν κάνει λόγο για συγκεκριμένες προδιαθέσεις προς δράση αλλά αντίθετα υποστηρίζει πως τα θετικά συναισθήματα την δεδομένη στιγμή της βίωσής τους διευρύνουν το πεδίο της σκέψης και δράσης, προκαλούν τον βαθύτερο στοχασμό και έχουν γενεσιουργό λειτουργία στην δημιουργία και ενίσχυση των ψυχολογικών πόρων

του ατόμου, προάγοντας την προσωπική του ανάπτυξη και εξέλιξη (Fredrickson, 1998). Στηριζόμενη στην εξελικτική λειτουργία αρνητικών και θετικών συναισθημάτων στον άνθρωπο, η Fredrickson διατύπωσε το μοντέλο της Διεύρυνσης και Δόμησης, στο οποίο διακρίνονται τέσσερις βασικές έννοιες: α) η έννοια της Διεύρυνσης, (διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης, της ποικιλίας των δράσεων και της συμπεριφοράς των ανθρώπων), β) η έννοια της Δόμησης, (χτίσιμο πόρων, ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και εξασφάλιση καλής ψυχικής υγείας), γ) η δήλωση, ότι τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν αντισταθμιστικά στο βίωμα των αρνητικών συναισθημάτων (αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων), δ) η έννοια της ατέρμονα ανεπισσώμενης αλυσίδας, (κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία), (Stalikas et al, 2015).

Τα συναισθήματα στα οποία στηρίχθηκε η Fredrickson για να διατυπώσει την θεωρία της, είναι η χαρά, το ενδιαφέρον, η ικανοποίηση και η αγάπη. Επιλέχθηκαν επειδή είναι αρκετά διακριτά μεταξύ τους και αναγνωρίσιμα σε όλα τα πολιτισμικά περιβάλλοντα. Επιπλέον τα συναισθήματα αυτά παρουσιάζονται ως ‘οικογένειες’ συναισθημάτων, καθώς για κάθε ένα από αυτά υπάρχουν ποιοτικά παραπλήσια συναισθήματα, (Fredrickson, 2004). Η ανάλυση των τεσσάρων αυτών βασικών συναισθημάτων στα οποία στηρίχθηκε η θεωρία, οι συνθήκες κάτω από τις οποίες εμφανίζεται το κάθε συναίσθημα, η διεύρυνση που προκαλεί σε επίπεδο σκέψης και συμπεριφοράς, καθώς και οι συνέπειες αυτής της διεύρυνσης παρουσιάστηκαν παραπάνω στην ενότητα των βασικών θετικών συναισθημάτων.

Ξεκινώντας την ανάλυση από τις βασικότερες έννοιες της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων, όσο αφορά την έννοια της διεύρυνσης η θεωρία αναφέρεται στη διεύρυνση του ορίζοντα σκέψης, τον εμπλουτισμό δηλαδή των πιθανών εναλλακτικών τρόπων σκέψης και δράσης του ατόμου, που φέρει ως αποτέλεσμα η βίωση θετικών συναισθημάτων. Έτσι το άτομο μπορεί να υιοθετήσει πρωτοποριακές και δημιουργικές συμπεριφορές καθώς και να αναπτύξει νέες λειτουργικές ιδέες. Αυξάνονται τα ρεπερτόρια πιθανών σχεδίων δράσης, τα άτομα γίνονται δημιουργικότερα και παρουσιάζουν υψηλό βαθμό κινητοποίησης για την λήψη πρωτοβουλιών (Fredrickson, & Branigan, 2002). Σε αντίθεση με την βίωση αρνητικών συναισθημάτων που οδηγεί σε προβλέψιμη συμπεριφορά, όταν οι

άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα η σκέψη τους γίνεται πιο δημιουργική, περιεκτική, ευέλικτη και ανοιχτή στις πληροφορίες (King & Nara, 1998).

Η έννοια της δόμησης-χτίσιματος, είναι ουσιαστικά αποτέλεσμα της διεύρυνσης και αποτελεί ίσως το σημαντικότερο πλεονέκτημά της. Η βίωση θετικών συναισθημάτων παρά το στιγμιαίο και βραχύβιο χαρακτήρα της έχει ωφέλειες πολύ μεγαλύτερες και μονιμότερες οι οποίες α) δομούν μακροχρόνιους πόρους, β) ενισχύουν την ανθεκτικότητα γ) και την αίσθηση υποκειμενικής ευημερίας. Αυτή η διεύρυνση έχει ως συνέπεια το χτίσιμο, την απόκτηση πλουσίων φυσικών πόρων (φυσικές δεξιότητες, υγεία, μακροζωία), κοινωνικών πόρων (φιλίες και δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης), ψυχικών πόρων (ανθεκτικότητα, αισιοδοξία και δημιουργικότητα), και πνευματικών πόρων (η ειδική γνώση και η διανοητική πολυπλοκότητα), (Tugade, & Fredrickson, 2004). Οι πόροι αυτοί είναι διαχρονικοί, δηλαδή διαρκούν πολύ περισσότερο από το αρχικό συναίσθημα που οδήγησε στην απόκτηση τους, και το άτομο μπορεί να τους εκμεταλλευτεί αργότερα σε μελλοντικές καταστάσεις (Fredrickson, 1998).

Στην συνέχεια της ανάλυσης των βασικών εννοιών της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων ακολουθεί η λεγόμενη χαρακτηριστικά ως υπόθεση του αντιδότη η οποία αποτελεί μία από τις βασικές υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων. Σύμφωνα με αυτήν, τα θετικά συναισθήματα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να καταπολεμήσει τις περιοριστικές συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων δρώντας ως αντίδοτο. Συγκεκριμένα διατυπώθηκε η υπόθεση ότι τα θετικά συναισθήματα, λόγω της διεύρυνσης της σκέψης και της δράσης που προκαλούν, ίσως ελαττώνουν την επιρροή που ένα αρνητικό συναίσθημα έχει προηγουμένως ασκήσει στη σκέψη και στο σώμα ενός ατόμου ελαττώνοντας σταδιακά την ψυχολογική και σωματική προετοιμασία για συγκεκριμένη δράση. Η υπόθεση του αντιδότη μέσα από ένα παράδειγμα από την καθημερινή πρακτική μπορεί να αφορά το έντονο στρες που νιώθει ένα άτομο όταν πρόκειται σε σύντομο χρονικό διάστημα να ολοκληρώσει μια εργασία. Ένας τρόπος για να καταπολεμήσει το άγχος του είναι εφόσον βιώσει αγάπη ή έντονο ενδιαφέρον γιαυτό που κάνει θα καταφέρει να ανταπεξέλθει παρωθούμενο από τα θετικά συναισθήματα σε ανακάλυψη νέων λύσεων ή σε διεύρυνση των προσωπικών του ικανοτήτων (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Έχει διευκρινισθεί ότι η δράση αυτή των θετικών συναισθημάτων ίσως να μην

ισχύει για όλα τα θετικά συναισθήματα αδιακρίτως και περιορίζεται στις περιπτώσεις εκείνες, κατά τις οποίες συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα διαδέχονται συγκεκριμένα αρνητικά με στενή χρονική διαδοχή (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer & Penn 2010).

Πριν την ολοκλήρωση της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων, ακολουθεί μια σύντομη αναφορά και ανάλυση της έννοιας της ατέρμονα ανεπισσώμενης σπείρας. Η έννοια αυτή, της ατέρμονα ανεπισσώμενης αλυσίδας αναφέρεται στην υπόθεση ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο επιφέρουν ευφορία την δεδομένη στιγμή που βιώνονται αλλά και αυξάνουν την πιθανότητα για ψυχική ευεξία στο μέλλον χάρη στα αποτελέσματα της διεύρυνσης και της απόκτησης νέων πόρων. Ειδικότερα, η θεωρία προβλέπει ότι η βίωση ενός θετικού συναισθήματος και η συνεπακόλουθη διευρυμένη σκέψη επηρεάζονται αμοιβαία κινητοποιώντας η μία την άλλη (Fredrickson, & Joiner, 2002). Ένα θετικό συναίσθημα, δηλαδή, συνεπάγεται διεύρυνση, η οποία εν συνεχεία βοηθώντας το άτομο να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το ωθεί στη βίωση και άλλων θετικών συναισθημάτων, τα οποία θα έχουν ως αποτέλεσμα την νέα διεύρυνση σκέψης και δράσης, δημιουργώντας με αυτόν τον τρόπο μία διαρκώς ανεπισσώμενη αλυσίδα. Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι η σταδιακή αύξηση της ψυχολογικής αντοχής και της συναισθηματικής ευεξίας των ατόμων (Fredrickson, & Joiner, 2002). Οι έννοιες “ψυχολογική αντοχή” και “συναισθηματική ευεξία” συμπληρώνουν και τροφοδοτούν η μία την άλλη. Η έννοια της ψυχολογικής αντοχής θεωρείται ως ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας που χαρακτηρίζεται από την ικανότητα του ατόμου να ξεπερνά αρνητικές και στρεσογόνες εμπειρίες, γρήγορα και να προσαρμόζεται αποτελεσματικά στις διαρκώς μεταβαλλόμενες απαιτήσεις της καθημερινής ζωής. Επίσης τα άτομα με υψηλή ψυχολογική αντοχή θα εμφανίσουν γρηγορότερη επαναφορά σε φυσιολογικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας μετά τη βίωση ενός αρνητικού συναισθήματος από ότι τα άτομα με λιγότερη ψυχολογική αντοχή. Πολλές είναι οι έρευνες που φανερώνουν ότι υπάρχει κάποια σχέση μεταξύ ψυχολογικής αντοχής και θετικών συναισθημάτων. Άτομα με υψηλή ψυχολογική αντοχή έχουν διαπιστωθεί ότι έχουν πιο αισιόδοξη θεώρηση για τη ζωή, ότι είναι περισσότερο ανοιχτά σε νέες εμπειρίες και ότι χαρακτηρίζονται από υψηλή θετική συναισθηματική έκφραση (Fitzpatrick & Stalikas, 2008).



Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων και οι έννοιες που την απαρτίζουν έχουν άμεση εφαρμογή στην Συμβουλευτική διαδικασία καθώς τόσο τα θετικά συναισθήματα όσο και η έννοια της διεύρυνσης αποτελούν παράγοντα αλλαγής και δείκτες της βελτίωσης και νοηματοδότησης των δυσκολιών που βιώνει ο συμβουλευόμενος.

## **2.6 Σύνδεση των θετικών συναισθημάτων με την συμβουλευτική διαδικασία.**

Το ενδιαφέρον της παρούσας διπλωματικής εστιάζει στον ρόλο των θετικών συναισθημάτων στην συμβουλευτική διαδικασία και κυρίως διερευνά την συμβολή της συμβουλευτικής στην βίωση θετικών συναισθημάτων. Ολοκληρώνοντας την παρουσίαση της θεωρίας της Fredrickson κρίνεται σημαντικό να εντοπιστούν και να αναδειχτούν τα κοινά σημεία που παρουσιάζει με την συμβουλευτική διαδικασία.

Αρχικά παρατηρείτε ότι οι έννοιες της διεύρυνσης του ορίζοντα της σκέψης και της ποικιλίας των δράσεων της συμπεριφοράς των ανθρώπων, συμφωνούν με τις περισσότερες από τις τεχνικές των συμβούλων που χρησιμοποιούνται κατά την συμβουλευτική. Μια από τις σημαντικότερες τεχνικές της συμβουλευτικής είναι η παράφραση, η οποία αφορά την επαναδιατύπωση όσων είπε ο συμβουλευόμενος. Ο σύμβουλος δηλαδή επαναλαμβάνει με δικά του λόγια αυτά που άκουσε. Η παράφραση έχει ως στόχο να βοηθήσει τον συμβουλευόμενο να αναδομήσει τη σκέψη του. Μια άλλη εξίσου σημαντική τεχνική αυτή της λογικής συνέπειας συμπεραίνεται ότι συμβάλει στην διεύρυνση. Κάθε πράξη ακολουθείτε από κάποιες συνέπειες. Η δεξιότητα των λογικών συνεπειών έχει σκοπό να βοηθήσει το άτομο να προβλέψει τι θα συμβεί ως αποτέλεσμα των πράξεών του. Το άτομο λαμβάνει υπόψη και διερευνά τις συνέπειες θετικές και αρνητικές τόσο των πράξεων όσο και των σκέψεων του. Με βάση αυτή τη νέα γνώση μπορεί να αλλάξει σκέψεις αισθήματα και συμπεριφορές. Στην τεχνική της λογικής συνέπειας ανήκει και η τεχνική της ενθάρρυνσης για νέες προσπάθειες. Πρόκειται για μια θετική μορφή θετικών συνεπειών. Συχνά μερικά άτομα δεν τολμούν τίποτα από φόβο αποτυχίας. Έχουν παραλύσει λόγω απειλών, προειδοποιήσεων και αρνητικών αποτελεσμάτων. Στόχος του συμβούλου είναι να ενθαρρύνει το άτομο να ενεργήσει, εφιστώντας του την προσοχή στα θετικά αποτελέσματα μιας

απόφασης ή πιθανής πράξης. Ένα άλλο είδος λογικών συνεπειών, είναι η προσδοκία για αμοιβές, όπου μπορεί να ζητηθεί από το άτομο να φανταστεί τις θετικές συνέπειες και αμοιβές μιας δικής του νέας συμπεριφοράς ή πράξης. Η πρόβλεψη θετικών εκβάσεων βοηθάει το άτομο να τολμήσει (Nelson, 2009).

Ακόμη και η τεχνική της ερμηνείας και της αναπλαισίωσης φαίνεται να σχετίζεται με την διεύρυνση. Ως ερμηνεία ορίζεται η πράξη αναπλαισίωσης ή του επαναπροσδιορισμού της “πραγματικότητας” (συναισθήματα, συμπεριφορές, στάσεις, περίσταση) από μια νέα οπτική. Η χρήση αυτής της τεχνικής στοχεύει στην ανάπτυξη της ικανότητας του συμβουλευόμενου να βλέπει τα πράγματα από ένα νέο και διαφορετικό πρίσμα ή αλλιώς να συνθέτει και να ανασυνθέτει τα πράγματα σε μια νέα εικόνα που μπορεί να είναι πιο ολοκληρωμένη και πιο περιγραφική από την προηγούμενη (Sackett et al, 2012).

Η αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων, η λεγόμενη χαρακτηριστικά ως υπόθεση του αντιδότη η οποία αποτελεί μία από τις βασικές υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων, υποστηρίζει ότι, τα θετικά συναισθήματα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να καταπολεμήσει τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων δρώντας ως αντίδοτο, (Stalikas et al, 2015). Στην συμβουλευτική ο σύμβουλος χρησιμοποιεί την τεχνική της αντανάκλαση νοήματος. Μέσω αυτής της τεχνικής αποσκοπεί στην εύρεση των βαθύτερων σκέψεων και συναισθημάτων (νοημάτων) που βρίσκονται κάτω από τις εμπειρίες ζωής. Διευκολύνει την ερμηνεία των προσωπικών εμπειριών, βοηθά στην διερεύνηση των προσωπικών αξιών και στόχων, διευκολύνει την κατανόηση των βαθύτερων πλευρών των προσωπικών εμπειριών. Αλλά κυρίως μέσω της τεχνικής της εκτροπής αντανάκλασης οδηγεί το άτομο να ξεφύγει από τα αρνητικά θέματα που το απασχολούν και να επικεντρωθεί σε εναλλακτικά θετικά νοήματα σε σχέση με το ίδιο γεγονός και την εύρεση ενός θετικού σε μια αρνητική κατάσταση (Nelson, 2009). Το χτίσιμο πόρων, ισχυρού ψυχισμού και η εξασφάλιση καλής ψυχικής υγείας αλλά και η κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία αποτελούν σημαντικό μέρος της δουλειάς των συμβούλων κατά την συμβουλευτική διαδικασία που μπορούν να επιτευχθούν τόσο μέσω των διάφορων τεχνικών της συμβουλευτικής όσο και μέσω του σκοπού ύπαρξης της με απώτερο στόχο την επιτυχή έκβαση της συμβουλευτικής διαδικασίας, (Sackett et al, 2012).

Η επαφή με το συναίσθημα και η αποδοχή των συναισθηματικών εμπειριών, όσο επίπονη ή δυσάρεστη και εάν είναι, θεωρείται επωφελής για την ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου. Αντίθετα, η αποφυγή των δύσκολων συναισθημάτων και ο αποκλεισμός τους από το άμεσο βίωμα θεωρείται επιβλαβής. Πέρα από τις τεχνικές της συμβουλευτικής παρατηρείτε ότι ο γενικότερος σκοπός της συμφωνεί με την θεωρία των Θετικών συναισθημάτων. Η βίωση των θετικών συναισθημάτων προκύπτει σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Για την Fredrickson η αίσθηση ασφάλειας αποτελεί προϋπόθεση για τη βίωση θετικών συναισθημάτων, σε αντιδιαστολή με τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων που σχετίζεται με την αίσθηση ενός απειλητικού περιβάλλοντος. Αντίστοιχα, στον χώρο της συμβουλευτικής η ύπαρξη ενός σταθερού και ασφαλούς πλαισίου και μιας καλής σχέσης αποτελεί βασική προϋπόθεση για την γενικότερη έκβαση της. Η αγάπη ανάμεσα στον σύμβουλο και στον συμβουλευόμενο, τα θετικά συναισθήματα μεταξύ των μελών μιας ομάδας στην ομαδική συμβουλευτική και το ενδιαφέρον για τον σύμβουλο ή τα άλλα μέλη της ομάδας αποτελούν τη βάση για τη διαμόρφωση σχέσης και την επίτευξη της αλλαγής (Stalikas et al, 2015). Η σχέση ανάμεσα στον σύμβουλο και στον συμβουλευόμενο λειτουργεί καθοριστικά στην πορεία της συμβουλευτικής διαδικασίας. Πρόκειται για μια σχέση αμοιβαίας αγάπης, ο διάλογος έχει ως επίκεντρο την αγάπη και την επέκταση της σε μεγαλύτερο μέρος της ζωής του ατόμου, (Natterson, 2003). Στην συμβουλευτική το γέλιο και το χιούμορ χρησιμοποιούνται προκειμένου ο συμβουλευόμενος να βοηθηθεί ώστε να αντιληφθεί την δυσκολία του από μια νέα οπτική. Το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει μια θεραπευτική μέθοδο, καθώς η ανθρώπινη δυστυχία συχνά οφείλεται στην υπερβολική αξία και σοβαρότητα που προσδίδουν οι άνθρωποι σε διάφορες καταστάσεις της ζωής τους, (Ellis, 1977). Η αίσθηση του χιούμορ και συγκεκριμένα η δυνατότητα χρήσης του χιούμορ διαδραματίζει ρυθμιστικό ρόλο ανάμεσα στα αρνητικά γεγονότα ζωής (άγχος, ένταση) και την επίδρασή τους στην διάθεση, (Martin και Lefcourt, 1983). Το γέλιο στις συνεδρίες φαίνεται να λειτουργεί θεραπευτικά ως παράγοντας θεραπευτικής αλλαγής με τέσσερις μορφές: ως ένδειξη βίωσης μιας θετικής κατάστασης, ως έκφραση παρουσίας σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, ως σημάδι αλλαγής της διάθεσης προς το καλύτερο, ως ένδειξη αλλαγής της αυτοαντίληψης του ατόμου για το πρόβλημα του (Mahrer, 1989).

Η βίωση θετικών συναισθημάτων χτίζει κοινωνικούς πόρους και συμβάλλει στην διαμόρφωση ενός κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου, εντείνει την δημιουργικότητα και επεκτείνει τη σκέψη, προωθώντας μια νέα οπτική γωνία μέσα από ένα διευρυμένο τρόπο σκέψης και αντίληψης. Παρατηρείτε επίσης ότι και η έννοια της ατέρμονα ανελλισσόμενης σπείρας σχετίζεται άμεσα με την συμβουλευτική καθώς αναφέρεται στην διαρκείς ενίσχυση του ατόμου που βιώνει θετικά συναισθήματα και αποτελεί ένδειξη αλλαγής προς το καλύτερο. Η αναγνώριση των θετικών συναισθημάτων μαρτυρεί ότι η συμβουλευτική προχωρά ικανοποιητικά, ο συμβουλευόμενος εμφανίζει εξέλιξη και ικανοποιείτε το αίτημα του, οδηγώντας την διαδικασία σε επιτυχή έκβαση. Το συναίσθημα της χαράς έχει αποδειχθεί ότι ερμηνεύεται ως συναίσθημα που συνοδεύει το θετικό αποτέλεσμα της θεραπευτικής αλλαγής και ως επιθυμητό στόχο των συνεδριών (Sachs, 1989). Για την Fredrickson η επαναλαμβανόμενη βίωση θετικών συναισθημάτων, μέσα από την διαδικασία της διεύρυνσης, οδηγεί μακροπρόθεσμα σε νοητική και ψυχική ανάπτυξη. Αντίστοιχα, ο τελικός στόχος της συμβουλευτικής είναι η μακροπρόθεσμη νοητική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου. Τα θετικά συναισθήματα σε καταστάσεις έντονου στρες απελευθερώνουν προσωρινά το άτομο από τα έντονα αρνητικά συναισθήματα επιτρέποντάς του να ασχοληθεί με κάτι που θα το αποσπάσει από το άγχος, ενδυναμώνουν το άτομο στην προσπάθειά του να αντιμετωπίσει την αντιξοότητα, και το βοηθούν να αναπληρώσει τους χαμένους πόρους ή να δημιουργήσει καινούργιους, (Lazarus et al. 1980). Η βίωση και έκφραση των συναισθημάτων του συμβουλευόμενου συμβάλλει στην διαδικασία της αλλαγής. Η Fosha (2004), αναγνωρίζει τα θετικά συναισθήματα ως «δείκτες αλλαγής». Υποστηρίζει ότι η αυθόρμητη ανάδυση θετικών συναισθημάτων τη στιγμή που ο πελάτης επεξεργάζεται θέματα που σχετίζονται με αρνητικά και επώδυνα συναισθήματα, σηματοδοτεί την χαλάρωση των αμυνών. Για την Fosha, αυτό το στιγμιαίο βίωμα θετικών συναισθημάτων υποδηλώνει ότι η διαδικασία βρίσκεται στον «σωστό δρόμο».

Μετά την ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους της εργασίας μέσα από την βιβλιογραφική ανασκόπηση των σημαντικότερων σημείων της Συμβουλευτικής και των Θετικών συναισθημάτων, ακολουθεί το ερευνητικό μέρος της παρούσας διπλωματικής εργασίας.

## **Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Σύνθεση: Σκοπός της έρευνας & Ερευνητικά Ερωτήματα**

Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται μια αναφορά στη διατύπωση του σκοπού της συγκεκριμένης έρευνας και στην καταγραφή των ερευνητικών υποθέσεων.

### **3.1 Σκοπός της έρευνας**

Μέσω της παρούσας έρευνας πραγματοποιείτε σύνδεση της συμβουλευτικής διαδικασίας με την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Σκοπός της έρευνας είναι να αποδειχθεί ότι η συμβουλευτική διαδικασία συμβάλλει στην βίωση θετικών συναισθημάτων και ο συμβουλευόμενος συγκριτικά με την έναρξη και την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής διαδικασίας βιώνει περισσότερα θετικά και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα.

### **3.2 Ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας**

Τα ερευνητικά ερωτήματα που θα ερευνηθούν και στην συνέχεια θα ερμηνευθούν μέσω της ερευνητικής διαδικασίας είναι χωρισμένα σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα ερευνητικών ερωτημάτων:

1. Υπάρχουν σχέσεις ως προς την ηλικία με τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων ;
2. Υπάρχουν διαφορές ως προς το φύλο και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;
3. Υπάρχουν διαφορές ως προς το επάγγελμα και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;
4. Υπάρχουν διαφορές ως προς την εργασιακή κατάσταση και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;
5. Υπάρχουν διαφορές ως προς την οικογενειακή κατάσταση και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;

6. Υπάρχουν διαφορές ως προς τον τόπο διαμονής και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;

7. Υπάρχουν διαφορές ως προς το μορφωτικό επίπεδο και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;

8. Υπάρχουν διαφορές ως προς το πρόβλημα υγείας και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;

9. Σχετίζονται τα χρόνια εργασίας με τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων;

Η δεύτερη ομάδα των ερευνητικών ερωτημάτων αφορούν την συμβουλευτική διαδικασία. Ειδικότερα ερευνείται εάν :

10. Υπάρχουν διαφορές στην αρχή και στο τέλος της συμβουλευτικής διαδικασίας ως προς την βίωση θετικών συναισθημάτων, ως προς ως προς την βίωση αρνητικών συναισθημάτων και ως προς τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων ;

11. Υπάρχουν διαφορές ως προς το είδος της συμβουλευτικής διαδικασίας και τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων ;

12. Υπάρχουν διαφορές στον αριθμό των συνεδριών και τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων ;

## Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Μεθοδολογία

Έπειτα από την διατύπωση του σκοπού της συγκεκριμένης έρευνας και την καταγραφή των ερευνητικών υποθέσεων γίνεται μια προσπάθεια αποτύπωσης της μεθοδολογίας που χρησιμοποιήθηκε για την συλλογή των δεδομένων και την ανάλυση τους προκειμένου να εξαχθούν τα συμπεράσματα. Η έρευνα που διεξήχθη αποτελεί μια ποσοτική και πιο συγκεκριμένα μια περιγραφική συσχετιστική έρευνα (αξιολόγηση μεταβλητών με σκοπό των καθορισμών των σχέσεων μεταξύ τους), αφού έγινε προσπάθεια να μελετηθεί η βίωση των θετικών συναισθημάτων στην έναρξη και στην ολοκλήρωση της συμβουλευτικής διαδικασίας (Babbie, 2011).

### 4.1 Δείγμα

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ενήλικες μεταξύ 18 έως 65 ετών που βρίσκονται είτε στην έναρξη της συμβουλευτικής διαδικασίας είτε στο στάδιο ολοκλήρωσης της συμβουλευτικής. Το τελικό δείγμα αποτελούνταν από 201 ενήλικες, 39 άνδρες (19.4%) και 162 γυναίκες (80.6 %), μεταξύ 18 έως και 65 ετών (*M.O.*=30.61, *T.A.*=10.12). Το 36.3% ζει στο Βόλο, το 17.4 % ζει στην Αθήνα και αντίστοιχο ποσοστό 17.4 % στην Αλεξανδρούπολη, 15.9 % του δείγματος ζει στην Λάρισα, 5.5% στην Θεσσαλονίκη και 7.5% σε άλλες πόλεις της Ελλάδας. Σχετικά με την εργασιακή κατάσταση του δείγματος 51.2% είναι εργαζόμενοι, το 27.9% είναι φοιτητές, το 17.4 % είναι άνεργοι και το 3.5% συνταξιούχοι. Όσον αφορά την επαγγελματική ιδιότητα του δείγματος, το 24.4% είναι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, το 17.9% εκπαιδευτικοί και 19.9% ασχολούνται με άλλου είδους επαγγέλματα. Σχετικά με τα χρόνια εργασίας του δείγματος ο μέσος όρος είναι (*M.O.*=4.13, *T.A.*=6.76). Όσο αφορά την οικογενειακή κατάσταση του δείγματος το 73.6% είναι άγαμοι, το 20.9% είναι έγγαμοι, 4% σε διάσταση και 1.5% χήροι.

Σχετικά με την κατάσταση υγείας, το 90.5% δεν αντιμετώπισε κατά το τρέχον χρονικό διάστημα κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας, ενώ το 9.5% αντιμετωπίζει κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας. Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο 41.3% έχουν φοιτήσει σε σχολές ΑΕΙ και ΤΕΙ, ποσοστό 41.8% βρίσκονται σε επίπεδο

μεταπτυχιακών σπουδών, 12.9% είναι απόφοιτοι Λυκείου, 3.5% είναι απόφοιτοι σχολών ΙΕΚ και 0.5% είναι κάτοχος διδακτορικού τίτλου. Σχετικά με το στάδιο της συμβουλευτικής διαδικασίας 48.3% βρίσκονται στην έναρξη της συμβουλευτικής διαδικασίας και 51.7% έχουν ολοκληρώσει την συμβουλευτική διαδικασία. Όσο αφορά το είδος της συμβουλευτικής το 77.6% ακολούθησαν ατομική συμβουλευτική και το 22.4% ατομική και ομαδική συμβουλευτική. Αναφορικά με τον αριθμό συνεδριών 48.3% έχουν πραγματοποιήσει μία συνεδρία καθώς βρίσκονται στην έναρξη της συμβουλευτικής διαδικασίας, 21.9% από 15 έως 30 συνεδρίες, 14.9% από 31 έως 50 συνεδρίες και αντίστοιχο ποσοστό 14.9% από 51 συνεδρίες και άνω. Σε ερώτηση του ερωτηματολογίου σχετικά με το αν το άτομο θεωρεί τον εαυτό του φύσει αισιόδοξο άτομο, 2.5% απάντησε καθόλου, 24.4% λίγο, 45.3% αρκετά και 27.9% πολύ.



**Πίνακας 1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N=201)**

	<i>N</i>	(%)
<b>Φύλο</b>		
Άνδρας	39	19.4
Γυναίκα	162	80.6
<b>Τόπος διαμονής</b>		
Αλεξανδρούπολη	35	17.4
Θεσσαλονίκη	11	5.5
Λάρισα	32	15.9
Βόλος	73	36.3
Αθήνα	35	17.4
Άλλες πόλεις	15	6.4
<b>Εργασιακή κατάσταση</b>		
Φοιτητής/τρια	56	27.9
Εργαζόμενος	103	51.2
Άνεργος	35	17.4
Συνταξιούχος	7	3.5
<b>Επάγγελμα</b>		
Επαγγελματίας Ψυχικής Υγείας	49	24.4
Εκπαιδευτικός	36	17.9
Άλλα επαγγέλματα	40	19.9
<b>Οικογενειακή Κατάσταση</b>		
Άγαμος	148	73.6
Έγγαμος	42	20.9
Σε διάσταση	8	4.0
Χήρος	3	1,5
<b>Πρόβλημα Υγείας</b>		
Ναι	19	9,5
Όχι	182	90.5

**Πίνακας 1 (συνέχεια) Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N=201)**

	<i>N</i>	<i>(%)</i>
<b>Μορφωτικό επίπεδο</b>		
Λύκειο	26	12.9
ΙΕΚ	7	3.5
ΑΕΙ/ΤΕΙ	83	41.3
Μεταπτυχιακό	84	41.8
Διδακτορικό	1	.5
<b>Συμβουλευτική</b>		
Σε εξέλιξη	97	48.3
Ολοκλήρωση	104	51.7
<b>Είδος Συμβουλευτικής</b>		
Ατομική	156	77.6
Ατομική και Ομαδική	45	22.4
<b>Αριθμός Συνεδριών</b>		
Από 1 συνεδρία	97	48.3
Από 15 έως 30 συνεδρίες	44	21.9
Από 31 έως 50 συνεδρίες	30	14.9
Από 51 και πάνω	30	14.9
<b>Αισιοδοξία</b>		
Καθόλου	5	2.5
Λίγο	49	24.4
Αρκετά	91	45.3
Πολύ	56	27.9
	<i>Μέση Τιμή</i>	<i>Τυπική Απόκλιση</i>
Ηλικία	30.61	10.12
Χρόνια Εργασίας	4.13	6.76

## 4.2 Ψυχομετρικά εργαλεία

Οι συμμετέχοντες της έρευνας συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια. Το πρώτο ερωτηματολόγιο είναι η Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων-Differential Emotions Scale-Modified (Des mod) και το δεύτερο ερωτηματολόγιο που ακολούθησε αποτελείται από δυο ομάδες ερωτήσεων. Η πρώτη ομάδα ερωτήσεων αφορούν δημογραφικές πληροφορίες και η δεύτερη ομάδα ερωτήσεων εστιάζουν στο κομμάτι της συμβουλευτικής διαδικασίας (Παράρτημα Β2). Τα ερωτηματολόγια περιγράφονται αναλυτικά παρακάτω.

### 4.2.1 Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων – Differential Emotions Scale – modified (Des mod).

Το τεστ αποσκοπεί στην αξιολόγηση του βαθμού βίωσης Θετικών συναισθημάτων καθώς και του λόγου βίωσης των Θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα σε ενήλικες. Αποτελεί τροποποίηση του παλαιότερου DES (Differential Emotions Scale) του Izard (1977) που είχε δημιουργηθεί εξαιτίας της αυξανόμενης ανάγκης μέτρησης των θετικών συναισθημάτων. Στην πορεία τροποποιήθηκε από της Fredrickson έτσι ώστε να περιλαμβάνει ένα πολύ ευρύτερο σύνολο θετικών συναισθημάτων και να βοηθήσει την επιστημονική έρευνα. Με σκοπό να χρησιμοποιείται για να αξιολογεί τη βίωση συγκεκριμένων διακριτών θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Galanakis, Stalikas, Pezirkianidis & Karakasidou, 2016). Το τεστ περιλαμβάνει 10 θετικά και 8 αρνητικά συναισθήματα.

Αυτή η κλίμακα επιλέχθηκε για τις καλές της ψυχομετρικές ιδιότητες και επειδή επιτρέπει την εκτίμηση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Αποτελείται από 20 δηλώσεις (όπως, για παράδειγμα, "Ένιωσα να διασκεδάζω, να βλέπω τα πράγματα από την πιο ασήμαντη πλευρά", "ένιωσα θυμωμένος, απογοητευμένος, ενοχλημένος") και μια ερώτηση όσον αφορά την επιλογή των πιο έντονων από τα παραπάνω συναισθήματα. Οι ερωτηθέντες καλούνται να αναφέρουν τον υψηλότερο βαθμό στον οποίο αισθάνονταν αυτό το συναίσθημα τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Ο βαθμός της συμφωνίας του ερωτηθέντος με κάθε δήλωση αξιολογείται σε κλίμακα τύπου Likert 5 σημείων, όπου 1= καθόλου, 2=λίγο, 3=σε μέτριο βαθμό, 4=αρκετά, και 5 =πάρα πολύ.

Η έρευνα για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα της ελληνικής έκδοσης του Des Mod βασίστηκε σε στοιχεία που συλλέχθηκαν από 11.422 άτομα, ηλικίας 18 έως 83 ετών, που κατοικούν σε αστικές περιοχές της Ελλάδας. Η μέση βαθμολογία κυμαίνονταν από 1.69 έως 3.58 ενώ η διακύμανση κυμάνθηκε από 1.09 έως 1.88 ανά μεταβλητή. Η μέση βαθμολογία ανά στοιχείο σε σχέση με τις αποκλίσεις και τις διακυμάνσεις είναι ενδεικτική της κανονικής κατανομής όσον αφορά τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Οι συσχετίσεις μεταξύ των στοιχείων κυμαίνονται από .1 έως .5. Η ανάλυση έδειξε ότι οι συσχετισμοί μεταξύ όλων των αντικειμένων κυμαίνονταν από  $r=.19$  έως  $r=.60$ . Αυτό το εύρημα είναι ενδεικτικό της εγκυρότητας κατασκευής. Η εξέταση της εσωτερικής αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με υπολογισμό του δείκτη αξιοπιστίας *Cronbach's alpha*. Η ανάλυση έδειξε ότι η υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων έχει εσωτερική αξιοπιστία  $\alpha = .77$  και η υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων έχει εσωτερική αξιοπιστία  $\alpha = .70$ . Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα στοιχεία της κλίμακας έχουν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες. Η κλίμακα θα μπορούσε να ενισχύσει θετικά την έρευνα της ψυχολογίας σε όλα τα επίπεδα και να χρησιμοποιηθεί ως ένα αξιόπιστο και έγκυρο ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στον ελληνικό πληθυσμό (Galanakis et al, 2016).

Εκτός από τη μέτρηση διακριτών συναισθημάτων η Fredrickson πραγματοποίησε ανάλυση πεδίου για να δημιουργήσει ξεχωριστές υποκλίμακες συνολικά για τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με τις πληροφορίες από το άρθρο του κατασκευαστή υπάρχουν δυο ερωτήσεις συναισθηματικής κατάστασης οι οποίες σύμφωνα με την αρίθμηση του ερωτηματολογίου: είναι η ερώτηση νούμερο 19. έκπληκτος-ξαφνιασμένος και η ερώτηση νούμερο 20. συμπάθεια-οίκτο-συμπόνια οι οποίες φαίνεται να περιγράφουν συναισθήματα που κυμαίνονται μεταξύ θετικών και αρνητικών καταστάσεων και εκλαμβάνονται με διαφορετική σημασία από τους συμμετέχοντες στην έρευνα στάθμισης του ερωτηματολογίου και σύμφωνα με τις οδηγίες του άρθρου μπορούν να αποτελέσουν ξεχωριστή κατηγορία. Επιπλέον τα συναισθήματα: 4. εντυπωσιασμένος και 7. αηδία προτείνετε να κατατάσσονται στην κατηγορία των αρνητικών συναισθημάτων της κλίμακας (Galanakis et al, 2016).

Στην παρούσα έρευνα χωρίστηκαν τα συναισθήματα σε δέκα θετικά και δέκα αρνητικά, σύμφωνα με τις οδηγίες των κατασκευαστών και σταθμιστών της

κλίμακας Des Mod κατόπιν επικοινωνίας και ενημέρωσης τους γύρω από την παρούσα έρευνα. Έτσι δεν ακολουθήθηκε η παραπάνω ταξινόμηση των συναισθημάτων, η οποία αφορά κυρίως έρευνες που διερευνούν τις πολιτιστικές διαφορές μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών σχετικά με τα συναισθήματα που βιώνουν.

Τα συναισθήματα 19. έκπληκτος-ξαφνιασμένος και 20.συμπάθεια-οίκτο-συμπόνια κατηγοριοποιήθηκαν στα αρνητικά συναισθήματα, το συναίσθημα 4.εντυπωσιασμένος στα θετικά συναισθήματα και το συναίσθημα 7. αηδία στα αρνητικά συναισθήματα. Έχοντας λάβει υπόψη όλα τα παραπάνω τα θετικά συναισθήματα του ερωτηματολογίου είναι: διασκέδαση (Er.1), εντυπωσιασμός (Er.4), ευχαρίστηση (Er.6), χαρούμενος (Er.9), ευγνωμοσύνη (Er.10), ελπίδα-αισιοδοξία (Er.11), ενδιαφέρον (Er.12), αγάπη (Er.13), υπερηφάνεια (Er.14), σέξι-ελκυστικός-σε διάθεση για φλερτ (Er.18). Τα αρνητικά συναισθήματα είναι: Θυμωμένος (Er.2), ντροπιασμένος (Er.3), ότι περιφρονώ τους άλλους (Er. 5), αηδία (Er.7), έρχομαι σε δύσκολη θέση (Er.8), αποκρουστικός (Er.15), θλιμμένος (Er.16), φοβισμένος (Er.17), έκπληκτος-ξαφνιασμένος (Er.19), συμπάθεια –οίκτο συμπόνια (Er.20).

Στις αναλύσεις, προκειμένου να διαπιστωθεί ο βαθμός βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων για τον κάθε συμμετέχοντα, υπολογίστηκαν διαφορετικά αθροίσματα για την υποκλίμακα με τα 10 θετικά συναισθήματα ( $\alpha=.89$ ) και για την υποκλίμακα με τα 10 αρνητικά συναισθήματα ( $\alpha=.76$ ). Τα αποτελέσματα αυτά σχετικά με την αξιοπιστία των υποκλιμάκων και τον χειρισμό των συνολικών σκορ είναι έγκυρα και αξιόπιστα. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο δείκτης αξιοπιστίας (*Cronbach's alpha*) είναι ισχυρότερος από τους αντίστοιχους στο άρθρο του κατασκευαστή καθώς εκεί τα αθροίσματα για την υποκλίμακα των θετικών συναισθημάτων είναι ( $\alpha=.79$ ) και αφορούν ένα σύνολο εννέα Θετικών συναισθημάτων (όλα εκτός από το νούμερο 4. εντυπωσιασμένος) και για την υποκλίμακα των αρνητικών συναισθημάτων ( $\alpha=.69$ ) είναι ένα σύνολο 7 αρνητικών συναισθημάτων (όλα εκτός από το νούμερο 8. έρχομαι σε δύσκολη θέση), (Galanakis et al,2016).

Το δεύτερο ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε και ακολουθούσε του Des Mod αποτελείται από δύο ομάδες ερωτήσεων. Η πρώτη ομάδα ερωτήσεων αφορούν δημογραφικές πληροφορίες. Έτσι οι συμμετέχοντες στην έρευνα

καλούνται να απαντήσουν σε στοιχεία που αφορούν τον εαυτό τους σχετικά με το φύλο (άνδρας ή γυναίκα), την ηλικία (οι ηλικίες των συμμετεχόντων στην έρευνα είναι από 18 έως 65ετών), το επάγγελμα (τα επαγγέλματα χωρίστηκαν σε τρεις κατηγορίες, επαγγέλματα ψυχικής υγείας στα οποία ανήκουν ψυχολόγοι και κοινωνικοί λειτουργοί, η δεύτερη κατηγορία αφορά το επάγγελμα του εκπαιδευτικού και η τρίτη κατηγορία απαρτίζεται από διάφορα επαγγέλματα όπως υπάλληλοι ιδιωτικού και δημόσιου τομέα, ελεύθεροι επαγγελματίες, οι κατηγοριοποιήσεις έγιναν με βάση την πλειοψηφία της επαγγελματικής ιδιότητας του δείγματος), την επαγγελματική κατάσταση (φοιτητής, άνεργος, εργαζόμενος), την οικογενειακή κατάσταση (άγαμος, έγγαμος, σε διάσταση, χήρος), τον τόπο διαμονής (Αλεξανδρούπολη, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Βόλος, Αθήνα και ένα μικρό δείγμα ατόμων από άλλες πόλεις), το μορφωτικό επίπεδο (Λύκειο, ΙΕΚ, ΑΕΙ/ΤΕΙ, Μεταπτυχιακό, Διδακτορικό) , τα χρόνια εργασίας, αν έχουν περάσει κατά το τρέχον έτος κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας (ναι ή όχι) και αν θεωρούν τον εαυτό τους φύσει αισιόδοξο άτομο(1=καθόλου, 2=λίγο, 3=αρκετά, 4=πολύ) .

Το δεύτερο μέρος ερωτήσεων αφορά σε πληροφορίες σχετικές με την συμβουλευτική. Έτσι οι συμμετέχοντες στην έρευνα καλούνται να απαντήσουν στην πρώτη ερώτηση που αφορά το στάδιο στο οποίο βρίσκονται σχετικά με την συμβουλευτική διαδικασία, (έναρξη ή αντίστοιχα ολοκλήρωση της συμβουλευτικής). Η επόμενη ερώτηση αφορά το είδος της συμβουλευτικής διαδικασίας, ( αν βρίσκονται σε ατομική συμβουλευτική, ή αν έχουν ακολουθήσει και τα δύο είδη, ατομικής και ομαδικής συμβουλευτικής). Η τρίτη ερώτηση αφορά των συνολικό αριθμό συνεδριών που έχουν πραγματοποιήσει (1= 1 συνεδρία, 2= από 15 έως 30 συνεδρίες, 3=από 31 έως 50 και 4= από 51 και πάνω).

### **4.3 Διαδικασία-Συλλογή Υλικού**

Η δειγματοληψία πραγματοποιήθηκε μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς. Όλα τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες ως ένα σύνολο, που αποτελούνταν από δύο μέρη που παρουσίαζαν, πληρότητα, σαφήνεια, συνοχή και κατάλληλη δομή.

Τα ερωτηματολόγια μοιράστηκαν είτε απευθείας στους συμμετέχοντες της έρευνας, είτε δόθηκαν στους Συμβουλευτικούς Σταθμούς από όπου οι υπεύθυνοι

των κέντρων τα χορήγησαν στα άτομα. Κάθε υποκείμενο αφού ενημερωνόταν για τους σκοπούς της έρευνας και επιβεβαιωνόταν για την ανωνυμία των προσωπικών του δεδομένων και της συμμετοχής του, ρωτούνταν αν επιθυμούσε να συμμετάσχει εθελοντικά στην έρευνα. Για να διασφαλιστούν αυτές οι προϋποθέσεις, στο μοίρασμα με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας, όπου το ερωτηματολόγιο δεν δινόταν απευθείας από την ερευνήτρια στο υποκείμενο, συντάχθηκε ένα εισαγωγικό σημείωμα με τα προαναφερόμενα, ώστε να δοθεί η ευκαιρία στο άτομο να αποφασίσει αν επιθυμεί να συμμετάσχει στην έρευνα ή όχι (Παράρτημα Β).

Όσο αφορά τη μέθοδο της δειγματοληψίας, πραγματοποιήθηκε ένας συνδυασμός μη τυχαιοποιημένων μεθόδων δειγματοληψίας. Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της συμπτωματικής δειγματοληψίας μέσα από ένα τυχαίο δείγμα, από διάφορες περιοχές της Ελλάδας με βασικό κριτήριο τα υποκείμενα να βρίσκονται σε στάδιο έναρξης ή ολοκλήρωσης της συμβουλευτικής διαδικασίας, είτε ατομικής είτε ομαδικής και να είναι ηλικίας 18 έως 65 ετών (Ρούσος & Τσαούσης, 2011).

Η χορήγηση των ερωτηματολογίων ξεκίνησε τον Ιούνιο του 2015 και ολοκληρώθηκε τον Μάρτιο του 2017. Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων ήταν αρκετά χρονοβόρα εξαιτίας του βασικού χαρακτηριστικού του δείγματος της έρευνας: άτομα που βρίσκονται σε στάδιο έναρξης ή ολοκλήρωσης της συμβουλευτικής. Στην έρευνα συμμετείχαν, Μεταπτυχιακοί Φοιτητές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, άτομα από τον Συμβουλευτικό Σταθμό του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, από τον Συμβουλευτικό Σταθμό Τυρνάβου, από τον Συμβουλευτικό Σταθμό ΧΕΝ Λαρίσης και από το Συμβουλευτικό Κέντρο Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας Αλεξανδρούπολης.

## Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup>: Αποτελέσματα

Έπειτα από την παρουσίαση της μεθοδολογίας στην οποία βασίστηκε η παρούσα έρευνα, σε αυτό το κεφάλαιο ακολουθεί λεπτομερής αναφορά σχετικά με τα βήματα που ακολουθήθηκαν για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων, ενώ παράλληλα θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα που εξήχθησαν από όλη την διαδικασία.

### 5.1 Ανάλυση Δεδομένων

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή και συγκεκριμένα με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Αφού περάστηκαν όλα τα δεδομένα στο πρόγραμμα ακολούθησαν οι αναλύσεις.

Στο πρώτο στάδιο χωρίστηκαν τα 20 συναισθήματα του ερωτηματολογίου σε θετικά και αρνητικά. Έτσι δημιουργούνται δυο νέες μεταβλητές θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Η μεταβλητή των θετικών συναισθημάτων αφορά το σύνολο των θετικών συναισθημάτων στο άτομο, πόσα θετικά και πόσο έντονα βίωσε τα συναισθήματα. Η μεταβλητή των αρνητικών συναισθημάτων αφορά το σύνολο των αρνητικών συναισθημάτων στο άτομο, πόσα αρνητικά και πόσο έντονα τα βίωσε. Μια τρίτη μεταβλητή που δημιουργείται είναι ο λόγος των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα. Αν ο λόγος είναι υψηλότερος σημαίνει περισσότερα θετικά συναισθήματα, αν ο λόγος είναι χαμηλότερος σημαίνει περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Μιας και η έρευνα είναι συσχετιστική, για την επιβεβαίωση ή απόρριψη των ερευνητικών μας υποθέσεων πραγματοποιήθηκε σε πρώτη φάση συσχέτιση των μεταβλητών της ηλικίας και της επαγγελματικής εμπειρίας (χρόνια εργασίας) με την βίωση θετικών συναισθημάτων, με την βίωση αρνητικών συναισθημάτων, όπως επίσης συσχέτιση αυτών των μεταβλητών με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα.

Διεξήχθη έλεγχος κανονικότητας και βρέθηκε ότι οι μεταβλητές των θετικών συναισθημάτων και των αρνητικών συναισθημάτων δεν ακολουθούν κανονική κατανομή, ενώ η μεταβλητή του λόγου των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα ακολουθεί κανονική κατανομή. Πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις τόσο με παραμετρικές όσο και με μη παραμετρικές μεθόδους. Εκ των οποίων οι μη παραμετρικοί μέθοδοι βρίσκονται στο Παράρτημα Γ της παρούσας



διπλωματικής εργασίας προκειμένου να επιτευχθεί η τήρηση του ορίου λέξεων της διπλωματικής εργασίας.

Για την ανάλυση του ερωτηματολογίου και των υπόλοιπων δημογραφικών στοιχείων πραγματοποιήθηκε σύγκριση μέσω όρων με τον έλεγχο Oneway ANOVA και έλεγχος Independent Sample T-Test για κάθε μεταβλητή ξεχωριστά σε σχέση με τους παράγοντες της βίωσης θετικών συναισθημάτων, αρνητικών συναισθημάτων και με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα όσο αφορά της παραμετρικές μεθόδους. Σχετικά με τις μη παραμετρικές μεθόδους πραγματοποιήθηκε έλεγχος Mann-Whitney U και Kruskal Wallis Test.

Σχετικά με τις κατηγορίες βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων, από το συνολικό δείγμα της έρευνας αποδείχθηκε ότι το 60.7% βιώνει περισσότερα θετικά συναισθήματα, το 19.4% βιώνει περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, το 14.9% βιώνει ίδιο βαθμό θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και το 4.5% βιώνει πολλά και έντονα θετικά συναισθήματα (Πίνακας 2).

**Πίνακας 2 Κατηγορίες βίωσης Θετικών προς Αρνητικών συναισθημάτων.**

	<i>N</i>	%
<b>Αρνητικά Συναισθήματα</b>	39	19.4
<b>Ίδια θετικά &amp; Αρνητικά Συναισθήματα</b>	30	14.9
<b>Περισσότερα Θετικά Συναισθήματα</b>	122	60.7
<b>Πάρα πολλά και έντονα Θετικά Συναισθήματα</b>	9	4.5

## 5.2 Συσχετίσεις

Στο επόμενο βήμα των αναλύσεων για την εξαγωγή αποτελεσμάτων, πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις προκειμένου να επιβεβαιωθούν ή να απορριφθούν οι αρχικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας. Συγκεκριμένα υπολογίστηκε η συσχέτιση με βάση τον συντελεστή του Pearson ( $r$ ) (Δημητριάδης, 2010).

Αρχικά υπολογίστηκε η συσχέτιση της ηλικίας με την βίωση θετικών συναισθημάτων. Διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ αυτών των μεταβλητών ( $r=.00$ ,  $p=.99$ ). Ομοίως συσχετίστηκε η ηλικία με την βίωση αρνητικών συναισθημάτων ( $r=.13$ ,  $p=.72$ ) και με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα ( $r=-.05$ ,  $p=.49$ ) όπου τα αποτελέσματα έδειξαν μη στατιστική σημαντική συσχέτιση.

Στην συνέχεια ομοίως με την μέθοδο συσχέτισης του Pearson ( $r$ ) υπολογίστηκε η συσχέτιση ανάμεσα στα χρόνια εργασίας και τα θετικά συναισθήματα όπου διαπιστώθηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών ( $r=.69$ ,  $p=.34$ ). Έπειτα συσχετίστηκαν τα χρόνια εργασίας με την βίωση αρνητικών συναισθημάτων ( $r=.05$ ,  $p=.48$ ) με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα ( $r=.005$ ,  $p=.94$ ) όπου τα αποτελέσματα έδειξαν μη στατιστική σημαντική συσχέτιση.

Έπειτα με την μέθοδο συσχέτισης του Pearson ( $r$ ) συσχετίστηκε το σύνολο των θετικών συναισθημάτων με το σύνολο των αρνητικών συναισθημάτων και βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση μεταξύ των δύο μεταβλητών ( $r=-.41$ ,  $p<.001$ ), όπως επίσης στατιστικά σημαντική συσχέτιση αποδείχτηκε πως υπάρχει μεταξύ των θετικών συναισθημάτων και του λόγου των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα ( $r=.77$ ,  $p<.001$ ). Συσχετίστηκε ακόμη το σύνολο των αρνητικών συναισθημάτων με το σύνολο των θετικών συναισθημάτων και βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση ( $r=-.41$ ,  $p<.001$ ), όπως επίσης στατιστικά σημαντική συσχέτιση αποδείχτηκε πως υπάρχει μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα ( $r=-.84$ ,  $p<.001$ ). Ολοκληρώνοντας συσχετίστηκε ο λόγος των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα με το σύνολο των θετικών συναισθημάτων ( $r=.77$ ,  $p<.001$ ), δίνοντας στατιστικά σημαντική συσχέτιση, όπως

επίσης στατιστικά σημαντική συσχέτιση αποδείχτηκε πως υπάρχει μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων και του λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα ( $r = -.84, p < .001$ ).

**Πίνακας 3** Συσχέτιση (Pearson) ηλικίας και χρόνων εργασίας με το σύνολο των θετικών συναισθημάτων, το σύνολο των αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά.

	<b>Θετικά Συναισθήματα</b>	<b>Αρνητικά Συναισθήματα</b>	<b>Λόγο Θετικών Προς Αρνητικά</b>
<b>Ηλικία</b>	.00	.13	-.05
<b>Χρόνια Εργασίας</b>	.07	.05	.01
<b>Σύνολο Θετικών Συναισθημάτων</b>	-	-.41**	.77**
<b>Σύνολο Αρνητικών Συναισθημάτων</b>	-.41**	-	-.84**
<b>Λόγος Θετικών προς Αρνητικών Συναισθημάτων</b>	.77**	-.84**	-

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

### **5.3 Συγκρίσεις μέσω των όρων.**

Για τις συγκρίσεις των μεταβλητών της κατηγορίας των δημογραφικών στοιχείων, του φύλου και του προβλήματος υγείας, με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα, πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος Independent Sample T-Test.

Για τις υπόλοιπες μεταβλητές των δημογραφικών στοιχείων του επαγγέλματος, της επαγγελματικής κατάστασης, του τόπου διαμονής, της οικογενειακής κατάστασης, και του μορφωτικού επιπέδου, με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα, πραγματοποιήθηκε σύγκριση μέσω των όρων με το τεστ Oneway ANOVA.

Για τις συγκρίσεις των μεταβλητών που αφορούν την συμβουλευτική διαδικασία, συγκεκριμένα το στάδιο της συμβουλευτικής (έναρξη/λήξη) και το είδος της συμβουλευτικής, με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα, πραγματοποιήθηκε ο έλεγχος Independent Sample T-Test. Για την σύγκριση του αριθμού συνεδριών, με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα, πραγματοποιήθηκε σύγκριση μέσω των όρων με το τεστ Oneway ANOVA.

Τα αποτελέσματα όσων περιγράφηκαν, παρατίθενται αναλυτικά παρακάτω.

#### **5.3.1. Συγκρίσεις των δημογραφικών στοιχείων με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα.**

Στη σύγκριση των μέσω των όρων του φύλου αναφορικά με τα συναισθήματα ο έλεγχος Independent Sample T-Test εμφάνισε στατιστικά σημαντικές διαφορές. Διαπιστώθηκε ότι το φύλο επηρεάζει τα θετικά συναισθήματα [ $t(199)=-3.00$ ,  $p<.01$ ]. Διαπιστώνοντας σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα, ότι υπάρχουν διαφορές ως προς το φύλο και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων.

Συγκεκριμένα οι γυναίκες βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα ( $M.O.= 34.29, T.A.= 7.86$ ) συγκριτικά με τους άνδρες όπου ( $M.O. = 29.92, T.A. = 9.29$ ).

**Πίνακας 4 Σύγκριση μέσων όρων (M) και τυπικών αποκλίσεων (T.A.) ως προς τη βίωση θετικών συναισθημάτων, αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου τους ως προς τα δύο φύλα.**

	Φύλο		<i>t(df)</i>	<i>p</i>
	Ανδρας ( <i>N</i> =39)	Γυναίκα ( <i>N</i> =162)		
	<i>M.O.(T.A.)</i>	<i>M.O.(T.A.)</i>		
<b>Θετικά Συναισθήματα</b>	29.92 (9.29)	34.29 (7.86)	-3.00	.003*
<b>Αρνητικά Συναισθήματα</b>	23.15 (6.70)	22.48(6.41)	.58	.561
<b>Λόγος Θετικών προς Αρνητικά</b>	1.47 (.75)	1.68 (.68)	-1.72	.088

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές

Στη σύγκριση των μέσων όρων των επαγγελμάτων αναφορικά με τα συναισθήματα διαπιστώθηκε, από τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni ότι υπάρχει διαφορά στα επαγγέλματα και τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων [ $F(2, 122) = 9.75, p<.001$ ]. Συγκεκριμένα το δείγμα της κατηγορίας των άλλων επαγγελμάτων βιώνει περισσότερα αρνητικά συναισθήματα ( $M.O.= 25.27, T.A.=7.19$ ). Επίσης στα άλλα επαγγέλματα ο λόγος των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα είναι χαμηλότερος ( $M.O.= 1.52, T.A. = .77$ ) παρουσιάζοντας στατιστικά σημαντική διαφορά [ $F(2, 122)=4.24, p<.0,5$ ]. Από αυτό αποδεικνύεται ότι τα άτομα της κατηγορίας των άλλων επαγγελμάτων βιώνουν λιγότερα θετικά συναισθήματα και περισσότερα αρνητικά, έτσι διαπιστώνεται, ότι υπάρχουν διαφορές ως προς το επάγγελμα και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων.

**Πίνακας 5 Περιγραφικός Πίνακας μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.)**

**ως προς την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου τους ως προς τα επαγγέλματα.**

	Επάγγελμα			F	p
	<i>Επαγγελματίας</i>	<i>Εκπαιδευτικός</i>	<i>Άλλα επαγγέλματα</i>		
	<i>Ψ.Υ. (N=49)</i>	<i>(N=36)</i>	<i>(N=40)</i>		
	<b><i>M.O. (T.A.)</i></b>	<b><i>M.O. (T.A.)</i></b>	<b><i>M.O. (T.A.)</i></b>		
Θετικά Συναισθήματα	35.95 (6.88)	35.19 (7.91)	33.75 (9.73)	.813	.446
Αρνητικά Συναισθήματα	20.10 (5.28)	20.33(5.41)	25.27 (7.19)	9.75*	.000
Λόγος Θετικών προς Αρνητικά	1.93(.638)	1.88 (.685)	1.52 (.777)	4.24*	.017

*\*στατιστικά σημαντικές διαφορές*

Στην σύγκριση των μέσων όρων αναφορικά με την εργασιακή κατάσταση και τα συναισθήματα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά με τα θετικά συναισθήματα [ $F(3, 197)=5.58, p<.001$ ] και τον λόγο θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων [ $F(3, 197)=5.36, p< 0.01$ ]. Συγκεκριμένα, από τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni προέκυψε ότι οι συνταξιούχοι ( $M.O.=26.00, T.A.=7.74$ ) βιώνουν λιγότερα θετικά συναισθήματα από ότι οι εργαζόμενοι ( $M.O.=35.12, T.A.= 8.45$ ), γεγονός που καταλήγει σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα της έρευνας ότι δηλαδή υπάρχουν διαφορές ως προς την εργασιακή κατάσταση και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων. Αναφορικά με τον λόγο, ο λόγος βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων στους συνταξιούχους είναι χαμηλότερος ( $M.O.=.98, T.A.=.42$ ), γεγονός που επιβεβαιώνει ότι βιώνουν περισσότερα αρνητικά από ότι θετικά συναισθήματα. Ενώ ο λόγος των θετικών συναισθημάτων προς τα αρνητικά συναισθήματα στους εργαζόμενους, είναι μεγαλύτερος, ( $M.O. = 1.76, T.A. = .71$ ). Διαπιστώνοντας ότι υπάρχουν διαφορές ως προς την επαγγελματική κατάσταση και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων.

Πίνακας 6 Περιγραφικός Πίνακας μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.) ως προς την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου τους ως προς την εργασιακή κατάσταση.

<b>Εργασιακή Κατάσταση</b>						
	<i>Φοιτητής</i>	<i>Εργαζόμενος</i>	<i>Άνεργος</i>	<i>Συνταξιούχος</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	(N=56)	(N=103)	(N=35)	(N=7)		
	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>		
	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>		
<b>Θετικά</b>	30.82	35.12	34.17	26.00	5.58*	.001
<b>Συναισθήματα</b>	(7.42)	(8.45)	(7.77)	(7.74)		
<b>Αρνητικά</b>	23.42	22.13	21.68	27.71	2.22	.087
<b>Συναισθήματα</b>	(6.38)	(5.41)	(6.38)	(4.46)		
<b>Λόγος</b>	1.43	1.76	1.76	.981	5.36*	.001
<b>Θετικών προς</b>	(.576)	(.711)	(.749)	(.421)		
<b>Αρνητικά</b>						

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές



Όσο αφορά την σύγκριση των μέσων όρων αναφορικά με τον τόπο διαμονής και τα συναισθήματα βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με τα αρνητικά συναισθήματα [ $F(5, 195) = 4.21, p < .001$ ] και με τον λόγο των θετικών συναισθημάτων προς τα αρνητικά [ $F(5, 195) = 2.49, p < 0.05$ ]. Έτσι διαπιστώνεται σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα ότι υπάρχουν διαφορές ως προς τον τόπος διαμονής και τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, από τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni προέκυψε ότι το δείγμα των κατοίκων της Αλεξανδρούπολης βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα ( $M.O. = 25.77, T.A. = 6.90$ ) και ο λόγος είναι χαμηλότερος ( $M.O. = 1.37, T.A. = .74$ ). Επιπλέον το δείγμα των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα και έχουν ως τόπο κατοικίας την Αθήνα αποδείχτηκε ότι βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα ( $M.O.=19.85, T.A.=6.12$ ). Και ο λόγος των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα είναι υψηλότερος ( $M.O.=1.91, T.A.=.67$ ).

**Πίνακας 7 Περιγραφικός Πίνακας μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.)**

**ως προς την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου τους ως προς τον τόπο διαμονής.**

	Τόπος Διαμονής						<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>Αλεξ/πολη</i> ( <i>N</i> = 35)	<i>Θες/νικη</i> ( <i>N</i> =11)	<i>Λάρισα</i> ( <i>N</i> =32)	<i>Βόλος</i> ( <i>N</i> =73)	<i>Αθήνα</i> ( <i>N</i> =35)	<i>Άλλες Πόλεις</i> ( <i>N</i> =15)		
	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )		
<b>Θετικά Συναισθήματα</b>	31.20 (10.25)	35.72 (6.55)	33.21 (9.39)	33.27 (7.74)	34.94 (7.99)	34.80 (6.31)	.994	.423
<b>Αρνητικά Συναισθήματα</b>	25.77 (6.90)	21.63 (4.61)	24.59 (6.87)	22.01 (6.09)	19.85 (6.12)	21.06 (4.44)	4.21*	.001
<b>Λόγος Θετικών προς Αρνητικά</b>	1.37 (.742)	1.76 (.641)	1.53 (.812)	1.65 (.645)	1.91 (.679)	1.71 (.426)	2.49*	.05

*\*στατιστικά σημαντικές διαφορές*

Αναφορικά με την σύγκριση των μέσων όρων της οικογενειακής κατάσταση και των συναισθημάτων βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές με τα αρνητικά συναισθήματα [ $F(3, 197) = 3.83, p < .05$ ]. Συγκεκριμένα, από τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni προέκυψε ότι το δείγμα των ατόμων που βρίσκονται σε διάσταση βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα ( $M.O.=27.87, T.A. = 7.03$ ). Αντιθέτως οι άγαμοι βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα ( $M.O. = 21.81, T.A. = 6.02$ ).

**Πίνακας 8 Περιγραφικός Πίνακας μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.) ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου τους ως προς την οικογενειακή κατάσταση.**

<b>Οικογενειακή Κατάσταση</b>						
	<i>Άγαμος</i> (N=148)	<i>Έγγαμος</i> (N=42)	<i>Σε</i> <i>Διάσταση</i> (N=8)	<i>Χήρος</i> (N=3)	<i>F</i>	<i>P</i>
	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )	<i>M.O.</i> ( <i>T.A.</i> )		
Θετικά Συναισθήματα	33.40 (7.73)	34.38 (9.65)	30.25 (8.92)	30.66 (16.01)	6.81	.565
Αρνητικά Συναισθήματα	21.81 (6.02)	24.16 (7.29)	27.87 (7.03)	26.33 (2.51)	3.83*	.05
Λόγος Θετικών προς Αρνητικά	1.68 (.662)	1.62 (.795)	1.23 (.747)	1.20 (.722)	1.45	.228

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές

Σχετικά με το πρόβλημα υγείας ο έλεγχος Independent T-Test εμφάνισε στατιστικά σημαντική διαφορά με τα αρνητικά συναισθήματα [ $t(199) = 3.14, p=.002$ ]. Καθώς επίσης και με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα [ $t(199)= -2.48, p=.014$ ]. Συγκεκριμένα τα άτομα που έχουν προβλήματα υγείας βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα ( $M.O.=26.94, T.A.=5.68$ ) παρατηρώντας ότι υπάρχουν διαφορές ως προς το πρόβλημα υγείας και τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων καθώς και ο λόγος των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα είναι χαμηλότερος ( $M.O = 1.27, T.A = .66$ ), γεγονός που δείχνει ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας βιώνουν λιγότερα θετικά και περισσότερα αρνητικά συναισθήματα.

**Πίνακας 9: Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.) ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγο ως προς το πρόβλημα υγείας.**

Πρόβλημα Υγείας				
	<i>Ναι</i> ( <i>N=19</i> )	<i>Όχι</i> ( <i>N=182</i> )		
	<i>M.O. (T.A.)</i>	<i>M.O. (T.A.)</i>	<i>t/df</i>	<i>p</i>
Θετικά Συναισθήματα	31.47 (10.29)	33.64(8.08)	-1.08	.279
Αρνητικά Συναισθήματα	26.94 (5.68)	22.15(6.37)	3.14	.002*
Λόγος Θετικών προς Αρνητικά	1.27 (.66)	1.68 (.691)	-2.48	.014*

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές

Στην σύγκριση των μέσων όρων του μορφωτικού επιπέδου με τα συναισθήματα διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο με τα θετικά συναισθήματα [ $F(4, 196)=7.51, p=.00$ ] όσο και με τα αρνητικά συναισθήματα [ $F(4, 196) = 6.30, p= .00$ ] καθώς και με τον λόγο θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων [ $F(4, 196) = 6.83, p= .00$ ]. Συγκεκριμένα αποδεικνύεται ότι όσο αυξάνεται η μόρφωση αυξάνουν τα θετικά συναισθήματα επιβεβαιώνοντας το ερευνητικό ερώτημα, ότι υπάρχουν διαφορές ως προς το μορφωτικό επίπεδο και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων καθώς επίσης και ως προς τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων καθώς βρέθηκε ότι και ο λόγος των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα είναι υψηλότερος.

**Πίνακας 10: Περιγραφικός Πίνακας μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.) ως προς την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου τους ως προς το μορφωτικό επίπεδο.**

<b>Μορφωτικό Επίπεδο</b>							
	<i>Λύκειο</i> (N=26)	<i>ΙΕΚ</i> (N=7)	<i>ΑΕΙ/ΤΕΙ</i> (N=83)	<i>Μεταπτυχιακό</i> (N=84)	<i>Διδακτορικό</i> (N=1)	<i>F</i>	<i>P</i>
	<i>Μ.Ο.</i> ( <i>Τ.Α.</i> )	<i>Μ.Ο.</i> ( <i>Τ.Α.</i> )	<i>Μ.Ο.</i> ( <i>Τ.Α.</i> )	<i>Μ.Ο.</i> ( <i>Τ.Α.</i> )	<i>Μ.Ο.</i> ( <i>Τ.Α.</i> )		
Θετικά Συναισθήματα	30.84 (9.08)	29.28 (13.31)	31.02 (7.91)	36.89 (6.69)	41.00	<b>7.51*</b>	.000
Αρνητικά Συναισθήματα	25.92 (7.45)	30.00 (6.80)	22.79 (6.27)	20.78 (5.47)	23.00	<b>6.30*</b>	.000
Λόγος Θετικών προς Αρνητικά	1.37 (.835)	1.07 (.637)	1.50 (.646)	1.91 (.614)	1.78	<b>6.83*</b>	.000

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές

### 5.3.2. Συγκρίσεις της συμβουλευτικής διαδικασίας με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα και τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα.

Όσο αφορά την συμβουλευτική διαδικασία ο έλεγχος Independent T-Test εμφάνισε στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο με τα θετικά συναισθήματα [ $t(199) = -5.29, p = .000$ ], όσο και με τα αρνητικά συναισθήματα [ $t(181.05) = 4.51, p = .000$ ], καθώς και με τον λόγο θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων [ $t(199) = -5.10, p = .000$ ]. Ειδικότερα αποδεικνύεται ότι τα άτομα που έχουν ολοκληρώσει την συμβουλευτική διαδικασία βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, ( $M.O.=36.25, T.A.=7.42$ ) παρατηρώντας ότι υπάρχουν διαφορές στην αρχή και στο τέλος της συμβουλευτικής διαδικασίας ως προς την βίωση θετικών συναισθημάτων και ως προς τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων, διότι βρέθηκε ότι και ο λόγος των θετικών προς των αρνητικών συναισθημάτων είναι υψηλότερος ( $M.O. = 1.87, T.A.=.60$ ).

**Πίνακας 11: Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.) ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου ως προς το στάδιο Συμβουλευτικής.**

	Συμβουλευτική		T(df)	P
	Έναρξη Συμβουλευτικής (N=97)	Ολοκλήρωση Συμβουλευτικής ής (N=104)		
	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)		
Θετικά Συναισθήματα	30.42 (8.18)	36.25(7.42)	-5.29	.000*
Αρνητικά Συναισθήματα	24.65 (6.90)	20.70(5.36)	4.51	.000*
Λόγος Θετικών προς Αρνητικά	1.39(.708)	1.87(.607)	-5.10	.000*

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές

Σχετικά με το είδος της συμβουλευτικής διαδικασίας, ατομική είτε ατομική και ομαδική, ο έλεγχος Independent T-Test εμφάνισε στατιστικά σημαντική σχέση τόσο με τα θετικά συναισθήματα [ $t(199) = -3.40, p < .01$ ], όσο και με τα αρνητικά συναισθήματα [ $t(115,166) = 4.14, p = .00$ ], καθώς και με τον λόγο θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων [ $t(1, 199) = -3.35, p < .01$ ]. Συγκεκριμένα το δείγμα ατόμων που συμμετείχε σε ατομική και ομαδική συμβουλευτική, βιώνει περισσότερα θετικά συναισθήματα ( $M.O. = 37.06, T.A. = 6.61$ ) και ο λόγος των θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων είναι υψηλότερος ( $M.O. = 1.94, T.A. = .53$ ). Διαπιστώνοντας σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα της έρευνας ότι υπάρχουν διαφορές στο είδος της συμβουλευτικής διαδικασίας και τη βίωση θετικών συναισθημάτων, όπως επίσης υπάρχουν διαφορές στο είδος της συμβουλευτικής διαδικασίας και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων.

**Πίνακας 12 Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ) και τυπικών αποκλίσεων (Τ.Α.) ως προς τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και του λόγου ως προς το είδος της Συμβουλευτικής.**

	Είδος Συμβουλευτικής		<i>t/df</i>	<i>P</i>
	<i>Ατομική Συμβουλευτική (N=156)</i>	<i>Ατομική &amp; Ομαδική Συμβουλευτική (N=45)</i>		
	<i>M.O. (T.A.)</i>	<i>M.O. (T.A.)</i>		
Θετικά Συναισθήματα	32.39 (8.47)	37.06(6.61)	-3.4	.001*
Αρνητικά Συναισθήματα	23.38 (6.78)	19.93(4.23)	4.14	.000*
Λόγος Θετικών προς Αρνητικά	1.55 (.716)	1.94 (.534)	-3.35	.001*

*\*στατιστικά σημαντικές διαφορές*

Αναφορικά με την σύγκριση των μέσων όρων του αριθμού των συνεδριών που πραγματοποίησε το δείγμα των ατόμων της έρευνας και των συναισθημάτων βρέθηκε στατιστικά σημαντικές διαφορές με τα θετικά συναισθήματα [ $F(3, 197) = 12.53, p = .000$ ], με τα αρνητικά συναισθήματα [ $F(3, 197) = 7.38, p = .000$ ], καθώς και με τον λόγο θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων [ $F(3, 197) = 10.91, p = .000$ ]. Συγκεκριμένα από τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni διαπιστώνεται σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα ότι υπάρχουν διαφορές στον αριθμό των συνεδριών και την βίωση θετικών συναισθημάτων, καθώς αποδεικνύεται ότι όσο αυξάνεται ο αριθμός των συνεδριών τόσο αυξάνεται η βίωση των θετικών συναισθημάτων και ο λόγος είναι υψηλότερος, διαπιστώνοντας ότι υπάρχουν διαφορές στον αριθμό των συνεδριών και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων.

**Πίνακας 13: Περιγραφικός Πίνακας μέσων όρων (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) στην βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και στον λόγο ως προς τον αριθμό συνεδριών.**

	Αριθμός Συνεδριών				F	P
	1	Από	Από 31	Από 51 και		
	<i>Συνεδρία</i>	15έως30	έως 50	πάνω		
	(N=97)	(N=44)	(N=30)	(N=30)		
	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>		
	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>		
Θετικά	30.42	34.04	36.40	39.36	12.53*	.000
Συναισθήματα	(8.18)	(7.75)	(7.65)	(5.54)		
Αρνητικά	24.65	21.38	20.80	19.60	7.38*	.000
Συναισθήματα	(6.90)	(5.89)	(5.90)	(3.73)		
Λόγος Θετικών	1.39	1.71	1.89	2.09	10.91*	.000
προς Αρνητικά	(.71)	(.59)	(.64)	(.54)		
*στατιστικά σημαντικές διαφορές						



## Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup>: Συζήτηση

Σε αυτό το κεφάλαιο θα επιχειρηθεί μια επισκόπηση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας, ενώ παράλληλα θα διαπιστωθεί αν τα αποτελέσματα συμφωνούν με τα πορίσματα προηγούμενων ερευνών.

Ξεκινώντας από το πρώτο ερευνητικό ερώτημα της έρευνας και συγκρίνοντας το με τα αποτελέσματα των αναλύσεων που πραγματοποιήθηκαν, φαίνεται ότι η ηλικία δεν επηρεάζει τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, δεν επηρεάζει τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων όπως επίσης δεν επηρεάζει και τον λόγο βίωσης θετικών προς αρνητικών συναισθημάτων, καθώς δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με μελέτες όπως αυτές των Barrick, Hutchinson, & Deckers, 1989 και των Vaux & Meddin, 1987 οι οποίες δεν έχουν εντοπίσει σημαντικές διαφορές στη θετική επίδραση μεταξύ νεότερων και μεγαλύτερων ενηλίκων. Αναφορικά με άλλες έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί όσον αφορά τις ηλικιακές διαφορές όπως των Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Goe-testam Skorpen, & Hsu, 1997, προκύπτει ότι τα αρνητικά συναισθήματα αναφέρονται λιγότερο συχνά σε ηλικιωμένους από ότι σε νεότερους ενήλικες. Ωστόσο, μερικές μελέτες δεν βρήκαν μείωση των αρνητικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της ζωής όπως σε έρευνα των Mroczek and Kolarz, 1998 όπου αποδείχτηκε ότι τα αρνητικά συναισθήματα συσχετίζονταν αρνητικά με την ηλικία μόνο μεταξύ παντρεμένων ανδρών. Επιπλέον, μια άλλη μελέτη των Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000 διαπίστωσε ότι τα αρνητικά συναισθήματα μειώνονται από την ηλικία των 18 ετών έως την ηλικία των 60 ετών, αλλά δεν αλλάζουν από την ηλικία των 60 έως την ηλικία των 94 ετών. Όσον αφορά τα θετικά συναισθήματα, το πρότυπο των διαφορών που σχετίζονται με την ηλικία είναι λιγότερο σαφές. Έρευνα των Gross et al, 1997 ισχυρίζεται επίσης ότι μεγαλύτεροι ενήλικες ανέφεραν ελαφρώς υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων από τους νεότερους ενήλικες ενώ μια άλλη έρευνα των Mroczek & Kolarz, 1998 έδειξε αύξηση της θετικής επίδρασης με την ηλικία των γυναικών.

Στις συγκρίσεις που πραγματοποιήθηκαν αναφορικά με την μεταβλητή του φύλου, παρατηρήθηκε ότι υπάρχουν διαφορές σχετικά με το φύλο και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, καθώς φαίνεται ότι οι γυναίκες βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα από τους άνδρες. Το αποτέλεσμα αυτό φαίνεται να συμφωνεί με τα ευρήματα της έρευνας των Wood, Rhodes & Whelan, 1989, οι οποίοι έδειξαν ότι οι γυναίκες βιώνουν μεγαλύτερη ευτυχία και ικανοποίηση από τη ζωή τους, σχετικά με τους άνδρες. Αυτή η διαφορά φύλου εξηγήθηκε στο πλαίσιο των κοινωνικών ρόλων των ανδρών και των γυναικών. Ο ρόλος του γυναικείου (έναντι του ανδρικού) φύλου χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη συναισθηματική ανταπόκριση. Οι διαφορές μεταξύ των φύλων στα συναισθήματα έχουν γενικά ερευνηθεί από την άποψη του κοινωνικού και πολιτιστικού πλαισίου, ιδίως ως αποτέλεσμα της στερεοτυπικής κοινωνικοποίησης του φύλου αναφέρεται χαρακτηριστικά σε έρευνα των Flora & Stalika 2015, αντίστοιχα λοιπόν μια πιθανή εξήγηση ίσως είναι η εξέλιξη του γυναικείου φύλου στο κοινωνικό πλαίσιο, η πρόοδος της γυναίκας στο εργασιακό περιβάλλον που συμβάλουν στην αίσθηση αυτοξίας και προσωπικής ικανοποίησης, συγκριτικά με το παρελθόν. Μια πιθανή εξήγηση της βίωσης περισσότερων θετικών συναισθημάτων από πλευράς γυναικών ίσως αποτελεί το ενδεχόμενο ότι οι γυναίκες και τα κορίτσια αποτελούν την πλειοψηφία των συμβουλευόμενων, τόσο στον ιδιωτικό όσο και στον δημόσιο τομέα. Συνηθίζουν να ζητούν βοήθεια για προβλήματα τα οποία, μεταξύ άλλων, αφορούν κυρίως τις διαπροσωπικές σχέσεις, την κατάχρηση, οικογενειακά και εργασιακά ζητήματα, το άγχος και τρόπους διατροφής όπως αναφέρεται σε σχετική βιβλιογραφία των Efstathiou, 2007, Efthimiou, Efstathiou, Kalatzi Azizi, 2007, Madianos, 2000 & Kastrani, Deliyanni-Kouimtzi & Athanasiadou, 2015. Η συμβουλευτική διαδικασία λειτουργεί ως καθρέφτης του κοινωνικού πλαισίου τόσο του σύμβουλου όσο και του συμβουλευόμενου, κάτι που επηρεάζει άμεσα τη συμβουλευτική σχέση. Δεδομένου ότι το φύλο αποτελεί σημαντικό μέρος της διαδικασίας κοινωνικοποίησης, τόσο ο σύμβουλος όσο και ο πελάτης ο καθένας από τους δύο φέρνει το φύλο του σε συμβουλευτική και σχετίζεται αναπόφευκτα με τα γένη. Η συμβουλευτική είναι μια δυναμική διαδικασία διερεύνησης μέσω της οποίας δίνετε η δυνατότητα στο υποκείμενο να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που βιώνει. Με κάθε επιφύλαξη λοιπόν συμπεραίνουμε ότι ένας πιθανός λόγος της βίωσης περισσότερων θετικών συναισθημάτων από το γυναικείο φύλο είναι ότι μέσω της συμβουλευτικής διαδικασίας βελτιώνουν την ποιότητα της ζωής τους, με

την ανάπτυξη της αυτογνωσίας την δημιουργία μιας αρμονικής σχέσης με τον εαυτό με την αναγνώριση και την έκφραση των συναισθημάτων, των αναγκών και των κινήτρων. Έτσι βλέπουν μέσα από μια άλλη οπτική τα γεγονότα που διαδραματίζονται στη ζωή τους, επαναπροσδιορίζοντας τους στόχους με βάση τις νέες ανάγκες τους οδηγούνται στην βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων συγκριτικά με τους άνδρες. Επίσης καθώς πρόκειται για δείγμα γυναικών ένας ακόμη πιθανός λόγος βίωσης θετικών συναισθημάτων μπορεί να σχετίζεται και με το συναίσθημα της μητρότητας. Σε έρευνα των Moraitou, Galanaki, Stalika, & Garivaldi, 2011 οι ερευνητές αναφέρουν την σημασία της μητρότητας και τα θετικά συναισθήματα που δημιουργεί στην γυναίκα, όπως χαρά, υπερηφάνεια και ενδιαφέρον τα οποία εκδηλώνονται ιδιαίτερα όταν υπάρχει ένα υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον, ένα ικανοποιητικό μορφωτικό επίπεδο το οποίο συμβάλει σε μια καλή γενική αίσθηση του εαυτού και μια καλή επαγγελματική ζωή και είναι ικανά να προστατεύουν τις γυναίκες από τα μεταγεννητικά συμπτώματα κατάθλιψης μετά τον τοκετό.

Συνεχίζοντας γύρω από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αναπόφευκτα το δείγμα σχετίζεται με την ελληνική πραγματικότητα με την υψηλή ανεργία, την μεγάλη απώλεια εισοδήματος, τις απότομες αυξήσεις φόρου και τη σημαντική μείωση στην παροχή κοινωνικών, ιατρικών και εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Έρευνα των Pezirkianidi, Stalikas, Efstathiou & Karakasidou, 2016 μεταξύ άλλων αναφέρει ότι οι Έλληνες είναι οι λιγότερο αισιόδοξοι ευρωπαίοι πολίτες και κατατάσσονται στα χαμηλότερα επίπεδα ευημερίας μεταξύ των 27 ευρωπαϊκών χωρών της Ευρωπαϊκής Ένωσης κατέχοντας παράλληλα και το υψηλότερο ποσοστό ανεργίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ως αποτέλεσμα των παραπάνω παρατηρείτε σχετικά με την εργασιακή κατάσταση του δείγματος, ότι επηρεάζει τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, διαπιστώνοντας σχετικά με το ερευνητικό ερώτημα της έρευνας ότι υπάρχουν διαφορές ως προς την εργασιακή κατάσταση και τον βαθμό βίωσης θετικών συναισθημάτων, καθώς παρατηρείτε ότι οι συνταξιούχοι βιώνουν λιγότερα θετικά συναισθήματα εύρημα που συνδέεται άμεσα με τα ευρήματα της έρευνας Fenge, Hean, Worswick, Wilkinson, Fearnley & Ersser, 2012 στην οποία αναφέρεται ότι ανάμεσα στις ομάδες υψηλού κινδύνου που επηρεάζονται περισσότερο από την κρίση είναι: πρώτον οι ηλικιωμένοι, στους οποίους οι πρακτικές και συναισθηματικές συνέπειες της κρίσης σχετίζονται

αρνητικά με την ύπαρξη νοήματος και την ικανοποίηση από την ζωή, καθώς επίσης και με την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την υποκειμενική ευτυχία. Συγκρίνοντας την σημασία της εργασιακής κατάστασης μεταξύ των δύο ομάδων του δείγματος της παρούσας έρευνας, τους εργαζόμενους και τους συνταξιούχους παρατηρείτε ότι οι εργαζόμενοι συγκριτικά με τους συνταξιούχους βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα και ο λόγος των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα είναι υψηλότερος. Αυτό το εύρημα συμφωνεί με έρευνες που έχουν γίνει γύρω από τα θετικά συναισθήματα και το εργασιακό περιβάλλον. Τα άτομα, που έχουν υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, επωφελούνται περισσότερο από τη δουλειά τους και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έτσι σύμφωνα με έρευνα των Wright & Cropanzano, 2000, η Ψυχολογική ευεξία σχετίζεται με τις αποδόσεις στην εργασία. Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν τη βασική πρόταση ότι οι «χαρούμενοι» εργαζόμενοι συχνά έχουν υψηλότερες επιδόσεις. Το εύρημα αυτό ενισχύεται και από μια ακόμη έρευνα των Losada & Hearphy, 2004 οι οποίοι αναφέρουν ότι τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην μεγαλύτερη ικανοποίηση και επιτυχία στο εργασιακό περιβάλλον.

Σχετικά με την οικογενειακή κατάσταση οι μονογονεϊκές οικογένειες σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας των Wahlbeck & McDaid, 2012 ανήκουν επίσης στις ομάδες υψηλού κινδύνου που επηρεάζονται από την οικονομική κρίση. Ως αποτέλεσμα αυτού παρατηρείτε, ότι η οικογενειακή κατάσταση επηρεάζει τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων καθώς βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά με τα αρνητικά συναισθήματα και ειδικότερα με το δείγμα των ατόμων που βρίσκονται σε διάσταση τα οποία αποδεικνύεται ότι βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα, έτσι επιβεβαιώνεται το ερευνητικό ερώτημα της έρευνας το οποίο συμφωνεί και με τα πορίσματα της έρευνας που αναφέρθηκαν παραπάνω. Αντίθετα το δείγμα των ατόμων που είναι άγαμοι φαίνεται να βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, μια πιθανή εξήγηση ίσως είναι οι λιγότερες υποχρεώσεις και οι ανάγκες που αφορούν κυρίως τον εαυτό τους και έχουν να καλύψουν στην καθημερινή τους ζωή σε σχέση με τα άτομα που βρίσκονται σε διάσταση που πιθανόν να αντιμετωπίζουν ψυχικές και πρακτικές δυσκολίες, όπως θέματα μονογονεϊκότητας, δικαστικές διαμάχες, διατροφή παιδιών κλπ. Αξίζει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας οι έγγαμοι βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα από τους διαζευγμένους. Έρευνες σχετικά με

την οικογενειακή κατάσταση αναδεικνύουν ότι στις διαπροσωπικές σχέσεις με σκοπό την μεγαλύτερη συζυγική ικανοποίηση, η συναισθηματική έκφραση έχει αναδειχθεί ως ένας σημαντικός παράγοντας ικανοποίησης οικογενειακής ποιότητας και σταθερότητας Waldinger, Schulz, Hauser, Allen & Crowell, 2004. Ακόμη έρευνες τονίζουν ότι το συναίσθημα είναι ένας βασικός παράγοντας που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στη μεταβλητότητα της οικογενειακής ποιότητας Bradbury, Fincham, & Beach, 2000. Άλλες έρευνες υποδεικνύουν ότι οι κατηγορίες θετικών και αρνητικών συναισθημάτων είναι υπερβολικά ευρείες ώστε να έχουν μέγιστη προβλεπτική χρησιμότητα και ότι συγκεκριμένα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. περιφρόνηση) και θετικά συναισθήματα (π.χ. χιούμορ) είναι κρίσιμα για την πρόβλεψη των οικογενειακών αποτελεσμάτων Gottman, Coan, Carrere, & Swanson, 1998.

Συνεχίζοντας παρατηρείτε ότι και το επάγγελμα επηρεάζει τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα το δείγμα της κατηγορίας των άλλων επαγγελματιών βιώνει περισσότερα αρνητικά συναισθήματα αποτέλεσμα το οποίο συνάδει με τα ευρήματα της έρευνας των Pezirkianidi et al, 2016 καθώς όπως αναφέρεται χαρακτηριστικά η κρίση προκαλεί οικονομική ανασφάλεια τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τους ανέργους, με αρνητικές συνέπειες στην αυτοεκτίμησή τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι ακόμη και οι εργαζόμενοι επηρεάζονται από την οικονομική κρίση, με διαφορετικούς τρόπους καθώς στο πλαίσιο μιας οικονομικής κρίσης, οι συνθήκες απασχόλησης επιδεινώνονται και χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα ανασφάλειας, μακρόχρονα ωράρια εργασίας, υπερβολικά φορτωμένα χρονοδιαγράμματα και αυξημένες απαιτήσεις, οδηγώντας σε αυξημένα επίπεδα στρες, άγχους και εξάντλησης, συμβάλλοντας έτσι στην αύξηση των αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον, πολλοί άνθρωποι στην Ελλάδα, ιδιαίτερα οι νέοι, εργάζονται υπό συνθήκες μαύρης και αδήλωτης απασχόλησης κατά την περίοδο της οικονομικής κρίσης παρουσιάζοντας χαμηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής συγκριτικά με εκείνους τους νέους που εργάζονται νόμιμα. Τα ανωτέρω πορίσματα υπογραμμίζουν ότι η επαγγελματική απασχόληση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των ατόμων και στην βίωση θετικών συναισθημάτων.

Όσο αφορά τον τόπο διαμονής των ατόμων του δείγματος βρέθηκε στατιστικά σημαντική σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα και με τον λόγο των θετικών προς

τα αρνητικά συναισθήματα. Έτσι φαίνεται οι κάτοικοι της Αθήνας να βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και οι κάτοικοι της Αλεξανδρούπολης να βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Αυτό το αποτέλεσμα πιθανόν να συνδέεται με τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης και μια πιθανή αιτιολογία είναι ότι οι κάτοικοι της Αθήνας έχουν συνηθίσει στους γρήγορους και έντονους ρυθμούς ζωής διευρύνοντας το ρεπερτόριο της σκέψης και της δράσης τους, βρίσκοντας πιο εύκολα λύσεις στα προβλήματα τους και επινοώντας χρήσιμες ιδέες αντιμετώπισης των δυσκολιών τους. Με κάθε επιφύλαξη μια πιθανή εξήγηση μπορεί να αφορά στο γεγονός ότι οι κάτοικοι των μεγάλων αστικών κέντρων βίωσαν σχετικά νωρίτερα από τους κατοίκους της επαρχίας το φαινόμενο της οικονομικής κρίσης και των έντονων αλλαγών που προκάλεσε σε όλα τα επίπεδα ζωής τους με αποτέλεσμα να βρίσκονται σε στάδιο συμβιβασμού και εξεύρεσης νέων εναλλακτικών πρακτικών ώστε να καλύψουν τις δυσκολίες που προκλήθηκαν. Αντίθετα οι κάτοικοι της επαρχίας βίωσαν σχετικά πιο πρόσφατα τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης και φαίνεται να μην έχουν αναπτύξει ακόμη τους κατάλληλους μηχανισμούς αντιμετώπισης της και θωράκισης της ψυχικής τους υγείας. Μια άλλη πιθανή εξήγηση βέβαια ίσως να έχει να κάνει και με το γεγονός ότι η ζωή έχει μεγαλύτερη ποικιλία και περισσότερες αφορμές για χαρά και ενασχόληση με δραστηριότητες στην μεγαλούπολη από ότι στην επαρχία, όπου υπάρχουν λιγότερες και συγκεκριμένες μορφές αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου. Ενώ υπάρχουν πολλοί καθοριστικοί παράγοντες της ευτυχίας, το αν ένα άτομο είναι ευτυχισμένο εξαρτάται επίσης από το αν οι άλλοι στο κοινωνικό δίκτυο του ατόμου είναι ευτυχείς. Έτσι σε έρευνα των Fowler & Christakis, 2008 αποδείχτηκε ότι τα άτομα που ζουν σε μικρότερα κοινωνικά δίκτυα, όπως αυτά της επαρχίας είναι πιθανότερο να βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα εξαιτίας των κοινωνικού σχολιασμού ο οποίος ανθίζει κυρίως σε μικρά κοινωνικά δίκτυα όπου οι άνθρωποι γνωρίζονται μεταξύ τους και έχουν πρόσβαση ο ένας στην ζωή του άλλου. Η ευτυχία, με άλλα λόγια, δεν είναι απλώς μια συνάρτηση της ατομικής εμπειρίας ή της ατομικής επιλογής, αλλά είναι επίσης αποτέλεσμα ομάδας ανθρώπων καθώς οι άνθρωποι είναι ενσωματωμένοι στα κοινωνικά δίκτυα και η υγεία και η ευημερία ενός προσώπου επηρεάζουν την υγεία και την ευημερία των άλλων.

Σχετικά με το μορφωτικό επίπεδο βρέθηκε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές τόσο με τα θετικά όσο και με τα αρνητικά συναισθήματα αλλά και με τον λόγο των θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα. Ειδικότερα μέσω της έρευνας αποδείχθηκε ότι όσο αυξάνεται η μόρφωση αυξάνει και η βίωση των θετικών συναισθημάτων. Αυτό το εύρημα ταυτίζεται με το θεωρητικό πλαίσιο της θεωρίας της Fredrickson που αναφέρει χαρακτηριστικά ότι τα θετικά συναισθήματα που βιώνει το άτομο οδηγούν σε γνωσιακή και προσωπική διεύρυνση, η οποία με τη σειρά της βοηθά το άτομο να ανακαλύψει νέες ιδέες. Έτσι παρατηρείτε ότι μέσω της μόρφωσης το άτομο νιώθει θετικά συναισθήματα γύρω από τον εαυτό του, οδηγείτε από εσωτερικά κίνητρα και αισθήματα αυταξίας και ικανοποίησης των στόχων του ενισχύοντας έτσι την βίωση θετικών συναισθημάτων. Τα θετικά συναισθήματα βοηθούν το άτομο ώστε να αναπτυχθεί και να ωριμάσει και μέσω της διεύρυνσης δοκιμάζει τις δυνατότητες του, αποκτώντας πλούσιους πόρους όπως η μόρφωση, επιτυγχάνοντας μεγαλύτερη εσωτερική ισορροπία Fredrickson, 1998. Επιπροσθέτως έρευνες των Deci, Vallerand, Pelletier, & Ryan, 1991 και των Hidi, Renninger & Krapp, 1992 στον χώρο της εσωτερικής και εξωτερικής κινητοποίησης των ατόμων, έδειξαν ότι η εσωτερική κινητοποίηση που προκύπτει από το ενδιαφέρον του ατόμου για το αντικείμενο μάθησης λειτουργεί αποτελεσματικότερα στις διαδικασίες μάθησης από τα εξωτερικά κίνητρα ανταμοιβής, ενώ έχει φανεί ότι σχετίζεται με καλύτερη εννοιολογική κατανόηση, υψηλότερα επίπεδα ακαδημαϊκής επιτυχίας, χαμηλότερα επίπεδα παραίτησης και καλύτερη ψυχολογική προσαρμογή. Ακόμη μια έρευνα των Kahneman & Deaton, 2010 ενισχύει το εύρημα αυτό, καθώς υποστηρίζουν στην μελέτη τους ότι η μόρφωση έχει υψηλή συσχέτιση με την ικανοποίηση από την ζωή και κατ' επέκταση με την βίωση θετικών συναισθημάτων.

Αναφορικά με το πρόβλημα υγείας τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπάρχουν διαφορές ως προς το πρόβλημα υγείας και τον βαθμό βίωσης αρνητικών συναισθημάτων, γεγονός που δείχνει ότι τα άτομα που πέρασαν κατά το τρέχον έτος κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Έρευνα των Larsen, Edey & Jevne, 2007, εστιάζει στην σημαντικότητα τους συναισθήματος της ελπίδας κατά την συμβουλευτική διαδικασία με άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας. Αναφέρουν λοιπόν ότι, η ελπίδα δεν υπάρχει από μόνη της, αντίθετα αποτελεί το φόντο που ενισχύει

της δεξιότητας των συμβούλων. Ο σύμβουλος οφείλει να εμπνεύσει ελπίδα και να αναπτύξει το θάρρος καθώς ασχολείται με σημαντικές μεταβάσεις της ζωής κάνοντας πρώτα την ελπίδα ορατή για τον εαυτό του και στην συνέχεια για τον συμβουλευόμενο. Υπάρχουν εκφράσεις τις οποίες ο συμβουλευόμενος δεν θα ήθελε να ακούσει από τον σύμβουλο, όπως και ο σύμβουλος αντίστοιχα δεν επιθυμεί να ακούσει από τον συμβουλευόμενο π.χ. ο συμβουλευόμενος δεν θα ήθελε να ακούσει από τον σύμβουλο ότι “πρέπει να αγνοήσεις τα συμπτώματα και να ζήσεις μια καλή ζωή” και αντίστοιχα ο σύμβουλος δεν θα ήθελε να ακούσει ότι “έχω ακούσει και από άλλού αυτό και δεν με βοήθησε” αλλά αντίστοιχα η επιτυχία της συμβουλευτικής σχέσης θα ήταν να ακούσει ότι “μου εμπνέεις εμπιστοσύνη”. Καθώς η αρρώστια δημιουργεί την ανάγκη για ελπίδα και η ελπίδα βοηθά ώστε να ζει το άτομο ένα δύσκολο παρών και ένα αβέβαιο μέλλον. Μέσα από αυτήν την έρευνα πραγματοποιείτε ουσιαστικά μια σύνδεση της συμβουλευτικής με ένα από τα βασικότερα θετικά συναισθήματα, αυτό της ελπίδας. Σύμφωνα με την Θετική Ψυχολογία δεδομένου ότι τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα έχουν αντιθετική δράση μεταξύ τους, δηλαδή τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το γνωστικό πεδίο του ατόμου, ενώ τα αρνητικά το συρρικνώνουν το βίωμα θετικών συναισθημάτων μπορεί να λειτουργήσει ως αντίδοτο για τις επιδράσεις που έχουν στον οργανισμό τα αρνητικά συναισθήματα. Η ελπίδα αποτελεί βασικό θετικό συναίσθημα, που λειτουργεί υποστηρικτικά στην ψυχολογία τόσο του ατόμου που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα υγείας αλλά και γενικότερα θεωρείτε ότι αποτελεί συναίσθημα κινητοποίησης του ατόμου. Συμβάλει στην ενεργοποίηση του ώστε να μην μένει άπραγο και το καταβάλουν οι δυσκολίες που βιώνει αλλά ενεργοποιείτε ώστε να αναζητήσει τρόπους διαχείρισης των προκλήσεων που αντιμετωπίζει Stalikas et al,2015. Τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν με τέτοιο τρόπο που ανατρέπουν την επίδραση που έχουν τα αρνητικά συναισθήματα στον οργανισμό. Σε έρευνά τους οι Fredrickson και Levenson, 1998, μελέτησαν τον ρόλο που μπορεί να έχει το χαμόγελο κατά την διάρκεια αντίξων ή δύσκολων συναισθηματικά καταστάσεων σε ότι αφορά την επαναφορά του οργανισμού στα βασικά επίπεδα νευροφυσιολογικής λειτουργίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που χαμογελούσαν κατά την διάρκεια προβολής σύντομου φιλμ που προκαλούσε λύπη επανήλθαν πιο γρήγορα στα βασικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας, ενώ δεν υπήρχαν διαφορές στα επίπεδα θλίψης κατά την διάρκεια της προβολής της ταινίας. Έτσι



σύμφωνα με τις βασικές υποθέσεις του μοντέλου Διεύρυνσης και Δόμησης το βίωμα θετικών συναισθημάτων οδηγεί σε ταχύτερη αντιστροφή των επιπτώσεων που έχει στον οργανισμό το βίωμα αρνητικών συναισθημάτων. Στο χώρο της υγείας εμφανίζονται όλο και περισσότερες έρευνες σχετικά με την επίδραση των θετικών συναισθημάτων στην υγεία. Σε έρευνα τους οι Danner, Snowdon & Friesen, 2001, αναφέρουν ότι τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην μακροζωία.

Σχετικά με την δεύτερη ομάδα των αποτελεσμάτων που αφορούν την συμβουλευτική διαδικασία και την σύνδεση της με τα θετικά συναισθήματα και κατ'έπекταση την συμβολή της στην βίωση θετικών συναισθημάτων τα ευρήματα της έρευνας είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά καθώς βρέθηκε ότι η συμβουλευτική διαδικασία συμβάλλει στην βίωση θετικών συναισθημάτων και ο συμβουλευόμενος συγκριτικά με την έναρξη και την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής διαδικασίας βιώνει περισσότερα θετικά και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, επιβεβαιώνοντας και τον σκοπό της παρούσας έρευνας.

Πιο συγκεκριμένα αποδεικνύεται ότι υπάρχουν διαφορές στην αρχή και στο τέλος της συμβουλευτικής διαδικασίας ως προς την βίωση θετικών συναισθημάτων. Τα άτομα που έχουν ολοκληρώσει την συμβουλευτική διαδικασία έχουν δημιουργήσει πρωταρχικά σχέση εμπιστοσύνης με τον σύμβουλο τους καθώς πρόκειται για μια διαδικασία αλληλεπίδρασης μεταξύ του συμβούλου και του ατόμου ή των ατόμων που απευθύνονται σ' αυτόν και επιπλέον είχαν την ευκαιρία να επεξεργαστούν θέματα που τα απασχολούν με σκοπό να ζήσουν μια, κατά την κρίση τους, περισσότερο ικανοποιητική και ολοκληρωμένη ζωή, τόσο σε προσωπικό επίπεδο αλλά και ως μέλη μιας ευρύτερης κοινωνίας. Σε ποιοτική έρευνα των Sackett, Lawson & Burge, 2012, η οποία ερευνά σημαντικές εμπειρίες στην διαδικασία της συμβουλευτικής, τόσο από την πλευρά των συμβούλων όσο και από την οπτική των συμβουλευόμενων καταθέτουν απόψεις γύρω από τα συναισθήματα που ένιωσαν και την συμβουλευτική διαδικασία. Όταν ζητήθηκε από μια συμβουλευόμενη να μιλήσει σχετικά με το πιο σημαντικό βίωμα της από τις συνεδρίες της, αναφέρθηκε στα συναισθήματα της, αναφέρει λοιπόν πως *“Ένιωθα άλλοτε άγχος, άλλοτε χαλαρή, εκτεθειμένη και ευάλωτη. Ελπίζω από εδώ και πέρα να ανοιχτώ, μετά από το άνοιγμα μου στον σύμβουλο, δεν είναι πολύ συνηθισμένο για μένα να μπορώ να μιλώ για θέματα που με απασχολούν, να μπορώ να κλαίω*

μπροστά του. Νιώθω ότι με βοήθησε στο να ελπίζω και να συναισθάνεται ότι αυτό που του λέω είναι σημαντικό για μένα πραγματικά δεν έχω μιλήσει πουθενά αλλού έτσι''. Στην συνέχεια ένας σύμβουλος αναφέρει για τα συναισθήματα του πελάτη του κατά την συνεδρία. 'Νιώθω ότι χτυπήθηκα από την απελευθέρωση του συναισθήματος ενός πελάτη στη συνεδρία, θα ήθελα απολύτως να πω ότι πιστεύω ότι ήταν η απελευθέρωση. Πείρε τελικά την ευκαιρία να απελευθερώσει αυτά που ένιωθε και κρατούσε μέσα του για αρκετό καιρό, ήταν ίσως ένα μεγάλο συναίσθημα''. Τα κοινά σημεία μεταξύ της συμβουλευτικής και του μοντέλου της Fredrickson είναι ότι η βίωση των θετικών συναισθημάτων προκύπτει σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Για την Fredrickson η αίσθηση ασφάλειας αποτελεί προϋπόθεση για τη βίωση θετικών συναισθημάτων, σε αντιδιαστολή με τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων που σχετίζονται με την αίσθηση ενός απειλητικού περιβάλλοντος. Αντίστοιχα, στον χώρο της συμβουλευτικής η ύπαρξη ενός σταθερού και ασφαλούς πλαισίου και μιας καλής συμβουλευτικής σχέσης αποτελεί βασική προϋπόθεση για την γενικότερη έκβαση της συμβουλευτικής. Για την Fredrickson η βίωση θετικών συναισθημάτων χτίζει κοινωνικούς πόρους και συμβάλλει στην διαμόρφωση ενός κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου. Αντίστοιχα, η αγάπη ανάμεσα στον σύμβουλο και τον συμβουλευόμενο, τα θετικά συναισθήματα μεταξύ των μελών μιας ομάδας και το ενδιαφέρον για τον σύμβουλο ή τα άλλα μέλη της ομάδας αποτελούν τη βάση για τη διαμόρφωση σχέσης και την επίτευξη της αλλαγής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Korman & Greenberg, 1996 κατά την ολοκλήρωση της συμβουλευτικής διαδικασίας τα άτομα που παρουσιάζουν εμφανή βελτίωση, παρουσιάζουν και σημαντικές αλλαγές στην βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στην έναρξη και λήξη της διαδικασίας. Η βίωση και έκφραση των συναισθημάτων του συμβουλευόμενου συμβάλλει στην διαδικασία της αλλαγής. Η Fosha 2004, αναγνωρίζει τα θετικά συναισθήματα ως «δείκτες αλλαγής». Υποστηρίζει ότι η αυθόρμητη ανάδυση θετικών συναισθημάτων τη στιγμή που ο πελάτης επεξεργάζεται θέματα που σχετίζονται με αρνητικά και επώδυνα συναισθήματα, σηματοδοτεί την χαλάρωση των αμυνών. Για την Fosha, αυτό το στιγμιαίο βίωμα θετικών συναισθημάτων υποδηλώνει ότι η διαδικασία βρίσκεται στον «σωστό δρόμο».

Όσο αφορά το είδος της συμβουλευτικής διαδικασίας βρέθηκε ότι το δείγμα ατόμων που συμμετείχε σε ατομική και ομαδική συμβουλευτική, βιώνει περισσότερα θετικά συναισθήματα έναντι των ατόμων που συμμετείχαν μόνο σε ατομική συμβουλευτική. Χωρίς αυτό να αναιρεί την συμβολή της ατομικής συμβουλευτικής στην βίωση θετικών συναισθημάτων σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, παρατηρείτε ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων ενισχύεται όταν ένα άτομο ακολουθήσει και τα δύο είδη συμβουλευτικής. Πιθανότατα γιατί του δίνετε η ευκαιρία εκτός από τα οφέλη της ατομικής συμβουλευτικής να αξιοποιεί τη δυναμική των ανθρώπινων σχέσεων για την αντιμετώπιση και την διαχείριση δύσκολων θεμάτων. Μέσω της ομαδικής συμβουλευτικής δίνετε η δυνατότητα στο άτομο να διαντιδράσει με τους άλλους σε ένα ασφαλές, υποστηρικτικό και μη επικριτικό περιβάλλον. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μπορούν να δώσουν feedback για συγκεκριμένα προβλήματα ή καταστάσεις και να λειτουργήσουν ως ένα σημείο αναφοράς για τη συνέχεια. Επιπλέον, η ανταπόκριση και οι πληροφορίες, όπως προκύπτουν από μια ομαδική διεργασία είναι πλούσιες, καθώς υπάρχει μεγάλη ποικιλία απόψεων και οπτικών. Η ομάδα λειτουργεί σας καθρέφτης καθώς δίνει την ευκαιρία στο άτομο να δει άμεσα το πώς διαφορετικοί άνθρωποι βλέπουν αυτό που σκέπτεται και καταθέτει. Δίνει στο άτομο την ευκαιρία να παγιδευτεί λιγότερο από τα αρνητικά συναισθήματα και να δει το δικό του ρόλο σε όσα του συμβαίνουν (Yalom, 2006) .

Οι διαδικασίες της διεύρυνσης και της δόμησης μπορούν να θεωρηθούν αντίστοιχες των κεντρικών διαδικασιών της συμβουλευτικής είτε είναι ατομική συμβουλευτική είτε ομαδική συμβουλευτική. Το ίδιο διαπιστώνεται να συμβαίνει και αναφορικά με τον αριθμό των συνεδριών καθώς συμπεραίνετε ότι όσο αυξάνεται ο αριθμός των συνεδριών τόσο αυξάνεται η βίωση των θετικών συναισθημάτων. Σύμφωνα με αυτήν την οπτική και τα παραπάνω αποτελέσματα, η βάση κάθε είδους συμβουλευτικής διαδικασίας είναι η διεύρυνση της αντίληψης του πελάτη σχετικά με το πρόβλημα ή τον εαυτό του συνολικά, καθώς και η εύρεση νέων τρόπων σκέψης και δράσης για να την επίλυση των προβλημάτων του. Ολόκληρη η συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να νοηθεί ως μία διαδικασία διεύρυνσης. Επιπροσθέτως, η δόμηση μπορεί να θεωρηθεί ως το επιθυμητό αποτέλεσμα της συμβουλευτικής διαδικασίας. Ο μακροπρόθεσμος στόχος των συνεδριών είναι η δόμηση κοινωνικών, ψυχικών, νοητικών και σωματικών πόρων,

ώστε ο πελάτης ολοκληρώνοντας την συμβουλευτική να είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τις καθημερινές προκλήσεις και τις αντιξοότητες της ζωής με έναν τρόπο πιο λειτουργικό από τον υπάρχοντα. Συμπερασματικά λοιπόν όταν το άτομο επενδύει ακολουθώντας και τα δύο είδη συμβουλευτικής διαδικασίας, επενδύοντας σε αυτήν για κάποιο χρονικό διάστημα ανάλογα με τις ανάγκες του οδηγείτε στην βίωση θετικών συναισθημάτων μέσω της διεύρυνσης και της δόμησης καθώς σύμφωνα με την Fredrickson η βίωση θετικών συναισθημάτων οδηγεί σε διευρυνμένο τρόπο σκέψης και αντίληψης, προωθώντας μια νέα οπτική γωνία.

Όπως σε κάθε έρευνα, έτσι και στην παρούσα υπάρχουν διαφόρων ειδών περιορισμοί στους οποίους είναι απαραίτητο να γίνει αναφορά προκειμένου κάθε αναγνώστης να είναι σε θέση να τοποθετεί τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της στη σωστή τους διάσταση, αποφεύγοντας παρερμηνείες και γενικεύσεις. Σίγουρα ένας αρχικός περιορισμός είναι η μέθοδος συλλογής του δείγματος, μιας και παρουσιάζει κάποια μειονεκτήματα όπως κάθε μέθοδος. Καθώς το δείγμα προέρχεται από διαθέσιμα υποκείμενα, που συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο να υποπέσουν στο φαινόμενο της κοινωνικής σκοπιμότητας, μιας και η ορθότητα και ειλικρίνεια των απαντήσεων έγκειται αποκλειστικά στη συνείδηση του ερωτώμενου. Παραμένοντας στο ζήτημα του δείγματος, περιορισμό αποτελεί σίγουρα ο αριθμός των υποκειμένων που χρησιμοποιήθηκαν στην συγκεκριμένη έρευνα, μιας και είναι πολύ μικρός συγκριτικά με τον συνολικό πληθυσμό του Ελλαδικού χώρου, για να μπορεί να είναι αντιπροσωπευτικός (Babbie, 2011).

Όσο αφορά το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου που αποσκοπούσε στην συλλογή πληροφοριών σχετικά με την συμβουλευτική διαδικασία, οι τομείς της συμβουλευτικής που εστιάστηκε η έρευνα, ήταν η φάση της συμβουλευτικής στην οποία βρίσκεται το υποκείμενο (έναρξη ή ολοκλήρωση), το είδος της συμβουλευτικής και ο αριθμός συνεδριών κάνοντας έναν διαχωρισμό στον αριθμό των συνεδριών ώστε να υπάρχει μια συνολική εκτίμηση γύρω από τον αριθμό συνεδριών και την βίωση θετικών συναισθημάτων. Η διαφοροποίηση αυτή έγινε ώστε να διαπιστωθεί εάν η διάρκεια των συνεδριών επηρεάζει την βίωση θετικών συναισθημάτων. Δεν ζητήθηκε ακριβής αριθμός συνεδριών διότι θεωρήθηκε ότι ίσως τα υποκείμενα δυσκολεύονταν να απαντήσουν με αριθμητική ακρίβεια γύρω από τον αριθμό των συνεδριών που πραγματοποίησαν. Επίσης όσο αφορά την

συμβουλευτική δεν έγινε αναφορά στην έρευνα στο μοντέλο συμβουλευτικής που ακολούθησαν οι συμμετέχοντες. Ένας από τους λόγους είναι ότι πολλοί από τους συμβουλευόμενους μπορεί να μην γνώριζαν το είδος της συμβουλευτικής ή της ειδίκευσης που έχει ο σύμβουλος τους, επιπροσθέτως στους Συμβουλευτικούς Σταθμούς από όπου και προέρχεται το δείγμα των υποκειμένων της έρευνας ακολουθούνται συνήθως μικτά μοντέλα συμβουλευτικής. Κλείνοντας δεν έγινε αναφορά στο αίτημα των ατόμων που τους οδήγησαν στην συμβουλευτική διαδικασία για λόγους εχεμύθειας και σεβασμού τόσο ως προς το προσωπικό απόρρητο όσο και προς το απόρρητο της συμβουλευτικής διαδικασίας γενικότερα. Καθώς ο αριθμός των υποκειμένων που συμμετείχαν στην έρευνα και οι συμβουλευτικοί σταθμοί από τους οποίους προέρχεται το δείγμα είναι πολύ μικρός και υπάρχει ο κίνδυνος της μη προστασίας της ανωνυμίας τους, με ενδεχόμενο την σκιαγράφηση του προφίλ τους. Ωστόσο όλοι οι παραπάνω περιορισμοί δεν μειώνουν την σημαντικότητα της παρούσας έρευνας.

## Κεφάλαιο 7<sup>ο</sup>: Προτάσεις

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι ενθαρρυντικά για τον τομέα της συμβουλευτικής, καθώς αποδεικνύουν ότι μέσω της συμβουλευτικής διαδικασίας το άτομο οδηγείται στην βίωση θετικών συναισθημάτων, άρα όχι μόνο ανακουφίζεται από την δυσκολία που βιώνει στην παρούσα φάση της ζωής του και ήταν αυτή που τον οδήγησε στην συμβουλευτική αλλά μέσω της συμβουλευτικής διαδικασίας αναγνωρίζει τις δυνατότητες του και βρίσκει τον τρόπο ώστε να αντιμετωπίσει και να νοηματοδοτήσει τις δυσκολίες του, να ανακαλύψει και να αποσαφηνίσει τους τρόπους που θα του παράσχουν μια ζωή πιο ικανοποιητική και δημιουργική.

Η συμβουλευτική αποτελεί μια διαδικασία κατά τη διάρκεια της οποίας ένας καταρτισμένος σύμβουλος αναπτύσσει μια σχέση με ένα ή περισσότερα άτομα, με σκοπό να τα βοηθήσει να συζητήσουν και να επιλύσουν προσωπικά τους ζητήματα. Η σχέση αυτή αποτελεί το κύριο μέσο για την επίτευξη των στόχων της συμβουλευτικής διαδικασίας διαθέτοντας συγκεκριμένη δομή, μεθοδολογία και χαρακτηριστικά.

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας και ο τρόπος που μελετήθηκε η βίωση θετικών συναισθημάτων σε συμβουλευόμενους μέσω του Τεστ Des Mod θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν από τους Συμβουλευτικούς Σταθμούς ως ένας τρόπος μέτρησης και διερεύνησης της βίωσης τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών συναισθημάτων στους συμβουλευόμενους τους αλλά και ως ένα μέσο αξιολόγησης της προσωπικής τους δουλειάς και κυρίως της αποτελεσματικότητας της συνεδρίας με τους συμβουλευόμενους τους καθώς μέσω του τεστ παρέχεται μια αξιόπιστη και έγκυρη εικόνα της συναισθηματικής κατάστασης των υποκειμένων.

Τέλος, πέρα από την αναπαραγωγή της συγκεκριμένης έρευνας, η παρούσα διπλωματική ανοίγει τον δρόμο για την διερεύνηση πληθώρας σχετικών ερωτημάτων. Από την βιβλιογραφική και ερευνητική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε με σκοπό την συγγραφή της παρούσας διπλωματικής εργασίας διαπιστώθηκε ότι τα θετικά συναισθήματα στην συμβουλευτική διαδικασία δεν έχουν μελετηθεί επαρκώς από τους ερευνητές και τους θεωρητικούς των συναισθημάτων. Ένας μεγάλος αριθμός ερευνών έχει εστιάσει στην μελέτη της

συναισθηματικής διέγερσης στην ψυχοθεραπεία. Έτσι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να επικεντρωθούν, στο ρόλο των θετικών συναισθημάτων ως αιτία αλλαγής του ατόμου κατά την διάρκεια της συμβουλευτικής, αλλά και στις τεχνικές και μεθοδολογίες με τις οποίες θα μπορούσε να συμβάλει ο σύμβουλος στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων. Θα ήταν ιδιαίτερα σημαντικό επίσης σε μια επόμενη έρευνα σχετικά με την βίωση θετικών συναισθημάτων κατά την συμβουλευτική διαδικασία να ερευνηθεί ο παράγοντας του κοινωνικού δικτύου και κυρίως ο παράγοντας της φιλίας των υποκειμένων της έρευνας καθώς οι καλές κοινωνικές σχέσεις αποτελούν σημαντικό παράγοντα στην ζωή των ανθρώπων που βιώνουν θετικά συναισθήματα και των ευτυχισμένων ανθρώπων. Επιπροσθέτως σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον όπως το ελληνικό, μια επόμενη έρευνα στην συμβουλευτική θα μπορούσε να επικεντρωθεί σε μετρήσεις διερευνώντας τις πολιτιστικές διαφορές ως προς την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Απαντήσεις σε αυτά και άλλα ερωτήματα θα βοηθήσουν στην βαθύτερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η αλληλουχία θετικών συναισθημάτων και της διεύρυνσης λειτουργεί στην συμβουλευτική. Επίσης, θα διευκρινιστούν οι τρόποι με τους οποίους οι σύμβουλοι μπορούν να αξιοποιήσουν κατά το δυνατόν τα θετικά συναισθήματα και την διεύρυνση του πελάτη με στόχο την επίτευξη της αλλαγής.

## Βιβλιογραφία

### Ξενογλώσση Βιβλιογραφία

- Barrick, A. L., Hutchinson, R. L., & Deckers, L. H. (1989). Age Effects on Positive and Negative Emotions. *Journal of So-cial Behavior and Personality*, 4, 421-429.
- Bohart, A.C. (2002). Focusing on the positive, focusing on the negative: implications for psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 1037-1043.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional Experience in Everyday Life across the Adult Life Span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655. doi:10.1037/0022-3514.79.4.644
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 8th ed. Belmont: Thomson Brooks/Cole
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Efstathiou, G. (2007). *Counselling psychology in University students 2003– 2006: activities report*. Athens: Ellinika Grammata.
- Efthimiou, K., Efstathiou, G., & Kalatzi Azizi, A. (2007). *Greek epidemiological research of psychological health in University students*. Athens: Topos.
- Ehrenreich, J. T., Fairholme, C. P., Buzzella, B. A., Ellard, K. K., & Barlow, D. H. (2007). The role of emotion in psychological therapy. *Clinical Psychology*, 14(4), 422-428. doi:10.1111/j.1468-2850.2007.00102.x
- Ellis, A. (1977). *Fun as psychotherapy*. Rational living, 12, 2-6.
- Farber, B. A., Berano, K. C., & Capobianco, J. A. (2004). Clients' Perceptions of the Process and Consequences of Self-Disclosure in Psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology*, 51(3), 340.
- Fenge, L. A., Hean, S., Worswick, L., Wilkinson, C., Fearnley, S., & Ersser, S. (2012). The impact of economic recession on well-being and quality of life of older people. *Health & Social Care in the Community*, 20(6), 617-624. doi:10.1111/j.1365-2524.2012.01077.x



- Fitzpatrick, M., & Stalikas, A. (2008). Integrating positive emotions into theory, research, and practice: A new challenge for psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 248–258. doi:10.1037/1053-0479.18.2.248.
- Fitzpatrick, M., Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137–154. doi: 10.1037/1053-0479.18.2.137
- Flora, K. & Stalikas, A. (2015) Positive Emotions and Addiction. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*. 19(1) 57 -85.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45, 1207-1221.
- Folkman, S. K., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Fosha, D. (2004). “Nothing that feels bad is ever the last step”: The role of positive emotions in the experiential work with difficult emotional experiences. Special issue on emotion in psychotherapy, L. Greenberg (Ed.) *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 30-43.
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *Bmj*, 337, a2338.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2, 300-319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B.L., & Levenson, R.W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220. doi:10.1080/026999398379718
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3, Article 0001a. doi:10.1037/1522-3736.3.1.31a
- Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., Branigan, C., & Tugade, M.M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258. doi:10.1023/A:1010796329158
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B.L., & Branigan, C.A. (2002). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332. doi:10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175. doi:10.1111/1467-9280.00431
- Fredrickson, B.L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335. doi:10.1511/2003.4.330
- 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. doi:10.1037/0022-3514.84.2.365

- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B. Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-actions repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Frijda, Nico H., Manstead, Antony S. R., & Bem, Sacha. (2000). *Emotions and Beliefs How Feelings Influence Thoughts*. United Kingdom: University Press, Cambridge.
- Gable, S. L.; Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Galanakis, M., Stalikas, A., Pezirkianidis, C., & Karakasidou, I. (2016). Reliability and Validity of the Modified Differential Emotions Scale (mDES) in a Greek Sample. *Psychology*, 7, 101-113. doi: 10.4236/psych.2016.71012
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.002
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 5-22.
- Greenberg, L.S., & Paivio, S.C. (1998). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Goettestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and Aging: Experience, Expression, and Control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599. doi:10.1037/0882-7974.12.4.590
- Hidi, S., Renninger, K. A., & Krapp, A. (1992). *The present state of interest research*. The role of interest in learning and development, 433-446.
- Izard, C. E. (1971). *The Face of Emotion*. New York: Appleton-Century Crofts.
- Izard, C. E. (1972). *Patterns of Emotions: A New Analysis of Anxiety and Depression*. San Diego, CA: Academic Press.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-2209-0

- Izard, C. E. & Ackerman, B. P. (2000). *Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions*. In M. Lewis and J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of Emotions* (pp. 253-264). New York: Guilford Press.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Kastrani, Th., Deliyanni-Kouimtzi, V., & Athanasiades, C. (2014). Greek female clients' experience of the gendered therapeutic relationship: An interpretative phenomenological analysis. *International Journal for the Advancement of Counselling*. DOI 10.1007/s10447-014-9227-y
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196. doi:10.1037/0022-3514.90.1.179
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165. doi:10.1037/0022-3514.75.1.156
- Korman, L.M., & Greenberg, L.S. (1996). Do emotions change in psychotherapy? Measuring emotion episodes across treatment. In N.H. Frijda (Ed.) *Proceedings of the IXth Conference of the International Society for Research on Emotions*.
- Larsen, D., Edey, W., & Lemay, L. (2007). Understanding the role of hope in counselling: Exploring the intentional uses of hope. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(4), 401-416.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitivephenomenological analysis, in *Emotion Theory, Research, and Experience* (R. Plutchik and H. Kellerman, eds.), vol. 1, *Theories of Emotion*, *Academic Press*.
- Levenson, R. W. (1994). *Human Emotions : A functional view*. In P. Ekman & R. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Lewis, M. (1993). *The emergence of human emotions*. In Lewis, M. & Haviland, M.J., *Handbook of emotions*. New York: Guilford Press.
- Lopez, S. J., & Snyder C. R. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Losada M, Heaphy E (2004) The role of positivity and connectivity in the performance of business teams: a nonlinear dynamics model. 47:740–765. doi:10.1177/0002764203260208
- Madianos, M. (2000). *Introduction to social psychiatry*. Athens: Kastaniotis.
- Mahrer, A.R. (1989). *How to do experiential psychotherapy: a manual for practitioners*. University of Ottawa Press.

- Martin, R.A., and Lefcourt, H.M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (6), 1313-1324.
- Moraitou, M., Galanakis, M., Stalikas, A., & Garivaldis, F. J. (2011). The relation of positive emotions to post partum depression. *European Journal of Psychology*, 1, 112-142. doi: 10.5964/ejop.v7i1.108.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The Effect of Age on Positive and Negative Affect: A Developmental Perspective on Happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349. doi: 10.1037/0022-3514.75.5.1333
- Natterson, J.M. (2003). Love in psychotherapy. *Psychoanalytic Psychology*, 20(3), 509-521
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L.E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: Oxford University Press and American Psychological Association.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek Sample. *Psychology*. 7, 1518-1530. doi: 10.4236/psych.2016.713148
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., Karakasidou, E. (2016). The Relationship Between Meaning in Life, Emotions and Psychological Illness: The Moderating Role of the Effects of the Economic Crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*. 4(1), 77–100, doi:10.5964/ejcop.v4i1.75
- Sachs, H. (1989). Psychotherapy and the pursuit of happiness. *American Imago*, 46 (2-3), 143-152.
- Sackett, C., Lawson, G., & Burge, P. L. (2012). Meaningful Experiences in the Counseling Process. *Professional Counselor*, 2(3), 208-225.
- Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (Eds.). (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY, USA: Free Press
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). *Why positive psychology is necessary*. *American Psychologist*, 56, 216–217.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Stalikas, A. & Fitzpatrick, M. (1995). Client good moments: an intensive analysis of a single session. *Canadian Journal of Counselling*, 29(2), 160-175.

- Stalikas, A., & Fitzpatrick, M. (2008). Positive emotions in psychotherapy theory, research, and practice: New Kid on the Block. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 155–166. doi: 10.1037/1053-0479.18.2.155
- Stalikas, A., Fitzpatrick, M., Mistkidou, P., Boutri, A., & Seryianni, C. (2015). Positive emotions in psychotherapy: Conceptual propositions and research challenges. In *Psychotherapy Research* (pp. 331-349). Springer Vienna.
- 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, 320-333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Vaux, A., & Meddin, J. (1987). Positive and Negative Life Change and Positive and Negative Affect among the Rural El-derly. *Journal of Community Psychology*, 15, 447-458. doi:10.1002/1520-6629(198710)15:4<447
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Hauser, S. T., Allen, J. P., & Crowell, J. A. (2004). Reading Others' Emotions: The Role of Intuitive Judgments in Predicting Marital Satisfaction, Quality, and Stability. *Journal of Family Psychology*, 18(1), doi:10.1037/0893-3200.18.1.58
- Wahlbeck, K., & McDaid, D. (2012). Actions to alleviate the mental health impact of the economic crisis. *World Psychiatry*, 11(3), 139-145. doi:10.1002/j.2051-5545.2012.tb00114.x
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*. The American Psychological Association, inc. 1989, Vol. 106, No. 2, 249-264.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 84-94. doi:10.1037/1076-8998.5.1.84

### Ελληνόγλωσση βιβλιογραφία

- Babbie, E. (2011). *Εισαγωγή στην Κοινωνική Έρευνα* (Κ.Ζαφειρόπουλος, επιμ., & Γ. Βογιατζής, μεταφρ., 1η εκδ.). Αθήνα: Κριτική Α.Ε.
- Γαλανάκης, Μ., & Σταλίκας, Α. (2007). *Ο Ρόλος της βίωσης θετικών συναισθημάτων στην ομαδική αποτελεσματικότητα*. *Ψυχολογία*, 14, 42–56.
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκα, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επ.Επιμ.), *Εισαγωγή στην Θετική Ψυχολογία*. (σελ. 21-42) Αθήνα: Τόπος.
- Δημητριάδης, Ε. (2010). *Στατιστικές Εφαρμογές με SPSS 17.0 και LISREL 8.7*. (1<sup>η</sup> έκδ.). Αθήνα: Κριτική Α.Ε.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2011). *Συμβουλευτική ψυχολογία: Σύγχρονες Προσεγγίσεις*. Αθήνα: Διάδραση.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2012). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο.

- McLeod, J. (2005). *Εισαγωγή στη Συμβουλευτική*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο.
- Nelson Jones, R. (2009). Βασικές Δεξιότητες Συμβουλευτικής. Ένα Εγχειρίδιο για Βοηθούς.Μ. Μαλικιώση-Λοΐζου (Επ.Επιμ.), Χ. Λυμπεροπούλου (Μτφρ.) Αθήνα:Πεδίο
- Niedenthal, P., Krauth-Gruber, S, Ric, F. (2011). Ψυχολογία του συναισθήματος: διαπροσωπικές, βιωματικές και γνωστικές προσεγγίσεις. Κ.Καφέτσιος (Επ.Επιμ.), Αθήνα: Τόπος.
- Ρούσσος, Π. Λ., & Τσαούσης, Γ. (2011). *Στατιστική στις επιστήμες της συμπεριφοράς με τη χρήση του SPSS*. Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2012). *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα: Μία συλλογή και παρουσίαση των ερωτηματολογίων, δοκιμασιών και καταλόγων καταγραφής χαρακτηριστικών στον ελληνικό χώρο*. Αθήνα: Πεδίο.
- Σταλίκας, Α., Μπούτρη, Α. (2004). *Το συναίσθημα στην ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α. (2011). *Θεραπευτικές Παρεμβάσεις*. Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α., Μπούτρη, Α., Δημητριάδου, Ε., Σεργιάννη, Χ., & Μερτίκα, Α. (2011). *Η βίωση θετικού συναισθήματος στην ψυχοθεραπεία: Βασικές έννοιες, ορισμός, χρησιμότητα και φιλοσοφικό πλαίσιο*. Στο Μ. Μαλικιώση-Λοΐζου (Επ.Επιμ.), συμβουλευτική ψυχολογία: σύγχρονες προσεγγίσεις (σελ.74-96). Αθήνα: Διάδραση.
- Φλωρά, Κ. (2011). *Οι φιλοσοφικές και ιστορικές καταβολές της Θετικής Ψυχολογίας*. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επ.Επιμ.), Εισαγωγή στην Θετική Ψυχολογία. (σελ. 45-59) Αθήνα: Τόπος.
- Yalom, I. Θεωρία και πράξη της ομαδικής ψυχοθεραπείας, Εκδόσεις Άγρα, 2006.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Παράρτημα Α: Ιστορικές Αναδρομές

#### **A1: Ιστορική αναδρομή συμβουλευτικής.**

Με σκοπό την ανάδειξη του εύρους της συμβουλευτικής και την κατανόηση του ρόλου της, ακολουθεί μια σύντομη αναφορά στις ιστορικές ρίζες που συνέβαλαν στην εμφάνιση, στην ανάπτυξη και εδραίωση της. Ξεκινώντας από την ιστορία της ψυχοθεραπείας με στόχο την ανάδειξη του συνδετικού κρίκου μεταξύ της συμβουλευτικής και των παλαιότερων μορφών θεραπείας.

Σε κάθε κοινωνία οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με συναισθηματικές, ψυχολογικές δυσκολίες και με προβλήματα συμπεριφοράς. Ανάλογα με την κουλτούρα και την πολιτισμική ταυτότητα έχουν αναπτυχθεί μέθοδοι παροχής βοήθειας. Η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία έγιναν γνωστές και διαθέσιμες στο δεύτερο μισό του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Οι ρίζες τους ανάγονται στον 18<sup>ο</sup> αιώνα γεγονός που αποδεικνύει τις δυσκολίες της κοινωνίας να ανταποκριθεί απέναντι στις ανάγκες των μελών της που βίωναν δυσκολίες. Την περίοδο αυτή (πριν την βιομηχανική επανάσταση), οι άνθρωποι με συναισθηματικές δυσκολίες απευθύνονταν για ανακούφιση στον ιερέα ή σε άλλα μέλη της κοινότητας, με σκοπό την θεραπεία των ψυχών μέσα από την εξομολόγηση των αμαρτιών και την μετάνοια, γεγονός που αποδεικνύει την σημαντική αξία της θρησκείας για τις κοινωνίες. Σταδιακά οι αξίες της θρησκείας αντικαταστάθηκαν από αυτές της επιστήμης στην οποία άρχισε να δίνετε μεγαλύτερη βαρύτητα, εξέλιξη η οποία χαρακτηρίζεται ως αλλαγή από την απόρροια της Βιομηχανικής, που άρχισε να κυριαρχεί στην οικονομική και πολιτική ζωή. Οι αλλαγές στην δομή της κοινωνίας, στην οικονομική και κοινωνική ζωή εξελίχθηκαν παράλληλα με τις αλλαγές στις ανθρώπινες σχέσεις και στους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι διαχειρίζονταν τις συναισθηματικές και ψυχολογικές τους ανάγκες, (McLeod, 2003). Ο Albee, 1977 (όπως αναφέρεται στο McLeod, 2003) υποστηρίζει πως η αλλαγή που έφερε ο καπιταλισμός αφορούσε την στροφή της κοινωνίας από την παράδοση και τους ρυθμούς της επαρχιακής ζωής, την οικογενειακή εργασία, στις ατελείωτες ώρες εργασίας στα εργοστάσια. Αυτή η θεμελιώδης αλλαγή είχε ως αποτέλεσμα την απώλεια της οικογενειακής εργασίας και την δημιουργία αισθήματος ικανοποίησης το οποίο τρεφόταν από την σκληρή ατομική εργασία.

Τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, μετά την βιομηχανική επανάσταση, εμφανίστηκαν νέοι θεσμοί και επαγγέλματα που ασχολήθηκαν με προβλήματα ψυχικής ασθένειας. Η θεραπευτική αγωγή των ψυχικά ασθενών βρισκόταν πλέον στο επίκεντρο του ιατρικού κλάδου. Συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς άρχισαν να αντιμετωπίζονται μέσω της ιατρικής. Προς τα τέλη του αιώνα, η ιατρική ως ειδικότητα της ψυχιατρικής κατείχε ήδη μια θέση δίπλα στα άλλα πεδία της ιατρικής. Μέσα από την ιατρική και την ψυχιατρική άρχισε να δημιουργείται η νέα ειδικότητα της ψυχοθεραπείας. Στα τέλη του 19<sup>ο</sup> αιώνα η μεγαλύτερη προσωπικότητα στην ψυχοθεραπεία υπήρξε ο Sigmund Freud ο οποίος συνέβαλε στην δημιουργία του πρώτου συστήματος ψυχοθεραπείας, γνωστό ως ψυχανάλυση. Το σύνολο των ιδεών του Freud υποστήριζε πως η ψυχιατρική αφορούσε όλους τους ανθρώπους και όχι μόνο τους ψυχικά ασθενείς. Η εξάπλωση της ψυχανάλυσης ξεκίνησε από την Αμερική στις δεκαετίες του 1920-1930 ως μέθοδος αυτοβελτίωσης και στην συνέχεια άρχισε να εφαρμόζεται και στην Ευρώπη.

Σταδιακά άρχισε να εμφανίζεται η συμβουλευτική, η οποία ως επάγγελμα ωρίμασε την δεκαετία του 1950. Η Συμβουλευτική, μολονότι ξεκίνησε «άτυπα» από τότε που ξεκίνησαν και οι ανθρώπινες σχέσεις, εξελίχθηκε σε επιστήμη και στηρίχθηκε στις επιστημονικές θεωρίες της ανθρώπινης προσωπικότητας και συμπεριφοράς. Στην εξάπλωση της, συνέβαλε σημαντικά η προσωπικότητα και η θεωρία του Carl Rogers. Ο Rogers τοποθετήθηκε γύρω από την έμφαση που πρέπει να δοθεί στην υποκειμενική ύπαρξη του ατόμου ώστε να αποκτήσει αυτογνωσία και να συντονίσει καλύτερα τα αισθήματα και τις πράξεις του. Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες συναισθηματικής φύσεως δεν είναι ψυχικά ασθενείς, έχουν ανάγκη από ένα ασφαλές περιβάλλον ώστε να μπορέσουν να καταθέσουν και να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες τους. Αναφέρθηκε στην σημασία της θεραπευτικής σχέσης και των μεταβλητών που την καθορίζουν. Ο Rogers διατύπωσε έναν αισιόδοξο ορισμό για την ανθρώπινη φύση τονίζοντας τα θετικά στοιχεία του ατόμου και την έμφυτη ικανότητα του για δημιουργία και βελτίωση, (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012). Σταδιακά άρχισε να αναδεικνύεται και ο πολυπολιτισμικός χαρακτήρας της συμβουλευτικής μέσα από τις συνεχείς αλλαγές και εξελίξεις της κοινωνίας, τα μεταναστευτικά κινήματα, την ανεργία, τους πολέμους. Με αποτέλεσμα οι έννοιες της πολυπολιτισμικότητας και της



διαφορετικότητας να αποκτούν όλο και μεγαλύτερη σημασία. Η επαγγελματική καθοδήγηση σε εκπαιδευτικό περιβάλλον και ο τομέας παροχής εθελοντικών υπηρεσιών αποτελούν σημαντικές πτυχές της εξέλιξης της συμβουλευτικής στο Ελληνικό περιβάλλον από όπου ξεκίνησε με σκοπό την καλύτερη επαγγελματική πληροφόρηση και επιλογή, αλλά με την αύξηση των οικογενειακών, διαπροσωπικών και ατομικών προβλημάτων στράφηκε στην παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Σήμερα στόχος της είναι να συμβάλει ώστε ο άνθρωπος να ζήσει καλύτερα, πληρέστερα και να αποκτήσει εμπιστοσύνη στην προσωπική του αξία. Σε κάθε περίπτωση η Συμβουλευτική αποτελεί απάντηση στις αυξημένες ανάγκες καθοδήγησης και συμπαράστασης που απορρέουν από τους ραγδαίους ρυθμούς της τεχνολογικής ανάπτυξης, τη ρευστότητα στο χώρο εργασίας, τις κοινωνικές εξελίξεις, την αναθεώρηση των παραδοσιακών αξιών, του ρόλου της οικογένειας και του σχολείου. Παρέχει στα άτομα έναν τρόπο για να αντιμετωπίζουν τις αλλαγές στο κοινωνικό τοπίο. Το κλειδί, η καρδιά στην πρακτική εφαρμογή της Συμβουλευτικής, βρίσκεται στη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ των δύο μερών συμβούλου και συμβουλευόμενου όπως πρώτος αναφέρει ο Rogers. Η "σχέση" αφορά μια φυσική, πνευματική, ψυχολογική, συναισθηματική, γνωστική επαφή μεταξύ των δύο συνήθως ατόμων η οποία, πέρα από όλα τα άλλα, είναι οργανωμένη και προγραμματιζόμενη. Αν δεν δημιουργηθεί αυτή η σχέση η συμβουλευτική βοήθεια και πιο πολύ η θεραπεία είναι εκ των πραγμάτων αδύνατη (Σταλίκας, 2011).

Ο κύκλος της ιστορικής αναδρομής ολοκληρώνεται συσχετίζοντας την συμβουλευτική με την ψυχοθεραπεία. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι η ψυχοθεραπεία είναι βαθύτερη και για άτομα με σοβαρότερες διαταραχές, ενώ η διάρκειά της μεγαλύτερη. Δεν υπάρχει σαφής διάκριση καθώς η δουλειά συμβούλων και ψυχοθεραπευτών είναι κατά βάση η ίδια δεδομένου ότι χρησιμοποιούν, ίδιες θεωρίες, μεθόδους και ίδιες τεχνικές. Για το λόγο αυτό η British Association for Counseling, μετονομάστηκε το 2001 σε British Association for Counseling and Psychotherapy (Mcleod, 2003).

## **Παράρτημα Α2: Ιστορική αναδρομή θετικής ψυχολογίας**

Η Ιστορική αναδρομή που οδηγεί στην γέννηση του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας έχει σημείο έναρξης την περίοδο πριν από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο όπου ο τριπλός σκοπός της Ψυχολογίας αφορούσε τη θεραπεία της ψυχικής νόσου, την ικανοποίηση και βελτίωση της ζωής των ανθρώπων και την αναγνώριση και ανάδειξη των χαρισματικών ατόμων. Μετά τα γεγονότα που συνέβησαν από τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο η ψυχολογία επικεντρώθηκε στον έναν από τους τρεις σκοπούς ύπαρξης της, στην θεραπεία της ψυχικής νόσου με πολλούς ειδικούς να δραστηριοποιούνται στον χώρο της έρευνας και στις θεραπευτικές προσεγγίσεις. (Φλωρά, 2011). Η θετική ψυχολογία αναπτύχθηκε κυρίως από την συνειδητοποίηση ότι υπάρχει στην κλινική ψυχολογία μια έλλειψη ισορροπίας, καθώς οι περισσότερες έρευνες επικεντρώνονται στην ψυχική διαταραχή. Έτσι οι ψυχικά υγιείς μοιάζει να τοποθετήθηκαν σε δεύτερη μοίρα και ταυτόχρονα παραμελήθηκε η ιδέα ενός δημιουργικού ατόμου και μιας κοινωνίας που ευημερεί (Snyder & Lopez, 2002). Η συνειδητοποίηση αυτής της πραγματικότητας οδήγησε τον Seligman να παροτρύνει τους ψυχολόγους να ξαναθυμηθούν τον σκοπό ύπαρξης της ψυχολογίας. Έτσι το 1998 σηματοδοτήθηκε η έναρξη του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας ο οποίος εστιάζει κυρίως στις λειτουργικές πλευρές του ατόμου.

Ο Martin Seligman ιδρυτής της Θετικής Ψυχολογίας και εμπνευστής τόσο της ονομασίας της όσο και του βασικού περιεχομένου της έστρεψε το επίκεντρο της μελέτης, από την ασθένεια, την αδυναμία και τις ψυχολογικές διαταραχές (άγχος, κατάθλιψη, επιθετικότητα) στην μελέτη της ικανότητας και των θετικών χαρακτηριστικών όπως είναι ο αλτρουισμός, η χαρά, το θάρρος, η εντιμότητα, το αίσθημα ευθύνης. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει: η ψυχολογία δεν είναι μόνο η μελέτη της αδυναμίας και της ασθένειας, είναι επίσης η μελέτη της δύναμης και της αρετής. Η θεραπεία δεν αφορά μόνο την επιδιόρθωση αυτού που δυσλειτουργεί αλλά αφορά και την ανάπτυξη και εξέλιξη του καλύτερου που έχουμε μέσα μας με σκοπό την προαγωγή της ευζωίας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Οι θετικές αξίες ιστορικά συναντούνται και στην δυτική και ανατολική κουλτούρα παρά τις σημαντικές διαφορές που υπάρχουν μεταξύ τους ως προς τα αξιακά συστήματα, την αντίληψη του χρόνου και τον τρόπο σκέψης η κάθε μια

επικεντρώνεται σε θετικές έννοιες όπως η έννοια της ευτυχίας, της συμπόνιας, της ελπίδας και τις νοηματοδοτεί ανάλογα με το αξιακό της σύστημα (Tugade & Fredrickson, 2004). Κλείνοντας την σύντομη ιστορική αναδρομή αν ανατρέξουμε στην ιστορία της επιστημονικής ψυχολογίας βρίσκουμε βασικά στοιχεία της Θετικής Ψυχολογίας σε αναφορές πολλών σημαντικών προσωπικοτήτων του χώρου όπως ο William James, ο οποίος αναφέρθηκε στην σημαντικότητα της υποκειμενικής εμπειρίας του ατόμου, ο Jung αναφέρθηκε στην έννοια της εξατομίκευσης και ο Allport στην έννοια της ωριμότητας του ατόμου, ο Carl Rogers εισήγαγε την έννοια του ολοκληρωμένου ανθρώπου ενώ ο Abraham Maslow έδωσε έμφαση στην έννοια της αυτοπραγμάτωσης. Παρατηρείτε λοιπόν ότι, οι προσωπικότητες που αναφέρθηκαν, μέσα από τις έννοιες στις οποίες εστίασαν ανέπτυξαν θεωρίες και πρακτικές οι οποίες αφορούν την ανθρώπινη ευημερία. Οι θεωρητικές αυτές προσεγγίσεις είναι μέρος του κινήματος υπέρ του ανθρώπινου δυναμικού, το οποίο ονομάστηκε Τρίτη Δύναμη στην Ψυχολογία. Παρά τις διαφορές τους οι προσεγγίσεις που ανήκουν στο κίνημα του ανθρώπινου δυναμικού απαντούν στα εκάστοτε προβλήματα του ανθρώπου, άγχος, θλίψη, έλλειψη νοήματος τονίζοντας την σημασία της αυτοπραγμάτωσης, (Φλωρά, 2011).

Οι ερευνητές τις τελευταίες δεκαετίες έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στα θετικά συναισθήματα και τις ψυχικές διαθέσεις που σηματοδοτούν την ευτυχία του ανθρώπου και τον οδηγούν σε προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη με αποτέλεσμα την ίδρυση του κλάδου της Θετικής ψυχολογίας.

## Παράρτημα Β: Στάδιο Προετοιμασίας της έρευνας

### Παράρτημα Β1: Εισαγωγικό σημείωμα, επισυναπτόμενο μαζί με τα ερωτηματολόγια της έρευνας.

Έρευνα: Διερεύνηση της βίωσης θετικών συναισθημάτων σε άτομα που συμμετείχαν σε συμβουλευτική διαδικασία και η συμβολή της συμβουλευτικής στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων.

Αγαπητοί/-ες,

Είμαι μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία» του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και διεξάγω υπό την εποπτεία του κυρίου Αναστάσιου Σταλικά, την παρούσα δειγματοληπτική έρευνα. Σκοπός της έρευνας είναι η μελέτη της βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων σε άτομα που συμμετέχουν σε συμβουλευτική διαδικασία. Η έρευνα διεξάγεται σε ενήλικες ηλικίας 18 έως 65 ετών. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και τα δεδομένα συλλέγονται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Θα σας παρακαλούσα να απαντήσετε ολοκληρωμένα δίχως να παραλείψετε κάποια από τις ερωτήσεις, μιας και αυτό είναι σημαντικό για τα αποτελέσματα της έρευνας. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος καλείστε να υποδείξετε τον βαθμό βίωσης το 20 συναισθημάτων του τεστ, κατά τις δυο προηγούμενες εβδομάδες της ζωής σας. Στο δεύτερο μέρος υπάρχουν πληροφορίες σχετικές με τον εαυτό σας και την συμβουλευτική διαδικασία. Θα το εκτιμούσα πολύ αν αφιερώνατε λίγο χρόνο για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την συνεργασία και την συμβολή σας. Η εθελοντική συμμετοχή σας στην έρευνα αποτελεί σημαντική βοήθεια στην προαγωγή της γνώσης σχετικά με την θεματολογία της έρευνας.

Με εκτίμηση

Κιοσσέ Δέσποινα

## Παράρτημα Β2: Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Des mod).

### 10 ΜΕΡΟΣ

### ΤΕΣΤ

Για την  
συμπλήρωση  
του τεστ  
δεν  
απαιτούνται  
περισσότερα  
από  
15'

Σας παρακαλούμε συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία με αυθόρμητο και ειλικρινή τρόπο. Όλα τα τεστ είναι ανώνυμα και διασφαλίζουν την προστασία των προσωπικών δεδομένων και της ιδιωτικής ζωής.

Το πρώτο μέρος του τεστ αποτελείται από μία σειρά λέξεων που περιγράφουν διαφορετικά **συναίσθημα**. Δηλώστε σε **ποιον βαθμό** (1-5) αισθανθήκατε με αυτόν τον τρόπο κατά τη διάρκεια των τελευταίων 2 εβδομάδων. Διαβάστε κάθε λέξη - φράση προσεκτικά και σημειώστε την απάντηση που σας ταιριάζει στο κενό δίπλα ή κάτω από τη λέξη.

	<u>Καθόλου</u>	<u>Λίγο</u>	<u>Σε μέτριο βαθμό</u>	<u>Αρκετά</u>	<u>Πάρα Πολύ</u>		<u>Καθόλου</u>	<u>Λίγο</u>	<u>Σε μέτριο βαθμό</u>	<u>Αρκετά</u>	<u>Πάρα Πολύ</u>
1) <u>Κυκλώστε για κάθε συναίσθημα τον βαθμό στον οποίο θεωρείτε ότι το βιώσατε κατά τις τελευταίες 15 μέρες</u> Ότι διασκεδάζω, ότι περνάω καλά και ότι αντιμετωπίζω τα πράγματα από την ασήμαντη τους πλευρά, χαλαρά	1	2	3	4	5	14) <u>Κυκλώστε για κάθε συναίσθημα τον βαθμό στον οποίο θεωρείτε ότι το βιώσατε κατά τις τελευταίες 15 μέρες</u> ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑ, ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ, ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ	1	2	3	4	5
2) Θυμωμένος/η, εκνευρισμένος/η	1	2	3	4	5	15) ΑΠΟΚΡΟΥΣΤΙΚΟΣ/Η, ΕΝΟΧΟΣ/Η, ΑΕΙΟΣ/Α ΤΙΜΩΡΙΑΣ	1	2	3	4	5
3) Ντροπιασμένος/η, ατιμωμένος/η	1	2	3	4	5	16) ΘΛΙΜΜΕΝΟΣ/Η, ΠΕΣΜΕΝΟΣ/Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ, ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ/Η	1	2	3	4	5
4) Εντυπωσιασμένος/η	1	2	3	4	5	17) ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ/Η, ΤΡΟΜΑΓΜΕΝΟΣ/Η	1	2	3	4	5
5) <u>ΌΤΙ ΠΕΡΙΦΡΩΝΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ, ΟΤΙ ΕΙΜΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΙΚΟΣ/Η</u>	1	2	3	4	5	18) ΣΕΞΙ, ΕΛΚΥΣΤΙΚΟΣ/Η, ΣΕ ΔΙΑΘΕΣΗ ΓΙΑ ΦΛΕΡΤ	1	2	3	4	5
6) Ευχαρίστηση	1	2	3	4	5	19) Έκπληκτος/η, ξαφνιασμένος/η,	1	2	3	4	5
7) Αηδία	1	2	3	4	5	20) Συμπάθεια, οίκτο, συμπόνια	1	2	3	4	5
8) <u>Α ΕΡΧΟΜΑΙ ΣΕ ΔΥΣΚΟΛΗ ΘΕΣΗ</u>	1	2	3	4	5	21) Γενικά, πιο από τα παραπάνω 20 συναισθήματα βιώσατε πιο έντονα κατά τις προηγούμενες 2 εβδομάδες;					
9) Χαρούμενος/η, χαρωπός/η, ευδιάθετος/η	1	2	3	4	5	<u>Εισάγετε τον αντίστοιχο αριθμό (1-20)</u>					
10) Ευγνώμων	1	2	3	4	5						
11) Ελπίδα, αισιοδοξία	1	2	3	4	5						
12) Έντονο ενδιαφέρον, ενεργοποίηση, περιέργεια καλώς εννοούμενη για να μάθω	1	2	3	4	5						
13) Αγάπη, συναισθηματική εγγύτητα,	1	2	3	4	5						

*Σας παρακαλούμε βεβαιωθείτε ότι έχετε κυκλώσει βαθμό βίωσης για όλα τα παραπάνω συναισθήματα και προχωρήστε στην επόμενη και τελευταία σελίδα του τεστ.*

Φύλο \_\_\_\_\_ (Ανδρας – Γυναίκα)

Ηλικία \_\_\_\_\_ (π.χ. 24)

Τόπος Διαμονής \_\_\_\_\_ (π.χ. Αθήνα, Λαμία)

Επάγγελμα \_\_\_\_\_ (π.χ. Γιατρός)

Χρόνια στην θέση \_\_\_\_\_ (π.χ. 4)

Οικογενειακή Κατάσταση \_\_\_\_\_ (Αγαμος/Παντρεμένος/Χωρισμένος)

Μορφωτικό Επίπεδο \_\_\_\_\_  
(Γυμνάσιο, Λύκειο, ΤΕΕ, ΤΕΙ, ΑΕΙ, Μεταπτυχιακό, Διδακτορικό)

Έχετε κατά το τρέχον έτος περάσει κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας??? \_\_\_\_\_ (Ναι / Όχι)

Συμβουλευτική σε εξέλιξη.....ή ολοκληρώθηκε η διαδικασία.....? (τσεκάρετε το πρώτο εάν βρίσκεστε στην έναρξη της συμβουλευτικής διαδικασίας, το δεύτερο εάν έχετε ολοκληρώσει τη διαδικασία).

Είδος Συμβουλευτικής που έχετε ακολουθήσει: Ατομική Συμβουλευτική..... ή Ομαδική Συμβουλευτική.....ή Ατομική & Ομαδική Συμβουλευτική.....

Αριθμός Συνεδριών που έχετε πραγματοποιήσει:

- 1) 1 συνεδρία.....
- 2) από 15 έως 30 συνεδρίες.....
- 3) από 31 έως 50 συνεδρίες.....
- 4) από 51 συνεδρίες και πάνω.....

Θεωρείτε ότι είστε φύσει αισιόδοξο άτομο \_\_\_\_\_ (1=Καθόλου, 2=Λίγο, 3=Αρκετά, 4= Πολύ)

**Ευχαριστούμε πολύ για την συμμετογή σας.**

Η συμβολή σας στην πρόοδο της επιστήμης είναι σημαντικότερη

## Παράρτημα Γ: Πίνακες Μη παραμετρικών ελέγχων.

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		totpositiv	totnegative	postonegratio
N		201	201	201
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	33,4428	22,6119	1,6450
	Std. Deviation	8,31492	6,45745	,69797
Most Extreme Differences	Absolute	,103	,100	,045
	Positive	,066	,100	,045
	Negative	-,103	-,055	-,034
Test Statistic		,103	,100	,045
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

### Πίνακας 14: Συγκρίσεις φύλου ως προς τους παράγοντες της έρευνας.

		Ranks		
	ΦΥΛΟ	N	Mean Rank	Sum of Ranks
totpositiv	ΑΝΔΡΑΣ	39	79,72	3109,00
	ΓΥΝΑΙΚΑ	162	106,12	17192,00
	Total	201		
totnegative	ΑΝΔΡΑΣ	39	105,86	4128,50
	ΓΥΝΑΙΚΑ	162	99,83	16172,50
	Total	201		
postonegratio	ΑΝΔΡΑΣ	39	86,10	3358,00
	ΓΥΝΑΙΚΑ	162	104,59	16943,00
	Total	201		

### Test Statistics<sup>a</sup>

	totpositiv	totnegative	postonegratio
Mann-Whitney U	2329,000	2969,500	2578,000
Wilcoxon W	3109,000	16172,500	3358,000
Z	-2,548	-,582	-1,782
Asymp. Sig. (2-tailed)	,011	,561	,075

a. Grouping Variable: ΦΥΛΟ

**Πίνακας 15: Συγκρίσεις μορφωτικού επιπέδου ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
totpositiv	201	33,4428	8,31492	11,00	49,00
totnegative	201	22,6119	6,45745	11,00	41,00
postonegratio	201	1,6450	,69797	,34	3,50
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	201	3,13	,988	1	5

<b>Ranks</b>			
	ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ	N	Mean Rank
totpositiv	ΛΥΚΕΙΟ	26	82,73
	ΙΕΚ	7	85,43
	ΑΕΙ/ ΤΕΙ	83	82,36
	ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ	84	125,18
	Total	200	
totnegative	ΛΥΚΕΙΟ	26	128,44
	ΙΕΚ	7	158,21
	ΑΕΙ/ ΤΕΙ	83	103,29
	ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ	84	84,29
	Total	200	
postonegratio	ΛΥΚΕΙΟ	26	71,17
	ΙΕΚ	7	55,29
	ΑΕΙ/ ΤΕΙ	83	88,33
	ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ	84	125,37
	Total	200	

<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	totpositiv	totnegative	postonegratio
Chi-Square	26,399	19,856	30,126
df	3	3	3
Asymp. Sig.	,000	,000	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ\_ΕΠΙΠΕΔΟ



**Πίνακας 16: Συγκρίσεις οικογενειακής κατάστασης ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>			
	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ_ΚΑΤΑΣΤΑ		
	ΣΗ	N	Mean Rank
a_a	ΑΓΑΜΟΣ	148	101,29
	ΕΓΓΑΜΟΣ	42	101,81
	ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	8	87,50
	ΧΗΡΟΣ	3	111,33
	Total	201	
totpositiv	ΑΓΑΜΟΣ	148	99,94
	ΕΓΓΑΜΟΣ	42	110,76
	ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	8	73,50
	ΧΗΡΟΣ	3	90,17
	Total	201	
totnegative	ΑΓΑΜΟΣ	148	94,30
	ΕΓΓΑΜΟΣ	42	113,17
	ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	8	144,88
	ΧΗΡΟΣ	3	144,33
	Total	201	
postonegratio	ΑΓΑΜΟΣ	148	104,52
	ΕΓΓΑΜΟΣ	42	98,15
	ΣΕ ΔΙΑΣΤΑΣΗ	8	63,50
	ΧΗΡΟΣ	3	67,00
	Total	201	

<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>				
	a_a	totpositiv	totnegative	postonegratio
Chi-Square	,537	3,131	10,045	4,994
df	3	3	3	3
Asymp. Sig.	,911	,372	,018	,172

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ\_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**Πίνακας 17: Συγκρίσεις εργασιακής κατάστασης ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>			
	ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	N	Mean Rank
totpositiv	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	56	80,14
	ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ	103	114,60
	ΑΝΕΡΓΟΣ	35	104,44
	ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	7	50,50
	Total	201	
totnegative	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	56	109,51
	ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ	103	95,59
	ΑΝΕΡΓΟΣ	35	93,07
	ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	7	152,14
	Total	201	
postonegratio	ΦΟΙΤΗΤΗΣ	56	83,44
	ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ	103	111,64
	ΑΝΕΡΓΟΣ	35	109,50
	ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	7	42,50
	Total	201	

<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	totpositiv	totnegative	postonegratio
Chi-Square	18,267	8,171	16,378
df	3	3	3
Asymp. Sig.	,000	,043	,001

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ\_ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

**Πίνακας 18: Συγκρίσεις επαγγελματικής κατάστασης ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>			
	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	N	Mean Rank
totpositiv	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	49	65,91
	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ	36	63,13
	ΑΛΛΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ	40	59,33
	Total	125	
totnegative	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	49	53,46
	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ	36	55,92
	ΑΛΛΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ	40	81,06
	Total	125	
postonegratio	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	49	71,00
	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ	36	67,68
	ΑΛΛΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ	40	48,99
	Total	125	

<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	totpositiv	totnegative	postonegratio
Chi-Square	,730	14,765	8,976
df	2	2	2
Asymp. Sig.	,694	,001	,011

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

**Πίνακας 19: Συγκρίσεις τόπου διαμονής ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>			
	ΔΙΑΜΟΝΗ	N	Mean Rank
totpositiv	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ	35	84,77
	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	11	106,95
	ΛΑΡΙΣΑ	32	91,28
	ΒΟΛΟΣ	73	91,29
	ΑΘΗΝΑ	35	104,64
	Total	186	
totnegative	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ	35	118,23
	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	11	87,41
	ΛΑΡΙΣΑ	32	108,47
	ΒΟΛΟΣ	73	87,81
	ΑΘΗΝΑ	35	68,87
	Total	186	
postonegratio	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ	35	72,64
	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	11	103,18
	ΛΑΡΙΣΑ	32	82,11
	ΒΟΛΟΣ	73	96,34
	ΑΘΗΝΑ	35	115,81
	Total	186	

<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	totpositiv	totnegative	postonegratio
Chi-Square	3,291	18,185	13,257
df	4	4	4
Asymp. Sig.	,510	,001	,010

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: ΔΙΑΜΟΝΗ

**Πίνακας 20: Συγκρίσεις προβλήματος υγείας ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>				
	ΠΡΟΒΛΗΜΑ_ΥΓΕΙΑΣ	N	Mean Rank	Sum of Ranks
totpositiv	NAI	19	91,24	1733,50
	OXI	182	102,02	18567,50
	Total	201		
totnegative	NAI	19	141,50	2688,50
	OXI	182	96,77	17612,50
	Total	201		
postonegratio	NAI	19	68,08	1293,50
	OXI	182	104,44	19007,50
	Total	201		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>			
	totpositiv	totnegative	postonegratio
Mann-Whitney U	1543,500	959,500	1103,500
Wilcoxon W	1733,500	17612,500	1293,500
Z	-,770	-3,193	-2,593
Asymp. Sig. (2-tailed)	,442	,001	,010

a. Grouping Variable: ΠΡΟΒΛΗΜΑ\_ΥΓΕΙΑΣ

**Πίνακας 21: Συγκρίσεις σταδίου συμβουλευτικής ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>				
	ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	N	Mean Rank	Sum of Ranks
totpositiv	ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ	97	79,46	7708,00
	ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ	104	121,09	12593,00
	Total	201		
totnegative	ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ	97	119,30	11572,50
	ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ	104	83,93	8728,50
	Total	201		
postonegratio	ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ	97	78,36	7600,50
	ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ	104	122,12	12700,50
	Total	201		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>			
	totpositiv	totnegative	postonegratio
Mann-Whitney U	2955,000	3268,500	2847,500
Wilcoxon W	7708,000	8728,500	7600,500
Z	-5,074	-4,314	-5,330
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000

a. Grouping Variable: ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

**Πίνακας 22: Συγκρίσεις είδους συμβουλευτικής ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>				
	ΕΙΔΟΣ_ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ	N	Mean Rank	Sum of Ranks
totpositiv	ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	156	93,71	14618,00
	ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	45	126,29	5683,00
	Total	201		
totnegative	ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	156	107,58	16783,00
	ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	45	78,18	3518,00
	Total	201		
postonegratio	ΑΤΟΜΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	156	92,81	14478,50
	ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ	45	129,39	5822,50
	Total	201		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>			
	totpositiv	totnegative	postonegratio
Mann-Whitney U	2372,000	2483,000	2232,500
Wilcoxon W	14618,000	3518,000	14478,500
Z	-3,314	-2,991	-3,716
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001	,003	,000

a. Grouping Variable: ΕΙΔΟΣ\_ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ

**Πίνακας 23: Συγκρίσεις αριθμού συνεδριών ως προς τους παράγοντες της έρευνας.**

<b>Ranks</b>			
	ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	N	Mean Rank
totpositiv	1 ΣΥΝΕΔΡΙΑ	97	79,46
	ΑΠΟ 15 ΕΩΣ 30 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	44	103,60
	ΑΠΟ 31 ΕΩΣ 50 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	30	123,42
	ΑΠΟ 51 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΝΩ	30	144,40
	Total	201	
totnegative	1 ΣΥΝΕΔΡΙΑ	97	119,30
	ΑΠΟ 15 ΕΩΣ 30 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	44	90,68
	ΑΠΟ 31 ΕΩΣ 50 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	30	82,93
	ΑΠΟ 51 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΝΩ	30	75,02
	Total	201	
postonegratio	1 ΣΥΝΕΔΡΙΑ	97	78,36
	ΑΠΟ 15 ΕΩΣ 30 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	44	107,68
	ΑΠΟ 31 ΕΩΣ 50 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	30	124,33
	ΑΠΟ 51 ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΝΩ	30	141,08
	Total	201	

**Test Statistics<sup>a,b</sup>**

	totpositiv	totnegative	postonegratio
Chi-Square	34,610	19,921	34,357
df	3	3	3
Asymp. Sig.	,000	,000	,000

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: ΑΡΙΘΜΟΣ\_ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ



