

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**



**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Διερεύνηση της μοναξιάς, αυτοσυμπόνιας, συγχωρητικότητας  
και ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων»**

**ΜΦ: Γαλάνη Δήμητρα**  
**Κοινωνική Λειτουργός**

**ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ**

**Κοτρώτσιου Ευαγγελία, Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας ..Επιβλέπουσα καθηγήτρια**  
**Γκούβα Μαίρη, Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων..Μέλος Τριμελούς Επιτροπής**  
**Μαλλιάρου Μαρία, Αναπληρώτρια καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας...Μέλος**  
**Τριμελούς Επιτροπής**

**Λάρισα, 2019**

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**  
**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**  
**ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»**



**DISSERTATION TITLE**

**«Investigation of loneliness, self-consciousness, forgiveness and resilience of old people»**

## Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract .....	7
Εισαγωγή.....	9
Κεφάλαιο Πρώτο.....	11
Η έννοια της Μοναξιάς .....	11
Η μοναξιά στους ηλικιωμένους.....	11
Αιτίες της μοναξιάς των ηλικιωμένων .....	12
Συνέπειες της μοναξιάς .....	12
2. Αυτοσυμπόνια .....	13
Η έννοια της αυτοσυμπόνιας.....	13
Η αυτοσυμπόνια στους ηλικιωμένους.....	14
3. Συγχωρητικότητα .....	16
Ορισμός της συγχώρεσης.....	16
4. Ανθεκτικότητα.....	18
Η ιστορία της ανθεκτικότητας.....	18
Ανθεκτικότητα και Θετική Ψυχολογία.....	18
Ορισμοί.....	18
ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	20
Εισαγωγή.....	20
Υλικό και μέθοδος.....	20
Δείγμα μελέτης.....	20
Ερευνητικά ερωτήματα .....	21
Υποθέσεις της Μελέτης.....	21
Προστασία των ανθρωπίνων προσώπων.....	22
Ερευνητικά εργαλεία.....	22
Κλίμακα ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC).....	22
Κλίμακα της συγχώρεσης.....	22
Κλίμακα της αυτοσυμπόνιας.....	23
Κλίμακα αξιολόγησης μοναξιάς.....	23

Αποτελέσματα .....	23
Περιγραφική Στατιστική .....	23
Ανθεκτικότητα.....	59
Συγχωρητικότητα .....	64
Μοναξιά .....	81
Επαγωγική στατιστική.....	84
1ο ερευνητικό ερώτημα.....	86
2 <sup>ο</sup> ερευνητικό ερώτημα.....	89
3 <sup>ο</sup> ερευνητικό ερώτημα.....	92
4 <sup>ο</sup> ερευνητικό ερώτημα.....	93
Συζήτηση .....	94
Περιορισμοί.....	97
Βιβλιογραφικές Αναφορές.....	98
Παράρτημα.....	105

## Περίληψη

Η μοναξιά, η αυτοσυμπόνια, η συγχωρητικότητα και η ψυχική ανθεκτικότητα των ανθρώπων συνδέονται άμεσα με τις συνθήκες που επιδρούν στα συμπτώματα της ψυχοπαθολογίας αλλά και της ποιότητας ζωής των ατόμων γενικότερα. Το παραπάνω φαινόμενο ενισχύεται ιδιαίτερα, αν θέσει κάποιος ως αποδέκτες αυτών των αισθημάτων τα άτομα προχωρημένης ηλικίας, στα οποία τα παραπάνω αισθήματα ενισχύονται.

Βασικό σκοπό του παρόντος πονήματος αποτελεί η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της συγχωρητικότητας, της ψυχικής ανθεκτικότητας, της αυτοσυμπόνιας και της μοναξιάς των ηλικιωμένων ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω .

Όσον αφορά στο πλαίσιο του θεωρητικού μέρους, μια συστηματική ανασκόπηση διεξήχθη στο πλαίσιο των Pubmed και Google scholar, ώστε να συγκεκρωθούν οι δέουσες πληροφορίες σχετικά με το θέμα της μελέτης αυτής και να εντοπιστούν ποικίλα άρθρα, μελετώντας ξεχωριστά τον κάθε ένα από τους παράγοντες των ηλικιωμένων.

Ειδικότερα, οι μηχανές αναζήτησης, κυρίως η PubMed, η Medline, η Google Scholar, καθώς και μια κύρια αναζήτηση Google, αλλά και λίστες αναφοράς σχετικών άρθρων, χρησιμοποιήθηκαν για τον εντοπισμό κριτικών και ερευνητικών μελετών σχετικά με την μοναξιά, την ανθεκτικότητα, την αυτοσυμπόνια αλλά και την μεταξύ των ηλικιωμένων ενηλίκων πληθυσμών. Σε αυτές τις πηγές, η αναζήτηση επικεντρώθηκε σε άρθρα που ανέφεραν σχετικές μελέτες χρησιμοποιώντας παραλλαγές πολλαπλών όρων αναζήτησης και φράσεων, αλλά και παρόμοιους συνδυασμούς αυτών των όρων. Επιπλέον, συμπεριλήφθηκαν όροι αναζήτησης που σχετίζονται με συγκεκριμένες πτυχές ανθεκτικότητας.

Μέθοδος: Στο ερευνητικό τμήμα, η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος με τίτλο «Ψυχική Υγεία» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, από τον Μάρτιο έως τον Σεπτέμβριο του 2019.

Η έρευνα έγινε σε δείγμα εκατό ηλικιωμένων, ηλικίας 65 ετών και άνω, ώστε να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ των παραγόντων που αναφέρθηκαν. Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε στην προαναφερθείσα ποσοτική έρευνα ήταν ένα ερωτηματολόγιο το οποίο διανεμήθηκε στους ηλικιωμένους.

Το ερωτηματολόγιο ήταν αποτέλεσμα σύνθεσης ενός Ερωτηματολογίου κοινωνικοδημογραφικών χαρακτηριστικών, ενός ερωτηματολογίου αυτοσυμπόνιας - Self- Compassion Scale (SCS) και εν συνεχεία ενός ερωτηματολογίου συγχωρητικότητας Heartland Forgiveness Scale; HFS), συνδυαστικά με το Ερωτηματολόγιο The Connor-Davidson Resilience Scale.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα από την παρούσα μελέτη αποτελούν αρχικά η ανάδειξη των παραγόντων που ασκούν επίδραση στην ποιότητα ζωής των υπερηλίκων σε συσχέτιση φυσικά με τα επίπεδα της ευδόκιμης γήρανσής τους.

Τα δεδομένα έδειξαν ότι η ανθεκτικότητα συσχετίζεται σημαντικά με την ολική συγχώρεση, χωρίς να προβλέπεται ειδικός τύπος θυμού. Τα δεδομένα επίσης αποκάλυψαν ότι η ηλικία και το φύλο δεν είχαν σημαντική επίδραση στην έκφραση θυμού.

Ακόμη φάνηκε πως το εκπαιδευτικό επίπεδο παρουσιάζει μεγάλη και αξιόλογη σύνδεση με πολλούς από τους υπό διερεύνηση παράγοντες, ενώ παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση με τους παράγοντες της συναισθηματικής μοναξιάς .

Τέλος φάνηκε από τα συλλεχθέντα δεδομένα πως η πραγματική εμπειρία της συγχώρεσης μπορεί να περιλαμβάνει όχι μόνο γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αλλαγές, αλλά και μεταμόρφωση του ίδιου του εαυτού των συμμετεχόντων.

Τα ευρήματα αυτής της μελέτης μπορούν να παράσχουν κρίσιμες πληροφορίες στους συμβούλους, θεραπευτές αλλά και στο οικογενειακό περιβάλλον των ηλικιωμένων, με στόχο την βελτίωση της ζωής τους.

Συμπεράσματα : Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν τον άκρως σημαντικό ρόλο της συγχωρητικότητας, της αυτοσυμπόνιας, της μοναξιάς και της ψυχικής ανθεκτικότητας ως προς την επίτευξη υψηλότερων επιπέδων ποιότητας ζωής και χαμηλότερων επιπέδων ψυχοπαθολογίας των ηλικιωμένων ατόμων.

### Λέξεις – Κλειδιά

Αυτοσυμπόνια, Ψυχική ανθεκτικότητα, Συγχωρετικότητα, Μοναξιά, Ηλικιωμένοι.

## **Abstract**

Introduction: Loneliness, self-consciousness, forgiveness and mental resilience of people are directly related to the conditions that affect the symptoms of psychopathology and the quality of life of people in general. The above phenomenon is particularly encouraged if someone as addressees of these feelings comes to the older people in whom the above feelings are strengthened.

The main purpose of this essay is to investigate the relationship between forgiveness, mental resilience, self-confusion and loneliness of elderly people aged 65 and over.

As far as the theoretical part is concerned, a systematic review was carried out in the framework of Pubmed and Google scholar, in order to identify appropriate information on the subject of this study and to identify various articles by separately studying each of the factors of the elderly.

In particular, search engines, primarily PubMed, Medline, Google Scholar, as well as a main Google search, and reference lists of related articles, were used to identify criticisms and research on loneliness, resilience, self-confession, but and between older adult populations.

In these sources, search was focused on articles that reported relevant studies using multiple search terms and phrases, and similar combinations of these terms. In addition, search terms related to specific aspects of resilience.

Method: In the research section, this research was conducted within the framework of the Master's Program «Mental Health» of Thessaly University, from March to the date of September 2019.

The survey was conducted on a sample of one hundred elderly people aged 65 and over to investigate the relationship between the factors mentioned.

The survey was conducted on a sample of one hundred elderly people aged 65 and over to investigate the relationship between the factors mentioned.

The research tool used in the abovementioned quantitative survey was a questionnaire distributed to the elderly.

The questionnaire was the result of a Socio-Demographic Questionnaire, a Self-Compassion Scale (SCS), and a Heartland Forgiveness Scale Questionnaire; HFS), combined with the Connor-Davidson Resilience Scale Questionnaire.

The expected results from the present study are initially to highlight the factors that influence the quality of life of older adults in relation to their levels of aging.

The data have shown that resilience is significantly correlated with Total Forgiveness, with no specific type of anger predicted. The data also revealed that age and gender had no significant effect on anger expression.

It also appeared that the educational level had a significant and significant association with many of the factors under investigation, whereas it was negatively correlated with the factors of emotional loneliness.

Finally, it emerged from the data collected that the actual experience of forgiveness may involve not only cognitive, emotional, and behavioral changes, but also the transformation of the participants themselves.

The findings of this study can provide critical information to counselors, therapists, and the family environment of the elderly in order to improve their lives.

Conclusions: The results of this study highlighted the extremely important role of forgiveness, self-confidence, loneliness and mental resilience in achieving higher levels of quality of life and lower levels of psychopathology in older people.

**Keywords**

Self-Confidence, Mental Resilience, Forgiveness, Loneliness, Elderly.



## Εισαγωγή

Παρατηρείται ήδη και πρόκειται να φανεί και στις επόμενες δεκαετίες, μια άκρως εντατική διαδικασία γήρανσης στην Ευρώπη, ένα φαινόμενο που υποστηρίχθηκε κυρίως από τα χαμηλότερα ποσοστά γονιμότητας.

Οι κοινωνίες μας θα πρέπει να αντιμετωπίσουν πολλές προκλήσεις και ευκαιρίες που δημιουργούνται από τους δημογραφικούς οδηγούς και τις οικονομικές συνέπειες μιας δημογραφικής αλλαγής.

Η αύξηση της ηλικίας είναι φαινόμενο παρόμοιο με τον θάνατο, καθώς και τα δύο φέρουν τον χαρακτήρα του αναπόφευκτου. Σύμφωνα με τον Αμερικανό ανθρωπολόγο, εκπαιδευτικός και συγγραφέας, Loren Eiseley, η νεότητα είναι μια αναχώρηση, καθώς αποτελεί κάτι που χάθηκε και δεν θα επιστρέψει. Αυτός είναι και ο λόγος που πρέπει η κάθε μέρα να απολαμβάνεται σαν να είναι η τελευταία.

Η γήρανση αποτελεί την περίοδο εκείνη της ζωής όπου σταδιακά επέρχεται μείωση της φυσικής, γνωστικής και ψυχοκοινωνικής λειτουργίας, έχοντας σαν συνέπεια την έντονη επιβάρυνση της υγείας στην κοινωνία.

Εκ μέρους πολλών η γήρανση θεωρείται σημαντικό πρόβλημα της δημόσιας υγείας, καλούμενη πολλές φορές και «ασημί τσουνάμι», αποτελώντας την αρνητική άποψη της γήρανσης, κυρίως λόγω επίδρασης στην ψυχολογία.

Στον αντίποδα, τα τελευταία χρόνια, με την εμφάνιση της θετικής προσέγγισης της ψυχολογίας, το επίκεντρο της ψυχολογίας έχει αλλάξει σημαντικά, μεταφερόμενο από την επούλωση των αρνητικών πτυχών των ατόμων στην οικοδόμηση των θετικών ικανοτήτων κάποιου, προωθώντας την αγάπη και την ευτυχία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Επανερχόμενοι στο πλαίσιο της γήρανσης, στο παρόν πόνημα εξετάζονται έννοιες όπως η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, της κίνησης δηλαδή της ανάκτησης και της ειδικής δεξιότητας επαναφοράς στην αρχική θέση, ως μία εξελισσόμενη διαδικασία, απασχολώντας μεγάλη μερίδα επιστημόνων σε εγχώριο αλλά και παγκόσμιο επίπεδο. (APA, 2016).

Συνεχίζοντας, η συγχώρητικότητα αποτελεί μια συνειδητή διαδικασία, με στόχο την βελτίωση των σχέσεων συνεργασίας και συμβίωσης των ανθρώπων ενώ η επόμενη έννοια προς διερεύνηση, η μοναξιά, αποτελεί παγκόσμιο φαινόμενο, μοναδικό για τον κάθε άνθρωπο (Γαλανάκη, 2014).

Τέλος, η έννοια της αυτοσυμπόνιας, έγκειται σε κάθε τρόπο ευαισθησίας, όπως αποτυπώνεται στο πλαίσιο της διεθνούς επιστημονικής βιβλιογραφίας. Σύμφωνα με τον Neff (2003a, b) η αυτοσυμπόνια περιέχει τρία βασικά στοιχεία: την αυτοπεποίθηση έναντι της αυτο-κρίσης, την ανθρωπιά έναντι της

απομόνωσης και τέλος την αντίληψη έναντι της ταυτότητας, τα οποία αν και εννοιολογικά διαφορετικά, αλληλεπιδρούν το ένα το άλλο (Neff, 2004).

Η συγκεκριμένη ερευνητική, διπλωματική εργασία, λοιπόν, στοχεύει στην μελέτη και ανάδειξη αυτών των εννοιών και αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό.

Στο πρώτο κεφάλαιο, το θεωρητικό, παρατίθεται μέσω της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, η μελέτη των εννοιών μέσα από τους ορισμούς αυτών και των χαρακτηριστικών τους.

Στη συνέχεια, στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται ο σκοπός και ο στόχος της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν, η παρουσίαση του δείγματος αλλά και το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη διεξαγωγή αυτής.

Τέλος, στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, ενώ ακολουθούν τα συμπεράσματα και η βιβλιογραφία που χρησιμοποιήθηκε για την σύνταξη αυτής.

## Γενικό Μέρος

### Κεφάλαιο Πρώτο

#### Η έννοια της Μοναξιάς

Η μοναξιά καθορίζεται συνήθως από τους ερευνητές ως μια γνωστική συνειδητοποίηση μιας ανεπάρκειας στις κοινωνικές και προσωπικές σχέσεις ενός ατόμου και τις επακόλουθες συναισθηματικές αντιδράσεις της θλίψης, της κενότητας ή της λαχτάρας (Akhtar, Dolan, & Barlow, 2017).

Σύμφωνα με τους Parkhurst και Hormeyer (1999), η μοναξιά αποτελεί μια θλιβερή ή ενοχλητική αίσθηση απομόνωσης από τους άλλους, συνδεδεμένη με την αισθητή στέρηση, ενώ σύμφωνα με τους Replau και Perlman (1982) η μοναξιά αποτελεί υποκειμενικά έμπειρη αποσπασματική συναισθηματική κατάσταση που σχετίζεται με την αντίληψη των ανεκπλήρωτων προσωπικών και κοινωνικών αναγκών.

#### Η μοναξιά στους ηλικιωμένους

Η μοναξιά, όπως φάνηκε, περιγράφεται ως η κατάσταση που αναφέρεται στα αρνητικά συναισθήματα και την θλίψη που προκαλείται από την έλλειψη επικοινωνίας, συντροφικότητας ή δημιουργίας σχέσεων με άλλους ανθρώπους. Η μοναξιά μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε σε οποιαδήποτε ηλικία, αλλά οι ηλικιωμένοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στην αίσθηση της μοναξιάς (Βαϊδάκης & Βούτου, 2004).

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν, είναι πιο πιθανό να χάσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα και μπορεί να ζήσουν μόνοι τους. Είναι επίσης πιο πιθανό να παρουσιάσουν προβλήματα υγείας, τα οποία μπορεί να δυσκολέψουν να ξεφύγουμε. Όλα αυτά μπορούν να αυξήσουν τα αισθήματα της μοναξιάς και της απομόνωσης, προκαλώντας ακόμη και χρόνια μοναξιά.

Η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση αυξάνουν τις ανησυχίες της δημόσιας υγείας για τους ανθρώπους προχωρημένης ηλικίας, απειλώντας τη μακροζωία και την ευημερία, συμπεριλαμβανομένων των υψηλότερων κινδύνων καρδιακών προσβολών, εγκεφαλικών επεισοδίων, κατάθλιψης, άγχους και πρόωρου θανάτου.

Ακόμη, αξίζει να αναφερθεί πως η χρόνια μοναξιά μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη των ηλικιωμένων, τη σωματική ευεξία, την ψυχική υγεία και το προσδόκιμο ζωής, σε βαθμό μάλιστα μεγαλύτερο ακόμη και από την παχυσαρκία και το κάπνισμα.

Σύμφωνα λοιπόν με τα παραπάνω ευρήματα, η μοναξιά είναι πιθανότερο να είναι πιο διαδεδομένη σε μεγαλύτερη ηλικία (Blowby, 1983). Ωστόσο, η εμπειρική έρευνα που εξετάζει τις διαφορές των φύλων στη μοναξιά είναι μικτή και έχει οδηγήσει σε ασαφή ευρήματα.

Για τους παραπάνω λόγους είναι άκρως σημαντική η κατανόηση των αιτιών που προκαλούν την μοναξιά καθώς και η εύρεση των υποκειμενικών απόψεων για αυτήν. Ενώ η εξεύρεση λύσεων για τη μοναξιά είναι άκρως προσωπική, η έρευνα δείχνει ότι οι καλύτερες παρεμβάσεις είναι εκείνες που περιλαμβάνουν σοβαρές κοινωνικές επαφές.

### **Αιτίες της μοναξιάς των ηλικιωμένων**

Στην πραγματικότητα, ένα άτομο μπορεί να υποφέρει από αίσθημα μοναξιάς ακόμη και με την παρουσία άλλων ανθρώπων. Αντίθετα, ένα άτομο μπορεί να ζει μόνο του, χωρίς να αισθάνεται μοναξιά.

Αξίζει να σημειωθεί ότι διάφοροι παράγοντες μπορεί να συμβάλλουν στη μοναξιά των ηλικιωμένων. Μια ανασκόπηση της διαθέσιμης βιβλιογραφίας δείχνει ότι η απώλεια των συζύγων, η μείωση της υγείας, οι μειωμένες κοινωνικές σχέσεις και η νοσηλεία είναι μερικοί από τους παράγοντες που επιδεινώνουν τη μοναξιά στους ηλικιωμένους..

Ειδικότερα, ως βασικές αιτίες της μοναξιάς εντοπίζονται αρχικά η συνταξιοδότηση, καθώς μέσω αυτής χάνεται η καθημερινή επαφή με τους συναδέλφους εργασίας, καθιστώντας πολύ διαφορετική την μοναξιά επτά ημέρες την εβδομάδα, και όχι μόνο τα σαββατοκύριακα, ενώ ως δεύτερη βασική αιτία ακολουθεί το πένθος, δηλαδή η συνεχόμενη απώλεια- απουσία του ενός συζύγου.

Ακόμη και η έλλειψη φίλων οι οποίοι ενδεχομένως έχουν πεθάνει, δεν ζουν πλέον στην ίδια περιοχή ή έχουν προβλήματα υγείας αποτελεί σημαντική αιτία αυτής.

Τέλος, σημαντικούς παράγοντες αποτελούν η κακή σωματική υγεία, πολλές φορές με σύνοδη απώλεια της κινητικότητας συνδυαστικά με διάφορα οικονομικά προβλήματα, οδηγούν στη δημιουργία αισθημάτων μοναξιάς στον ύψιστο βαθμό.

### **Συνέπειες της μοναξιάς**

Η μοναξιά μπορεί να προκαλέσει σωματικές και ψυχικές διαταραχές που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι η μοναξιά θα έχει σοβαρές συνέπειες για την υγεία, όπως καταθλιπτικά συμπτώματα, μειωμένη νοητική ικανότητα, έντονα αισθήματα κενών, εγκατάλειψη, συχνή επίσκεψη σε γιατρούς και φτωχότερη ποιότητα ζωής , αγγίζοντας μάλιστα τα όρια της αυτοκτονίας .

Συμπερασματικά λοιπόν διαπιστώνεται πως η μοναξιά δεν γίνεται ξαφνικά, εν μία νυκτί, αλλά σέρνεται με την πάροδο του χρόνου καθώς αλλάζουν οι προσωπικές συνθήκες και τα αισθήματα της απομόνωσης αυξάνονται. Τα σημάδια που δίνονται από τους ηλικιωμένους που αισθάνονται μοναξιά είναι πολλά. Δυστυχώς όμως είναι λίγοι αυτοί που μπορούν να τα ερμηνεύσουν.

## 2. Αυτοσυμπόνια

### Η έννοια της αυτοσυμπόνιας

Με την πρόοδο της ηλικίας, η πιθανότητα να αντιμετωπιστούν παράγοντες άγχους όπως ο θάνατος ενός συντρόφου, η φθίνουσα ψυχική και σωματική υγεία, η εξάρτηση από τα παιδιά και η μειωμένη ικανότητα να συμμετέχουν σε ευχάριστες και εκπληκτικές δραστηριότητες αυξάνονται (Tukade, 2004).

Παρά το γεγονός ότι η έννοια της αυτοσυμπόνιας είναι ένα σχετικά νέο θέμα, πολλές μελέτες έχουν επιβεβαιώσει την σύνδεση της με την ψυχολογική ευημερία, συνδέοντας την παράλληλα θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την ευτυχία και την ψυχολογική ευημερία (Neff & Germer, 2013). Βέβαια, η αρνητική εκδοχή αυτής, μπορεί να συνδεθεί και με την κατάθλιψη, το άγχος, αλλά και την τελειομανία (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008).

Ειδικότερα, ξεκινώντας από την έννοια της συμπόνιας, διαπιστώνεται πως έχει δοθεί πληθώρα ορισμών, με τον βασικότερο να αναφέρει ότι αποτελεί απάντηση στην δυσφορία ενός ατόμου, διακρινόμενη σε δύο κατηγορίες, την αυτοσυμπόνια, η οποία αναφέρεται στον εαυτό μας και θα αποτελέσει το βασικό αντικείμενο μελέτης της παρούσας εργασίας και στη συμπόνια για τους άλλους ανθρώπους.

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί έννοια προερχόμενη από τις αρχές του βουδισμού, συνδεδεμένη με την επιθυμία έκφρασης κατανόησης των αισθημάτων των άλλων (Neff, 2003a, b).

Ως προς τα συστατικά της, διαπιστώνεται πως αποτελείται από έξι αλληλένδετα στοιχεία: την αυτοπεποίθηση, την κοινή ανθρωπιά, την νοοτροπία, την αυτοαξιολόγηση, την απομόνωση και τέλος την υπερεκτίμηση (Neff, 2003a, β), με τα πρώτα τρία να αντιπροσωπεύουν τα θετικά υποκλίματα της αυτοσυμπόνιας.

Ειδικότερα, ο Neff (2003a, β) πρότεινε ότι η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει τρία βασικά συστατικά: την αυτοπεποίθηση έναντι της αυτοκρίσης, την αίσθηση της κοινής ανθρωπιάς έναντι της απομόνωσης και την προσοχή έναντι του υπερπροσδιορισμού, τα οποία αλληλεπιδρούν μεταξύ τους (Neff, 2003a).

Η συνείδηση, η Τρίτη συνιστώσα της αυτοσυμπόνιας, είναι μια εννοιολογική συνειδητοποίηση που επιτρέπει στο άτομο να δεχτεί τα πιο αγχωτικά και επώδυνα συναισθήματα της ζωής χωρίς να τα παρασύρει (Vanhalst, J. Et al 2012).

Αποτέλεσμα των παραπάνω είναι η αυτοσυμπόνια να λειτουργεί ως προσαρμοστική στρατηγική για την οργάνωση των συναισθημάτων μέσω της μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά παράλληλα δημιουργώντας περισσότερο θετικά συναισθήματα καλοσύνης και συγγένειας (Neff, Hsieh, & Dejjitterat, 2005).

Μελέτες έχουν δείξει ότι η αυτοσυμπόνια συνδέεται αρνητικά με την αυτοκριτική, την κατάθλιψη, το άγχος, το ξεσπάσματα και την καταστολή της σκέψης. (Rude, & Kirkpatrick, 2007), διαπροσωπικές γνωστικές στρεβλώσεις αλλά και υποκειμενική συμπεριφορά . Επιπλέον, έχει βρεθεί ότι αν και η αυτοσυμπόνια σχετίζεται σημαντικά με την αυτοεκτίμηση, δεν συνδέεται με τον ναρκισσισμό (Neff, 2003a).

### **Η αυτοσυμπόνια στους ηλικιωμένους**

Στους ηλικιωμένους διαπιστώνεται ότι λόγω της ηλικίας των ανθρώπων συχνά δεν μπορούν να ελέγξουν τις συνέπειες της διαδικασίας γήρανσης, αναγκάζοντας τους να προσαρμοστούν στις μεταβαλλόμενες συνθήκες (Manning, 2013).

Ομοίως, η κοινωνική στήριξη προβλέπει την ευεξία καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής και οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που έχουν περισσότερη κοινωνική υποστήριξη αντιμετωπίζουν λιγότερες σωματικές και ψυχικές μειώσεις καθώς μεγαλώνουν (Young & Glasglow, 1998).

Σύμφωνα με τον Neff (2003a, σελ. 224), η αυτοσυμπόνια αναφέρεται στην κατάσταση που το άτομο βιώνει συναισθήματα φροντίδας και καλοσύνης προς τον εαυτό του, λαμβάνοντας μια κατανόηση και χωρίς να αντιλαμβάνεται τις ανεπάρκειες και τις αποτυχίες του.

Οι άνθρωποι που διακρίνονται από αυτοσυμπόνια , αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με ευγένεια όταν τα πράγματα πάνε στραβά, δεν επιδεινώνουν τα αρνητικά συναισθήματά τους προσαρμόζοντας τις δυσκολίες τους και διατηρώντας μια πιο αντικειμενική προοπτική για την κατάστασή τους.

Ακριβώς όπως οι άνθρωποι δείχνουν συμπόνια στους αγαπημένους τους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη ζωή, τα άτομα με αυτοσυμπόνια ανταποκρίνονται στα δικά τους προβλήματα με αυτοκατευθυνόμενη καλοσύνη και ανησυχία και όχι με αυτοκριτική, κρίμα ή ευρεία εξατομίκευση (Neff, 2003b).

Η αυτοσυμπόνια μπορεί να συμβάλει σε σημαντικό βαθμό στην κατανόηση της ευημερίας των ηλικιωμένων, επειδή οι διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιδρούν στις αλλαγές της υγείας, της ψυχικής ικανότητας και των συνθηκών ζωής που σχετίζονται με την ηλικία, μπορεί να αντανακλούν τον τρόπο με τον οποίο αυτοί οι ίδιοι αντιμετωπίζουν τα συμπτώματα όταν προκύπτουν προβλήματα.

Η υιοθέτηση ενός πνεύματος αυτοσυμπόνιας θα πρέπει να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι ηλικιωμένοι αντιλαμβάνονται τη γήρανση και τον εαυτό τους, καθώς και τις αντιδράσεις τους στις αναπόφευκτες προκλήσεις, αποτυχίες και απώλειες. Επιπλέον, σε αντίθεση με πολλούς προγνωστικούς παράγοντες της ευημερίας, η αυτοσυμπόνια μπορεί να διδαχθεί σε ανθρώπους που είναι ιδιαίτερα αυτοκριτικοί (Gilbert & Procter, 2006).

Διαπιστώνεται από έρευνες σε ηλικιωμένους, πως η αυτοσυμπόνια συσχετίζεται ιδιαίτερα με την ψυχική υγεία, την προσαρμοστική λειτουργία, ιδιαίτερα ενόψει των αποτυχιών, των απωλειών και του στρες της ζωής και την κατάθλιψη. (de Jong Gierveld, 2012).

Ακόμη, η αυτοσυμπόνια μετριάξει τις αντιδράσεις σε αρνητικές ή δύσκολες καταστάσεις, βοηθώντας τους ανθρώπους να αντιδρούν με μεγαλύτερη ευπλαχνία προς τον εαυτό τους, τους άλλους ανθρώπους και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, προβλέποντας και την ευημερία τους.

Στην πραγματικότητα, η αυτοσυμπόνια μπορεί να γίνει όλο και πιο σημαντική για την ευημερία καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν. Μερικές από τις αλλαγές που αντιμετωπίζουν συνήθως οι ηλικιωμένοι ενήλικες, όπως οι αποτυχίες της μνήμης και η αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών καθηκόντων, οδήγησαν μερικά άτομα να γίνουν αυτοκριτικά και θυμωμένα, καταδικάζοντας τους εαυτούς τους και υπονομεύοντας τη μειωμένη ικανότητα τους να λειτουργούν όπως κάποτε (Mirowsky & Ross, 1992).

Ωστόσο, η υιοθέτηση ενός πνεύματος αυτοσυμπόνιας, θα πρέπει να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποδεχτούν περισσότερο τις ατέλειες, τις αποτυχίες και τις ανεπάρκειές τους. Άλλες αρνητικές εμπειρίες, όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, μπορεί να προκαλέσουν θυμό ή απελπισία ακόμη και χωρίς προσωπική ευθύνη, και η αυτοσυμπόνια θα πρέπει να αποκαταστήσει την επίδραση αυτών των γεγονότων.

Η γήρανση μπορεί να είναι μια απειλητική αγωνία για όσους πλησιάζουν στο μεταγενέστερο μέρος της ζωής. Μερικοί άνθρωποι, συμπεριλαμβανομένων αυτών που έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση, ενδέχεται να αρνηθούν ή να αγνοήσουν τη δυνατότητα αρνητικών αλλαγών όσο το δυνατόν περισσότερο (Masten, & Curtis, 2000).

Ωστόσο, οι άνθρωποι που έχουν υψηλή αυτοσυμπόνια θα πρέπει να είναι πιο πιθανό να ενεργούν προληπτικά. Όπως η συμπόνια που κατευθύνεται προς τους άλλους οδηγεί τους ανθρώπους να προάγουν την ευημερία των άλλων προληπτικά, η αυτοσυμπόνια θα πρέπει να οδηγήσει τους ανθρώπους να φροντίζουν καλύτερα τον εαυτό τους.

Τέλος, οι ηλικιωμένοι με αυτοσυμπόνια, μπορεί επίσης να είναι πιο πρόθυμοι να δεχτούν βοήθεια από άλλους επειδή είναι λιγότερο πιθανό να αρνηθούν τα προβλήματά τους και είναι πιο πιθανό να αναλάβουν την ευθύνη για την ευημερία τους. Όλες αυτές οι σκέψεις υποδηλώνουν ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να συνδεθεί με μεγαλύτερη ευημερία στην μετέπειτα ζωή (Richardson, 2002).

### **3. Συγχωρητικότητα**

Στην παρούσα υποενότητα θα διερευνηθεί το ζήτημα της συγχωρητικότητας, ειδικότερα στα πλαίσια των ηλικιωμένων, ζήτημα που έχει τύχει ελάχιστης προσοχής και διερεύνησης στη βιβλιογραφία της ψυχολογίας.

Η συγχώρεση έχει οριστεί ως η προθυμία του ατόμου να εγκαταλείψει το δικαίωμα στη δυσαρέσκεια, την αρνητική κρίση και την αδιάφορη συμπεριφορά έναντι του παραβάτη, αγγίζοντας ακόμη και τα όρια της αγάπης για αυτόν (Ομάδα μελέτης Πανεπιστημίου Αμερικής).

Πρόκειται για ένα περίπλοκο, πολυδιάστατο φαινόμενο που περιλαμβάνει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και ενέργειες του ατόμου στις οποίες επηρεάζεται αρνητικά απέναντι προς έναν δράστη .

Επιπλέον, η συγχώρεση φαίνεται να σχετίζεται σε πρώτη φάση με μειωμένο θυμό (Enright, 2001) αλλά εν συνεχεία με την αποκατάσταση της προσωπικής δύναμης και αυτοεκτίμησης, ενώ από πολλούς θεωρείται ως βελτιωμένη σωματική υγεία (Cheng, & Furnham, 2002).

#### **Ορισμός της συγχώρεσης**

Η συγχώρεση, από κλινική άποψη, ορίζεται ως πράξη εκούσιας παραίτησης από τη δυσαρέσκεια προς έναν δράστη, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνει τις αξίες της ευλάβειας και συμπόνιας προς τον δράστη (Freedman, & Enright, 1996).

Οι εμπειρικές ενδείξεις υποδηλώνουν ότι όσοι συμμετέχουν σε παρεμβάσεις συγχώρεσης ωφελούνται σημαντικά, με κύριο χαρακτηριστικό τα μειωμένα επίπεδα άγχους (Coyle & Enright, 1997) και κατάθλιψης (Freedman & Enright, 1996).

Έρευνες έχουν αποδείξει πως οι ηλικιωμένοι είναι πολύ πιο επιεικείς από τους νέους στη σύγχρονη εποχή, καθώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό. Πρώτον, οι περισσότεροι ηλικιωμένοι τυγχάνουν άνθρωποι θρησκευόμενοι, οι οποίοι λόγω της βαθιάς θρησκευτικότητας τους, τείνουν να συγχωρούν τους άλλους πιο συχνά από όσους δεν είναι θρησκευόμενοι (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, (Επιμ.),2011).

Δεύτερον, μελέτες υποδεικνύουν ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας αντιμετωπίζουν λιγότερες πραγματικά αρνητικές αλληλεπιδράσεις με άλλους ανθρώπους, ενώ ένας τρίτος παράγοντας, που διερευνήθηκε σε ένα άρθρο του Marianne Steiner, Mathias Allemand, και του Michael McCullough στο τεύχος Απριλίου 2012 του Δελτίου Προσωπικότητας και Κοινωνικής Ψυχολογίας, είναι η προσωπικότητα.



Συμπερασματικά λοιπόν διαπιστώνεται πως η συγγώρευση αποτελεί μια διαδικασία επώδυνης αυτοεκτίμησης και διακρίνεται από την αποδοχή ή από την χάρη μιας λυπημένης συμπεριφοράς (Freedman & Enright, 1996).

Ειδικότερα, αποτελεί μια διαδικασία διαπροσωπικών και ενδοψυχικών λειτουργιών, χαρακτηριζόμενη από το κίνητρο να παραιτηθεί ο παθών ή το θύμα από το δικαίωμα για αίτημα αντίποινων (World Health Organization, 2005).

#### **4. Ανθεκτικότητα**

Η έννοια της ανθεκτικότητας, η οποία είναι στενά συνυφασμένη με την έννοια της ατομικής αντοχής ενάντια στις αντιξοότητες έχει τεκμηριωθεί πριν πολλούς αιώνες μέσα από την τέχνη, τη λογοτεχνία και τη μουσική.

#### **Η ιστορία της ανθεκτικότητας**

Σύμφωνα με τον Flach, "η ιστορία είναι γεμάτη με βιογραφίες ανδρών και γυναικών των οποίων το μεγαλείο επιτεύχθηκε πρωτίστως μέσω της ανθεκτικότητας με την οποία συναντήθηκαν και ξεπέρασαν τις αντιξοότητες.

Οι ερευνητικές μελέτες της ανθεκτικότητας έχουν απολαύσει μια μακρά και πλούσια ιστορία που χρονολογείται από τα μέσα του 2ου αιώνα, με μελέτες που εξακολουθούν να ισχύουν μέχρι και σήμερα, σχετικά με την έννοια της ανθεκτικότητας (Zimmerman, 2013).

#### **Ανθεκτικότητα και Θετική Ψυχολογία**

Η μελέτη της ανθεκτικότητας συνέβαλε στην ανανέωση του πεδίου της θετικής ψυχολογίας. Σύμφωνα με τους Masten και Reed (2002), το ενδιαφέρον για θετική προσαρμογή αποτελεί προϊόν της ανθεκτικότητας, προωθώντας τις ανθρώπινες ικανότητες και την προσαρμοστικότητα (Russell et al, 2004)

Ο τομέας της θετικής ψυχολογίας τώρα περιλαμβάνει όχι μόνο την ανθεκτικότητα ως μέσο προσαρμογής αλλά και αισιοδοξίας, ελπίδας, και ποιότητας ζωής (Zautra et al, 2010).

#### **Ορισμοί**

Η ανθεκτικότητα έχει οριστεί με διάφορους τρόπους, στην εγχώρια και παγκόσμια βιβλιογραφία. Αρχικά, σύμφωνα με τον Wilson, η ανθεκτικότητα προσδιορίζεται ως η δύναμη που απαιτούν οι άνθρωποι για να κυριαρχήσουν στις διάφορες προβληματικές εναλλαγές της ζωής τους (Wilson et al, 2001).

Δεν αποτελεί μια στατική ιδιότητα ενός ατόμου, αλλά μια δυναμική διαδικασία που πρέπει να γίνει κατανοητή μέσα στα πλαίσια των ατομικών εμπειριών. Τα άτομα λοιπόν με ανθεκτικότητα, κατανοούν τις δικές τους αδυναμίες αλλά αναγνωρίζουν επίσης τα δυνατά τους σημεία και τις ιδιαίτερες ικανότητες τους (Southwick et al, 2014)

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA) ορίζει την ανθεκτικότητα ως "διαδικασία προσαρμογής καλά ενάντια στις αντιξοότητες, το τραύμα, την τραγωδία, τις απειλές ή σημαντικές πηγές άγχους (APA, 2017).

Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (2010) συμφωνεί με τον ορισμό της ανθεκτικότητας ως της διαδικασίας καλής προσαρμογής ενάντια στις αντιξοότητες, το τραύμα, την τραγωδία, τις απειλές ή ακόμη και σημαντικές πηγές απειλής.

Στην ψυχολογική σφαίρα, οι Rowe και Kahn έδειξαν τα θετικά αποτελέσματα της αυτονομίας, του προσωπικού ελέγχου και της καλής κοινωνικής υποστήριξης στα άτομα προχωρημένης ηλικίας.

Με βάση τις έρευνες και τις ανασκοπήσεις της βιβλιογραφίας, οι Aldwin και Igarashi (2015) διαπίστωσαν ότι ενώ η ουσία της ανθεκτικότητας υποδηλώνει την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται με ευελιξία, η ανθεκτικότητα πρέπει να θεωρείται ως ατομική ιδιότητα, ως διαδικασία και ως τελικό αποτέλεσμα.

Πάντως, αποτελεί κοινή διαπίστωση πως η ανθεκτικότητα αποτελεί μια διαδικασία η οποία κινητοποιεί την ικανότητα να αγωνίζεται με τις αντιξοότητες και οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα.

Συμπερασματικά λοιπόν, αποτελεί σημαντική επισήμανση ότι η ανθεκτικότητα είναι πολύπλευρη και πολύπλοκη, αποτελώντας κατασκεύασμα μιας σειράς ατομικών ψυχοκοινωνικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών, αναπτυσσόμενη καλύτερα στο πλαίσιο ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος.

Τέλος, η βιβλιογραφία αποκαλύπτει μια ποικιλία ορισμών, ένα ευρύ φάσμα ανθρώπινων χαρακτηριστικών που συσχετίζονται με την ανθεκτικότητα και μια σειρά πιθανών παρεμβάσεων. Η έρευνα σχετικά με την ανθεκτικότητα στους ηλικιωμένους είναι περιορισμένη, εν μέρει ενδεχομένως ως απάντηση στα ακόμα διαδεδομένα στερεότυπα αναφορικά με τον παράγοντα της ηλικίας.

## ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### Εισαγωγή

Η παρούσα έρευνα έχει στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων ανθεκτικότητας, συγχωρητικότητας, αυτοσυμπόνιας, και μοναξιάς των ατόμων προχωρημένης ηλικίας, μέσα από τα κοινωνικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά τους. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 5 ενότητες, η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτηθέντων, η δεύτερη περιλαμβάνει τον παράγοντα της ανθεκτικότητας, η τρίτη τον παράγοντα της συγχωρητικότητας, η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει την αυτοσυμπόνια των ηλικιωμένων και η πέμπτη αφορά τον παράγοντα της συναισθηματικής και κοινωνικής μοναξιάς.

### Υλικό και μέθοδος

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Ψυχική Υγεία» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 100 άτομα, προχωρημένης σχετικά ηλικίας, κατά την χρονική περίοδο Ιουλίου – Αυγούστου 2019. Οι προϋποθέσεις για τη συμμετοχή του συγκεκριμένου δείγματος στη μελέτη ήταν οι εξής:

- Να δηλώσουν την ενήμερη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα.
- Να είναι άτομα με σώας τας φρένας.
- Να έχουν ευκολία ανάγνωσης και γραφής στην ελληνική γλώσσα.

Οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στην παρούσα ποσοτική έρευνα, ενημερώθηκαν για το σκοπό της μελέτης και διαβεβαιώθηκαν για το απόρρητο και την ανωνυμία της διαδικασίας.

Τα ερωτηματολόγια θα συμπληρώνονταν από τα ίδια τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, σε πλαίσιο επιλογής τους. Ταυτόχρονα, θα κατέγραφαν και τα δημογραφικά τους στοιχεία.

### Δείγμα μελέτης

Για την παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε δείγμα 100 ηλικιωμένων ατόμων, καλύπτοντας όλο το φάσμα σε ότι αφορά αρχικά στην ηλικία και εν συνεχεία στο μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο, την οικογενειακή και την εργασιακή κατάσταση.

Η συμμετοχή των ηλικιωμένων ήταν εθελοντική και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έλαβε χώρα χωρίς να ασκηθεί κανενός είδους πίεση για τη συμμετοχή στην μελέτη. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να

συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο χωρίς να αναφέρουν ονοματεπώνυμο, γεγονός που συνέβαλε στην διατήρηση της ανωνυμίας τους.

Ως προς το ζήτημα του χρόνου, λόγω του αυξημένου της ηλικίας κάποιων συμμετεχόντων δεν υπήρχε χρονικός περιορισμός προκειμένου οι συμμετέχοντες να μην αισθανθούν πιεσμένοι.

Τέλος κάθε έντυπο ερωτηματολογίου είχε τοποθετηθεί σε αδιαφανή φάκελο στον οποίο πρόσβαση είχε μόνον η ερευνήτρια, εξασφαλίζοντας με αυτό τον τρόπο την ενήμερη συγκατάθεσή τους συνδυαστικά με την ανωνυμία των συμμετεχόντων, καθώς και το απόρρητο των λαμβανομένων πληροφοριών. Συνολικά διανεμήθησαν 102 ερωτηματολόγια και επεστράφησαν συμπληρωμένα τα 100, με ποσοστό ανταπόκρισης 99,2 %.

### **Ερευνητικά ερωτήματα**

- 1) Διερεύνηση της αυτοσυμπόνιας, της συγχωρητικότητας, της μοναξιάς και της ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων.
- 2) Συσχέτιση των ανωτέρω με τα κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά τους.
- 3) Συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας τους με την ανθεκτικότητά τους
- 4) Συσχέτιση της συγχωρητικότητας με την ανθεκτικότητά τους

### **Υποθέσεις της Μελέτης**

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, υποτίθεται ότι:

1. Η ανθεκτικότητα και η συγχώρεση είναι γνωρίσματα, διαδικασίες και διαθέσεις λειτουργώντας σε όλους μας σε ποικίλους βαθμούς σε διάφορους χρόνους στη ζωή μας.
2. Η ανθεκτικότητα και η συγχώρεση μπορούν να προωθηθούν.
3. Τα επιλεγμένα μέσα είναι έγκυρα και αξιόπιστα.
4. Τέλος, οι ερωτηθέντες παρείχαν τίμια απαντήσεις στα ερωτηματολόγια με τον καλύτερο τρόπο.

Επιλογή του πληθυσμού και του δείγματος

Ως εκ τούτου, η προσοχή στράφηκε προς την εξεύρεση ενός προσιτού πληθυσμού με κατάλληλα δημογραφικά στοιχεία. Για παράδειγμα, ήταν επιθυμητό να χρησιμοποιείτε κυρίως μια ομάδα ηλικίας

50 ετών και άνω, σε γενικά καλή υγεία και επιδεικνύοντας έναν τρόπο ζωής γενικότερα την ικανοποίηση και την επιτυχία.

### **Προστασία των ανθρωπίνων προσώπων**

Αναφέρεται στο παρόν σημείο πως πριν τη διενέργεια του ερευνητικού μέρους, αναπτύχθηκε μια συνοδευτική επιστολή και ένα ενημερωτικό δελτίο που εξηγούσε στους συμμετέχοντες τη φύση της μελέτης, τα μέτρα που ελήφθησαν για την εξασφάλιση της εμπιστευτικότητας και η διάθεση των συλλεγόμενων στοιχείων.

### **Ερευνητικά εργαλεία**

#### **Κλίμακα ανθεκτικότητας Connor-Davidson (CD-RISC)**

Η πρώτη κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε είναι η κλίμακα της ανθεκτικότητας, η οποία απαρτίζεται από 25 αυτο-αναφορικές δηλώσεις των πέντε διαβαθμίσεων (0–Καθόλου αληθές, 1–Σπάνια αληθές, 2–Κάποιες φορές αληθές, 3–Συχνά αληθές, 4–Σχεδόν πάντα αληθές) οι οποίες σχεδιάστηκαν αναλογικά με τους πέντε ακόλουθους παράγοντες: (1) Ατομική επάρκεια, Υψηλά κριτήρια, και Επιμονή – (2) Εμπιστοσύνη στο προσωπικό ένστικτο, Ανεκτικότητα σχετικά με την αρνητική διάθεση, και Ενδυναμωτική επίπτωση του στρες – (3) Θετική ανοχή της αλλαγής και Ασφαλείς Σχέσεις – (4) Έλεγχος – και (5) Πνευματικού χαρακτήρα επιδράσεις.

Η βαθμολόγηση έγινε με βάση το αίσθημα των συμμετεχόντων, ενώ το εύρος των αποτελεσμάτων κυμάνθηκε από 0 μέχρι 100, με τα υψηλότερα σκορ να αντιστοιχούν σε αυξημένη ανθεκτικότητα.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην δεδομένη μελέτη έχει μεταφραστεί στα ελληνικά και σταθμιστεί από τους (Δημητριάδου & Σταλικά, 2008; Connor, K. M., & Davidson, J. R. 2003; Dimitriadou, D., & Stalikas, A., 2012).

#### **Κλίμακα της συγχώρεσης**

Η κλίμακα συγχώρεσης, Heartland Forgiveness Scale (HFS), όπως φάνηκε από την έρευνα των Thomson Snyder έχει ιδιαίτερες ικανές ψυχομετρικές ιδιότητες, διερευνώντας τέσσερις συνιστώσες της ψυχικής κατάστασης και ειδικότερα τον θυμό, το στρες, την κατάθλιψη και τέλος την ευχαρίστηση από τη ζωή.

Ειδικότερα, μέσω της συγκεκριμένης κλίμακας διερευνάται η εκτίμηση της προδιάθεσης ενός ατόμου για αυτόσυγχώρεση, συγχώρεση των άλλων, αλλά και των καταστάσεων. Αποτελείται από 18 ερωτήσεις οι οποίες απαντώνται σε μια κλίμακα επτά συχνότητων από το 1 έως το 7 (1= σχεδόν πάντα

λάθος για μένα, 3= πιο συχνά λάθος για μένα, 5= πιο συχνά αληθινή για μένα, 7= σχεδόν πάντα αληθινή για μένα).

### **Κλίμακα της αυτοσυμπόνιας**

Συνεχίζοντας, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα της αυτοσυμπόνιας, η οποία χρησιμοποιήθηκε για να εκπροσωπήσει ρητά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και συμπεριφορές που σχετίζονται με τα διάφορα συστατικά της αυτοσυμπόνιας.

Περιλαμβάνει στοιχεία που μετρούν πόσο συχνά οι άνθρωποι μπορούν να ανταποκριθούν στα συναισθήματα ανεπάρκειας ή ταλαιπωρίας, αλλά και στοιχεία σχετικά με την ανθρωπιά, την απομόνωση και την προσοχή.

Αποτελείται από 26 ερωτήσεις, των οποίων οι απαντήσεις δίνονται σε μία κλίμακα πέντε σημείων, ξεκινώντας από το «Σχεδόν ποτέ», «Μερικές φορές», «Ενδιάμεσα», « Συχνά» και φθάνοντας στο «Σχεδόν πάντα».

### **Κλίμακα αξιολόγησης μοναξιάς (Scale for Overall Emotional and Social Loneliness)**

Τελευταίο εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε, το οποίο είναι επιβεβαιωμένο και αξιόπιστο, είναι η κλίμακα της μοναξιάς, ευρύτερα γνωστή ως Scale for Overall Emotional and Social Loneliness, η οποία κατασκευάστηκε από τους Jenny De Jong Gierveld και Theo Van Tilburto 2006. Αποτελείται από 11 ερωτήσεις, των οποίων οι απαντήσεις δίνονται σε μία κλίμακα πέντε σημείων, ξεκινώντας από το «Δεν ισχύει καθόλου», «Νομίζω δεν ισχύει», «Δεν ξέρω», «Ισχύει ικανοποιητικά» και φθάνοντας στο «Ισχύει απόλυτα».

## **Αποτελέσματα**

### **Περιγραφική Στατιστική**

Η παρούσα έρευνα έχει στόχο τη διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των παραγόντων ανθεκτικότητας, συγχωρητικότητας, αυτοσυμπόνιας, και μοναξιάς των ατόμων προχωρημένης ηλικίας, μέσα από τα κοινωνικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά τους. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 5 ενότητες, η πρώτη ενότητα περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτηθέντων, η δεύτερη περιλαμβάνει τον παράγοντα της ανθεκτικότητας, η τρίτη τον παράγοντα της συγχωρητικότητας, η τέταρτη ενότητα περιλαμβάνει την αυτοσυμπόνια των ηλικιωμένων και η πέμπτη αφορά τον παράγοντα της συναισθηματικής και κοινωνικής μοναξιάς.

## Δημογραφικά Στοιχεία

Στην πρώτη ενότητα παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα, τα οποία είναι το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση, ο τόπος καταγωγής, το επίπεδο εκπαίδευσης, το εάν οι ηλικιωμένοι ερωτηθέντες παίρνουν σύνταξη κι εάν αυτή είναι καλή, η εργασία που έκαναν παλαιότερα και το εάν δουλεύουν τώρα για τα χρήματα. Έπειτα ερωτώνται εάν έχουν αδέρφια, πόσα είναι αυτά και εάν έχουν αδελφό ή αδελφή, ποια είναι η σειρά γεννήσεώς τους και εάν έχουν πράγματι καλές σχέσεις με τα αδέρφια τους..

Στη συνέχεια αναφέρεται το εάν έχουν παιδιά και πόσα είναι αυτά, το εάν πάσχουν από κάποια ασθένεια και ποια είναι αυτή, το εάν έχουν καλές σχέσεις με τους γονείς τους. Επιπλέον στα δημογραφικά στοιχεία περιλαμβάνεται το σε ποιον μοιάζουν οι ερωτηθέντες φυσιολογικά και από άποψη χαρακτήρα με κάποιο μέλος της οικογένειάς τους, το σε ποιο μέλος της οικογένειάς τους έχουν περισσότερο αδυναμία και σε ποιον από τους δύο γονείς τους έχουν περισσότερη αδυναμία. Τέλος, οι ερωτήσεις αφορούν τα άτομα με τα οποία διαμένουν οι ερωτηθέντες, το εάν έχουν κόρη κι αν αυτή ζει κοντά τους, το εάν έχουν γιο κι εάν ζει κοντά τους, το εάν κάνουν διακοπές, εάν περπατούν, εάν έχουν κήπο, εάν είχαν κι εάν έχουν τώρα φίλους κι εάν θα επιθυμούσαν να έχουν περισσότερες επισκέψεις στο σπίτι.

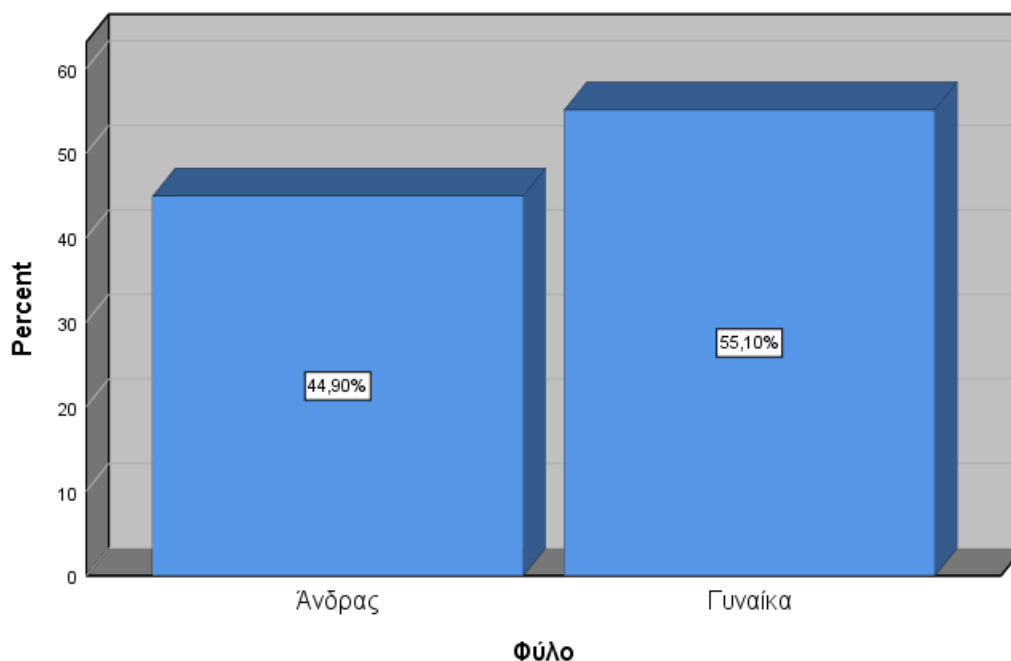


Στον πρώτο Πίνακα 1 και Γράφημα 1, παρουσιάζεται το φύλο των ερωτηθέντων. Όπως βλέπουμε, σε μεγαλύτερο ποσοστό άνω του 50% είναι γυναίκες, ενώ το υπόλοιπο 44.9% καταλαμβάνουν οι άνδρες.

**Πίνακας 1: Φύλο**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άνδρας	44	44,9	44,9
	Γυναίκα	54	55,1	100,0
	Total	98	100,0	
Missing	System	2		
Total		100		

**Γράφημα 1: Φύλο**

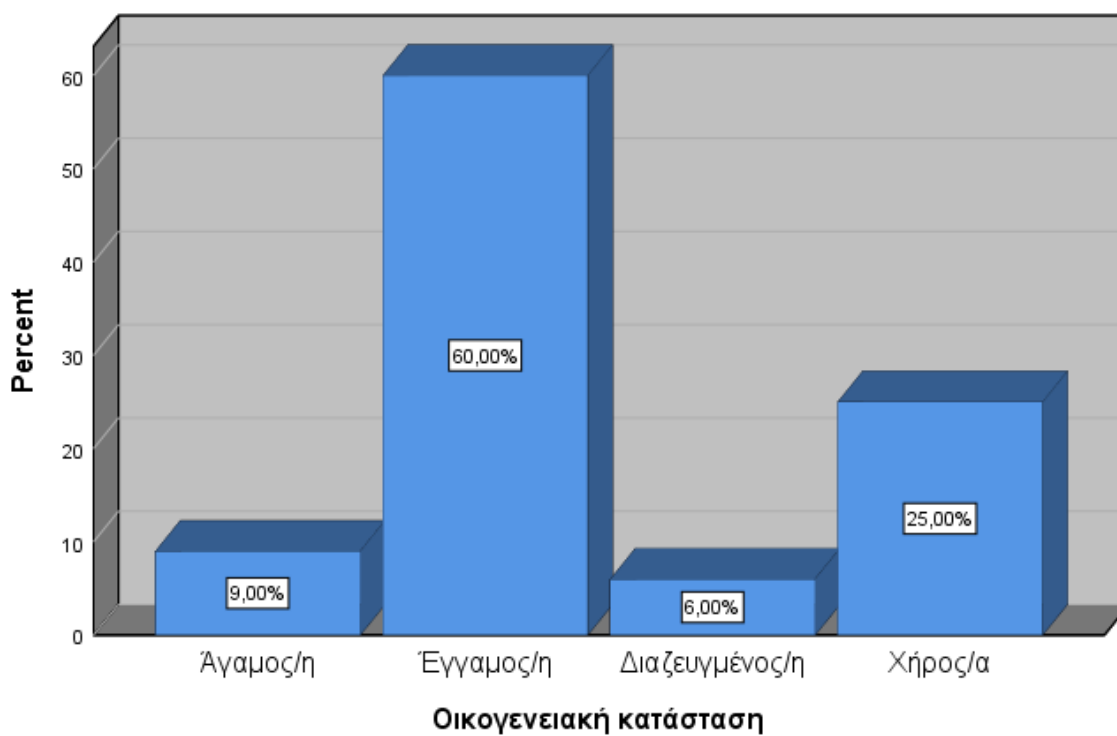


Στον Πίνακα 2 και Γράφημα 2, απεικονίζεται η οικογενειακή κατάσταση των ηλικιωμένων. Όπως φαίνεται, το 60% αυτών είναι έγγαμοι, ενώ σε ποσοστό ίσο με 25% είναι χήροι. Έπειτα, το 9% δηλώνει αγαμία, ενώ τέλος, το 6% είναι διαζευγμένο.

**Πίνακας 2: Οικογενειακή κατάσταση**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άγαμος/η	9	9,0	9,0
	Έγγαμος/η	60	60,0	69,0
	Διαζευγμένος/η	6	6,0	75,0
	Χήρος/α	25	25,0	100,0
	Total	100	100,0	

**Γράφημα 2: Οικογενειακή κατάσταση**

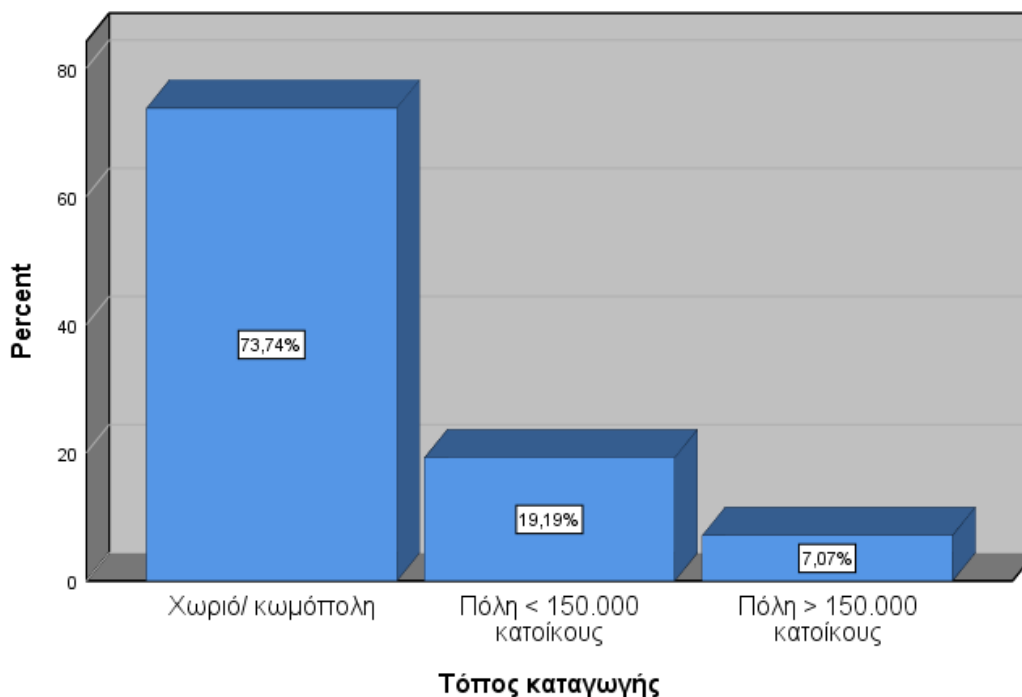


Στον Πίνακα 3 και Γράφημα 3, παρουσιάζεται ο τόπος καταγωγής των ερωτηθέντων. Όπως βλέπουμε, το 73.7% ζει σε χωριό ή κωμόπολη, το 19.2% διαμένει σε πόλη με λιγότερους από 150.000 κατοίκους, ενώ τέλος, μόλις το 7.1% δηλώνει πως είναι μόνιμα εγκατεστημένο σε πόλης με περισσότερους από 150.000 κατοίκους.

**Πίνακας 3: Τόπος καταγωγής**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Χωριό/ κωμόπολη	73	73,7	73,7
	Πόλη < 150.000 κατοίκους	19	19,2	92,9
	Πόλη > 150.000 κατοίκους	7	7,1	100,0
	Total	99	100,0	
Missing	System	1		
	Total	100		

**Γράφημα 3: Τόπος καταγωγής**

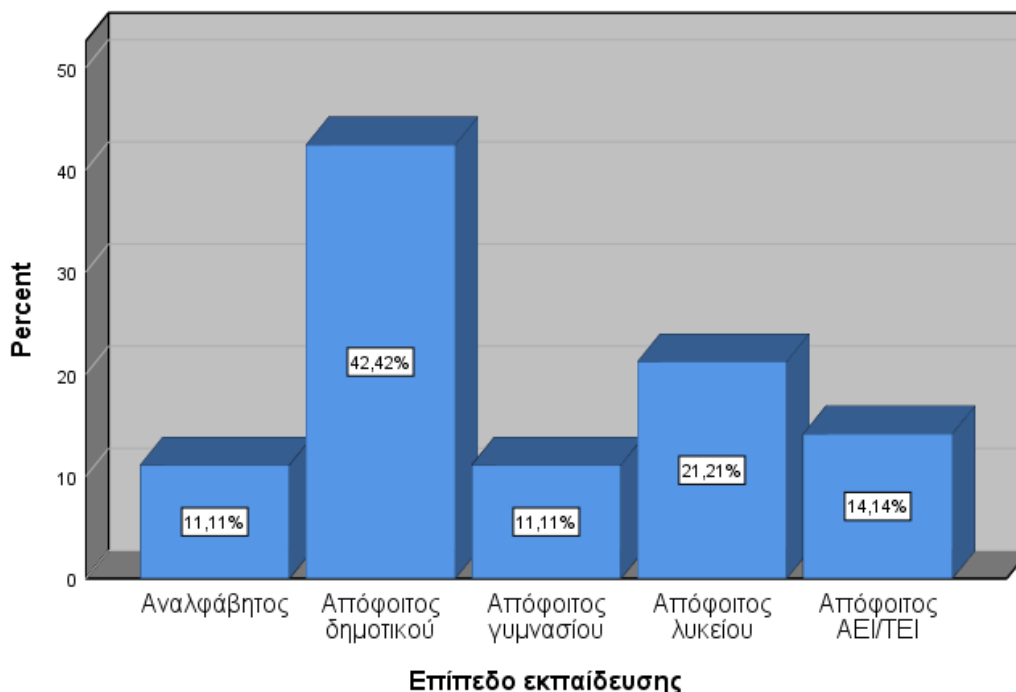


Στον ακόλουθο Πίνακα 4 και Γράφημα 4, παρατίθεται το επίπεδο εκπαίδευσης των ηλικιωμένων που συμμετείχαν στην έρευνα. Φαίνεται, πως σε ποσοστό που αγγίζει το 42.4% αυτοί είναι μονάχα απόφοιτοι δημοτικού, ενώ σε ποσοστό ίσο με 21.2% πρόκειται για αποφοίτους Λυκείου. Ποσοστό της τάξεως του 14.1% καταλαμβάνουν οι απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ, ενώ από 11.1% έκαστοι καταλαμβάνουν οι ερωτηθέντες που είναι αναλφάβητοι και έχουν τελειώσει το Γυμνάσιο.

**Πίνακας 4: Επίπεδο εκπαίδευσης**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αναλφάβητος	11	11,1	11,1
	Απόφοιτος δημοτικού	42	42,4	53,5
	Απόφοιτος γυμνασίου	11	11,1	64,6
	Απόφοιτος λυκείου	21	21,2	85,9
	Απόφοιτος ΑΕΙ/ΤΕΙ	14	14,1	100,0
	Total	99	100,0	
Missing	System	1		
	Total	100		

**Γράφημα 4: Επίπεδο εκπαίδευσης**

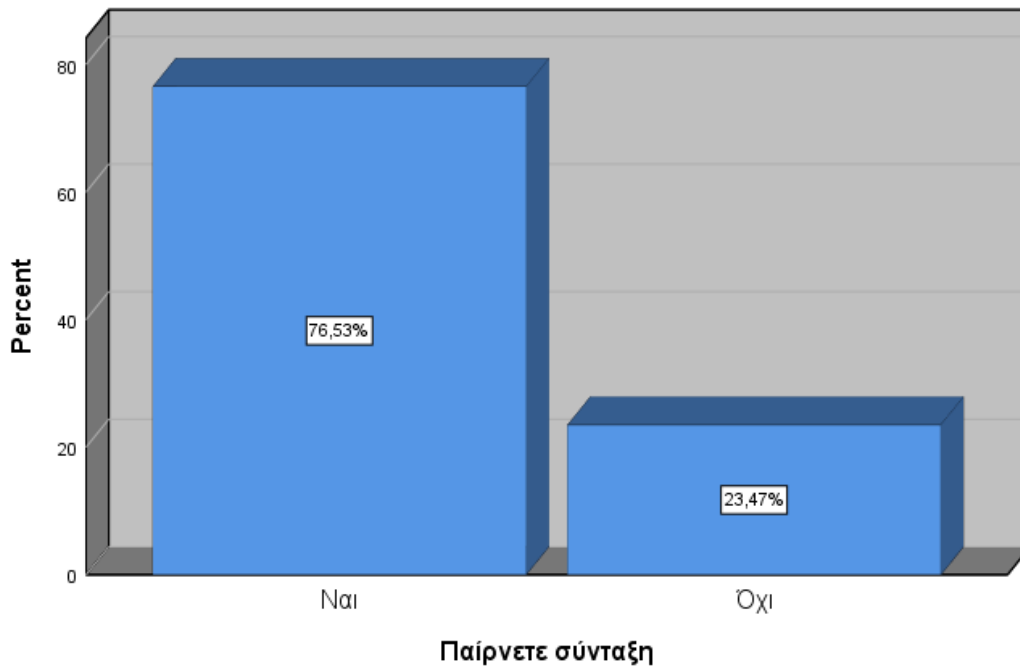


Στον Πίνακα 5 και Γράφημα 5, παρουσιάζεται το εάν οι ηλικιωμένοι ερωτηθέντες παίρνουν σύνταξη. Συγκεκριμένα, σε ποσοστό της τάξεως του 76.5% πράγματι λαμβάνουν σύνταξη, ενώ το υπόλοιπο 23.5%

**Πίνακας 5: Παίρνετε σύνταξη;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	75	76,5	76,5
	Όχι	23	23,5	100,0
	Total	98	100,0	
Missing	System	2		
Total		100		

**Γράφημα 5: Παίρνετε σύνταξη;**

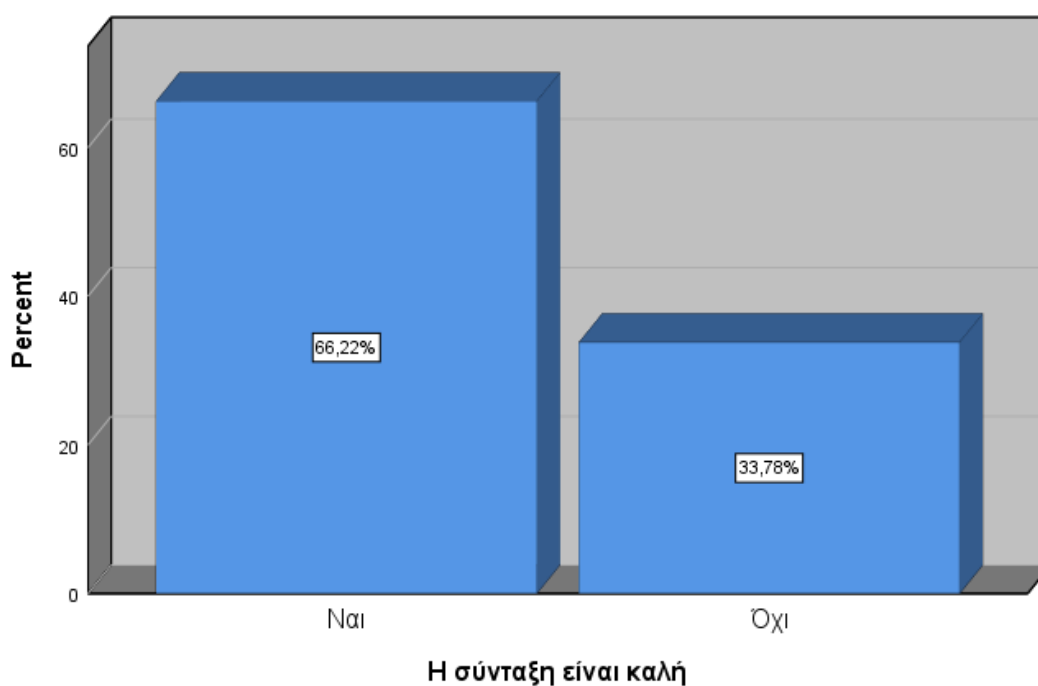


Στον παρακάτω Πίνακα 6 και Γράφημα 6, παρουσιάζεται το εάν η σύνταξη που λαμβάνουν οι ερωτηθέντες είναι καλή. Όπως φαίνεται, το 66.2% απαντά θετικά, ενώ το υπόλοιπο 33.8% αποφαίνεται αρνητικά.

**Πίνακας 6: Η σύνταξη είναι καλή;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	49	66,2	66,2
	Όχι	25	33,8	100,0
	Total	74	100,0	
Missing	System	26		
Total		100		

**Γράφημα 6: Η σύνταξη είναι καλή;**

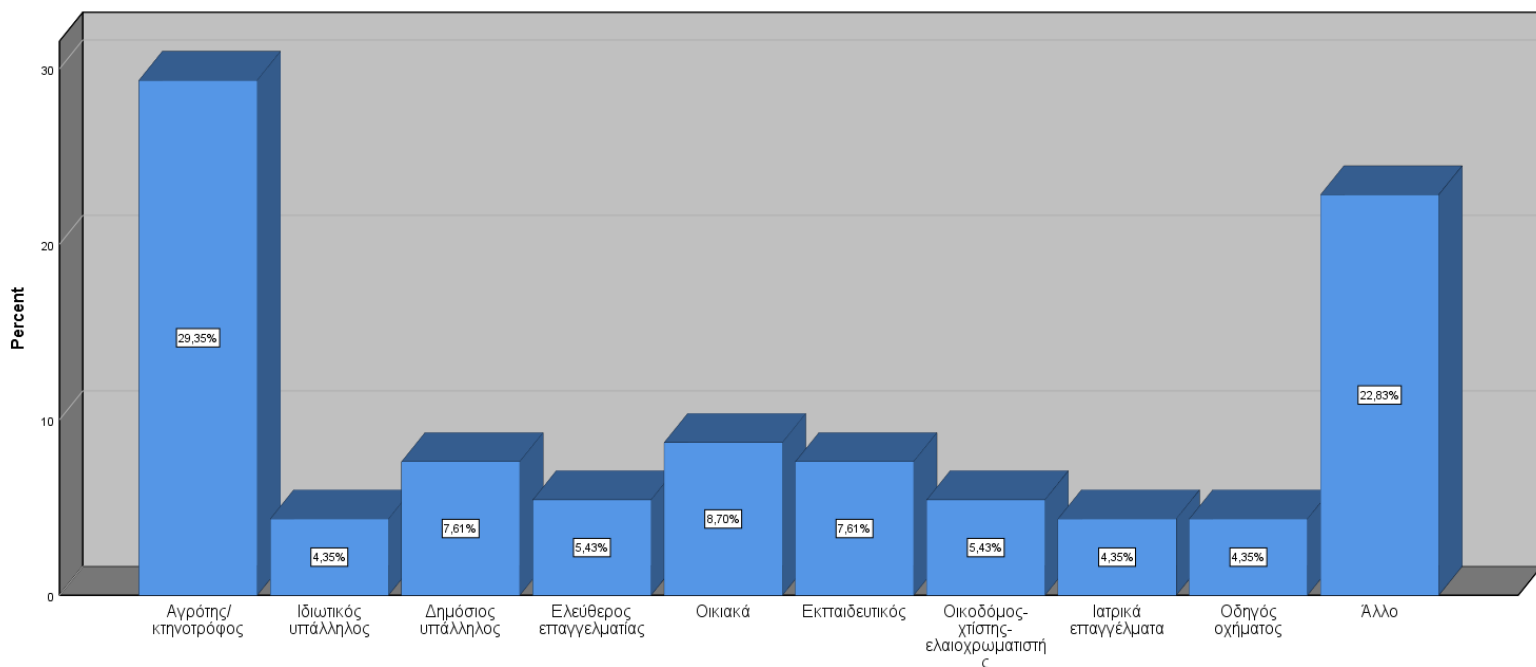


Στον Πίνακα 7 και Γράφημα 7, απεικονίζεται η εργασία των ερωτηθέντων. Όπως βλέπουμε, σε ποσοστό ίσο με 29.3% αυτοί ήταν αγρότες ή κτηνοτρόφοι, σε ποσοστό 8.7% ασχολούνταν με τα οικιακά, ενώ σε ίδιο ποσοστό της τάξεως του 7.6%, οι ηλικιωμένοι ήταν δημόσιοι υπάλληλοι και εκπαιδευτικοί. Έπειτα, από 5.4% καταλαμβάνουν οι ελεύθεροι επαγγελματίες και οι οικοδόμοι-χτίστες-ελαιοχρωματιστές, ενώ από 4.3% κατέχουν αυτοί που εργάζονταν στον ιδιωτικό τομέα, ασχολούνταν με κάποιο ιατρικό επάγγελμα ή ήταν οδηγό οχημάτων. Τέλος, ένα 22.8% έχει δηλώσει κάποιο άλλο επάγγελμα ή ενασχόληση επιπρόσθετη από τα παραπάνω.

**Πίνακας 7: Ποια ήταν η εργασία σας**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αγρότης/ κτηνοτρόφος	27	29,3	29,3
	Ιδιωτικός υπάλληλος	4	4,3	33,7
	Δημόσιος υπάλληλος	7	7,6	41,3
	Ελεύθερος επαγγελματίας	5	5,4	46,7
	Οικιακά	8	8,7	55,4
	Εκπαιδευτικός	7	7,6	63,0
	Οικοδόμος-χτίστης-ελαιοχρωματιστής	5	5,4	68,5
	Ιατρικά επαγγέλματα	4	4,3	72,8
	Οδηγός οχήματος	4	4,3	77,2
	Άλλο	21	22,8	100,0
	Total	92	100,0	
Missing	System	8		
	Total	100		

**Γράφημα 7: Ποια ήταν η εργασία σας**

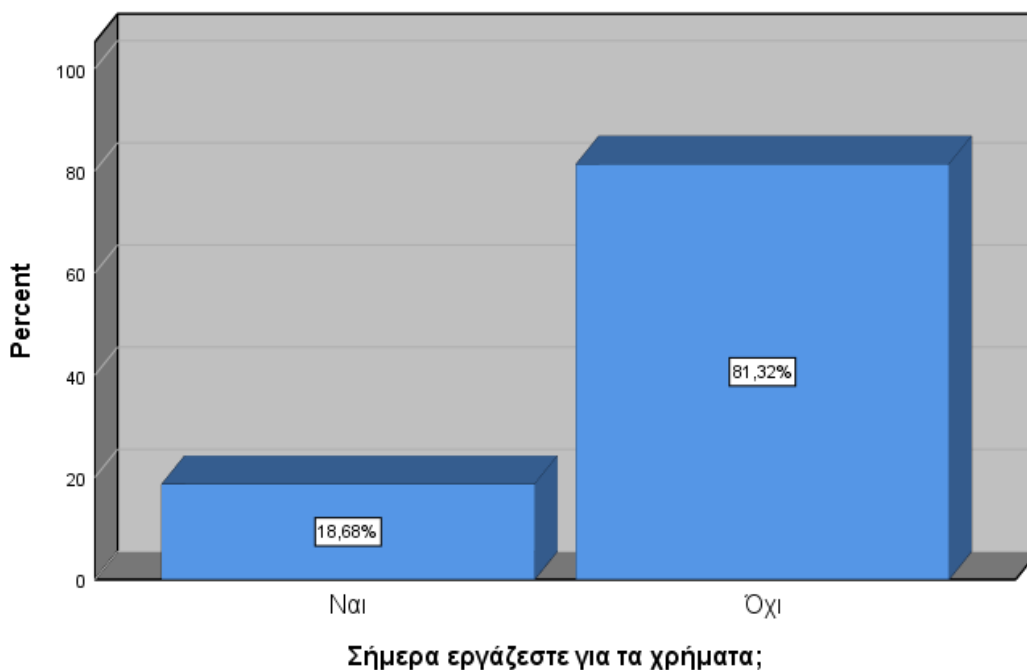


Στον Πίνακα 8 και Γράφημα 8, παρουσιάζεται το εάν σήμερα οι ερωτηθέντες εργάζονται για τα χρήματα. Όπως φαίνεται, το 81.3% απαντά αρνητικά, ενώ το 18.7% δηλώνει πως αυτό πράγματι συμβαίνει.

**Πίνακας 8: Σήμερα εργάζεστε για τα χρήματα;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	17	18,7	18,7
	Όχι	74	81,3	100,0
	Total	91	100,0	
Missing	System	9		
Total		100		

**Γράφημα 8: Σήμερα εργάζεστε για τα χρήματα;**



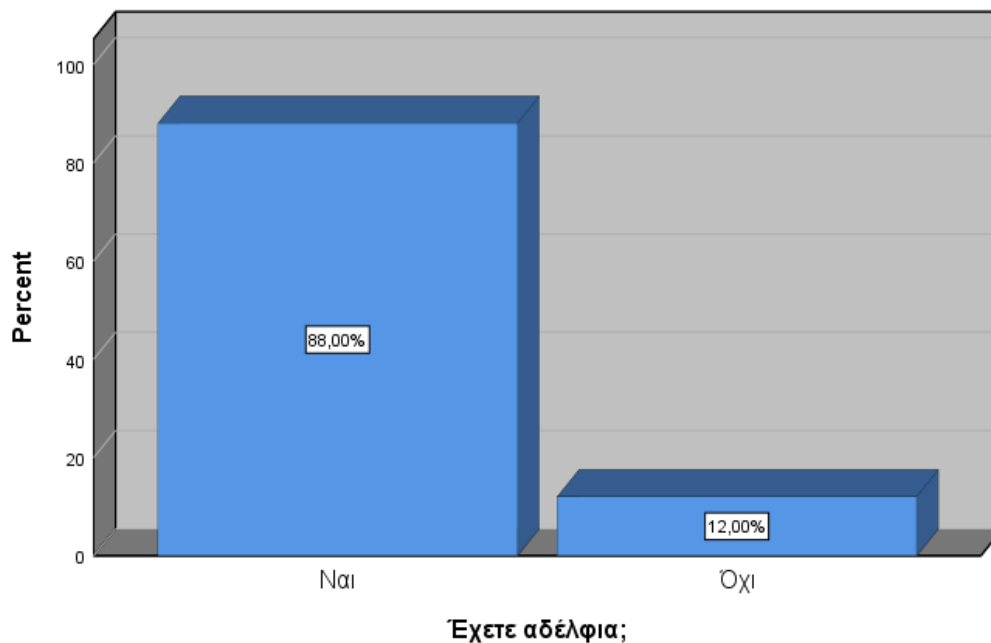


Στον Πίνακα 9 και Γράφημα 9, παρουσιάζονται οι απαντήσεις του δείγματος των ερωτηθέντων, οι οποίες αφορούν το εάν αυτοί έχουν αδέρφια. Πιο αναλυτικά, σε ποσοστό 88%, οι ίδιοι απαντούν θετικά, ενώ το υπόλοιπο 12% δηλώνει πως δεν έχει αδέρφια.

**Πίνακας 9: Έχετε αδέρφια;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	88	88,0	88,0
	Όχι	12	12,0	100,0
Total		100	100,0	

**Γράφημα 9: Έχετε αδέρφια;**

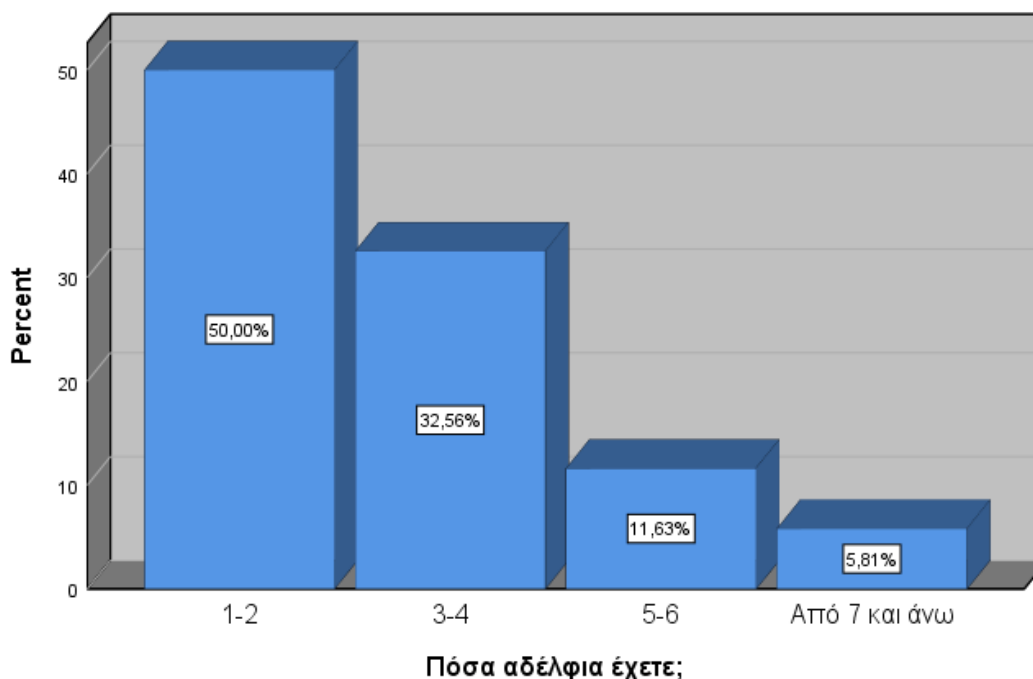


Στον Πίνακα 10 και Γράφημα 10, απεικονίζονται οι απαντήσεις στην ερώτηση που αφορά το πόσα αδέρφια έχουν τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα. Όπως βλέπουμε, το μεγαλύτερο ποσοστό της τάξεως του 43%, έχει 1 έως 2 αδέρφια, ενώ μικρότερο ποσοστό ίσο με 28% δηλώνουν πως έχουν 3 έως 4 αδέρφια. Έπειτα, το 10% των ερωτηθέντων φαίνεται να έχει 5 έως 6 αδέρφια, ενώ τέλος, μόλις το 5% έχει από 7 αδέρφια και άνω.

**Πίνακας 10: Πόσα αδέρφια έχετε;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2	43	50,0	50,0
	3-4	28	32,6	82,6
	5-6	10	11,6	94,2
	Από 7 και άνω	5	5,8	100,0
Total		86	100,0	
Missing	System	14		
Total		100		

**Γράφημα 10: Πόσα αδέρφια έχετε;**

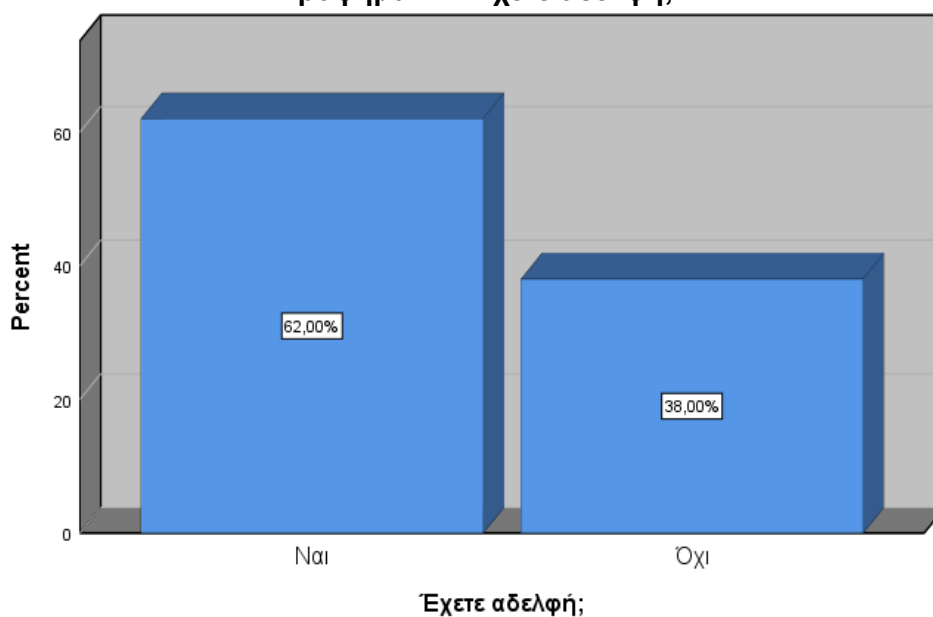


Στον ακόλουθο Πίνακα 11 και Γράφημα 11, παρουσιάζεται το κατά πόσο οι ερωτηθέντες έχουν αδελφή συγκεκριμένα. Όπως φαίνεται, το 62% αποφαινεται θετικά, ενώ το υπόλοιπο 38% δηλώνει πως δεν έχει αδελφή.

**Πίνακας 11: Έχετε αδελφή;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	62	62,0	62,0
	Όχι	38	38,0	100,0
Total		100	100,0	

**Γράφημα 11: Έχετε αδελφή;**

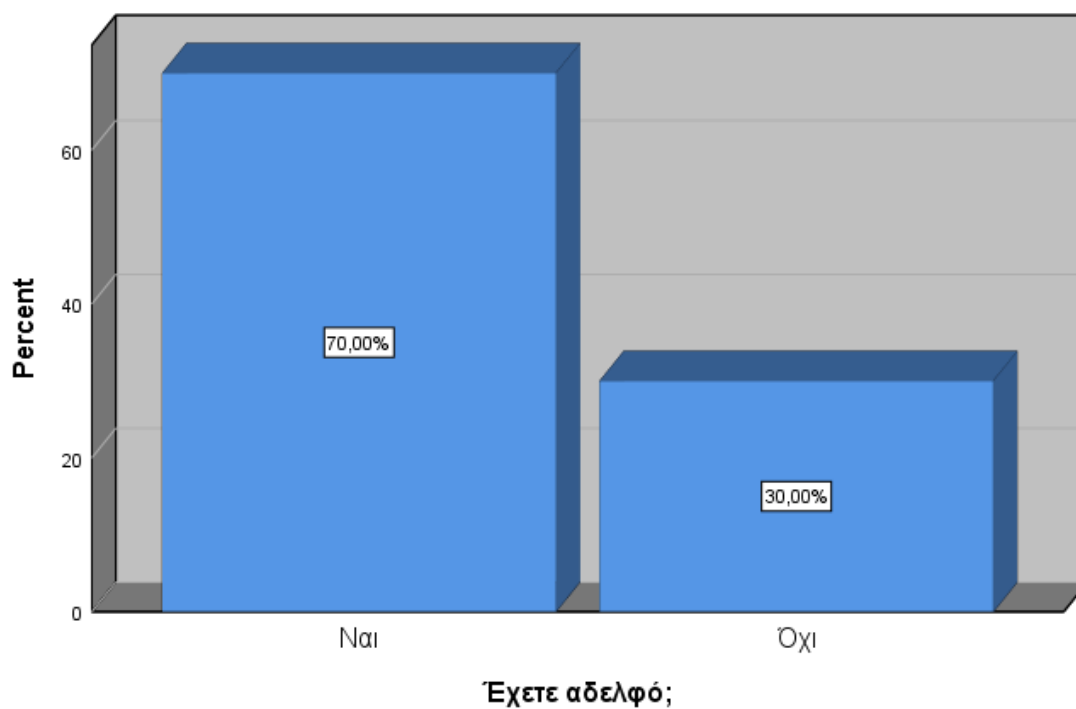


Στον Πίνακα 12 και Γράφημα 12, παρατίθενται οι απαντήσεις στην ερώτηση, που αφορά το εάν οι ερωτηθέντες έχουν αδελφό. Πιο αναλυτικά, το 70% απαντά θετικά, ενώ το υπόλοιπο 30% δεν φαίνεται να έχει αδελφό.

**Πίνακας 12: Έχετε αδελφό;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	70	70,0	70,0
	Όχι	30	30,0	100,0
	Total	100	100,0	

**Γράφημα 12: Έχετε αδελφό;**

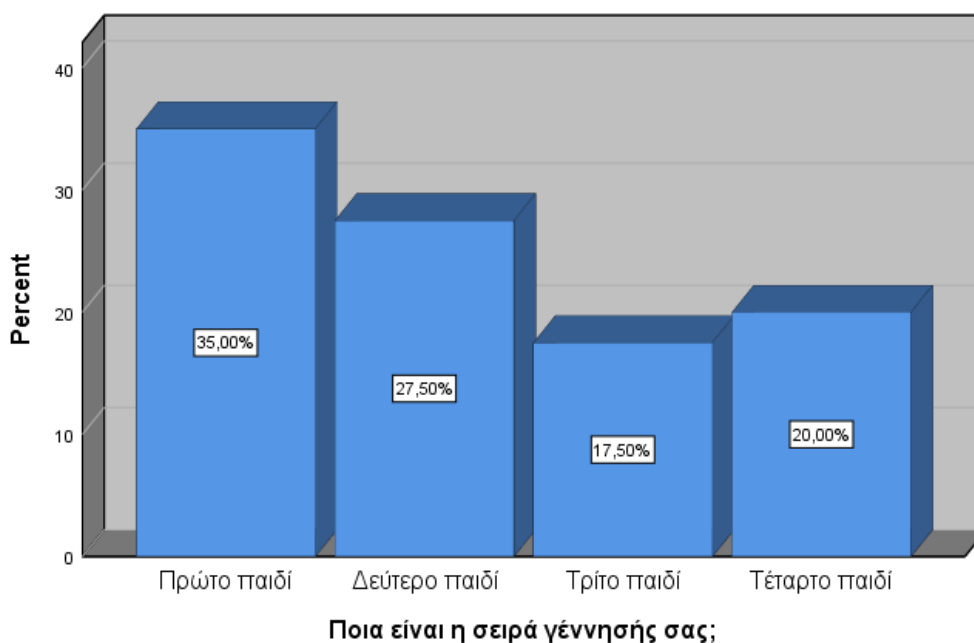


Στον παρακάτω Πίνακα 13 και Γράφημα 13, παρουσιάζεται η σειρά γέννησης που κατέχουν οι ερωτηθέντες στην οικογένειά τους. Όπως βλέπουμε, σε ποσοστό 35% ,αυτοί είναι πρωτότοκοι, ενώ σε ποσοστό που αγγίζει το 27.5% οι ίδιοι είναι δευτερότοκοι. Στη συνέχεια, το 20% καταλαμβάνουν οι ηλικιωμένοι που έχουν γεννηθεί τέταρτοι στη σειρά, ενώ τέλος, ένα 17.5% αυτών γεννήθηκαν τρίτοι σε σειρά.

**Πίνακας 13: Ποια είναι η σειρά γέννησής σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Πρώτο παιδί	28	35,0	35,0
	Δεύτερο παιδί	22	27,5	62,5
	Τρίτο παιδί	14	17,5	80,0
	Τέταρτο παιδί	16	20,0	100,0
	Total	80	100,0	
Missing	System	20		
Total		100		

**Γράφημα 13: Ποια είναι η σειρά γέννησής σας;**

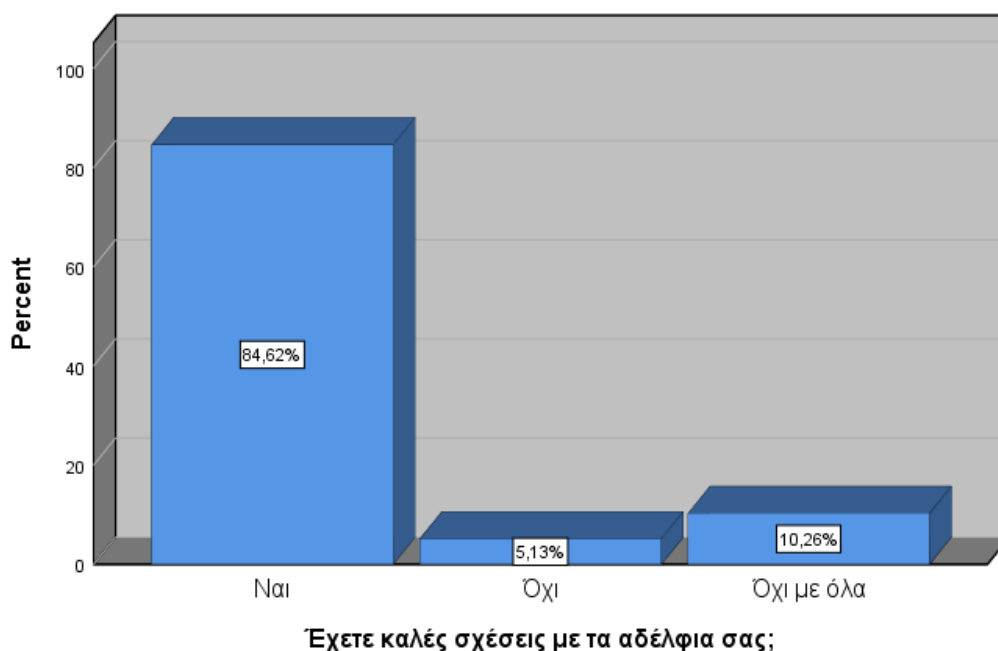


Στον Πίνακα 14 και Γράφημα 14, απεικονίζεται το εάν οι ερωτηθέντες ηλικιωμένοι έχουν καλές σχέσεις με τα αδέρφια τους. Όπως φαίνεται, το μεγαλύτερο ποσοστό της τάξεως του 84.6% δηλώνει πως πράγματι διατηρεί καλές σχέσεις με τα αδέρφια του, ενώ μικρότερο ποσοστό ίσο με 10.3% δηλώνει πως δεν διατηρεί καλές σχέσεις με όλα τα αδέρφια του. Τέλος, ένα 5.1% απαντά αρνητικά στην αν λόγω ερώτηση.

**Πίνακας 14: Έχετε καλές σχέσεις με τα αδέρφια σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	66	84,6	84,6
	Όχι	4	5,1	89,7
	Όχι με όλα	8	10,3	100,0
	Total	78	100,0	
Missing	System	22		
Total		100		

**Γράφημα 14: Έχετε καλές σχέσεις με τα αδέρφια σας;**

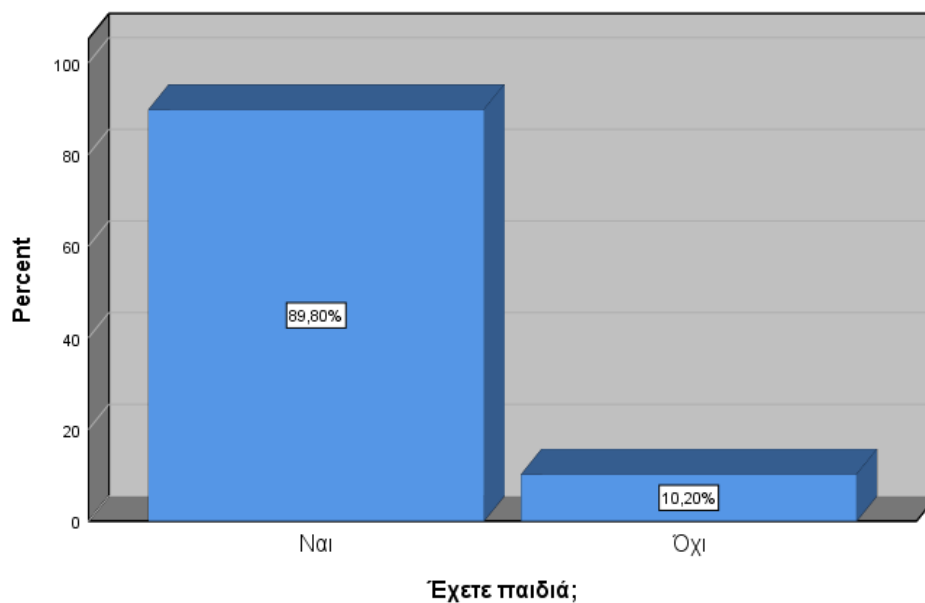


Στον Πίνακα 15 και Γράφημα 15, παρουσιάζεται το εάν οι ερωτηθέντες έχουν παιδιά. Συγκεκριμένα, το μεγαλύτερο ποσοστό που αγγίζει το 89.8% απαντά θετικά, ενώ το υπόλοιπο 10.2% φαίνεται να καταλαμβάνουν οι άτεκνοι.

**Πίνακας 15: Έχετε παιδιά;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	88	89,8	89,8
	Όχι	10	10,2	100,0
	Total	98	100,0	
Missing	System	2		
Total		100		

**Γράφημα 15: Έχετε παιδιά;**

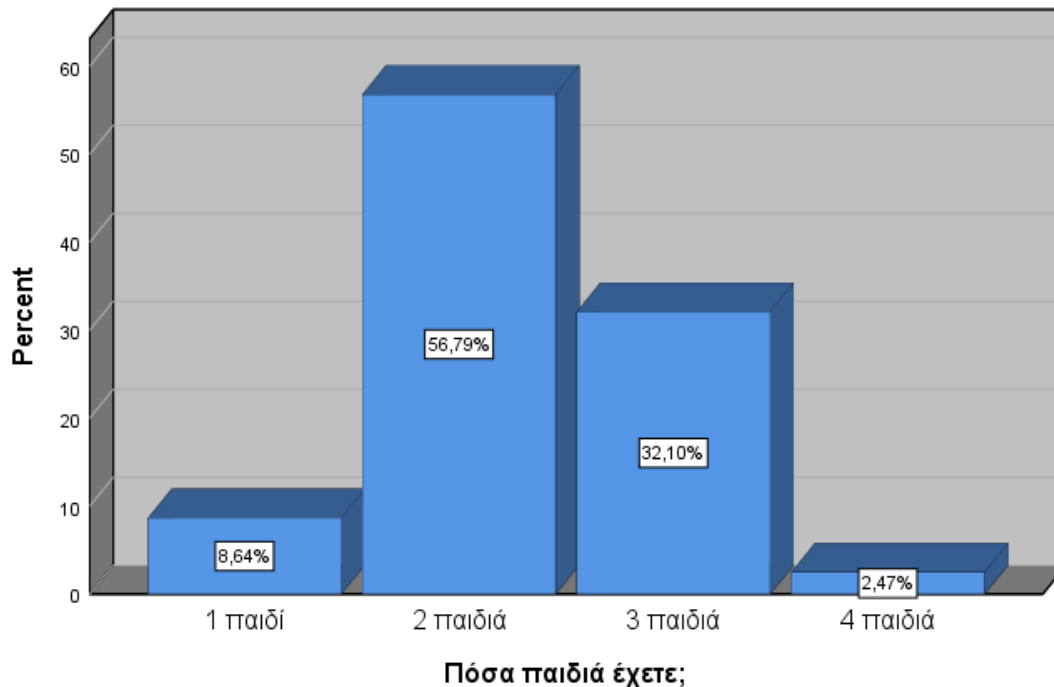


Στον Πίνακα 16 και Γράφημα 16, παρατίθεται ο αριθμός των τέκνων που διαθέτουν οι γονείς ερωτηθέντες. Όπως βλέπουμε, το 46% διαθέτει 2 παιδιά, το 26% έχει 3 παιδιά, ενώ το 7% έχει μόνο ένα παιδί. Τέλος, ένα 2% φαίνεται να έχει 4 παιδιά.

**Πίνακας 16: Πόσα παιδιά έχετε;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 παιδί	7	8,6	8,6
	2 παιδιά	46	56,8	65,4
	3 παιδιά	26	32,1	97,5
	4 παιδιά	2	2,5	100,0
	Total	81	100,0	
Missing	System	19		
Total		100		

**Πίνακας 16: Πόσα παιδιά έχετε;**



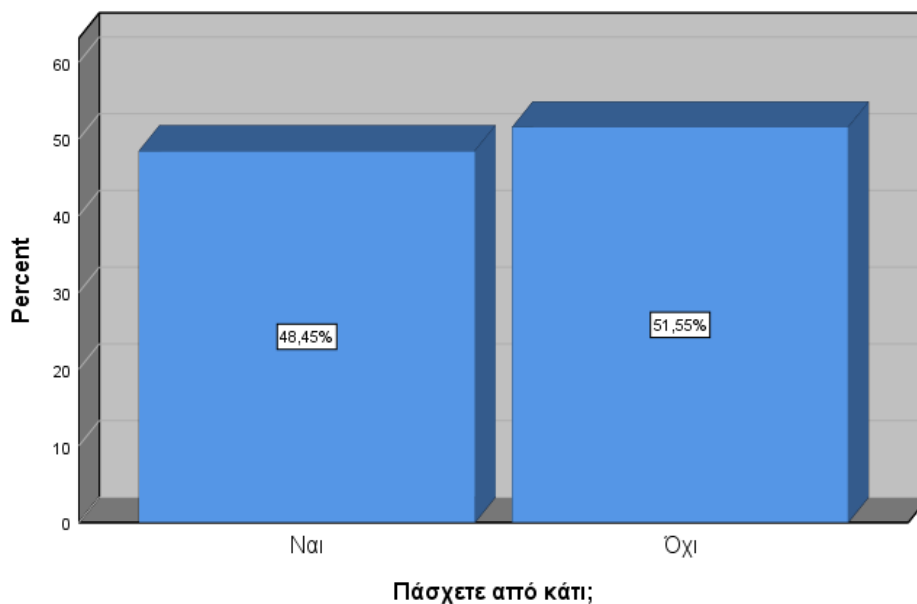


Στον ακόλουθο Πίνακα 17 και Γράφημα 17, παρουσιάζεται το εάν οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στην έρευνα πάσχουν από κάποια ασθένεια. Όπως φαίνεται, το μεγαλύτερο ποσοστό άνω του 50%, δηλώνει πως δεν πάσχει από κάτι, ενώ το υπόλοιπο 48.5% αποφαίνεται θετικά στην εν λόγω ερώτηση.

**Πίνακας 17: Πάσχετε από κάτι;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	47	48,5	48,5
	Όχι	50	51,5	100,0
	Total	97	100,0	
Missing	System	3		
Total		100		

**Γράφημα 17: Πάσχετε από κάτι;**

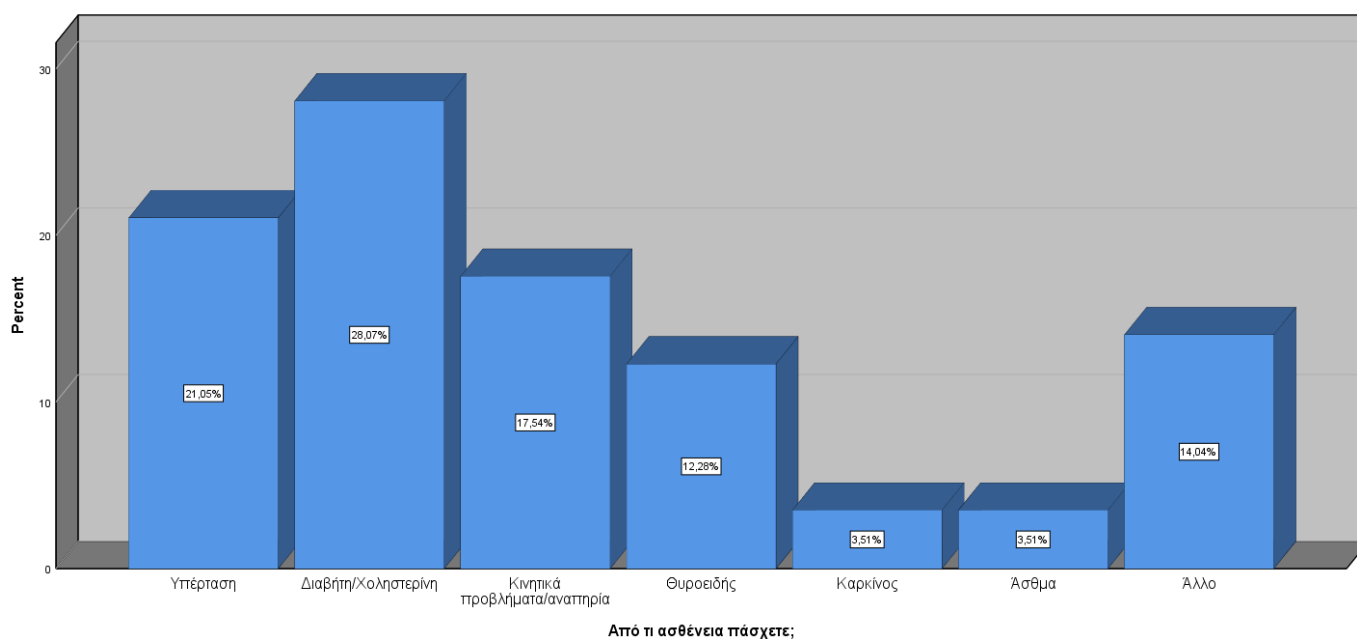


Στον Πίνακα 18 και Γράφημα 18, παρουσιάζονται οι ασθένειες των ερωτηθέντων. Φαίνεται, ότι το 28.1% του συνόλου των επιλογών καταλαμβάνει ο διαβήτης και η χοληστερίνη, ενώ το 21.1% καταλαμβάνει η υπέρταση. Έπειτα, το 17.5% των ασθενειών που δηλώθηκαν φαίνεται να αφορά κινητικά προβλήματα, ενώ το 12.3% φαίνεται να κατέχει ο θυροειδής. Ο καρκίνος και το άσθμα καταλαμβάνουν από 3.5%, ενώ τέλος, το 14% των συνολικών επιλογών αφορά πρόσθετες ασθένειες που δήλωσαν οι ερωτηθέντες.

**Πίνακας 18: Από τι ασθένεια πάσχετε;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Υπέρταση	12	21,1	21,1
	Διαβήτη/Χοληστερίνη	16	28,1	49,1
	Κινητικά προβλήματα/αναπηρία	10	17,5	66,7
	Θυροειδής	7	12,3	78,9
	Καρκίνος	2	3,5	82,5
	Άσθμα	2	3,5	86,0
	Άλλο	8	14,0	100,0
	Total	57	100,0	

**Γράφημα 18: Από τι ασθένεια πάσχετε;**

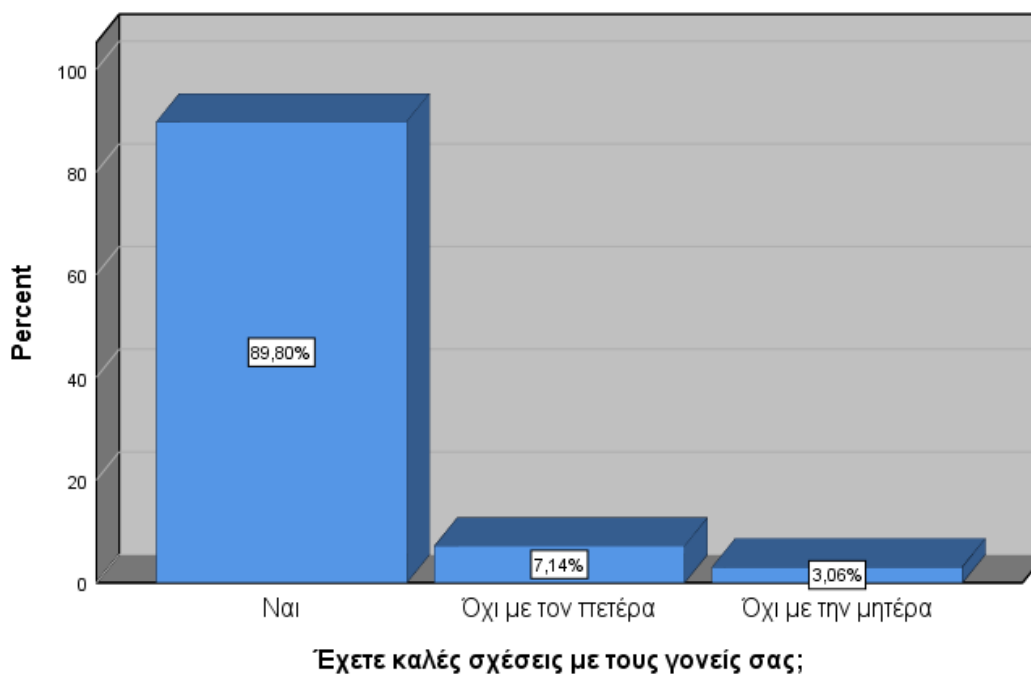


Στον Πίνακα 19 και Γράφημα 19, παρατίθενται οι απαντήσεις στην ερώτηση, η οποία αφορά το εάν οι ερωτηθέντες διατηρούν καλές σχέσεις με τους γονείς τους. Όπως φαίνεται, στο 89.8% των δηλώσεων οι ερωτηθέντες απαντούν θετικά, ενώ στο 7.1% αυτών φαίνεται οι ίδιοι να μην διατηρούν καλές σχέσεις με τον πατέρα τους. Τέλος, στο 3.1% των συνολικών δηλώσεων φαίνεται ότι οι ηλικιωμένοι δεν έχουν καλές σχέσεις με τη μητέρα τους.

**Πίνακας 19: Έχετε καλές σχέσεις με τους γονείς σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	88	89,8	89,8
	Όχι με τον πατέρα	7	7,1	96,9
	Όχι με την μητέρα	3	3,1	100,0
Total		98	100,0	

**Γράφημα 19: Έχετε καλές σχέσεις με τους γονείς σας**

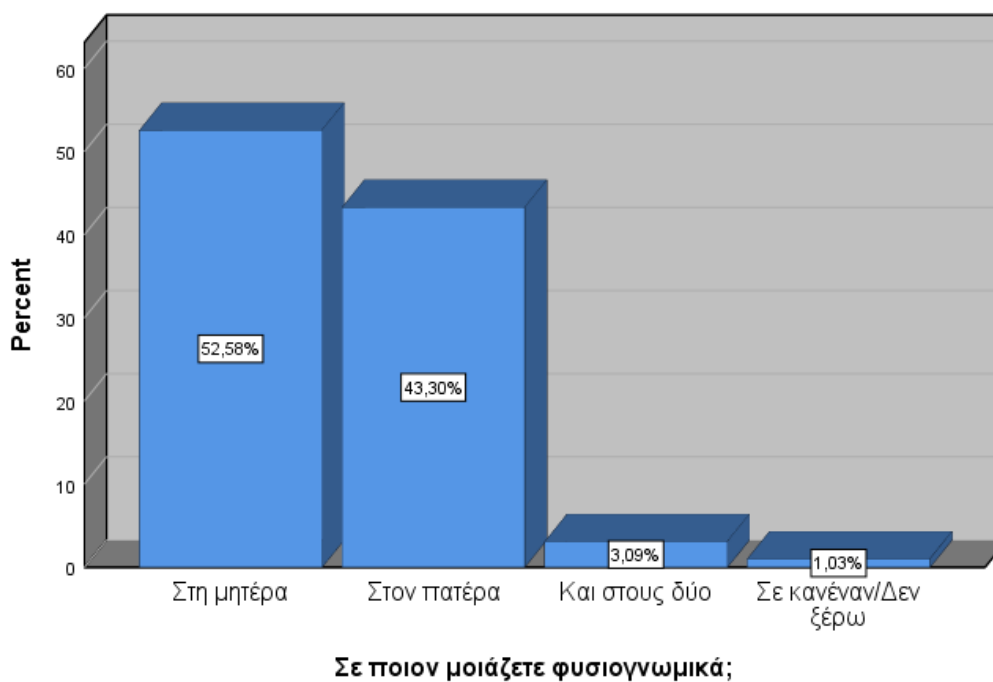


Στον παρακάτω Πίνακα 20 και Γράφημα 20, παρουσιάζονται τα άτομα στα οποία μοιάζουν οι ερωτηθέντες φυσιολογικά. Όπως βλέπουμε, το 52.6% απαντά πως μοιάζει με τον πατέρα, ενώ το 43.3% φαίνεται να μοιάζει περισσότερο με τη μητέρα. Έπειτα, ένα 3.1% μοιάζει και στους δύο, ενώ τέλος, μόλις το 1% δηλώνει πως δεν μοιάζει σε κανέναν από τους δύο.

**Πίνακας 20: Σε ποιον μοιάζετε φυσιολογικά;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Στη μητέρα	51	52,6	52,6
	Στον πατέρα	42	43,3	95,9
	Και στους δύο	3	3,1	99,0
	Σε κανέναν/Δεν ξέρω	1	1,0	100,0
Total		97	100,0	
Missing	System	3		
	Total	100		

**Γράφημα 20: Σε ποιον μοιάζετε φυσιολογικά;**

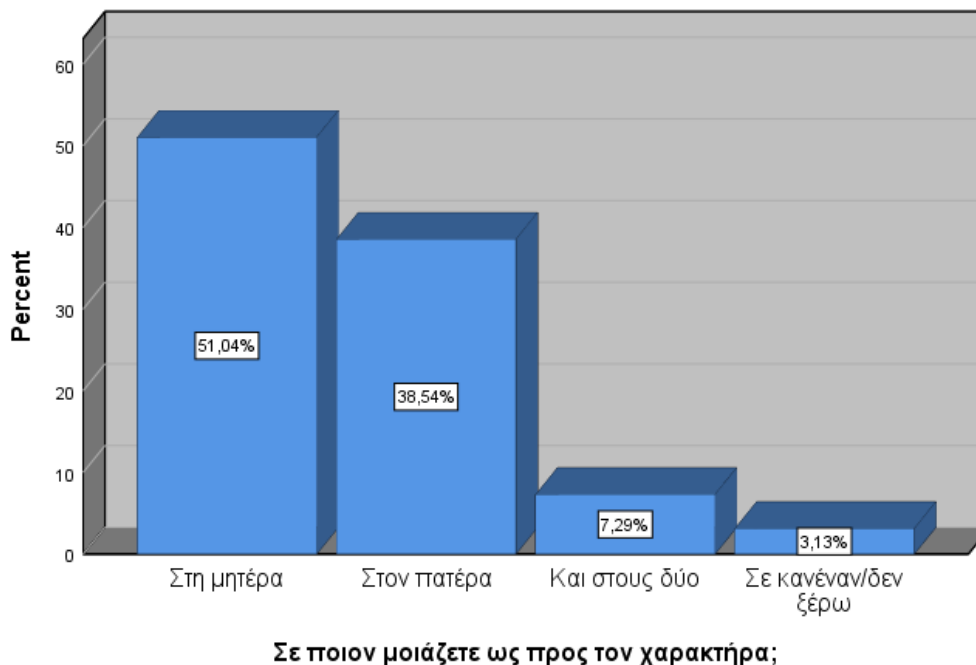


Στον Πίνακα 21 και Γράφημα 21, παρατίθενται οι απαντήσεις στην ερώτηση που αφορά το σε ποιον μοιάζουν οι ερωτηθέντες ως προς τον χαρακτήρα. Όπως φαίνεται, το 51% απαντά πως μοιάζει περισσότερο στην μητέρα, το 38.5% φαίνεται να μοιάζει στον πατέρα, ενώ το 7.3% μοιάζει και στους δύο. Τέλος, ένα 3.1% δηλώνει πως δεν μοιάζει δε κανέναν ή τουλάχιστον δεν γνωρίζει.

**Πίνακας 21: Σε ποιον μοιάζετε ως προς τον χαρακτήρα;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Στη μητέρα	49	51,0	51,0
	Στον πατέρα	37	38,5	89,6
	Και στους δύο	7	7,3	96,9
	Σε κανέναν/δεν ξέρω	3	3,1	100,0
Total		96	100,0	
Missing	System	4		
	Total	100		

**Γράφημα 21: Σε ποιον μοιάζετε ως προς τον χαρακτήρα;**

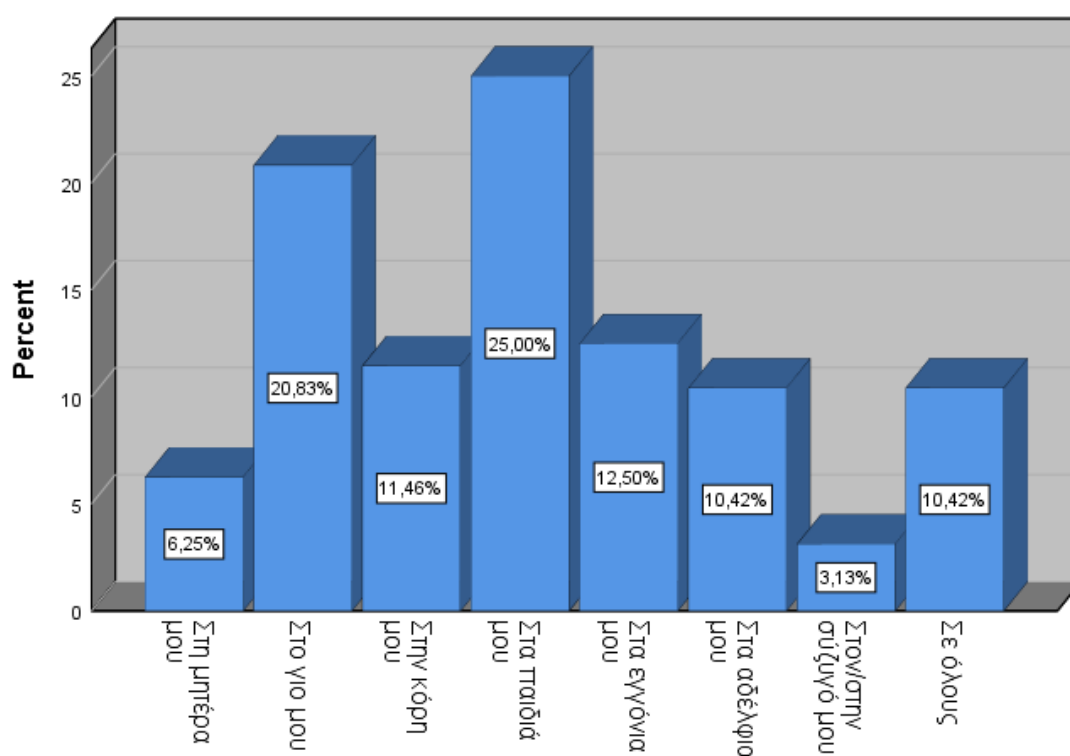


Στον Πίνακα 22 και Γράφημα 22, παρατίθεται το άτομο από τα μέλη της οικογένειας των ερωτηθέντων, στο οποίο έχουν οι ίδιοι περισσότερη αδυναμία. Όπως φαίνεται, στο 25% των επιλογών αναφέρονται τα τέκνα, στο 20.8% ο γιος, ενώ στο 12.5% αναφέρονται τα εγγόνια. Έπειτα, το 11.5% των συνολικών απαντήσεων καταλαμβάνει η κόρη, από 10.4% κατέχουν τα αδέρφια και το σύνολο της οικογένειας, ενώ 6.3% καταλαμβάνουν οι επιλογές που αφορούν το πρόσωπο της μητέρας. Τέλος, ένα 3.1% κατέχει ο σύζυγος.

**Πίνακας 22: Σε ποιον έχετε περισσότερο αδυναμία από τα μέλη της οικογένειά σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Στη μητέρα μου	6	6,3	6,3
	Στο γιο μου	20	20,8	27,1
	Στην κόρη μου	11	11,5	38,5
	Στα παιδιά μου	24	25,0	63,5
	Στα εγγόνια μου	12	12,5	76,0
	Στα αδέρφια μου	10	10,4	86,5
	Στον/στην σύζυγό μου	3	3,1	89,6
	Σε όλους	10	10,4	100,0
Total		96	100,0	

**Γράφημα 22: Σε ποιον έχετε περισσότερο αδυναμία από τα μέλη της οικογένειά σας;**

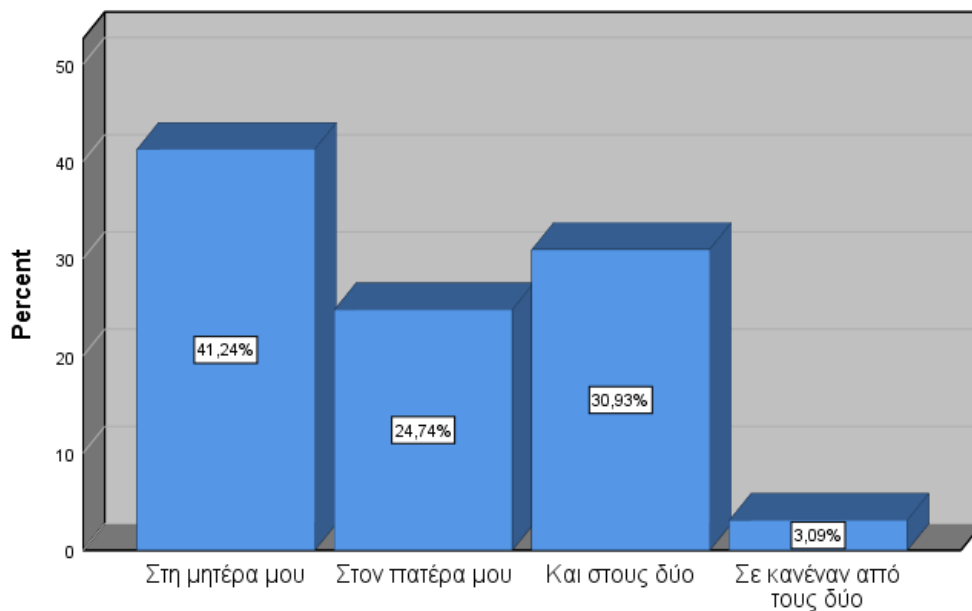


Στον ακόλουθο Πίνακα 23 και Γράφημα 23, απεικονίζεται ο γονέας στον οποίο έχουν αδυναμία οι ερωτηθέντες. Όπως φαίνεται, το 41.2% αυτών απαντά πως το πρόσωπο αυτό είναι η μητέρα, ενώ το 30.9% δηλώνει πως έχει αδυναμία και στους δύο γονείς. Στη συνέχεια, ένα 24.7% απαντά πως έχει αδυναμία στον πατέρα, ενώ τέλος, μόλις το 3.1% απαντά πως δεν έχει αδυναμία σε κανέναν.

**Πίνακας 23: Σε ποιον έχετε περισσότερη αδυναμία από τους γονείς σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Στη μητέρα μου	40	41,2	41,2
	Στον πατέρα μου	24	24,7	66,0
	Και στους δύο	30	30,9	96,9
	Σε κανέναν από τους δύο	3	3,1	100,0
Total		97	100,0	
Missing	System	3		
	Total	100		

**Γράφημα 23: Σε ποιον έχετε περισσότερη αδυναμία από τους γονείς σας;**



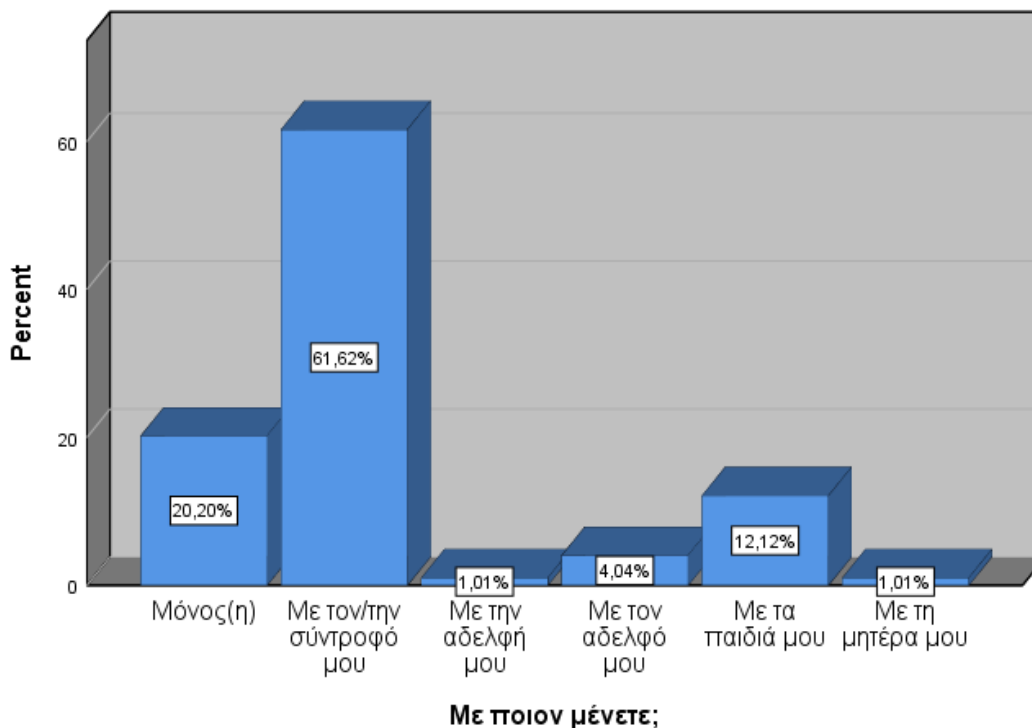
**Σε ποιον έχετε περισσότερη αδυναμία από τους γονείς σας;**

Στον Πίνακα 24 και Γράφημα 24, παρατίθενται τα πρόσωπα με τα οποία διαμένουν οι ερωτηθέντες ηλικιωμένοι. Όπως βλέπουμε, το 61.6% διαμένει με τον/την σύντροφό του, το 20.2% μένει μόνο του, ενώ το 12.1% μένει με τα παιδιά του. Έπειτα, με τον αδελφό τους μένουν οι ηλικιωμένοι σε ποσοστό ίσο με 4%, ενώ με την αδελφή ή τη μητέρα μένουν οι ηλικιωμένοι σε ποσοστό 1% έκαστοι.

**Πίνακας 24: Με ποιον μένετε;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Μόνος(η)	20	20,2	20,2
	Με τον/την σύντροφό μου	61	61,6	81,8
	Με την αδελφή μου	1	1,0	82,8
	Με τον αδελφό μου	4	4,0	86,9
	Με τα παιδιά μου	12	12,1	99,0
	Με τη μητέρα μου	1	1,0	100,0
	Total	99	100,0	

**Γράφημα 24: Με ποιον μένετε;**



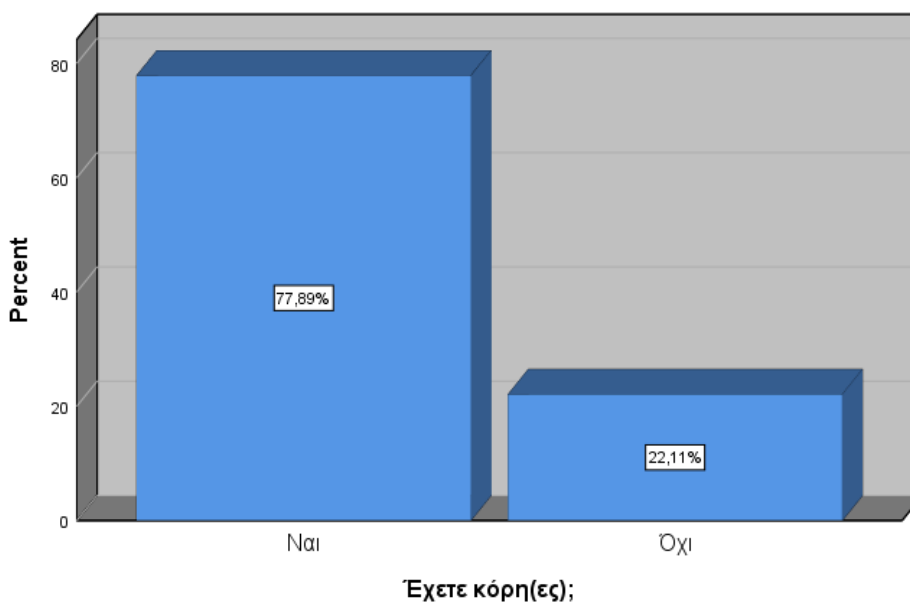


Στον Πίνακα 25 και Γράφημα 25, παρουσιάζεται το εάν οι ηλικιωμένοι ερωτηθέντες έχουν κόρη ή κόρες. Φαίνεται, ότι το 77.9% έχουν πράγματι κόρη, ενώ το 22.1% απαντά αρνητικά στην εν λόγω ερώτηση.

**Πίνακας 25: Έχετε κόρη(ες);**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	74	77,9	77,9
	Όχι	21	22,1	100,0
	Total	95	100,0	
Missing	System	5		
Total		100		

**Γράφημα 25: Έχετε κόρη(ες);**

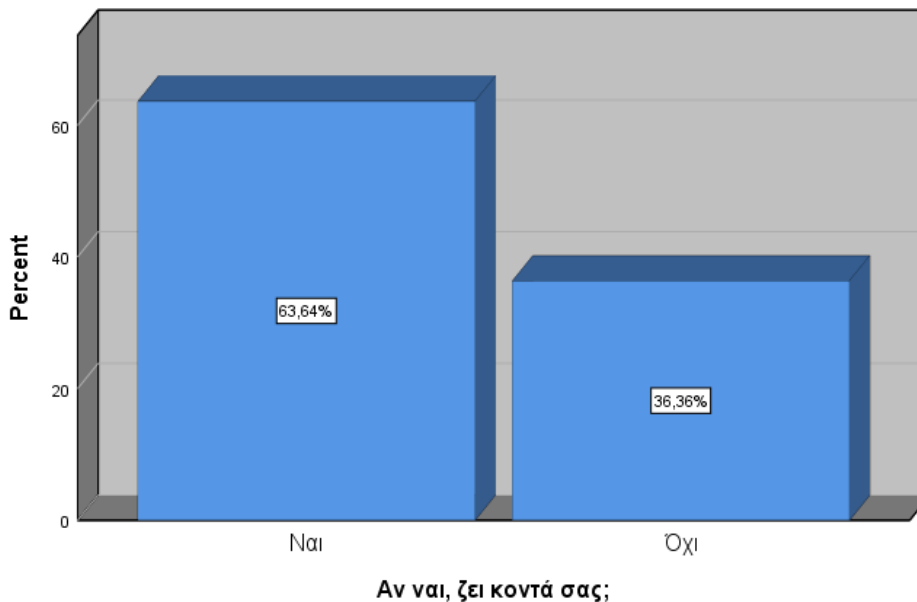


Στον Πίνακα 26 και Γράφημα 26, φαίνεται το εάν η κόρη που έχουν τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα διαμένει κοντά τους. Συγκεκριμένα, το 63.6% αυτών απαντά θετικά, ενώ το υπόλοιπο 36.4% αποφαινεται αρνητικά στην εν λόγω ερώτηση.

**Πίνακας 26: Αν ναι, ζει κοντά σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	49	63,6	63,6
	Όχι	28	36,4	100,0
	Total	77	100,0	
Missing	System	23		
Total		100		

**Γράφημα 26: Αν ναι, ζει κοντά σας;**

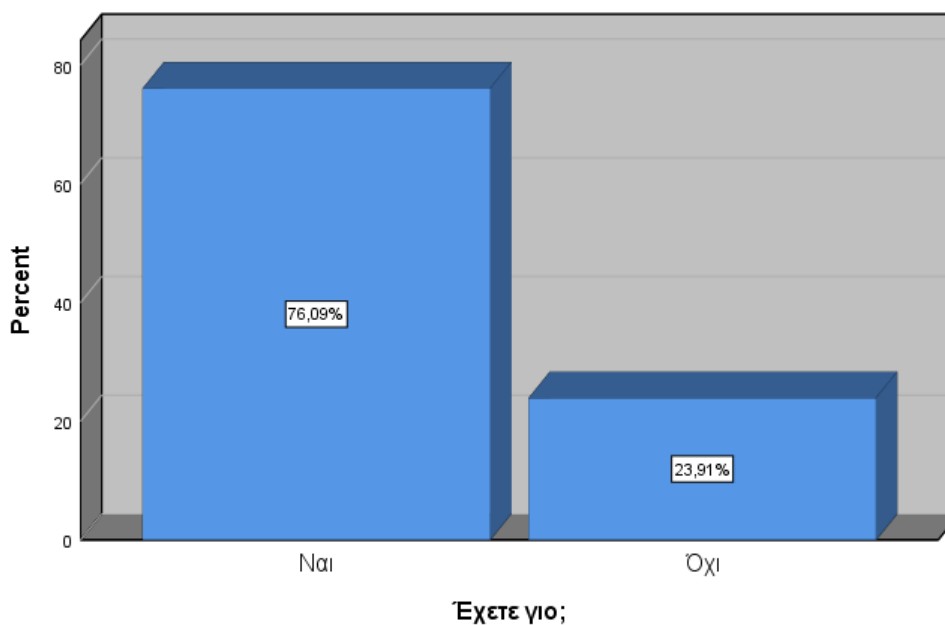


Στον Πίνακα 27 και Γράφημα 27, φαίνεται το εάν οι ερωτηθέντες έχουν γιο. Το μεγαλύτερο ποσοστό της τάξεως του 76.1% δηλώνει πως πράγματι έχει γιο, ενώ το υπόλοιπο 23.9% απαντά αρνητικά.

**Πίνακας 27: Έχετε γιο;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	70	76,1	76,1
	Όχι	22	23,9	100,0
	Total	92	100,0	
Missing	System	8		
Total		100		

**Γράφημα 27: Έχετε γιο;**

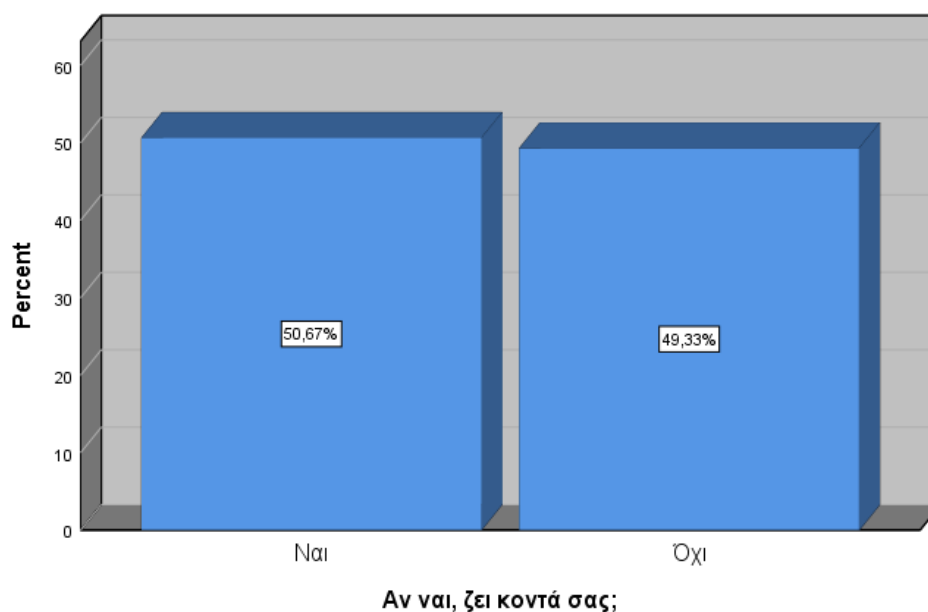


Στον ακόλουθο Πίνακα 28 και Γράφημα 28, παρουσιάζονται οι απαντήσεις στην ερώτηση, η οποία αφορά το εάν οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν στην έρευνα έχουν γιο. Πιο αναλυτικά, το μεγαλύτερο ποσοστό που ξεπερνά το 50% φαίνεται πράγματι να έχει γιο, ενώ το υπόλοιπο 49.3% αποφαίνεται αρνητικά στην συγκεκριμένη ερώτηση.

**Πίνακας 28: Αν ναι, ζει κοντά σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	38	50,7	50,7
	Όχι	37	49,3	100,0
	Total	75	100,0	
Missing	System	25		
Total		100		

**Γράφημα 28: Αν ναι, ζει κοντά σας;**

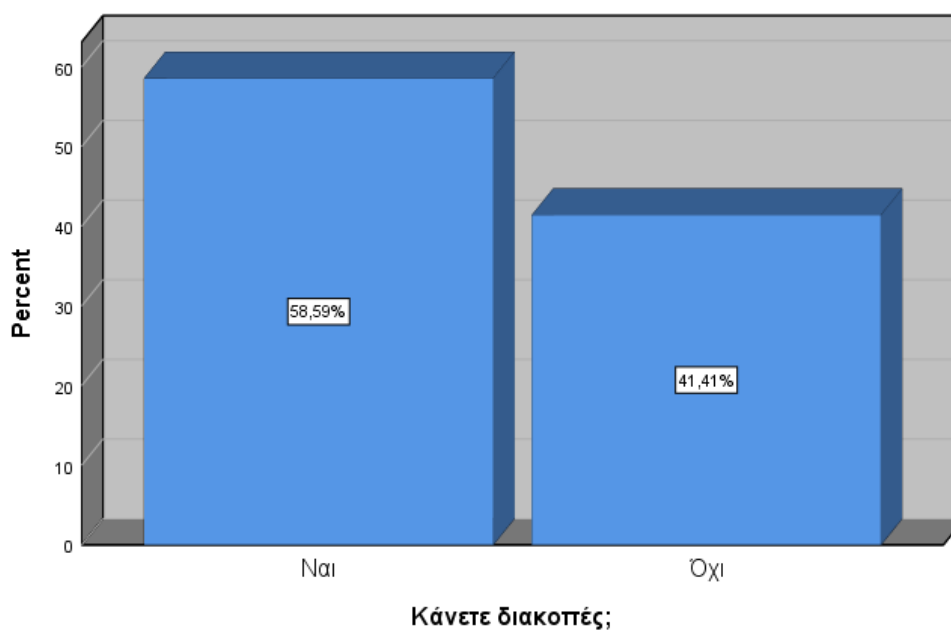


Στον παρακάτω Πίνακα 29 και Γράφημα 29, φαίνεται το εάν οι ερωτηθέντες κάνουν διακοπές. Όπως βλέπουμε, σε ποσοστό που αγγίζει το 58.6% αυτοί πράγματι κάνουν διακοπές, ενώ το υπόλοιπο 41.4% δεν φαίνεται να κάνει.

**Πίνακας 29: Κάνετε διακοπές;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	58	58,6	58,6
	Όχι	41	41,4	100,0
	Total	99	100,0	
Missing	System	1		
Total		100		

**Γράφημα 29: Κάνετε διακοπές;**

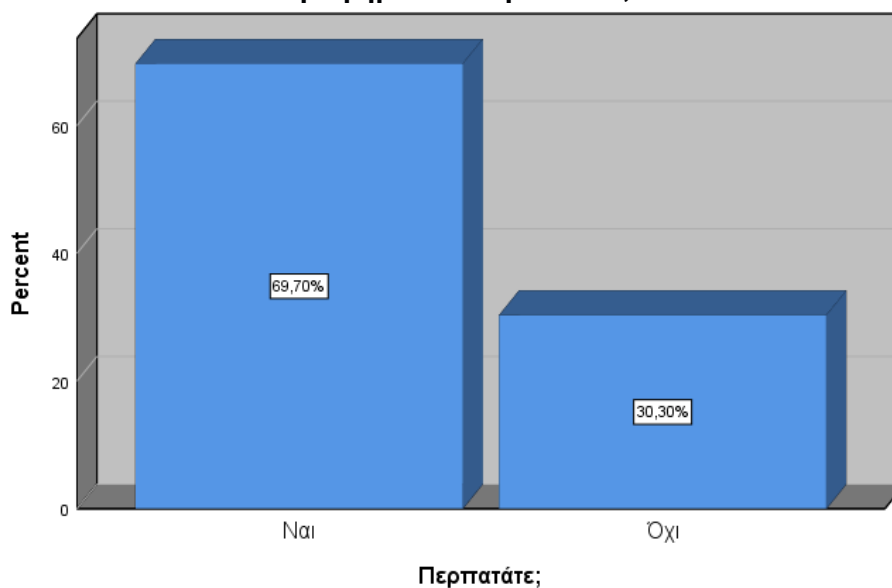


Στον πίνακα 30 και Γράφημα 30, παρουσιάζεται το εάν οι ηλικιωμένοι ερωτηθέντες περπατούν γενικότερα. Όπως φαίνεται, σε ποσοστό ίσο με 69.7% αυτοί αποφαινόνται θετικά, ενώ το υπόλοιπο 30.3% δηλώνει πως δεν περπατά.

**Πίνακας 30: Περπατάτε;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	69	69,7	69,7
	Όχι	30	30,3	100,0
	Total	99	100,0	
Missing	System	1		
Total		100		

**Γράφημα 30: Περπατάτε;**

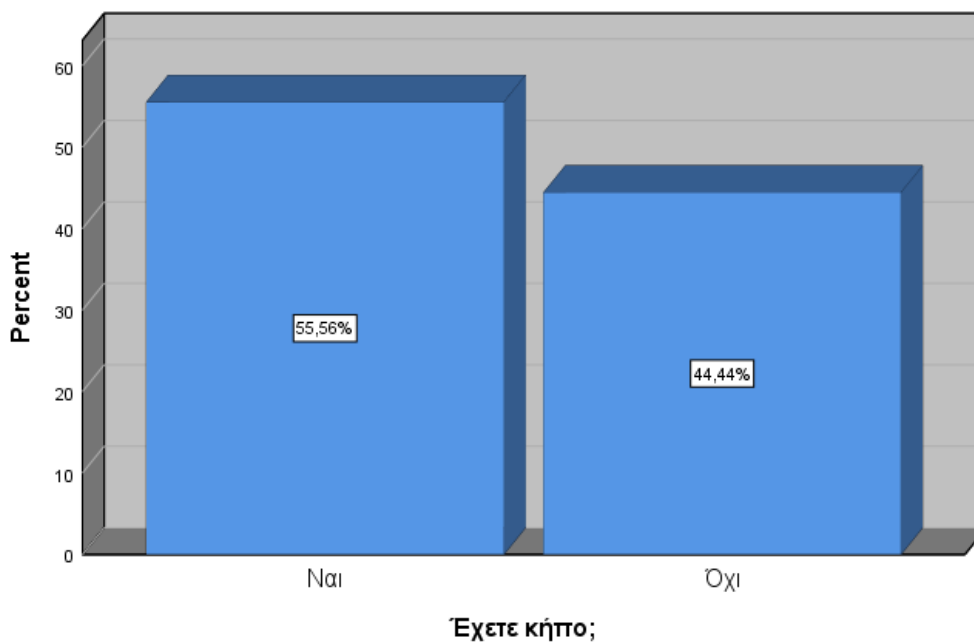


Στον Πίνακα 31 και Γράφημα 31, φαίνεται εάν οι ερωτηθέντες διαθέτουν κήπο στην οικία τους. Όπως βλέπουμε, το 55.6% πράγματι διαθέτει κήπο, ενώ το υπόλοιπο 44.4% δεν φαίνεται να έχει.

**Πίνακας 31: Έχετε κήπο;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	55	55,6	55,6
	Όχι	44	44,4	100,0
	Total	99	100,0	
Missing	System	1		
Total		100		

**Γράφημα 31: Έχετε κήπο;**

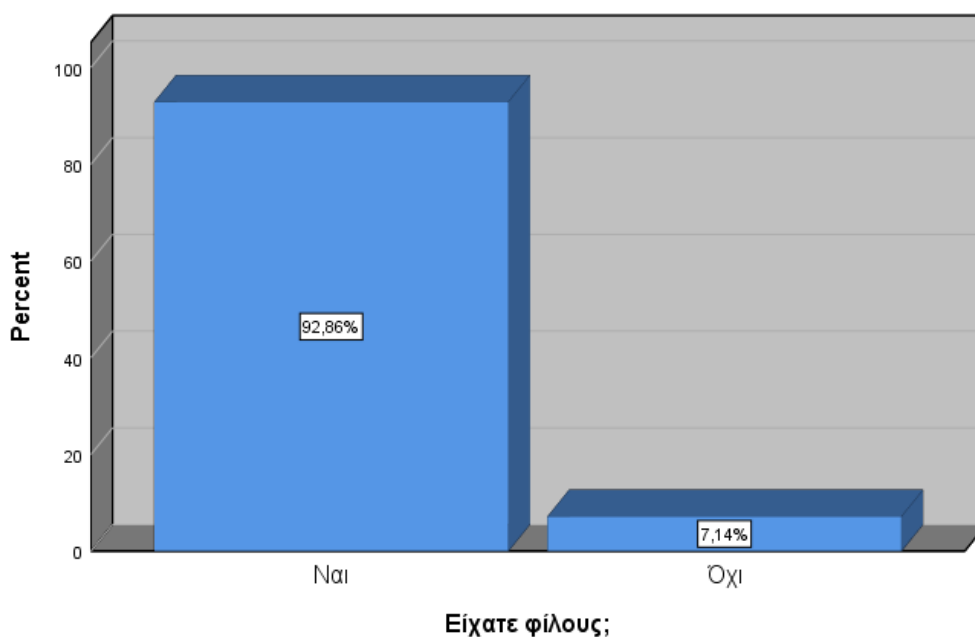


Στον Πίνακα 32 και Γράφημα 32, παρουσιάζονται οι απαντήσεις στην ερώτηση, η οποία αφορά το εάν οι ερωτηθέντες είχαν φίλους. Συγκεκριμένα, σε ποσοστό που αγγίζει το 92.9% αυτοί πράγματι είχαν φίλους, ενώ το υπόλοιπο 7.1% δηλώνει πως δεν είχε.

**Πίνακας 32: Είχατε φίλους;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	91	92,9	92,9
	Όχι	7	7,1	100,0
	Total	98	100,0	
Missing	System	2		
Total		100		

**Γράφημα 32: Είχατε φίλους;**



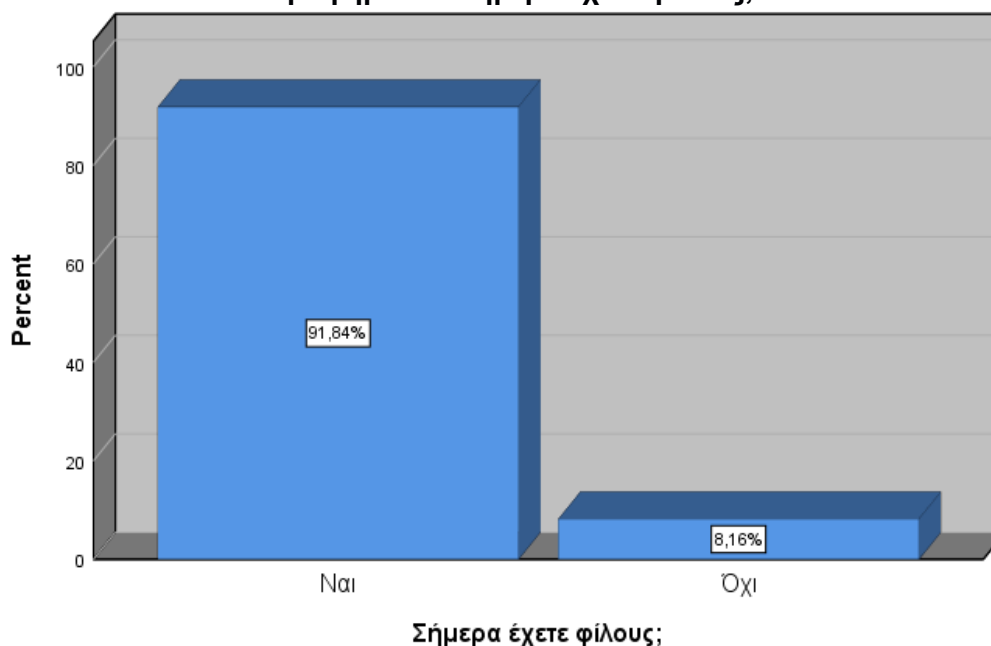


Στον παρακάτω Πίνακα 33 και Γράφημα 33, οι ερωτηθέντες απαντούν στην ερώτηση που αφορά το εάν έχουν σήμερα φίλους. Όπως βλέπουμε, το μεγαλύτερο ποσοστό της τάξεως του 91.8% αποφαίνεται θετικά, ενώ μόλις το 8.2% απαντά αρνητικά.

**Πίνακας 33: Σήμερα έχετε φίλους;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	90	91,8	91,8
	Όχι	8	8,2	100,0
	Total	98	100,0	
Missing	System	2		
Total		100		

**Γράφημα 33: Σήμερα έχετε φίλους;**

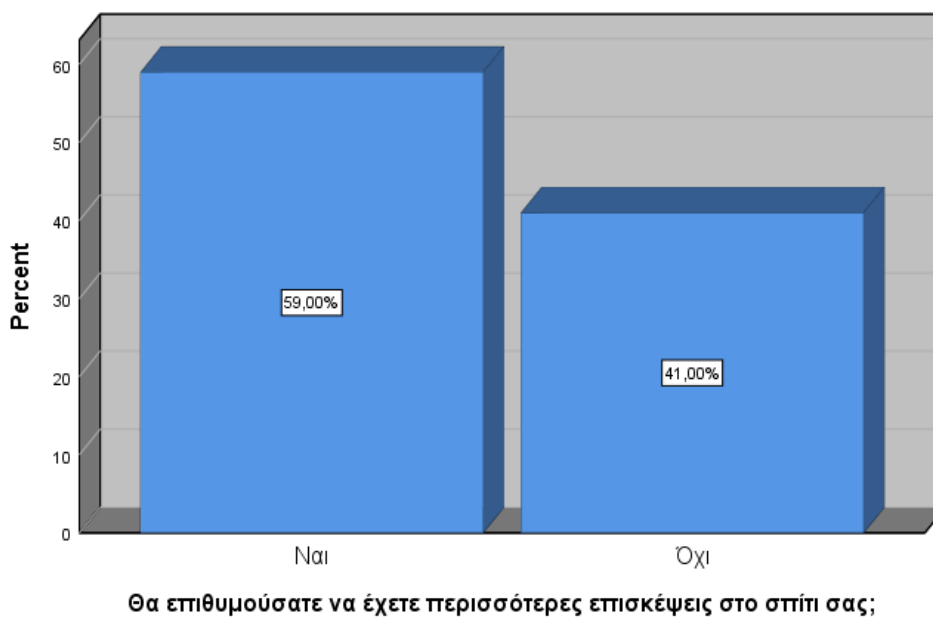


Στον τελευταίο για αυτήν την ενότητα Πίνακα 34 και Γράφημα 34, παρουσιάζεται το εάν οι ερωτηθέντες θα επιθυμούσαν να έχουν περισσότερες επισκέψεις στο σπίτι τους. Όπως φαίνεται, το 59% πράγματι θα ήθελε κάτι τέτοιο, ενώ το υπόλοιπο 41% απαντά αρνητικά στην εν λόγω ερώτηση.

**Πίνακας 34: Θα επιθυμούσατε να έχετε περισσότερες επισκέψεις στο σπίτι σας;**

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ναι	59	59,0	59,0
	Όχι	41	41,0	100,0
	Total	100	100,0	

**Γράφημα 34: Θα επιθυμούσατε να έχετε περισσότερες επισκέψεις στο σπίτι σας;**



### **Ανθεκτικότητα**

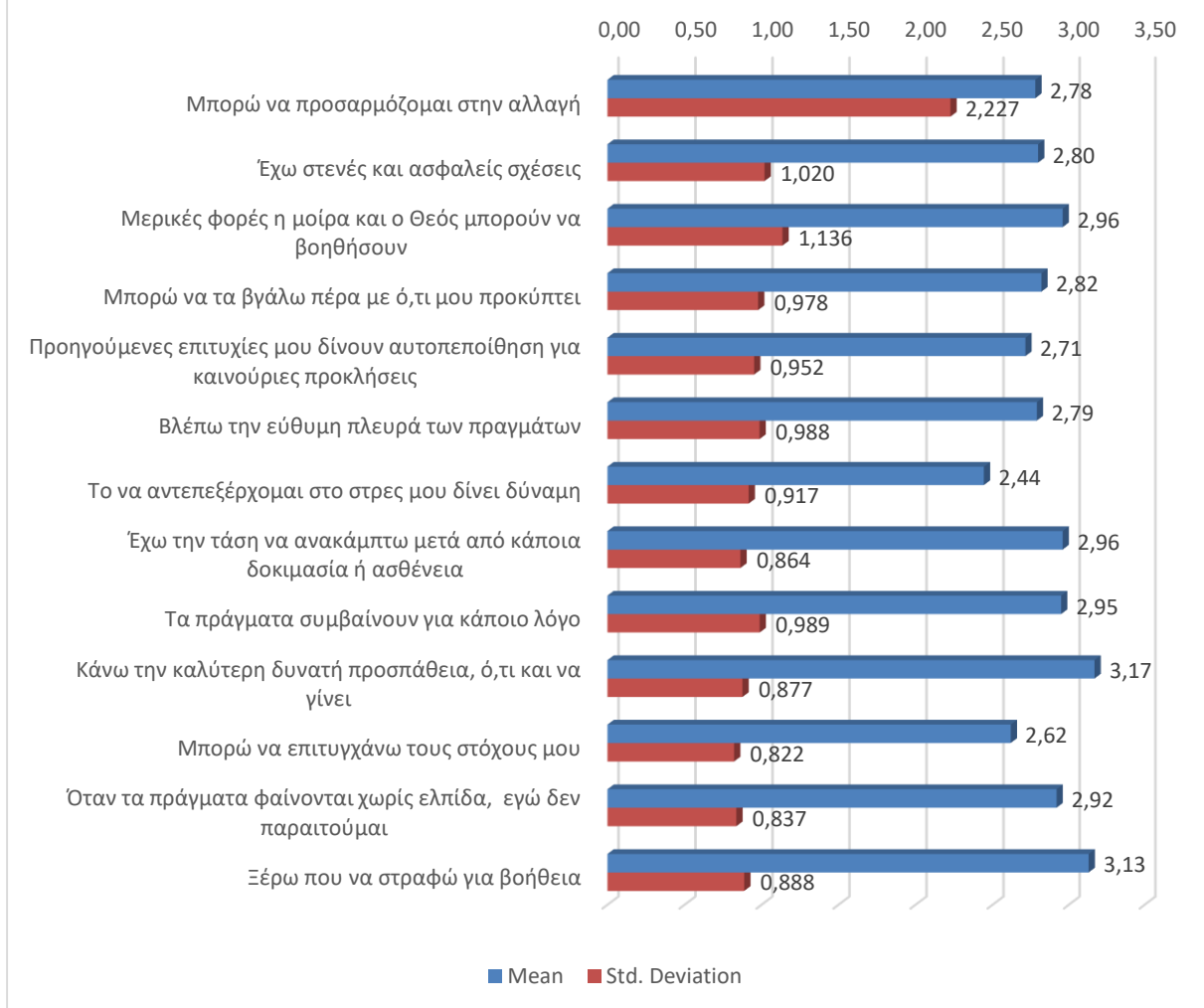
Στην παρακάτω ενότητα παρατίθενται οι ερωτήσεις που αφορούν τον παράγοντα της ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων. Πιο συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις έχουν χωριστεί σε 2 υποκλίμακες οι οποίες δεν σχετίζονται με αλλαγή θεματικής ενότητας, αλλά εξυπηρετούν μονάχα στην καλύτερη διαχείριση των απαντήσεων. Οι τελευταίες δέχονται τιμές από το 0 έως το 5 (0-Καθόλου αληθές, 1- Σπάνια αληθές, 2- Κάποιες φορές αληθές, 3-Συχνά αληθές, 4-Σχεδόν πάντα αληθές), ενώ όσο μεγαλύτερος είναι ο μέσος όρος, τόσο πιο αληθινή για τους ερωτηθέντες η συγκεκριμένη κάθε φορά δήλωση.

Στην πρώτη υποκλίμακα στον Πίνακα 35 και Γράφημα 35, παρατίθενται οι 13 πρώτες ερωτήσεις της ενότητας. Όπως βλέπουμε, συχνά αληθές φαίνεται να είναι για τους ερωτηθέντες η δήλωση που αφορά το ότι κάνουν την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει (3,17), ότι ξέρουν που να στραφούν για βοήθεια (3.13), ότι έχουν την τάση να ανακάμπτουν μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια (2.96), ότι μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν (2.96), ότι τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο (2.95), ότι όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα και ότι αυτοί δεν παραιτούνται (2.92). Έπειτα, μεταξύ του κάποιες φορές αληθές και συχνά αληθές, με τάση προς το δεύτερο, τοποθετούνται οι ερωτηθέντες όσον αφορά το ότι μπορούν να τα βγάλουν πέρα με ό,τι τους προκύπτει (2.82), ότι έχουν στενές και ασφαλείς σχέσεις (2.80), ότι βλέπουν την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων (2.79), ότι μπορούν να προσαρμόζονται στην αλλαγή (2.78), ότι προηγούμενες επιτυχίες τους δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις (2.71) κι ότι μπορούν να επιτυγχάνουν τους στόχους τους (2.62). Τέλος, μεταξύ του κάποιες φορές αληθές και συχνά αληθές βρίσκονται οι ερωτηθέντες σε ότι αφορά τη δυνατότητα να αντεπεξέρχονται στο στρες και αυτό να τους δίνει δύναμη (2.44).

**Πίνακας 35: Ανθεκτικότητα (α΄ υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Μπορώ να προσαρμοζομαι στην αλλαγή	2,78	2,230
Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	2,8	1,020
Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	2,96	1,140
Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	2,82	0,980
Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις	2,71	0,950
Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	2,79	0,990
Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη	2,44	0,920
Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια	2,96	0,860
Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	2,95	0,990
Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	3,17	0,880
Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	2,62	0,820
Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	2,92	0,840
Ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια	3,13	0,890

### Γράφημα 35: Ανθεκτικότητα (α' υποκλίμακα)



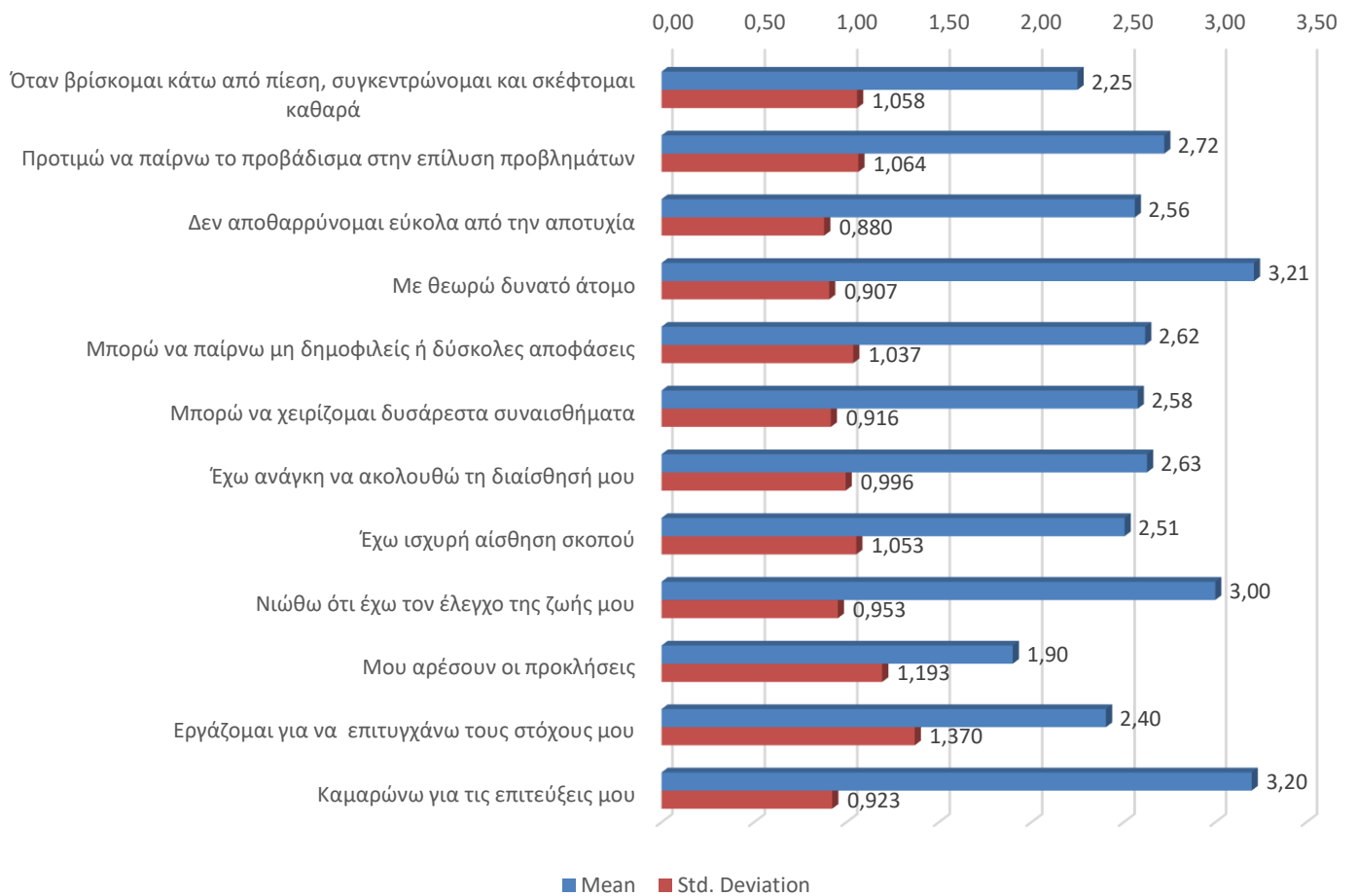
Στον Πίνακα 36 και Γράφημα 36, παρατίθενται οι υπόλοιπες 12 ερωτήσεις της δεύτερης υποομάδας. Όπως φαίνεται, συχνά αληθές για τους ερωτηθέντες φαίνεται να είναι η δήλωση που αφορά το ότι αυτοί θεωρούν τους εαυτούς τους δυνατά άτομα (3.21), ότι καμαρώνουν για τις επιδιώξεις τους (3.20) κι ότι νιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο της ζωής τους (3.00). Έπειτα, μεταξύ του κάποιες φορές αληθές και συχνά αληθές, με τάση προς το δεύτερο, τοποθετούνται σχετικά με το ότι προτιμούν να παίρνουν το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων (2.78), ότι έχουν ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή τους (2.63), στο ότι μπορούν να παίρνουν μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις (2.62), ότι μπορούν να χειρίζονται δυσάρεστα συναισθήματα (2.58), στο ότι δεν αποθαρρύνονται εύκολα από την αποτυχία (2.56) και στο ότι έχουν ισχυρή αίσθηση σκοπού (2.51). Μεταξύ του κάποιες φορές αληθές και συχνά αληθές, με τάση προς το πρώτο βρίσκονται οι ηλικιωμένοι, όσον αφορά το ότι εργάζονται για να επιτυγχάνουν τους στόχους τους (2.40) κι ότι όταν βρίσκονται κάτω από πίεση, συγκεντρώνονται

και σκέφτονται καθαρά (2.25). Τέλος, κάποιες φορές αληθές βρίσκουν τη δήλωση που αφορά το ότι τους αρέσουν οι προκλήσεις (1.90).

**Πίνακας 36: Ανθεκτικότητα (β' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	2,25	1,058
Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	2,72	1,064
Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	2,56	0,880
Με θεωρώ δυνατό άτομο	3,21	0,907
Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	2,62	1,037
Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	2,58	0,916
Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	2,63	0,996
Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού	2,51	1,053
Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	3,00	0,953
Μου αρέσουν οι προκλήσεις	1,90	1,193
Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου	2,40	1,370
Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου	3,20	0,923

### Γράφημα 36: Ανθεκτικότητα (β' υποκλίμακα)



## Συγχωρητικότητα

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται οι ερωτήσεις που αφορούν τη συγχωρητικότητα που διαθέτουν οι ερωτηθέντες. Πιο αναλυτικά, η ενότητα απαρτίζεται από 3 υποκλίμακες ερωτήσεων οι οποίες σχετίζονται με την συγχωρητικότητα ως προς τον εαυτό του ατόμου, ως προς τους άλλους, καθώς και την συγχωρητικότητα ως προς τις περιστάσεις. Οι απαντήσεις λαμβάνουν τιμές από το 1 έως το 7 (1-Σχεδόν πάντα λάθος για μένα, 2-Πολύ συχνά λάθος για μένα, 3-Πιο συχνά λάθος για μένα, 4-Μερικές φορές λάθος και μερικές φορές αληθινή για μένα, 5-Πιο συχνά αληθινή για μένα, 6-Πολύ συχνά αληθινή για μένα, 7-Σχεδόν πάντα αληθινή για μένα), όπου όσο μεγαλώνει η μέση τιμή, ανάλογα κυμαίνεται και το αληθές της εκάστοτε δήλωσης για τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα.

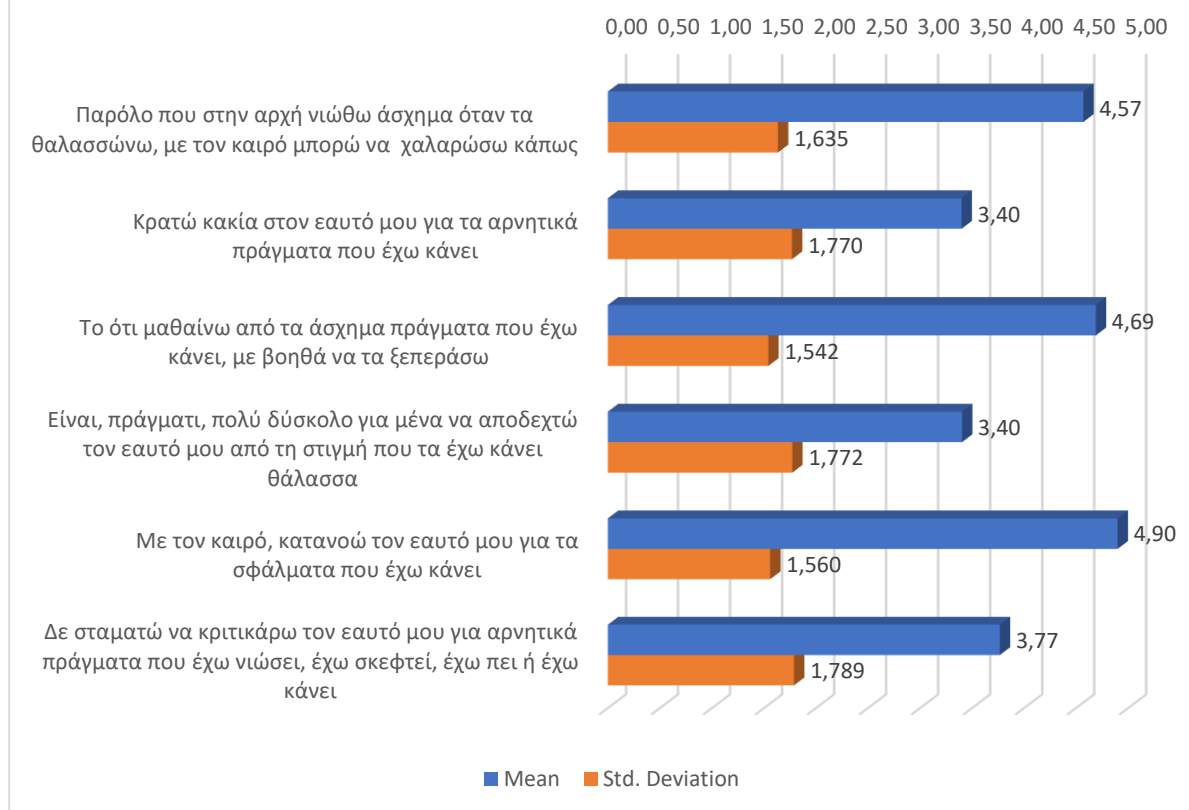
Στον Πίνακα 37 και Γράφημα 37, παρουσιάζεται η ομάδα ερωτήσεων, η οποία αφορά την συγχωρητικότητα ως προς τον εαυτό του ατόμου. Όπως φαίνεται, μεταξύ του μερικές φορές λάθος και μερικές φορές αληθινή για μένα και του πιο συχνά αληθινή για μένα, με τάση προς το δεύτερο, τοποθετούνται οι ερωτηθέντες σχετικά με τη δήλωση ότι με τον καιρό, κατανοούν τον εαυτό τους για τα σφάλματα που έχουν κάνει (4.90), ότι με το να μαθαίνουν από τα άσχημα πράγματα που έχουν κάνει, τους βοηθά να τα ξεπεράσουν (4.69) και ότι παρόλο που στην αρχή νιώθουν άσχημα όταν τα θαλασώνουν, με τον καιρό μπορούν να χαλαρώσουν κάπως (4.57). Έπειτα, μεταξύ του πιο συχνά λάθος για μένα και μερικές φορές λάθος και μερικές φορές αληθινή για μένα, βρίσκονται οι ερωτηθέντες σχετικά με το ότι δε σταματούν να κριτικάρουν τον εαυτό τους για αρνητικά πράγματα που έχουν νιώσει, έχουν σκεφτεί, έχουν πει ή έχουν κάνει (3.77), ότι κρατούν κακία στον εαυτό τους για τα αρνητικά πράγματα που έχουν κάνει (3.40) κι ότι είναι, πράγματι, πολύ δύσκολο για αυτούς να αποδεχτούν τον εαυτό μου από τη στιγμή που τα έχουν κάνει θάλασσα (3.40).



**Πίνακας 37: Συγχωρητικότητα (α΄ υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Παρόλο που στην αρχή νιώθω άσχημα όταν τα θαλασσώνω, με τον καιρό μπορώ να χαλαρώσω κάπως	4,57	1,635
Κρατώ κακία στον εαυτό μου για τα αρνητικά πράγματα που έχω κάνει	3,40	1,770
Το ότι μαθαίνω από τα άσχημα πράγματα που έχω κάνει, με βοηθά να τα ξεπεράσω	4,69	1,542
Είναι, πράγματι, πολύ δύσκολο για μένα να αποδεχτώ τον εαυτό μου από τη στιγμή που τα έχω κάνει θάλασσα	3,40	1,772
Με τον καιρό, κατανοώ τον εαυτό μου για τα σφάλματα που έχω κάνει	4,90	1,560
Δε σταματώ να κριτικάρω τον εαυτό μου για αρνητικά πράγματα που έχω νιώσει, έχω σκεφτεί, έχω πει ή έχω κάνει	3,77	1,789

## Γράφημα 37: Συγχωρητικότητα (α' υποκλίμακα)

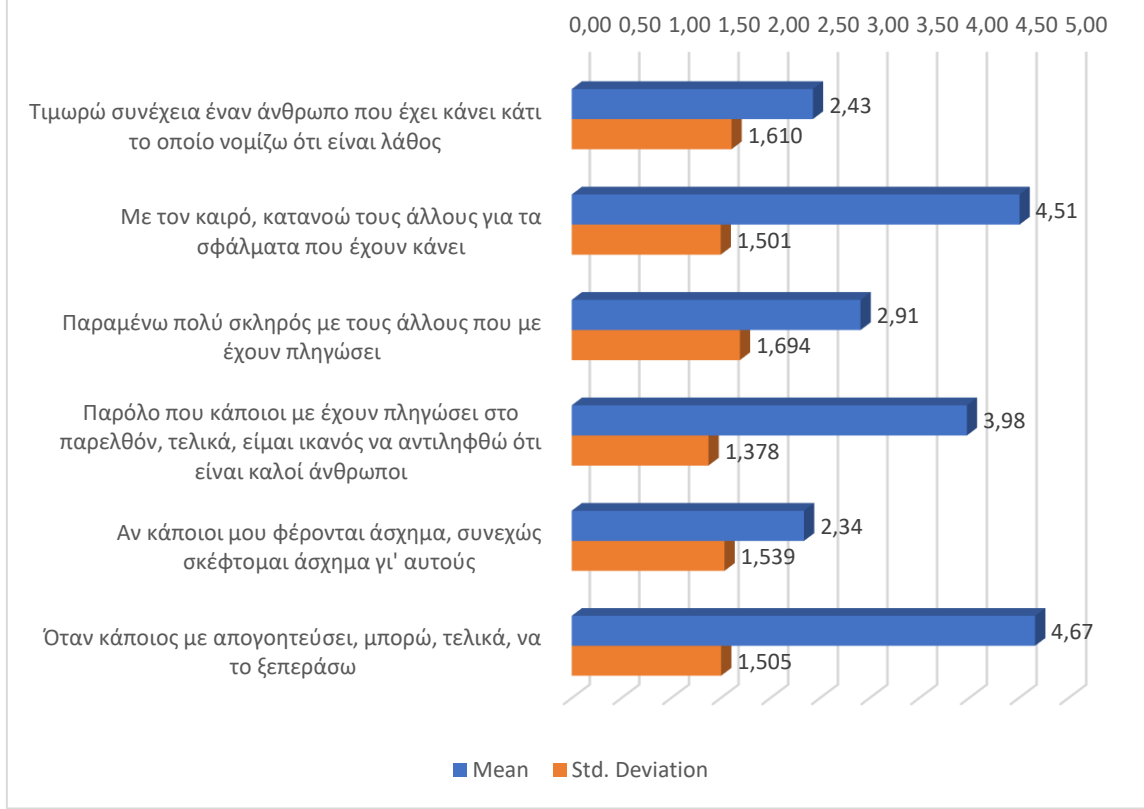


Στον παρακάτω Πίνακα 38 και Γράφημα 38, παρατίθενται οι ερωτήσεις της δεύτερης υποκλίμακας που αφορούν την συγχωρητικότητα ως προς τους άλλους. Συγκεκριμένα, μεταξύ του μερικές φορές λάθος και μερικές φορές αληθινή για μένα και πιο συχνά αληθινή για μένα, με τάση προς το δεύτερο, τοποθετούνται οι ερωτηθέντες, όσον αφορά το ότι όταν κάποιος τους απογοητεύσει, μπορούν, τελικά, να το ξεπεράσουν (4.67) και ότι με τον καιρό, κατανοούν τους άλλους για τα σφάλματα που έχουν κάνει (4.51). Έπειτα, μεταξύ του πιο συχνά αληθινή για αυτούς θεωρούν πως είναι η δήλωση που σχετίζεται με το ότι παρόλο που κάποιος με έχουν πληγώσει στο παρελθόν, τελικά, είναι ικανοί να αντιληφθούν ότι είναι καλοί άνθρωποι (3.98). Τέλος, μεταξύ του πολύ συχνά λάθος για μένα και πιο συχνά λάθος για μένα, βρίσκονται οι ίδιοι, σχετικά με το ότι παραμένουν πολύ σκληροί με τους άλλους που τους έχουν πληγώσει (2.91), ότι τιμωρούν συνέχεια έναν άνθρωπο που έχει κάνει κάτι το οποίο νομίζουν ότι είναι λάθος (2.43) κι ότι αν κάποιος τους φέρονται άσχημα, συνεχώς σκέφτονται άσχημα γι' αυτούς (2.34).

**Πίνακας 38: Συγχωρητικότητα (β' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Τιμωρώ συνέχεια έναν άνθρωπο που έχει κάνει κάτι το οποίο νομίζω ότι είναι λάθος	2,43	1,610
Με τον καιρό, κατανοώ τους άλλους για τα σφάλματα που έχουν κάνει	4,51	1,501
Παραμένω πολύ σκληρός με τους άλλους που με έχουν πληγώσει	2,91	1,694
Παρόλο που κάποιοι με έχουν πληγώσει στο παρελθόν, τελικά, είμαι ικανός να αντιληφθώ ότι είναι καλοί άνθρωποι	3,98	1,378
Αν κάποιοι μου φέρονται άσχημα, συνεχώς σκέφτομαι άσχημα γι' αυτούς	2,34	1,539
Όταν κάποιος με απογοητεύσει, μπορώ, τελικά, να το ξεπεράσω	4,67	1,505

### Γράφημα 38: Συγχωρητικότητα (β' υποκλίμακα)

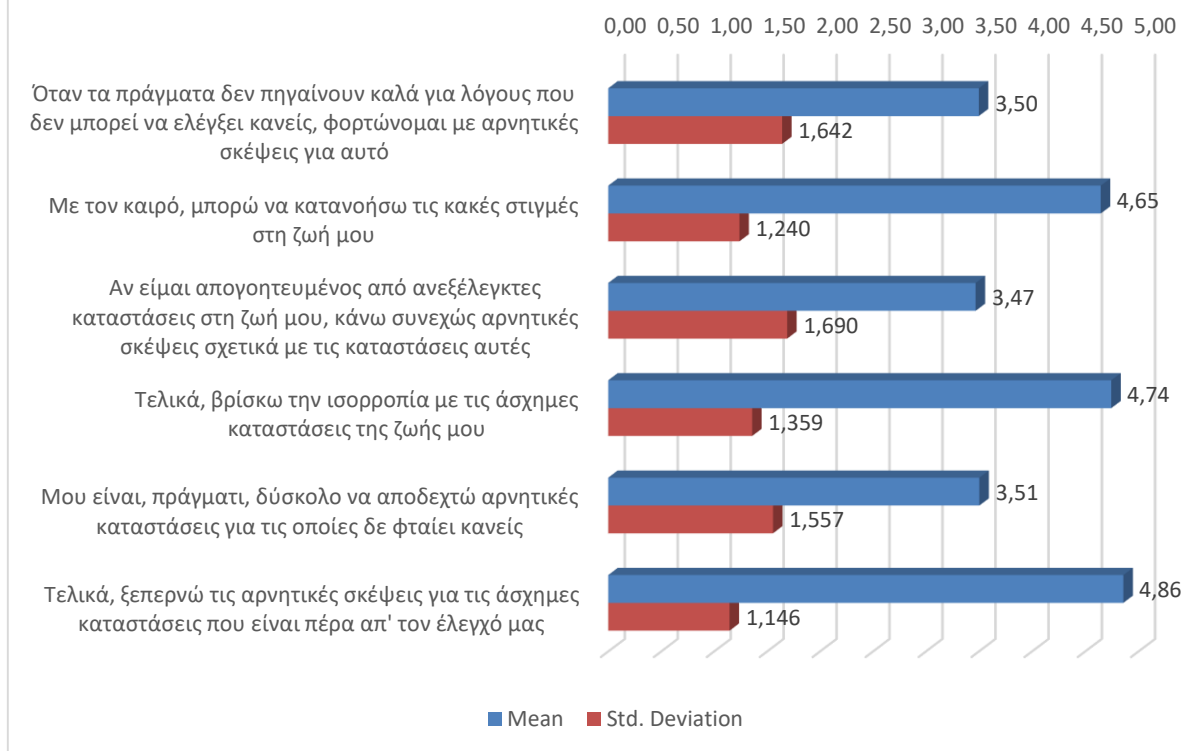


Στον τελευταίο για αυτήν την ενότητα Πίνακα 39 και Γράφημα 39, απεικονίζονται οι απαντήσεις στις ερωτήσεις που σχετίζονται με την συγχωρητικότητα ως προς τις περιστάσεις. Όπως βλέπουμε, μεταξύ του μερικές φορές λάθος και μερικές φορές αληθινή για μένα και πιο συχνά αληθινή για μένα, με τάση προς το δεύτερο, κυμαίνονται οι ερωτηθέντες όσον αφορά το ότι τελικά, ξεπερνούν τις αρνητικές σκέψεις για τις άσχημες καταστάσεις που είναι πέρα απ' τον έλεγχό τους (4.86), ότι τελικά, βρίσκουν την ισορροπία με τις άσχημες καταστάσεις της ζωής τους (4.74) κι ότι με τον καιρό, μπορούν να κατανοήσουν τις κακές στιγμές στη ζωή τους (4.65). Τέλος, μεταξύ του πιο συχνά λάθος για μένα και του μερικές φορές λάθος και μερικές φορές αληθινή για μένα, βρίσκονται οι ερωτηθέντες, σχετικά με το ότι τους είναι, πράγματι, δύσκολο να αποδεχθούν αρνητικές καταστάσεις για τις οποίες δε φταίει κανείς (3.51), ότι όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά για λόγους που δεν μπορεί να ελέγξει κανείς, φορτώνονται με αρνητικές σκέψεις για αυτό (3.50) κι ότι Αν είμαι απογοητευμένοι από ανεξέλεγκτες καταστάσεις στη ζωή τους, κάνουν συνεχώς αρνητικές σκέψεις σχετικά με τις καταστάσεις αυτές (3.47).

**Πίνακας 39: Συγχωρητικότητα (γ' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά για λόγους που δεν μπορεί να ελέγξει κανείς, φορτώνομαι με αρνητικές σκέψεις για αυτό	3,50	1,642
Με τον καιρό, μπορώ να κατανοήσω τις κακές στιγμές στη ζωή μου	4,65	1,240
Αν είμαι απογοητευμένος από ανεξέλεγκτες καταστάσεις στη ζωή μου, κάνω συνεχώς αρνητικές σκέψεις σχετικά με τις καταστάσεις αυτές	3,47	1,690
Τελικά, βρίσκω την ισορροπία με τις άσχημες καταστάσεις της ζωής μου	4,74	1,359
Μου είναι, πράγματι, δύσκολο να αποδεχτώ αρνητικές καταστάσεις για τις οποίες δε φταίει κανείς	3,51	1,557
Τελικά, ξεπερνώ τις αρνητικές σκέψεις για τις άσχημες καταστάσεις που είναι πέρα απ' τον έλεγχό μας	4,86	1,146

### Γράφημα 39: Συγχωρητικότητα (γ' υποκλίμακα)



#### Αυτοσυμπόνια

Στην παρούσα ενότητα, παρουσιάζονται οι ερωτήσεις που αφορούν την αυτοσυμπόνια των ηλικιωμένων ερωτηθέντων. Συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις έχουν χωριστεί σε 6 υποκλίμακες, οι οποίες σχετίζονται με την αυτοσυμπόνια, την αυτοκριτική, την ανθρωπιά, την απομόνωση, την κριτική σκέψη και την υπερευαισθησία. Οι απαντήσεις δέχονται τιμές από το 1 έως το 5 (1-Σχεδόν ποτέ, 2-Μερικές φορές, 3-Ενδιάμεσα, 4-Συχνά, 5-Σχεδόν πάντα), όπου όσο αυξάνεται η μέση τιμή, τόσο αυξάνεται και η συχνότητα εμφάνισης των συμπεριφορών κάθε φορά.

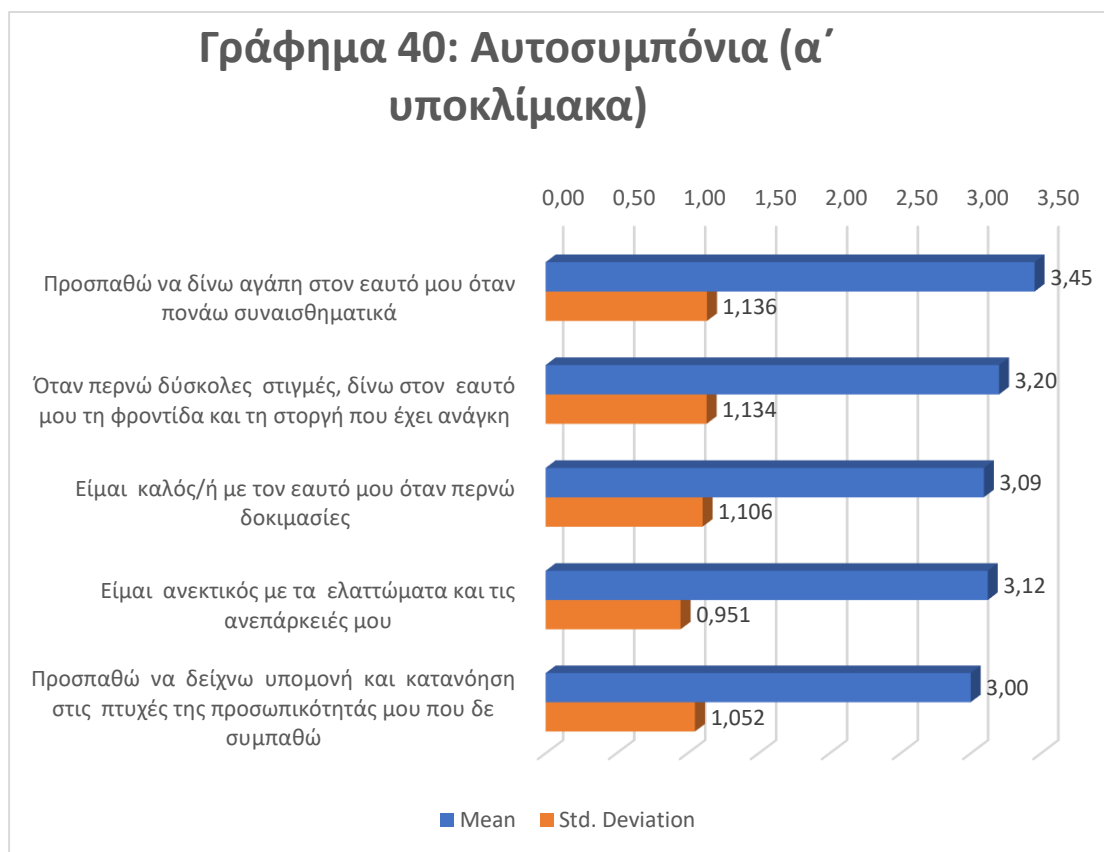
Στον πρώτο για αυτήν την ενότητα Πίνακα 40 και Γράφημα 40, παρατίθενται οι ερωτήσεις που αφορούν την προσωπική τους αυτοσυμπόνια. Όπως βλέπουμε, μεταξύ του συχνά και του σχεδόν πάντα, τοποθετούνται οι ερωτηθέντες όσον αφορά το γεγονός ότι προσπαθούν να δίνουν αγάπη στον εαυτό τους όταν πονάν συναισθηματικά (4.45). Έπειτα, ενδιάμεσα συχνά θεωρούν ότι συμβαίνει το ότι όταν περνούν δύσκολες στιγμές, δίνουν στον εαυτό τους τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη (3.20), ότι είναι ανεκτικοί με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές τους (3.12), ότι είναι καλοί με τον εαυτό

τους όταν περνούν δοκιμασίες (3.09) κι ότι προσπαθούν να δείχνουν υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς τους που δε συμπαθούν (3.00).

**Πίνακας 40: Αυτοσυμπόνια (α΄ υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά	3,45	1,136
Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες	3,09	1,106
Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη	3,20	1,134
Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου	3,12	0,951
Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ	3,00	1,052

## Γράφημα 40: Αυτοσυμπόνια (α' υποκλίμακα)



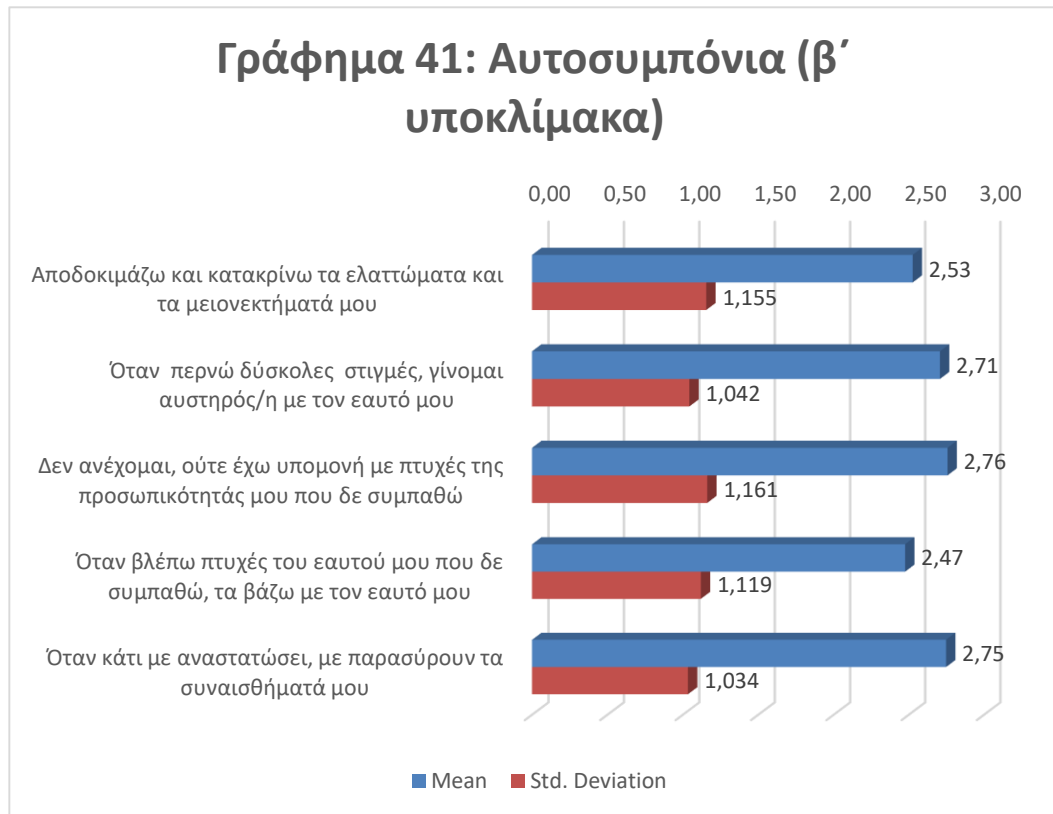
Στον ακόλουθο Πίνακα 41 και Γράφημα 41, παρουσιάζονται οι ερωτήσεις της δεύτερης υποκλίμακας, οι οποίες σχετίζονται με την αυτοκριτική. Όπως φαίνεται, μεταξύ του μερικές φορές και του ενδιάμεσα, κυμαίνονται τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, σχετικά με το γεγονός ότι δεν ανέχονται, ούτε έχουν υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς τους που δε συμπαθούν (2.76), ότι όταν κάτι τους αναστατώσει, τους παρασύρουν τα συναισθήματά τους (2.75), ότι όταν περνούν δύσκολες στιγμές, γίνονται αυστηροί με τον εαυτό τους (2.71), ότι αποδοκιμάζουν και κατακρίνουν τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά τους (2.53) κι ότι όταν βλέπουν πτυχές του εαυτού τους που δε συμπαθούν, τα βάζουν με τον εαυτό τους (2.47).



**Πίνακας 41: Αυτοσυμπόνια (β' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου	2,53	1,155
Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου	2,71	1,042
Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ	2,76	1,161
Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δε συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου	2,47	1,119
Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου	2,75	1,034

### Γράφημα 41: Αυτοσυμπόνια (β' υποκλίμακα)

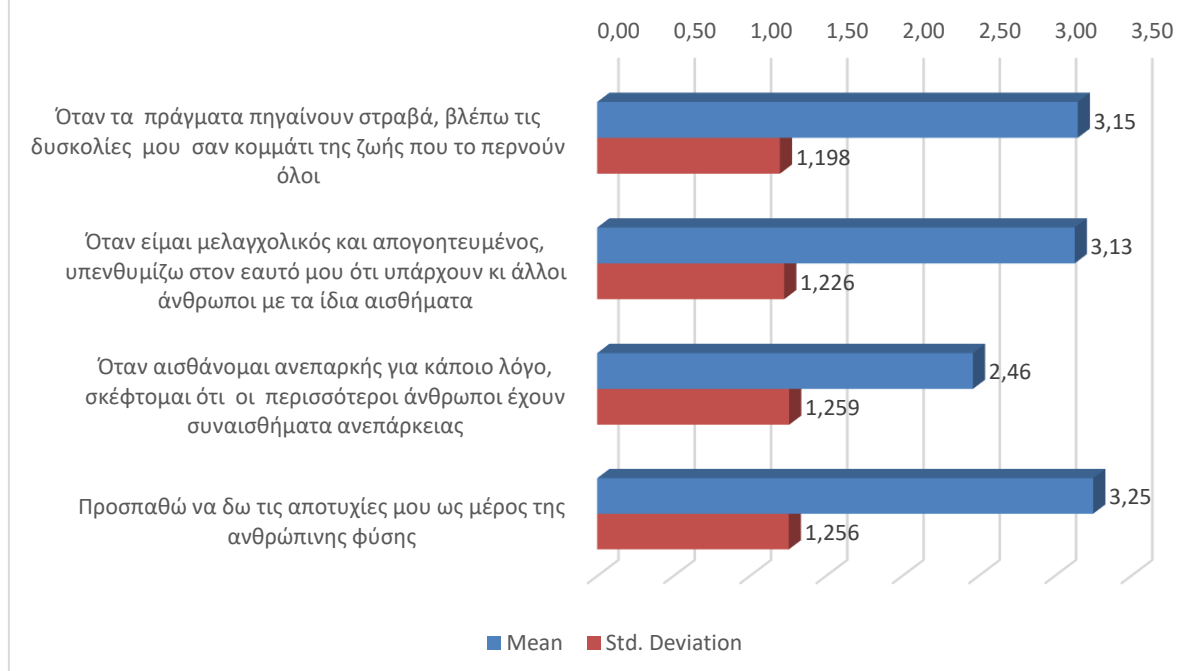


Στον Πίνακα 42 και Γράφημα 42, παρατίθενται οι απαντήσεις, οι οποίες αφορούν την ανθρωπιά. Όπως βλέπουμε, μεταξύ του ενδιάμεσα και του συχνά, με τάση προς το πρώτο, βρίσκονται οι ερωτηθέντες σχετικά με το ότι προσπαθούν να δουν τις αποτυχίες τους ως μέρος της ανθρώπινης φύσης (3.25), ότι όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπουν τις δυσκολίες τους σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι (3.15) κι ότι όταν είμαι μελαγχολικοί και απογοητευμένοι, υπενθυμίζουν στον εαυτό τους ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι με τα ίδια αισθήματα (3.15). Τέλος, μεταξύ του μερικές φορές και του ενδιάμεσα, κυμαίνονται οι ηλικιωμένοι, όσον αφορά το ότι όταν αισθάνονται ανεπαρκείς για κάποιο λόγο, σκέφτονται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας (2.46).

**Πίνακας 42: Αυτοσυμπόνια (γ' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι	3,15	1,198
Όταν είμαι μελαγχολικός και απογοητευμένος, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι με τα ίδια αισθήματα	3,13	1,226
Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας	2,46	1,259
Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης	3,25	1,256

## Γράφημα 42: Αυτοσυμπόνια (γ' υποκλίμακα)

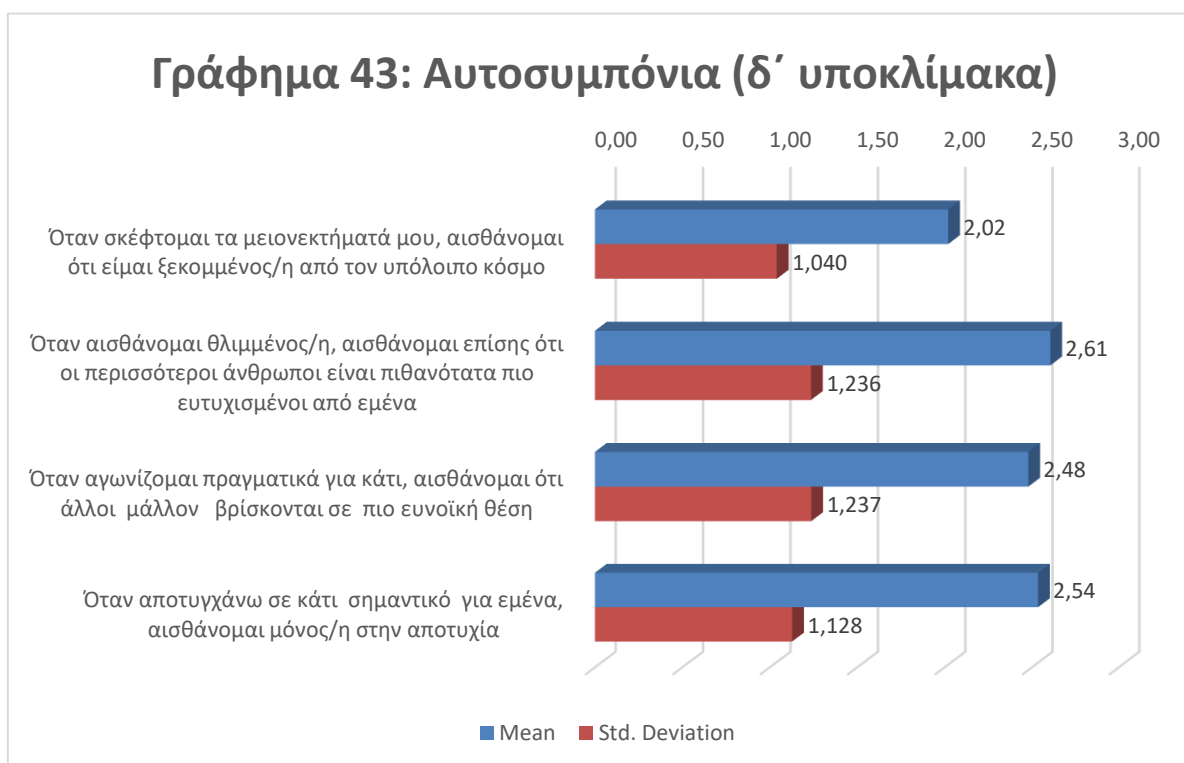


Στον ακόλουθο Πίνακα 43 και Γράφημα 43, παρουσιάζεται η τέταρτη υποκλίμακα, της οποίας οι ερωτήσεις σχετίζονται με την απομόνωση. Πιο συγκεκριμένα, μεταξύ του μερικές φορές και του ενδιάμεσα, κυμαίνονται οι ερωτηθέντες, όσον αφορά το ότι όταν αισθάνονται θλιμμένοι, αισθάνονται επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από αυτούς (2.61), ότι όταν αποτυγχάνουν σε κάτι σημαντικό για αυτούς, αισθάνονται μόνοι στην αποτυχία (2.54) κι ότι όταν αγωνίζονται πραγματικά για κάτι, αισθάνονται ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση (2.48). Τέλος, μερικές φορές όταν σκέφτονται τα μειονεκτήματά τους, αισθάνονται ότι είναι ξεκομμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο (2.02).

**Πίνακας 43: Αυτοσυμπόνια (δ' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο	2,02	1,040
Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα	2,61	1,236
Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση	2,48	1,237
Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία	2,54	1,128

**Γράφημα 43: Αυτοσυμπόνια (δ' υποκλίμακα)**



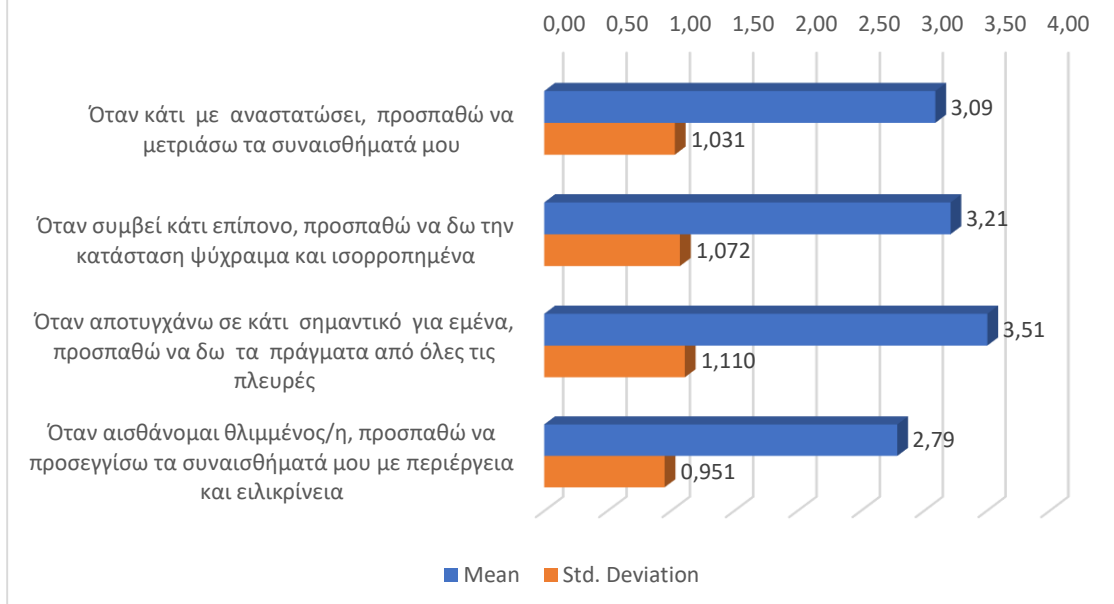
Στον Πίνακα 44 και Γράφημα 44, απεικονίζεται η Πέμπτη υποκλίμακα ερωτήσεων, οι οποίες σχετίζονται με την κριτική σκέψη. Όπως φαίνεται, μεταξύ του ενδιαμέσα και του συχνά κυμαίνονται οι ερωτηθέντες, όσον αφορά το ότι όταν αποτυγχάνουν σε κάτι σημαντικό για αυτούς, προσπαθούν να δώ τα πράγματα από όλες τις πλευρές (3.51), το ότι όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθούν να δουν την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα (3.21) κι ότι όταν κάτι τους αναστατώσει, προσπαθούν να μετριάσουν τα συναισθήματά τους (3.09). Τέλος, μεταξύ του μερικές φορές και του ενδιαμέσα, με τάση προς το δεύτερο, κρίνουν ότι όταν αισθάνονται θλιμμένοι, προσπαθούν να προσεγγίσουν τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια (3.09).

**Πίνακας 44: Αυτοσυμπόνια (ε΄ υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου	3,09	1,031
Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα	3,21	1,072
Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δώ τα πράγματα από όλες τις πλευρές	3,51	1,110
Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια	2,79	0,951

## Γράφημα 44: Αυτοσυμπόνια (ε' υποκλίμακα)

Στον

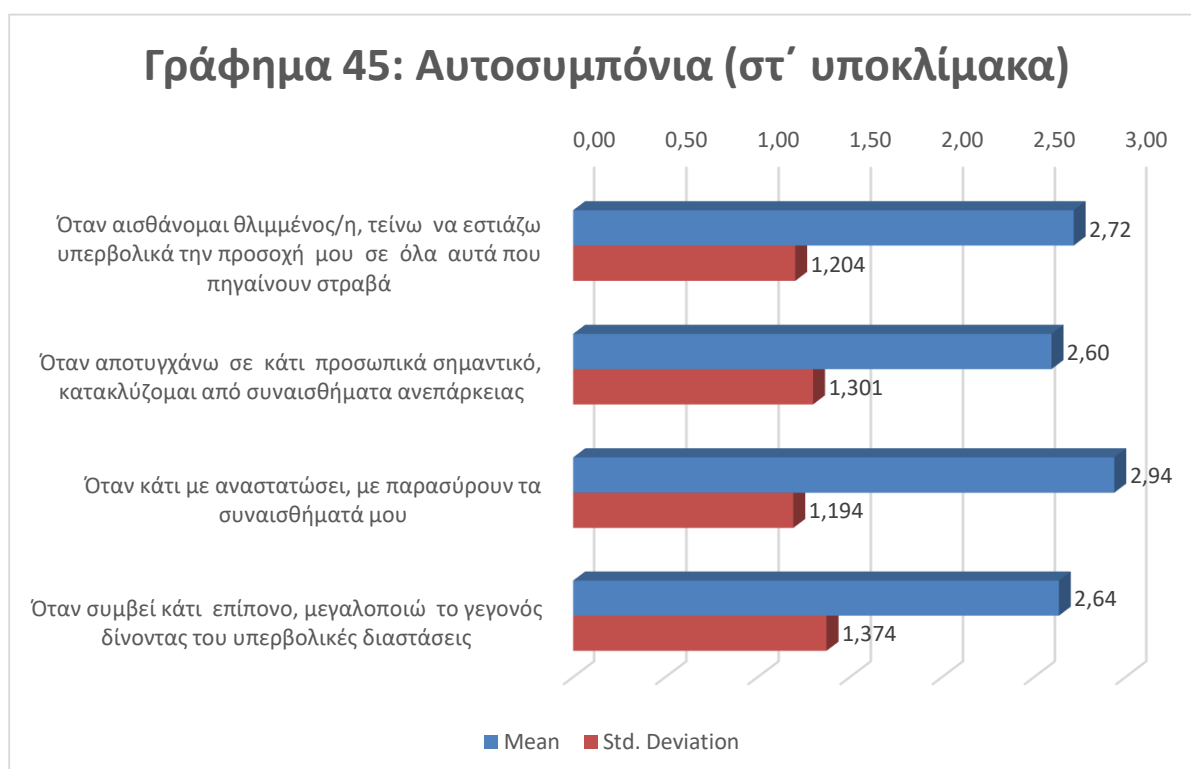


Στον τελευταίο για αυτήν την ενότητα Πίνακα 45 και Γράφημα 45, απεικονίζονται οι ερωτήσεις που αφορούν την υπερευαισθησία. Όπως βλέπουμε, μεταξύ του μερικές φορές και του ενδιάμεσα, με τάση ωστόσο προς το δεύτερο, τοποθετούνται οι ερωτηθέντες σχετικά με το κατά πόσο όταν κάτι τους αναστατώσει, τους παρασύρουν τα συναισθήματά τους (2.94), κατά πόσο όταν αισθάνονται θλιμμένοι, τείνουν να εστιάζουν υπερβολικά την προσοχή τους σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά (2.72), κατά πόσο όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιούν το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις (2.64), καθώς κι όταν αποτυγχάνουν σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζονται από συναισθήματα ανεπάρκειας (2.60).

**Πίνακας 45: Αυτοσυμπόνια (στ' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας	2,60	1,301
Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά	2,72	1,204
Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου	2,94	1,194
Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις	2,64	1,374

**Γράφημα 45: Αυτοσυμπόνια (στ' υποκλίμακα)**





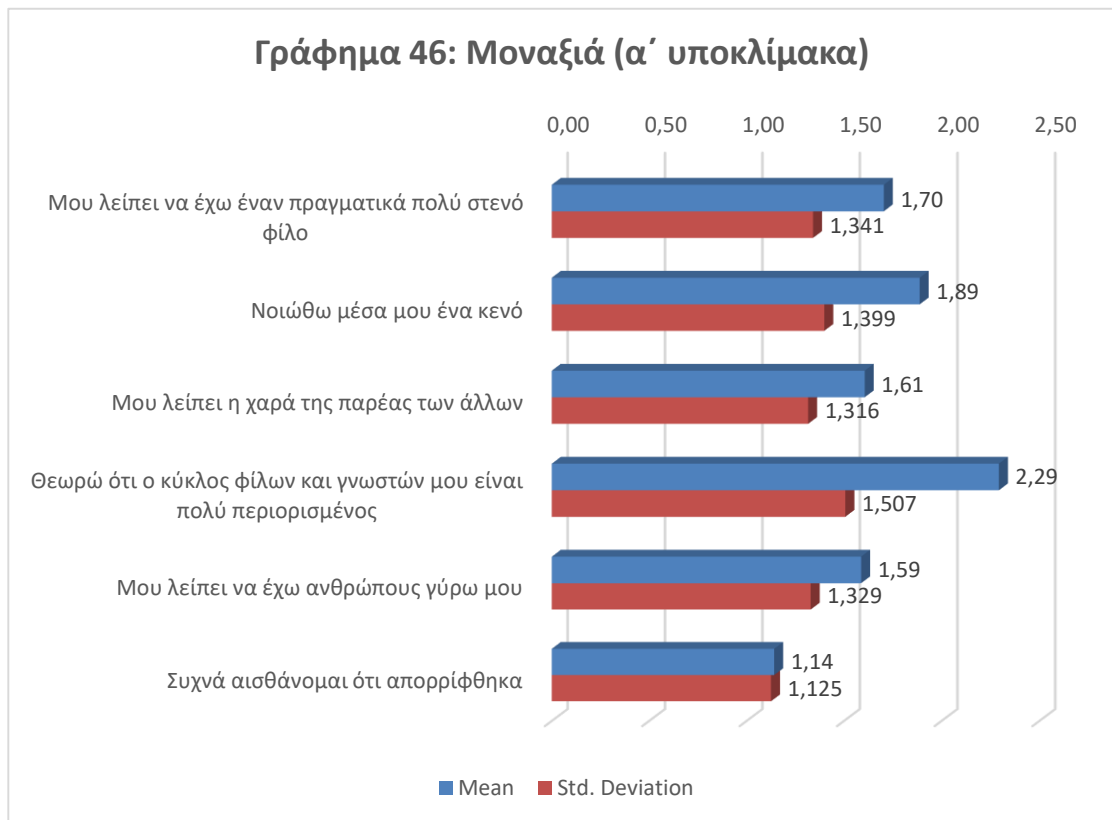
## Μοναξιά

Στην τελευταία ενότητα της έρευνας, περιλαμβάνονται οι ερωτήσεις που σχετίζονται με την μοναξιά, χωρισμένες σε 2 υποκλίμακες, οι οποίες είναι η συναισθηματική μοναξιά και η κοινωνική μοναξιά. Οι απαντήσεις δέχονται τιμές από το 0 έως το 4 (0-Δεν ισχύει καθόλου, 1-νομίζω δεν ισχύει, 2-Δεν ξέρω, 3-Ισχύει ικανοποιητικά, 4-Ισχύει απόλυτα), ενώ όσο αυξάνεται η μέση τιμή, ανάλογα αυξάνεται κάθε φορά και η συμφωνία των ερωτηθέντων.

Στον Πίνακα 46 και Γράφημα 46, απεικονίζονται οι απαντήσεις, οι οποίες αφορούν την συναισθηματική μοναξιά των ερωτηθέντων. Όπως φαίνεται, μεταξύ του δεν ξέρω και του ισχύει ικανοποιητικά, με τάση στο πρώτο, κυμαίνονται οι ερωτηθέντες, όσον αφορά το ότι ο κύκλος φίλων και γνωστών τους είναι πολύ περιορισμένος (2.29). Έπειτα, βρίσκονται ανάμεσα στο νομίζω δεν ισχύει και στο δεν ξέρω, όσον αφορά το ότι νιώθουν μέσα τους ένα κενό (1.89), ότι τους λείπει να έχουν έναν πραγματικό πολύ στενό φίλο (1.70), ότι τους λείπει η χαρά της παρέας των άλλων (1.61), ότι τους λείπει να έχουν ανθρώπους γύρω τους (1.59) κι ότι συχνά αισθάνονται ότι απορρίφθηκαν (1.14).

**Πίνακας 46: Μοναξιά (α' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Μου λείπει να έχω έναν πραγματικά πολύ στενό φίλο	1,70	1,341
Νοιώθω μέσα μου ένα κενό	1,89	1,399
Μου λείπει η χαρά της παρέας των άλλων	1,61	1,316
Θεωρώ ότι ο κύκλος φίλων και γνωστών μου είναι πολύ περιορισμένος	2,29	1,507
Μου λείπει να έχω ανθρώπους γύρω μου	1,59	1,329
Συχνά αισθάνομαι ότι απορρίφθηκα	1,14	1,125

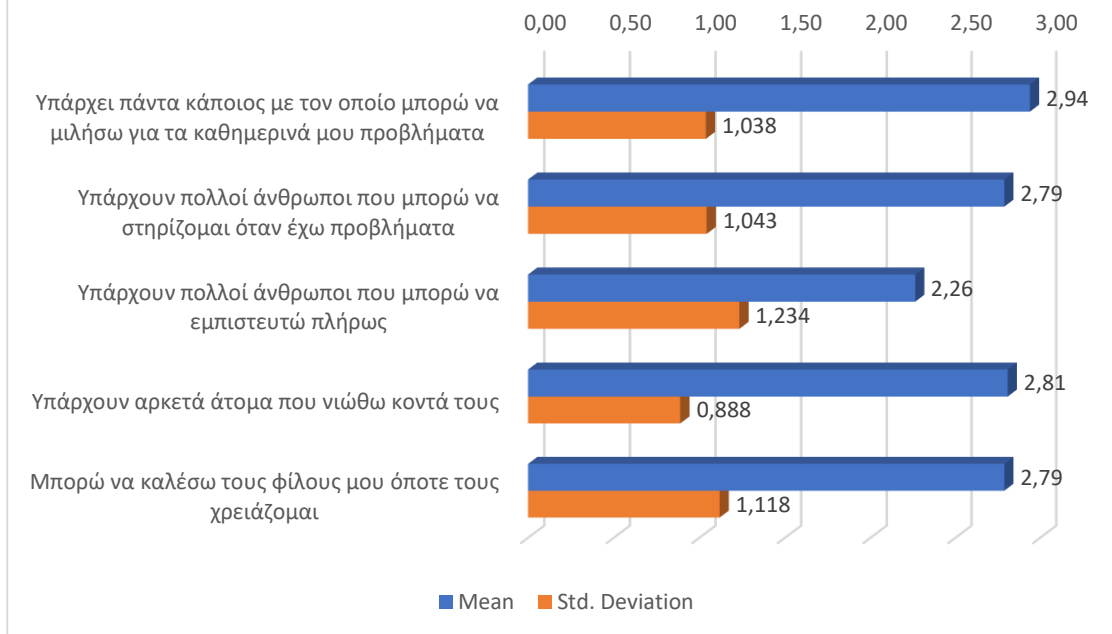


Στον τελευταίο Πίνακα 47 και Γράφημα 47, απεικονίζονται οι απαντήσεις, οι οποίες αφορούν την κοινωνική μοναξιά. Όπως βλέπουμε, μεταξύ του δεν ξέρω και του ισχύει ικανοποιητικά, τοποθετούνται οι ερωτηθέντες, όσον αφορά το εάν υπάρχει πάντα κάποιος με τον οποίο μπορούν να μιλήσουν για τα καθημερινά τους προβλήματα (2.94), εάν υπάρχουν αρκετά άτομα που νιώθουν κοντά τους (2.81), εάν υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να στηριχτούν όταν έχουν προβλήματα (2.79), εάν μπορούν να καλέσουν φίλους τους όποτε τους χρειάζονται (2.79) και εάν υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μπορούν να εμπιστευτούν πλήρως (2.26).

**Πίνακας 47: Μοναξιά (β' υποκλίμακα)**

	Mean	Std. Deviation
Υπάρχει πάντα κάποιος με τον οποίο μπορώ να μιλήσω για τα καθημερινά μου προβλήματα	2,94	1,038
Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μπορώ να στηρίζομαι όταν έχω προβλήματα	2,79	1,043
Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μπορώ να εμπιστευτώ πλήρως	2,26	1,234
Υπάρχουν αρκετά άτομα που νιώθω κοντά τους	2,81	0,888
Μπορώ να καλέσω τους φίλους μου όποτε τους χρειάζομαι	2,79	1,118

## Γράφημα 47: Μοναξιά (β' υποκλίμακα)



### Επαγωγική στατιστική

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας, τα οποία διατυπώνονται αναλυτικότερα ως εξής:

- Δερεύνηση της αυτοσυμπόνιας, της συγχωρητικότητας, της μοναξιάς και της ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων.
- Συσχέτιση των ανωτέρω με τα κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά τους.
- Συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας με την ανθεκτικότητά τους.
- Συσχέτιση της συγχωρητικότητας με την ανθεκτικότητά τους.

Για την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων δημιουργήθηκαν συνολικά 12 καινούργιες μεταβλητές-Score. Πιο αναλυτικά, για την κλίμακα της ανθεκτικότητας, δημιουργήθηκε μια καινούργια μεταβλητή, το «Επίπεδο ανθεκτικότητας», η οποία αποτελείται από τον μέσο όρο των 25 συνολικά ερωτήσεων που απαρτίζουν το ερωτηματολόγιο της ανθεκτικότητας. Τέλος, το Score δέχεται τιμές από το 0 έως το 4 (1-Καθόλου αληθές, 1-Σπάνια αληθές, 2-Κάποιες φορές αληθές, 3-Συχνά

αληθές, 4-Σχεδόν πάντα αληθές) και καθώς αυξάνεται η μέση τιμή του, αυξάνεται και το επίπεδο ανθεκτικότητας των ερωτηθέντων.

Για τη διάσταση της συγχωρετικότητας, δημιουργήθηκαν 3 καινούργιες μεταβλητές, μια για κάθε υποδιάσταση της, δηλαδή το «Επίπεδο συγχώρεσης εαυτού», το «Επίπεδο συγχώρεσης άλλων» και το «Επίπεδο συγχώρεσης καταστάσεων». Η πρώτη υποδιάσταση αποτελείται από τους μέσους όρους των ερωτήσεων 1-6 του αντίστοιχου ερωτηματολογίου, η δεύτερη από τις ερωτήσεις 7-12 και η τρίτη από τις ερωτήσεις 13-18, από τις οποίες αντιστράφηκαν οι ερωτήσεις 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 και 17, ώστε να υπάρχει νοηματική συνοχή. Όλα τα παραπάνω Score δέχονται τιμές από το 1 έως το 7 (1-Σχεδόν πάντα λάθος για μένα, 2-Πολύ συχνά λάθος για μένα, 3-Πιο συχνά λάθος για μένα, 4-Μερικές φορές λάθος για μένα, 5-Πιο συχνά αληθινή για μένα, 6-Πολύ συχνά αληθινή για μένα, 7-Σχεδόν πάντα αληθινή για μένα) και η αύξηση του μέσου όρου, ταυτίζεται με την αύξηση του επιπέδου συγχωρετικότητας των ηλικιωμένων.

Αναφορικά με τη διάσταση της αυτοσυμπόνιας, κατασκευάστηκαν 6 καινούργια Score ένα για κάθε υποδιάσταση της, δηλαδή το «Επίπεδο αυτοκριτικής», το «Επίπεδο υπερευαισθησίας», το «Επίπεδο ανθρωπιάς», το «Επίπεδο απομόνωσης», το «Επίπεδο αυτοσυμπόνιας» και το «Επίπεδο κριτικής σκέψης». Το πρώτο Score απαρτίζεται από τον μέσο όρο των ερωτήσεων 1, 8, 11, 16 και 21, σύμφωνα με την αρίθμηση του αντίστοιχου ερωτηματολογίου, η δεύτερη διάσταση από τις ερωτήσεις 2, 6, 20 και 24, ακολουθεί η τρίτη διάσταση με τους μέσους όρους των ερωτήσεων 3, 7, 10 και 15, η τέταρτη αποτελείται από τις ερωτήσεις 4, 13, 18 και 25, η πέμπτη διάσταση αποτελείται από τις ερωτήσεις 5, 12, 19, 23 και 26 και τέλος, η έκτη διάσταση αποτελείται από τις ερωτήσεις 9, 14, 17 και 22. Όλες οι καινούργιες μεταβλητές που δημιουργήθηκαν δέχονται τιμές από το 1 έως το 5 (1-Σχεδόν ποτέ, 2-Μερικές φορές, 3-Ενδιάμεσα, 4-Συχνά, 5-Σχεδόν πάντα) και καθώς αυξάνεται ο μέσος όρος, αυξάνεται και το επίπεδο της εκάστοτε διάστασης.

Τέλος, η διάσταση της μοναξιάς απαρτίζεται από 2 υποδιαστάσεις, την κοινωνική και τη συναισθηματική μοναξιά, για τις οποίες και δημιουργήθηκε ένα αντίστοιχο καινούργιο Score, το «Επίπεδο κοινωνικής μοναξιάς» και το «Επίπεδο συναισθηματικής μοναξιάς». Η πρώτη καινούργια μεταβλητή αποτελείται από τον μέσο όρο των ερωτήσεων 1, 4, 7, 8 και 11, ενώ η δεύτερη αποτελείται από τον μέσο όρο των ερωτήσεων 2, 3, 5, 6, 9 και 10. Για να υπάρχει νοηματική συνοχή, το Score «Επίπεδο κοινωνικής μοναξιάς» αντιστράφηκε ώστε και οι δύο καινούργιες μεταβλητές να δέχονται τιμές από το 0 έως 4 (0-Δεν ισχύει, 1-Νομίζω δεν ισχύει, 3-Δεν ξέρω, 3-Ισχύει ικανοποιητικά, 4-Ισχύει απόλυτα) με την αύξηση του μέσου όρου να αποδουκνύει από κοινού αύξηση της μοναξιάς των ερωτηθέντων.

Για την απάντηση του πρώτου ερευνητικού ερωτήματος, παρουσιάστηκαν οι μεσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις των παραπάνω Score.

Για να δοθεί απάντηση στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, τα παραπάνω Score πήραν μέρος σε ελέγχους συσχετίσεων με τη χρήση επαγωγικών μεθόδων. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιήθηκαν το παραμετρικό t-test και τα μη παραμετρικά Mann-Whitney και Kruskal-Wallis. Η επιλογή τους, στηρίχτηκε στο κεντρικό οριακό θεώρημα, το οποίο υπαγορεύει πως όταν η κατηγοριοποιούσα μεταβλητή, χωρίζει το δείγμα σε υποομάδες μεγέθους άνω των 30 ατόμων η κάθεμία, τότε ενδείκνυται η χρήση παραμετρικών τεστ (t-test για δίτιμες, Anova για όλες τις άλλες), ενώ σε κάθε άλλη περίπτωση, χρησιμοποιούνται τα αντίστοιχα μη παραμετρικά (Mann-Whitney για δίτιμες, Kruskal-Wallis για όλες τις άλλες). Η λογική των τεστ είναι ο έλεγχος της υπόθεσης που υπαγορεύει κοινή συμπεριφορά των 2 ή παραπάνω υποομάδων, ως προς τα υπό μελέτη χαρακτηριστικά εξάγοντας μια τιμή (p-value) για κάθε συσχέτιση. Όταν η τιμή p-value είναι κάτω από 0.05, μπορούμε να υποθέσουμε σε 95% επίπεδο σημαντικότητας ότι η μηδενική υπόθεση απορρίπτεται, γεγονός που αναδεικνύει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των υποομάδων της κατηγοριοποιούσας μεταβλητής.

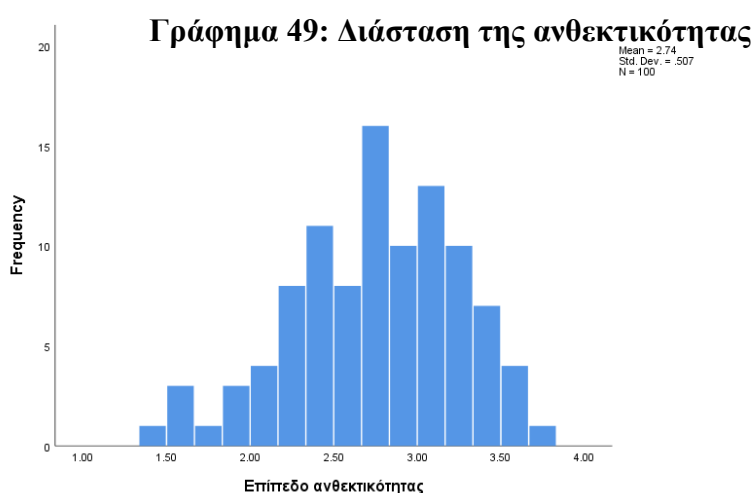
Τέλος, για το τρίτο και τέταρτο ερευνητικό ερώτημα, το μαθηματικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη συσχέτιση των απαιτούμενων διαστάσεων, είναι ο συντελεστής συσχέτισης Pearson. Ο συγκεκριμένος δείκτης, κυμαίνεται μεταξύ του -1 και του 1 και όσο πλησιάζει κατ' απόλυτη τιμή στη μονάδα, τόσο πιο ισχυρή σχέση έχουν τα υπό μελέτη μεγέθη.

### 1ο ερευνητικό ερώτημα

*«Διερεύνηση της αυτοσυμπόνιας, της συγχωρητικότητας, της μοναξιάς και της ανθεκτικότητας των ηλικιωμένων.»*

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, για την απάντηση αυτού του ερευνητικού θα παρουσιαστούν με τη βοήθεια μέσων τιμών και τυπικών αποκλίσεων οι μεταβλητές-Score που δημιουργήθηκαν.

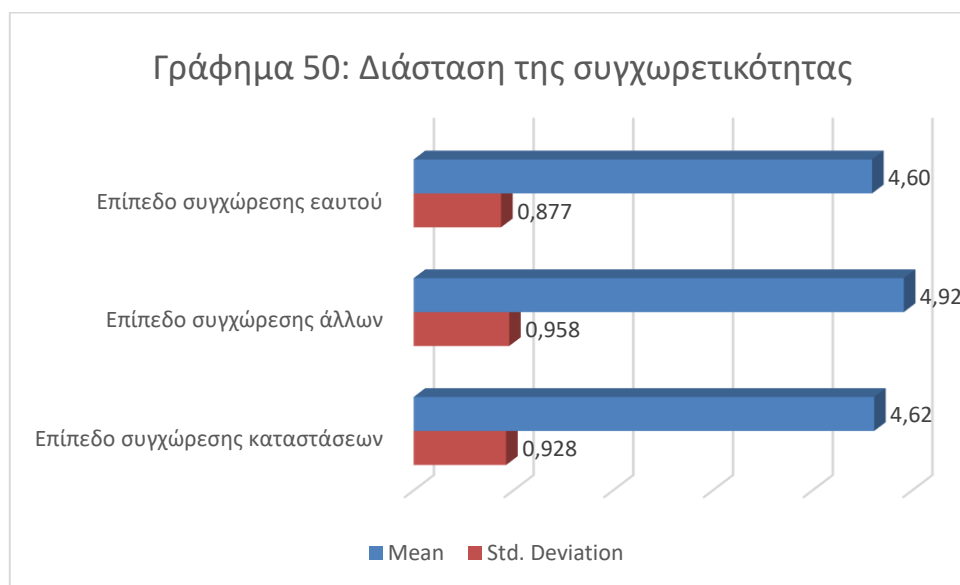
Στο Γράφημα 49, παρατηρούμε πως το επίπεδο της ανθεκτικότητας έχει μέσο όρο 2.74, άρα τείνει προς την απάντηση «Συχνά αληθές».



Στον Πίνακα 49 και το Γράφημα 50, παρουσιάζονται οι μέσοι όροι των υποδιαστάσεων της κλίμακας της συγχωρητικότητας. Όπως βλέπουμε, οι ερωτηθέντες θεωρούν πως πιο συχνά συγχωρούν τους άλλους (4.92), ενώ ανάμεσα στις απαντήσεις «Μερικές φορές λάθος και μερικές φορές αληθινή για μένα» και «Πιο συχνά αληθινή για μένα» βρίσκονται ως προς τη συγχώρεση των καταστάσεων (4.62) και τη συγχώρεση του ίδιου τους του εαυτού (4.60).

**Πίνακας 49: Διάσταση της συγχωρητικότητας**

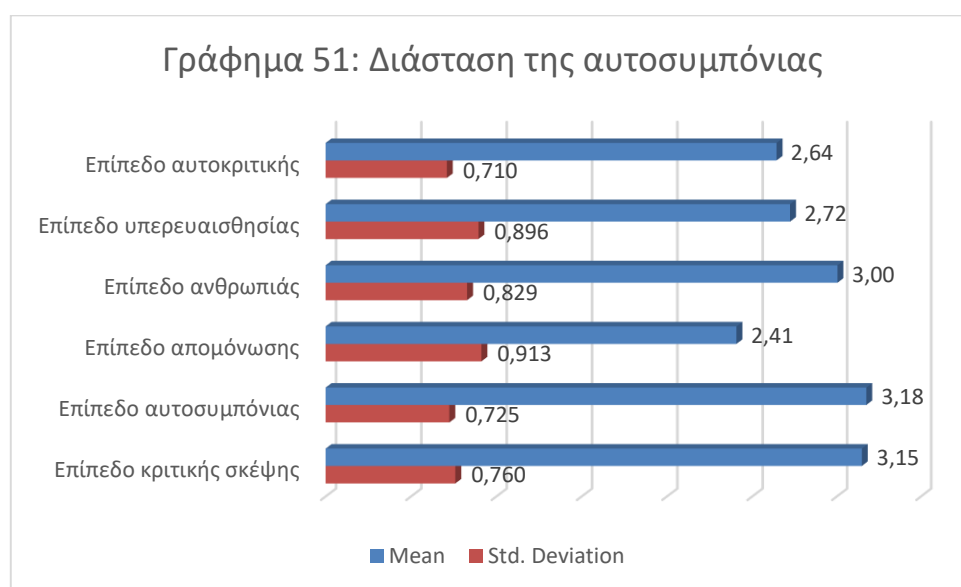
	Mean	Std. Deviation
Επίπεδο συγχώρεσης εαυτού	4.60	0.877
Επίπεδο συγχώρεσης άλλων	4.92	0.958
Επίπεδο συγχώρεσης καταστάσεων	4.62	0.928



Συνεχίζοντας με τη διάσταση της αυτοσυμπόνιας, οι υποδιαστάσεις της οποίας παρουσιάζονται μέσω του Πίνακα 50 και του Γραφήματος 51, βλέπουμε πως οι ερωτηθέντες κατατάσσονται σε μέτριο βαθμό το επίπεδο αυτοσυμπόνιας τους (3.18), κριτικής σκέψης (3.15) και ανθρωπιάς (3.0) που τους διέπει. Ανάμεσα στις απαντήσεις «Μερικές φορές» και «Ενδιάμεσα», με τάση προς το δεύτερο, τοποθετούν το επίπεδο υπερευαισθησίας (2.72) και αυτοκριτικής τους (2.64), ενώ στην ίδια κλίμακα, αλλά με τάση προς την απάντηση «Μερικές φορές» θεωρούν πως χαρακτηρίζονται από το αίσθημα της απομόνωσης (2.41).

**Πίνακας 50: Διάσταση της αυτοσυμπόνιας**

	Mean	Std. Deviation
Επίπεδο αυτοκριτικής	2.64	0.710
Επίπεδο υπερευαισθησίας	2.72	0.896
Επίπεδο ανθρωπιάς	3.00	0.829
Επίπεδο απομόνωσης	2.41	0.913
Επίπεδο αυτοσυμπόνιας	3.18	0.725
Επίπεδο κριτικής σκέψης	3.15	0.760

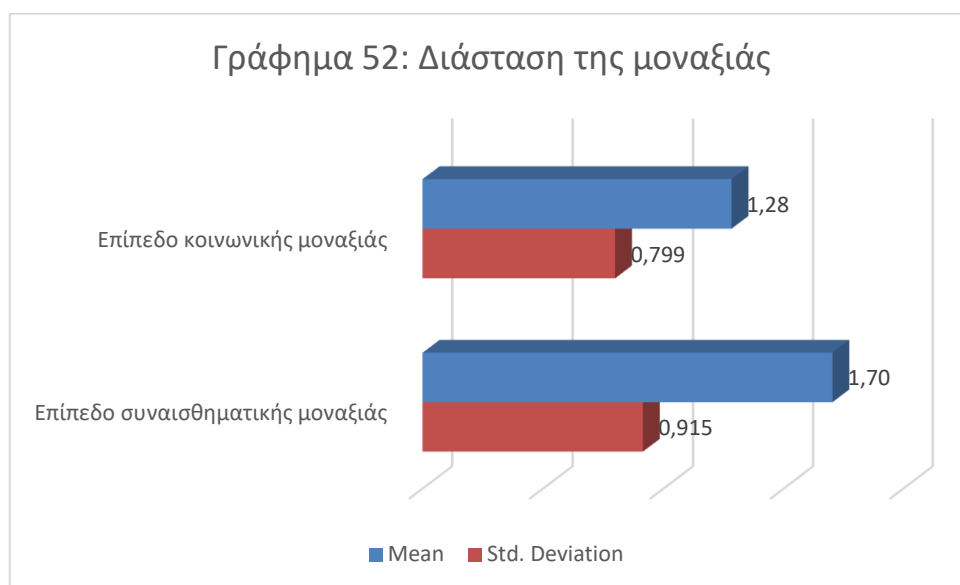




Τέλος, στον Πίνακα 51 και το Γράφημα 52, παρουσιάζεται η διάσταση της μοναξιάς. Παρατηρούμε πως οι ερωτηθέντες βρίσκονται ανάμεσα στις απαντήσεις «Δεν ισχύει καθόλου» και «Νομίζω δεν ισχύει», με τάση προς το δεύτερο, αναφορικά με τη συναισθηματική μοναξιά την οποία βιώνουν (1.70), ενώ στην ίδια κλίμακα, αλλά με τάση προς την απάντηση «Δεν ισχύει καθόλου», τοποθετούν την κοινωνική τους μοναξιά (1.28).

**Πίνακας 51: Διάσταση της μοναξιάς**

	Mean	Std. Deviation
Επίπεδο κοινωνικής μοναξιάς	1.28	0.799
Επίπεδο συναισθηματικής μοναξιάς	1.70	0.915



## 2<sup>ο</sup> ερευνητικό ερώτημα

*«Συσχέτιση των ανωτέρω με τα κοινωνικοοικονομικά χαρακτηριστικά τους.»*

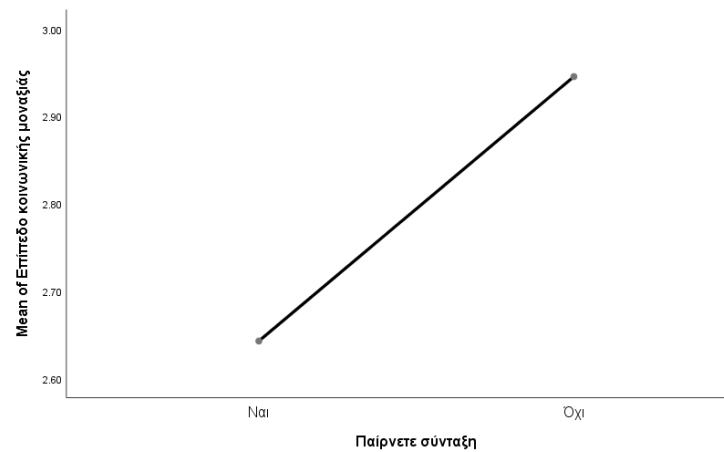
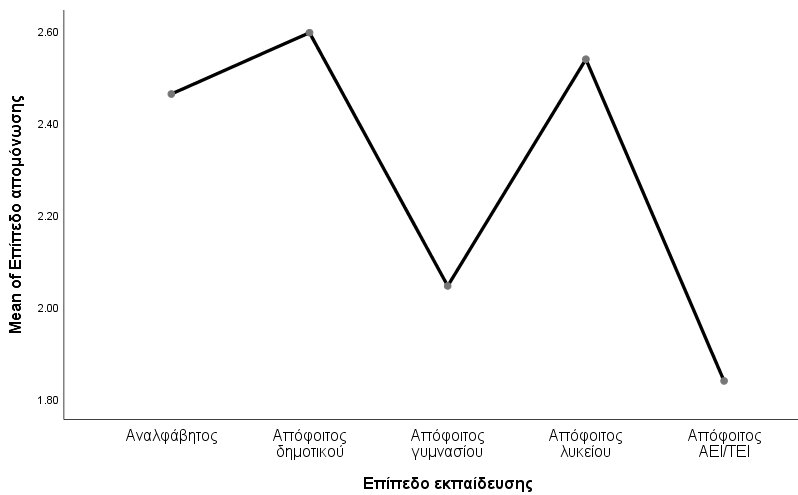
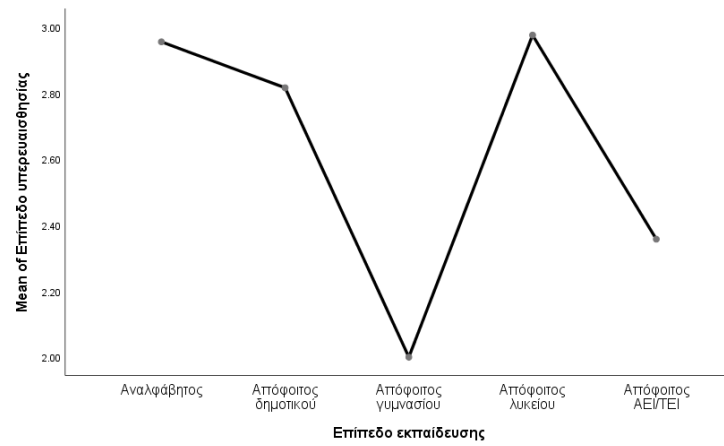
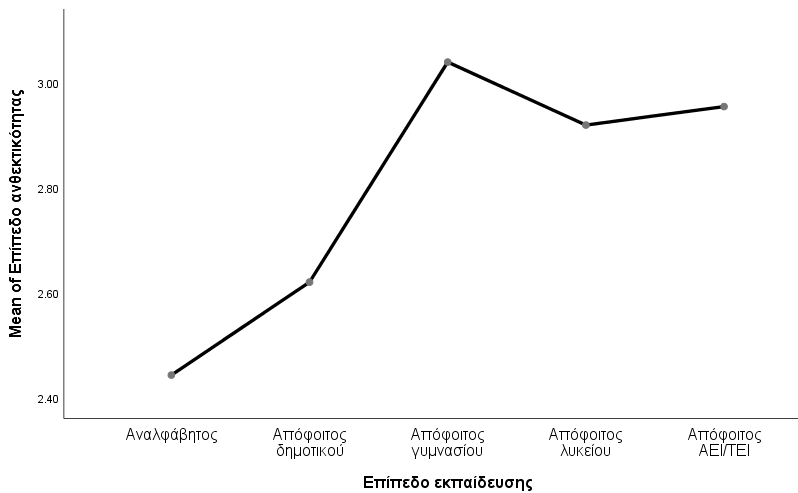
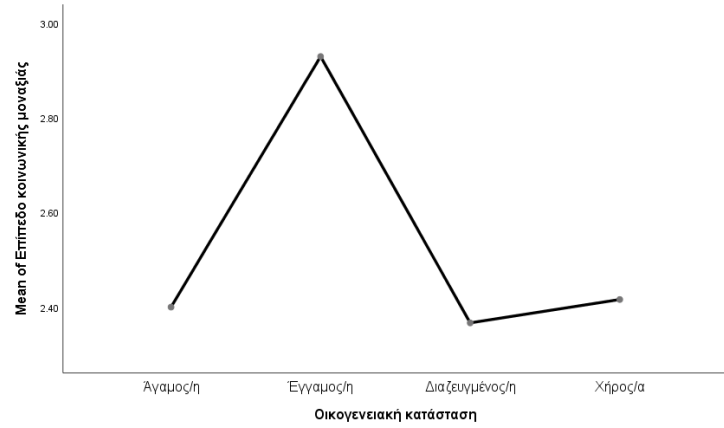
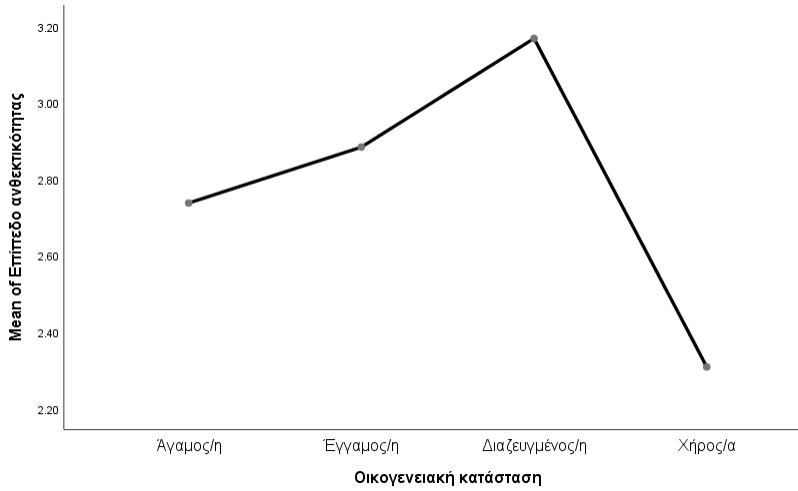
Για την απάντηση αυτού του ερευνητικού ερωτήματος, έγινε χρήση επαγωγικών μεθόδων όπως αναφέρθηκε και παραπάνω. Στον Πίνακα 52, παρατίθενται οι τιμές (p-value) όλων των τεστ που έγιναν ( $5 \times 4 = 12$ ), από τις οποίες αναδείχθηκαν 6 στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις.

**Πίνακας 52: Στατιστικοί έλεγχοι**

	Φύλο (t-test)	Οικογενειακή κατάσταση (Kruskal-Wallis)	Επίπεδο εκπαίδευσης (Kruskal-Wallis)	Τόπος καταγωγής (Kruskal-Wallis)	Παίρνετε σύνταξη (Mann-Whitney)
Επίπεδο ανθεκτικότητας	0.299	<b>0.000</b>	0.507	<b>0.003</b>	0.331
Επίπεδο συγχώρεσης εαυτού	0.799	0.215	0.708	0.615	0.180
Επίπεδο συγχώρεσης άλλων	0.820	0.333	0.899	0.374	0.883
Επίπεδο συγχώρεσης καταστάσεων	0.144	0.114	0.635	0.092	0.145
Επίπεδο αυτοκριτικής	0.104	0.456	0.963	0.282	0.585
Επίπεδο υπερευαισθησίας	0.056	0.184	0.830	<b>0.009</b>	0.631
Επίπεδο ανθρωπιάς	0.519	0.316	0.435	0.577	0.778
Επίπεδο απομόνωσης	0.411	0.226	0.171	<b>0.046</b>	0.586
Επίπεδο αυτοσυμπόνιας	0.756	0.202	0.475	0.089	0.335
Επίπεδο κριτικής σκέψης	0.072	0.110	0.951	0.571	0.859
Επίπεδο κοινωνικής μοναξιάς	0.177	<b>0.011</b>	0.628	0.919	<b>0.022</b>
Επίπεδο συναισθηματικής μοναξιάς	0.620	0.102	0.184	0.088	0.660

Στα Γραφήματα 53-58 παρουσιάζονται οι στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις που αναδείχθηκαν προηγουμένως. Πιο συγκεκριμένα, βλέπουμε πως οι διαζευγμένοι ερωτηθέντες εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας, ενώ οι χήροι ερωτηθέντες έχουν το χαμηλότερο επίπεδο ανθεκτικότητας. Επιπλέον, οι έγγαμοι ερωτηθέντες έχουν υψηλά επίπεδα κοινωνικής μοναξιάς, σε σχέση με τους υπόλοιπους ερωτηθέντες. Ως προς το εκπαιδευτικό επίπεδο των ερωτηθέντων, είναι εμφανές πως οι απόφοιτοι γυμνασίου εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας, με τους αναλφάβητους και τους απόφοιτους δημοτικού κατέχουν το χαμηλότερο επίπεδο. Ωστόσο, οι απόφοιτοι γυμνασίου παρουσιάζουν το πιο χαμηλό επίπεδο υπερευαισθησίας, με τους αναλφάβητους και του απόφοιτους λυκείου να έχουν τα υψηλότερα επίπεδα. Ακόμη, οι αναλφάβητοι ερωτηθέντες ή όσοι αποφοίτησαν από το δημοτικό ή το λύκειο έχουν υψηλότερα επίπεδα απομόνωσης, ενώ οι απόφοιτοι γυμνασίου ή ΑΕΙ-ΤΕΙ έχουν πολύ πιο χαμηλά επίπεδα. Τέλος, οι ηλικιωμένοι οι οποίοι δεν παίρνουν σύνταξη εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής μοναξιάς σε σχέση με τους υπόλοιπους ερωτηθέντες.

## Γραφήματα 53-58: Στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις



### 3<sup>ο</sup> ερευνητικό ερώτημα

«Συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας με την ανθεκτικότητας τους.»

Στο συγκεκριμένο ερευνητικό ερώτημα, όπως έχει ήδη αναφερθεί, έγινε χρήση του συντελεστή γραμμικής συσχέτισης Pearson, μέσω του οποίου αναδείχθηκαν 5 στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των υπό μελέτη μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, φάνηκε πως όσο πιο υψηλό είναι το επίπεδο ανθεκτικότητας των ερωτηθέντων τόσο πιο υψηλό είναι και το επίπεδο αυτοσυμπόνιας (0.555), κριτικής σκέψης (0.431) και ανθρωπιάς (0.231). Ωστόσο, καθώς αυξάνεται το επίπεδο ανθεκτικότητας, τόσο μειώνεται το επίπεδο υπερευαισθησίας (-0.313) και απομόνωσης (-0.312). Οι παραπάνω συσχετίσεις θεωρούνται μικρής έως μέτριας ισχύος, παρ' όλα αυτά είναι στατιστικά σημαντικές σε 99% επίπεδο εμπιστοσύνης, εκτός από τη συσχέτιση ανθεκτικότητας και ανθρωπιάς η οποία έχει επίπεδο εμπιστοσύνης ίσο με 95%. Τα παραπάνω εμφανίζονται και στον Πίνακα 53.

**Πίνακας 53: Συσχέτιση αυτοσυμπόνιας και ανθεκτικότητας**

	Επίπεδο ανθεκτικότητας
Επίπεδο αυτοκριτικής	0.054
Επίπεδο υπερευαισθησίας	<b>-.313**</b>
Επίπεδο ανθρωπιάς	<b>.231*</b>
Επίπεδο απομόνωσης	<b>-.312**</b>
Επίπεδο αυτοσυμπόνιας	<b>.555**</b>
Επίπεδο κριτικής σκέψης	<b>.431**</b>
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).	
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).	

#### 4<sup>ο</sup> ερευνητικό ερώτημα

«Συσχέτιση της συγχωρετικότητας με την ανθεκτικότητα τους.»

Όπως και προηγουμένως και για αυτό το ερευνητικό ερώτημα έγινε χρήση του συντελεστή Pearson και αναδείχθηκαν 2 στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις, όπως βλέπουμε στον Πίνακα 54. Αναλυτικότερα, φαίνεται πως όσο αυξάνεται το επίπεδο ανθεκτικότητας των ερωτηθέντων τόσο αυξάνεται το επίπεδο συγχώρεσης καταστάσεων (0.455) και συγχώρεσης του εαυτού (0.398). Οι συσχετίσεις αυτές θεωρούνται μικρής έως μέτριας ισχύος, ωστόσο το επίπεδο εμπιστοσύνης τους αγγίζει το 99%.

**Πίνακας 54: Συσχέτιση συγχωρετικότητας και ανθεκτικότητας**

	Επίπεδο ανθεκτικότητας
Επίπεδο συγχώρεσης εαυτού	.398**
Επίπεδο συγχώρεσης άλλων	0.031
Επίπεδο συγχώρεσης καταστάσεων	.455**
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).	

## Συζήτηση

Στα γηρατεία, οι άνθρωποι βιώνουν βαθιές αλλαγές και αντιμετωπίζουν σημαντικές προκλήσεις, όπως τροποποιήσεις στους ρόλους τους, συνταξιοδότηση και θάνατο αγαπημένων (φίλων και μελών της οικογένειας). Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα άγχους τους και να οδηγήσουν σε μείωση των πόρων που τα άτομα αισθάνονται ότι έχουν να αντιμετωπίσουν στην καθημερινότητά τους

Στην έρευνα που διεξαγάγαμε συμμετείχαν συνολικά 100 ηλικιωμένοι , 47 άντρες και 53 γυναίκες, γεννημένοι από το 1930 μέχρι και το 1957 και οι περισσότεροι έγγαμοι. Το μεγαλύτερο ποσοστό της τάξης του 83% δήλωσαν πως είναι απλοί άνθρωποι του χωριού, ενώ οι υπόλοιποι κάτοικοι αστικών περιοχών, ενώ ως προς το μορφωτικό επίπεδο οι περισσότεροι βρέθηκε να είναι απόφοιτοι δημοτικού, συνταξιούχοι πλέον.

Ως προς το οικογενειακό τους περιβάλλον, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος, 88%, είχε αδέρφια και μάλιστα κάποιοι δήλωσαν και αυξημένο αριθμό αδελφών, από 5 – 10 αδέρφια, με τα οποία σχεδόν όλοι διατηρούν άριστες σχέσεις.

Ακόμη, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος είχε παιδιά, με τη μεγαλύτερη συχνότητα στα δύο ή τρία παιδιά. Οι μισοί και παραπάνω από τους συμμετέχοντες έχαιραν άκρας υγείας και είχαν καλές σχέσεις με τους γονείς τους, ενώ δήλωσαν ότι περισσότερο έμοιαζαν και είχαν περισσότερη αδυναμία στη μητέρα τους.

Στα δημογραφικά χαρακτηριστικά διερευνήθηκαν και τα άτομα που οι συμμετέχοντες μένουν μαζί . Ειδικότερα, εντοπίστηκε σημαντικό ποσοστό να κατοικεί με τον /την σύντροφο τους , λιγότερο με τα παιδιά τους και ακόμη λιγότερο με συγγενείς όπως τα αδέρφια.

Τέλος το μεγαλύτερο ποσοστό δήλωσε πως πηγαίνει διακοπές, ασχολείται με την κηπουρική και έχει φίλους.

Συνεχίζοντας, στο δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των τριών παραγόντων της ανθεκτικότητας η οποία έδειξε πως τα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τα προσωπικά χαρακτηριστικά όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, η αισιοδοξία, η υπομονή, η ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα θεωρούνται από το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος παράγοντες προστασίας για την ανθεκτικότητα.

Οι προστατευτικοί παράγοντες που σχετίζονται με την αντοχή προστατεύουν τους ανθρώπους από τους ψυχολογικούς κινδύνους που συνδέονται με τις αντιξοότητες. Ακόμη διαπιστώθηκε πως τα άτομα με ανθεκτικά χαρακτηριστικά μπορούν να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τους εσωτερικούς και εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες. Αποδείχτηκε πως η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να αντέχει κάποιος σε δυσμενείς καταστάσεις ή να ανακάμπτει από αρνητικές εμπειρίες.

Η «ψυχική ανθεκτικότητα» όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα του δείγματος συνδέεται με τη θετική ψυχολογία, καθώς τα θετικά συναισθήματα τροφοδοτούν την ψυχική ανθεκτικότητα.

Τα άτομα που παρουσιάζουν υψηλή ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την παρουσία των αρνητικών επιδράσεων και στρεσογόνων εμπειριών (όπως το άγχος, η οργή, η επιθετικότητα και η απογοήτευση), ενώ το μορφωτικό επίπεδο επηρεάζει σε σημαντικό βαθμό τα συμπτώματα άγχους και στρες.

Ωστόσο, τα θετικά συναισθήματα φαίνεται να είναι ο κρίσιμος μηχανισμός για την αύξηση της ευημερίας σε αυτές τις παρεμβάσεις, προκαλώντας ενδεχομένως την ίδια επίδραση στις παρεμβάσεις ανθεκτικότητας και βελτιώνοντας την ικανότητα αντιμετώπισης, την αισιοδοξία και τη δυνατότητα των ανθρώπων και ειδικότερα των ηλικιωμένων πιο αποτελεσματικά.

Διάφορες μελέτες έχουν αποδείξει ότι η ψυχική αλλά και κοινωνική κατάσταση των ηλικιωμένων, συνδυαστικά με όλα τα φυσικά χαρακτηριστικά που διακρίνουν αυτούς, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υψηλής ανθεκτικότητας. Τα ισχυρότερα στοιχεία δείχνουν ότι οι ψυχικοί παράγοντες συμπεριλαμβανομένης της προσαρμοστικής αντιμετώπισης, της αισιοδοξίας και των θετικών συναισθημάτων καθώς και η κοινωνική υποστήριξη / σύνδεση είναι απαραίτητες πτυχές της, διατηρώντας υψηλή την ανθεκτικότητα και θα ήταν κρίσιμη μια αποτελεσματική παρέμβαση.

Πολλοί ερευνητές συμφωνούν ότι τα φυσικά χαρακτηριστικά παίζουν ένα ρόλο στην ανθεκτικότητα, αν και όχι τόσο σημαντικά όσο οι ψυχικές και κοινωνικές πτυχές.

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Συγχώρησης της Καρδιάς (HFS) αποτελούμενη από ένα ερωτηματολόγιο 18 ερωτημάτων, το οποίο αναφέρει την εθελοντική διάθεση ενός ατόμου και τη γενική τάση του να συγχωρεί.

Από τα αποτελέσματα του δείγματος, φαίνεται πως για το 57% η συγχώρεση συσχετίστηκε θετικά με τη γνωστική ευελιξία, τη θετική επίδραση και την απόσπαση της προσοχής, ενώ για το 51% συσχετίζεται αρνητικά με το ξέσπασμα, την εκδίκηση και την εχθρότητα.

Για ένα σημαντικό ποσοστό, η συγχώρεση και η εχθρότητα αποδείχθηκαν ισοδύναμες, ενώ το επίπεδο συγγνώμης συσχετίστηκε θετικά με τη μειωμένη αρνητικότητα στις δηλώσεις που γράφτηκαν για τις παραβάσεις στο παρόν έναντι του παρελθόντος χρόνου.

Ακόμη, οι περισσότεροι συμμετέχοντες συσχέτισαν την Συγχώρεση ως επιλογή συμβιβασμού και συμπονετικό τρόπο επικοινωνίας, εκφράζοντας κυρίως την καλοσύνη. Ακόμη, διαπιστώθηκε πως η κοινωνική απόρριψη προκαλεί αδιαφορία και κάθε ένας είναι αντιμέτωπος με πληγές, ταπείνωση και απόρριψη.

Αν και η ευαισθησία απόρριψης είναι μια αιτία της κατάθλιψης, η συγχώρεση έχει κατασταλτικά χαρακτηριστικά κατά της κατάθλιψης. Επομένως, και σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, φαίνεται ότι εάν τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν τη συγχώρησή τους, μπορεί να αυξήσουν την ευαισθησία απόρριψής τους.

Τέλος, η συγγνώμη χαρακτηρίζεται από θετικές στάσεις των ατόμων προς τον εαυτό τους, ειδικά όταν αντιμετωπίζουν αρνητικά γεγονότα της ζωής, ενώ οι άνθρωποι αποφεύγουν τα σκληρά συναισθήματα και κρίσεις για τον εαυτό τους και παρέχουν εαυτόν με αισθήματα ζεστασιάς, καλοσύνης και αλληλοσύνδεσης με την υπόλοιπη ανθρωπότητα.

Ακολούθως, διαπιστώθηκε πως οι ηλικιωμένοι με υψηλό βαθμό αυτοσυγκέντρωσης ήταν περισσότερο παρακινημένοι να διορθώσουν διαπροσωπικά λάθη, καταδεικνύοντας αυξημένες συμπεριφορές επίλυσης προβλημάτων.

Ακόμη, η αυτοσυγκέντρωση συνδεόταν θετικά με τη συγχώρεση, καθώς για πολλούς, η συμπόνια συνεπάγεται να ακουμπά κανείς από τα βάσανα των άλλων, ανοίγοντας την συνειδητοποίηση του άλλου για τον πόνο και όχι αποφεύγοντας ή αποσυνδέοντας από αυτόν, έτσι ώστε τα συναισθήματα καλοσύνης προς τους άλλους και η επιθυμία να ανακουφίσουν τον πόνο που αναδύεται.

Σύμφωνα με μια μερίδα ηλικιωμένων, η Συγχώρεση μπορεί να χαρακτηριστεί ως: 1) η επιλογή να συμβιβαστεί, 2) μια στάση σχετικά με τη ρύθμιση των πραγμάτων, 3) ένας συμπονετικός τρόπος επικοινωνίας, 4) μια συγκεκριμένη ενέργεια, 5) μια διαρκή, δια βίου διαδικασία. Πάνω απ' όλα, η συγχώρεση εκφράζει την καλοσύνη, καθώς όταν συγχωρούμε άλλους, απελευθερώνουμε τον πόνο του θυμού και της πικρίας.

Παρά τις νόσους που συνοδεύουν τα γηρατεία, χρόνιες ή μη, οι ηλικιωμένοι μπορούν να διατηρήσουν σε ένα σημαντικό επίπεδο την σωματική και ψυχική τους υγεία, παραμένοντας ικανοί να διεξάγουν τις βασικές δραστηριότητες για την αυτοεξυπηρέτησή τους και να διατηρήσουν την κοινωνική τους ζωή.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ποιότητα ζωής (QoL) μπορεί να οριστεί ως μια υποκειμενική αντίληψη της αυτοτοποθέτησης στη ζωή που συνδυάζει την ψυχολογική και την πολιτισμική θέση του ατόμου, το σύστημα αξιών, τις προσδοκίες, αλλά και τις προσωπικές πεποιθήσεις με την ικανότητα δημιουργίας σχέσεων.

Παρόλο που πολλοί ηλικιωμένοι διατηρούν μια ικανοποιητική κατάσταση ζωής, οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τη μοναξιά και την ψυχολογική αγωνία αυξάνονται με την ηλικία (Fry and Debats, 2002).

Επίσης, διαπιστώθηκε πως η συγχώρεση των άλλων απαιτεί κατανόηση του τεράστιου φάσματος των αιτιών και των συνθηκών που οδηγούν τους ανθρώπους να ενεργούν όπως κάνουν.



Στο πεδίο της μοναξιάς των ηλικιωμένων, έρευνες έχουν δείξει πως συχνά υπερεκτιμάται στον ηλικιωμένο πληθυσμό και θεωρείται ότι είναι ένα μεγαλύτερο πρόβλημα από ό, τι είναι, καθώς ως αναλογία κυμαίνεται μεταξύ 20% και 30% στην Ευρώπη (Dykstra, 2009), 19% στις Ηνωμένες Πολιτείες και 31% στην Αυστραλία. Συχνά οι ηλικιωμένοι θεωρούν ότι η καλή κοινωνική ζωή είναι η πιο σημαντική πτυχή της υποκειμενικής ευημερίας (Douma, Steverink, Hutter & Meijering, 2015).

Τέλος, η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε την έρευνα του Frederickson (2004), από την οποία διαπιστώθηκε πως τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν την προσοχή των λαών σε επακόλουθα θετικά γεγονότα και την ανατροπή των συναισθημάτων αρνητικότητας.

### **Περιορισμοί**

Ο βασικός περιορισμός της παρούσας μελέτης είναι ο αριθμός των συμμετεχόντων, καθώς αν αυτός ήταν μεγαλύτερος, θα μπορούσε να είναι πιο επωφελές για την ανίχνευση πιο αξιόπιστων αλληλεπιδράσεων μεταξύ μεταβλητών. Τέλος, το βασικό δείγμα αποτελούνταν μόνο από Έλληνες ηλικιωμένους, ελλοχεύοντας ο κίνδυνος της μη γενίκευσης, καθώς σε άλλους πολιτισμούς ενδέχεται τα πράγματα να είναι άκρως διαφορετικά.

## Βιβλιογραφικές Αναφορές

Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2, 702-718.

American Psychological Association The Road to Resilience. © (2015)  
<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> Ανακτήθηκε 10/07/2019

Apostolopoulou, E. et al. (2013), "Surveillance of Device-associated Infection Rates and Mortality in 3 Greek Intensive Care Units", *American Journal of Critical Care*, Vol. 22(3), pp. e12-20.

American Psychological Association (APA). (2016). The road to resilience. Ανακτήθηκε από <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.

Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450–463. <http://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>

Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A metaanalysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79–90.

Βαϊδάκης, Ν., & Βούτου, Α. (2004). Βιολογικό υπόβαθρο των διαπροσωπικών δεσμών. *Ψυχιατρική*, 15 (2). Ανακτημένο 10-08-2006 από το δικτυακό τόπο <http://www.psych.gr/GR/default.asp?area=magazine&act=pdf&id=77>

Βογιατζόγλου, Π. (2008). Η ευεργετική μοναξιά στην παιδική ηλικία: κατασκευή κλίμακας και προτάσεις για παιδαγωγικές εφαρμογές. (Αδημοσίευτη Διδακτορική Διατριβή). ΕΚΠΑ: ΕΑΔΔ.

Bonnano, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28

Bosson, J. K., & Swan, W. B. (2009). Self-esteem. In Mark R. Leary, Rick H. Hoyle (Eds.) *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*. New York: Guilford Press.

Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301.

Bowlby, J. (1973/1985). *Affectional Bonds: Their Nature and Origin*. In R. S. Weiss (Ed.), *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, 5th Edition (pp.38-52). Cambridge: MIT Press.

Bowling A., S. Iliffe Psychological approach to successful ageing predicts future quality of life in older adults *Health Qual Life Outcomes*, 9 (13) (2011) Google Scholar

Bell, B. (1993). Emotional loneliness and the perceived similarity of ones ideas and interests. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(2), 273-280

Belsky, J., Bakermans- Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 300-304.

Cheng, S. T., &Yim, Y. K. (2008). Age differences in forgiveness: the role of future time perspective. *Psychology and aging*, 23(3), 676

Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 327–339.

Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., . & Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: a meta-analytic review.

Davis, C.G., Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.

Dimitriadou, D., & Stalikas, A. (2012). *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Psychometric Instruments in Greece (2nd ed., p. 717). Athens: Pedio.

de Jong Gierveld, J., &Tesch-Romer, C. (2012). Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: theoretical perspectives. *European Journal of Ageing*, 9(4), 285-295.

Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: American Psychological Association

Enright, R.D. (2015). *8 keys to forgiveness*. New York: Norton.

Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 64, 983-992.

Ferrell, B., Otis-Green, S., Baird, R. P., & Garcia, A. (2014). Nurses' responses to requests for forgiveness at the end of life. *Journal of pain and symptom management*, 47(3), 631-641.

Γαλανάκη, Ε. (2014). Μοναξιά. Το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης. Αθήνα:

Gutenberg.

Harris, A., Thoresen, C., Luskin, F., Benisovich, S., Standard S., Bruning, J., & Evans, S. (2001). Effects of forgiveness intervention on physical and Psychosocial health. Paper represented at the annual meeting of American Psychological Association. San Francisco: August, 2001.

Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R., & Ha, J. H. (2008). Enhancing forgiveness: A group intervention for the elderly. *Journal of gerontological social work*, 52(1), 2-16.

Jeste D.V., G.N. Savla, W.K. Thompson, et al. Older age is associated with more successful aging: role of resilience and depression *Am J Psychiatry*, 170 (2) (2013), pp. 188-196  
CrossRefView Record in ScopusGoogle Scholar

Lockard, A. J., Hayes, J. A., Neff, K. D. & Locke, B. D. (2014). Self-Compassion Among College Counseling Center Clients: An Examination of Clinical Norms and Group Differences. *Journal of College Counseling*, 17, 249-259.

Luthar, S.S. & Zelazo, L.B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press, 510-549

Luthar, Suniya S. & Zigler, Edward (1991). VULNERABILITY AND COMPETENCE: A Review of Research on Resilience in Childhood. *Am J Orthopsychiatry*, January, 61(1), 6-22

Luthar, S., Cicchetti, Dante & Becker Bronwyn (2000). "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work". *Child Development*; 71 (3), 543-562

Luthar S.S., D. Cicchetti The construct of resilience: implications for interventions and social policies *Dev Psychopathol*, 12 (4) (2000), pp. 857-885 CrossRefView Record in Scopus Google Scholar

Manning L.K. Navigating hardships in old age: exploring the relationship between spirituality and resilience in later life *Qual Health Res*, 23 (4) (2013), pp. 568-575 CrossRefView Record in ScopusGoogle Scholar

Masten, A. S., & Curtis, W. J. (2000). Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaptation in development. *Development and psychopathology*, 12(3), 529-550.

Masten, A. S., Best, K. M., &Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *DevelopmentalPsychopathology*, 2(4), 425–444. doi: 10.1017/S0954579400005812

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.

Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2009). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2006). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321. doi:10.1002/jclp.10020

Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S.

- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. doi: 10.1111/j.19390025.1987.tb03541.x.
- Davidson, J. R. T., & Connor, K. M. (2015). *Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC) Manual*. Unpublished
- Rubenstein, C.M., & Shaver, P.(1982). The experience of loneliness. In: L.A. Peplau, & D. Perlman (Eds.). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., &Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York
- Smith J.L., L. Hollinger-Smith Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R.(2014). Resilience, definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Σταλίκας, Α., &Μυτσκίδου, Π. (Επιμ.). (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος
- Swickert, R., Robertson, S., & Baird, D. (2016). Age moderates the mediational role of empathy in the association between gender and forgiveness. *Current Psychology*, 35(3), 354-360.
- Standish, E. E. (2016). *Forgiveness, health, and psychological adjustment in older adults* (Doctoral dissertation, Wayne State University).
- Sullivan, H. S. (1953/2001). *The interpersonal theory of psychiatry*. London: Routledge.
- Thomson LY, Snyder CR, Hoffman L, et al,. Dispositional forgiveness of self, others and situations. *J Pers*. 2005, 73(2):313-359.

Tugade, M. & Fredrickson, B. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72:6.

Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., & Engels, R. C. M. E. (2012a). The development of loneliness from mid- to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of adolescence*, 1–8.

World Health Organization (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging evidence, Practice: A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne*. World Health Organization. Geneva.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169. doi:10.1017/S0959259810000420

Wilson, J. P., Friedman, M. J., & Lindy, J. D. (2001). An overview of clinical consideration and principles in the treatment of PTSD. In J. P. Wilson, M. J. Friedman, & Wilson, J. P., Raphael, B. (Eds.) (1993) *International handbook of traumatic stress syndromes*. New York: Plenum. Google Scholar, Crossref

VijayaMurali& Femi Oyebode (2004) Poverty, social inequality and mental health

Zautra, A. J, Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A New Definition of Health for People and Communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications* (pp. 3-29). New York, London: The Guilford Press.

Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice for Adolescent Health. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 40(4), 381– 383. doi: 10.1177/1090198113493782

ΠΗΓΕΣ

<http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

[www.angelfire.com](http://www.angelfire.com), Ireland Women Association, 2007



## Παράρτημα

Τα ερωτηματολόγια που θα συναντήσετε στις επόμενες σελίδες μελετούν διάφορους παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τις σχέσεις μας με τον εαυτό μας. Ο σκοπός της μελέτης μας είναι να διερευνήσουμε αυτούς τους παράγοντες και για αυτό, θεωρούμε τη βοήθειά σας πολύτιμη. Παρακαλούμε, συμπληρώσετε τα ερωτηματολόγια που ακολουθούν, σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είναι ΑΝΩΝΥΜΗ και θα διαφυλαχθεί το ΑΠΟΡΡΗΤΟ των πληροφοριών που δίνονται.

### ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: ...../...../.....  
ΑΝΔΡΑΣ \_\_\_\_\_ ?

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΞΑΜΗΝΟ: \_\_\_\_ ΦΥΛΟ:  
ΓΥΝΑΙΚΑ \_\_\_\_\_ ?

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ΑΓΑΜΟΣ/Η \_\_\_\_\_ ? ΤΟΠΟΣ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ: ΧΩΡΙΟ/  
ΚΩΜΟΠΟΛΗ \_\_\_\_\_ ?

ΕΓΓΑΜΟΣ/Η \_\_\_\_\_ ? ΠΟΛΗ <150.000 ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ \_\_\_\_\_ ?

ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ/Η \_\_\_\_\_ ? ΠΟΛΗ >150.000 ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ \_\_\_\_\_ ?

ΧΗΡΟΣ (Α) \_\_\_\_\_ ?

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ: ΑΝΑΛΦΑΒΗΤΟΣ \_\_\_\_\_ ? ΠΑΙΡΝΕΤΕ ΣΥΝΤΑΞΗ:  
ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ?

ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟ \_\_\_\_\_ ? ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ?

ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ \_\_\_\_\_ ?

ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΛΥΚΕΙΟΥ \_\_\_\_\_ ? Η ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΗ: ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ?

ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ ΑΕΙ/ΤΕΙ \_\_\_\_\_ ? ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ?

ΠΟΙΑ ΗΤΑΝ Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ;..... ΣΗΜΕΡΑ ΕΡΓΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ  
ΧΡΗΜΑΤΑ ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ? ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ?

ΕΧΕΤΕ ΑΔΕΛΦΙΑ; ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ? ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ? ΠΟΣΑ; \_\_\_\_\_ ΕΧΕΤΕ ΑΔΕΛΦΗ; \_\_\_\_\_ ? ΕΧΕΤΕ ΑΔΕΛΦΟ; \_\_\_\_\_ ? ΣΕΙΡΑ  
ΓΕΝΝΗΣΗΣ ΣΑΣ: \_\_\_\_\_

ΕΧΕΤΕ ΚΑΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΑ ΑΔΕΛΦΙΑ ΣΑΣ; ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ? ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ? ΟΧΙ ΜΕ ΟΛΑ \_\_\_\_\_ ?

ΕΧΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ; ΝΑΙ  ΟΧΙ  ΠΟΣΑ; \_\_\_\_\_

ΠΑΣΧΕΤΕ ΑΠΟ ΚΑΤΙ; ΝΑΙ  ΟΧΙ  ΑΝ ΝΑΙ, ΑΠΟ  
ΤΙ; \_\_\_\_\_

ΕΙΧΑΤΕ ΚΑΛΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ; ΝΑΙ  ΟΧΙ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ  ΟΧΙ ΜΕ ΤΗ  
ΜΗΤΕΡΑ

ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΜΟΙΑΖΕΤΕ ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΚΑ;..... ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΜΟΙΑΖΕΤΕ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ  
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ; .....

ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΕΧΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΑΣ;  
.....

ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΕΙΧΑΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΑΣ; ΜΗΤΕΡΑ   
ΠΑΤΕΡΑ

ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΔΥΟ  ΣΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΥΟ

ΜΕ ΠΟΙΟΝ ΜΕΝΕΤΕ; ΜΟΝΟΣ (Η)  ΜΕ ΤΟΝ(Η) ΣΥΝΤΡΟΦΟ  ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΦΙΛΟ(Η)  ΜΕ  
ΤΗΝ ΑΔΕΛΦΗ  ΜΕ ΤΟΝ ΑΔΕΛΦΟ  ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΟΥ

ΕΧΕΤΕ ΚΟΡΗ (ΕΣ); ΝΑΙ  ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΚΟΡΗ(ΕΣ) ΖΕΙ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ; ΝΑΙ  
  
ΟΧΙ  ΟΧΙ

ΕΧΕΤΕ ΓΙΟ; ΝΑΙ  ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΓΙΟ ΖΕΙ ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ; ΝΑΙ  
  
ΟΧΙ  ΟΧΙ

ΚΑΝΕΤΕ ΔΙΑΚΟΠΕΣ; ΝΑΙ  ΟΧΙ  ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ; ΝΑΙ  ΟΧΙ  ΕΧΕΤΕ ΚΗΠΟ; ΝΑΙ   
ΟΧΙ

ΕΙΧΑΤΕ ΦΙΛΟΥΣ;

ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ☐

ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ☐

ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ☐

ΣΗΜΕΡΑ ΕΧΕΤΕ ΦΙΛΟΥΣ;

ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ☐

ΘΑ ΕΠΙΘΥΜΟΥΣΑΤΕ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ ; ΝΑΙ \_\_\_\_\_ ☐ ΟΧΙ \_\_\_\_\_ ☐

### The Connor-Davidson Resilience Scale

#### ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακαλούμε επιλέξτε τη δήλωση που περιγράφει καλύτερα τη δική σας πραγματικότητα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 30 ημερών. Είναι σημαντικό να απαντήσετε με τη μεγαλύτερη δυνατή ειλικρίνεια και να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν “σωστές” ή “λάθος” απαντήσεις.

	ΚΑΘΟΛΟΥ ΑΛΗΘΕΣ ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ ΑΛΗΘΕΣ	ΣΠΑΝΙΑ ΑΛΗΘΕΣ	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΛΗΘΕΣ	ΣΥΧΝΑ ΑΛΗΘΕΣ	
1.	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	0	1	2	3 4
2.	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	0	1	2	3 4
3.	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	0	1	2	3 4
4.	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	0	1	2	3 4
5.	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις	0	1	2	3 4
6.	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	0	1	2	3 4
7.	Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη	0	1	2	3 4
8.	Έχω την τάση να ανακάμπτω μετά από κάποια δοκιμασία ή ασθένεια	0	1	2	3 4
9.	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	0	1	2	3 4
10.	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	0	1	2	3 4

11.	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	0	1	2	3	4
12.	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	0	1	2	3	4
13.	Ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια	0	1	2	3	4
14.	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	0	1	2	3	4
15.	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	0	1	2	3	4
16.	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	0	1	2	3	4
17.	Με θεωρώ δυνατό άτομο	0	1	2	3	4
18.	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	0	1	2	3	4
19.	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	0	1	2	3	4
20.	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	0	1	2	3	4
21.	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού	0	1	2	3	4
22.	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	0	1	2	3	4
23.	Μου αρέσουν οι προκλήσεις	0	1	2	3	4
24.	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου	0	1	2	3	4
25.	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου	0	1	2	3	4

#### Heartland Forgiveness Scale; HFS)

Στην πορεία της ζωής μας μπορεί να συμβούν αρνητικά γεγονότα, είτε εξαιτίας δικών μας πράξεων, είτε εξαιτίας των πράξεων άλλων ανθρώπων, είτε και λόγω περιστάσεων που δεν μπορούμε να τις ελέγξουμε. Για κάποιο διάστημα μετά από τα γεγονότα αυτά, μπορεί να έχουμε ακόμη αρνητικές σκέψεις ή αισθήματα για τον εαυτό μας, για τους άλλους ή για την κατάσταση.

Σκεφτείτε ποιες είναι οι χαρακτηριστικές σας αντιδράσεις σε τέτοια αρνητικά γεγονότα.

Με βάση την 7-βαθμη κλίμακα που σας δίνεται παρακάτω, σημειώστε τον αριθμό που θεωρείτε ότι περιγράφει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο συνηθίζετε να αντιδράτε στον τύπο της αρνητικής κατάστασης που περιγράφει η πρόταση αυτή.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ, να είστε όσο το δυνατό πιο ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Σχεδόν πάντα  
Σχεδόν πάντα

Πιο συχνά

Πιο συχνά

λάθος για μένα  
αληθινή για μένα

λάθος για μένα

αληθινή για μένα

1. Παρόλο που στην αρχή νιώθω άσχημα όταν τα θαλασσώνω, με τον καιρό μπορώ να χαλαρώσω κάπως.
2. Κρατώ κακία στον εαυτό μου για τα αρνητικά πράγματα που έχω κάνει.
3. Το ότι μαθαίνω από τα άσχημα πράγματα που έχω κάνει, με βοηθά να τα ξεπεράσω.
4. Είναι, πράγματι, πολύ δύσκολο για μένα να αποδεχτώ τον εαυτό μου από τη στιγμή που τα έχω κάνει θάλασσα.
5. Με τον καιρό, κατανοώ τον εαυτό μου για τα σφάλματα που έχω κάνει.
6. Δε σταματώ να κριτικάρω τον εαυτό μου για αρνητικά πράγματα που έχω νιώσει, έχω σκεφτεί, έχω πει ή έχω κάνει.
7. Τιμωρώ συνέχεια έναν άνθρωπο που έχει κάνει κάτι το οποίο νομίζω ότι είναι λάθος.
8. Με τον καιρό, κατανοώ τους άλλους για τα σφάλματα που έχουν κάνει.
9. Παραμένω πολύ σκληρός με τους άλλους που με έχουν πληγώσει.
10. Παρόλο που κάποιιοι με έχουν πληγώσει στο παρελθόν, τελικά, είμαι ικανός να αντιληφθώ ότι είναι καλοί άνθρωποι.
11. Αν κάποιιοι μου φέρονται άσχημα, συνεχώς σκέφτομαι άσχημα γι' αυτούς.
12. Όταν κάποιιοι με απογοητεύσει, μπορώ, τελικά, να το ξεπεράσω.
13. Όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν καλά για λόγους που δεν μπορεί να τους ελέγξει κανείς, φορτώνομαι, κυριολεκτικά, με αρνητικές σκέψεις για το γεγονός αυτό.
14. Με τον καιρό, μπορώ να κατανοήσω τις κακές στιγμές στη ζωή μου.

15. Αν είμαι απογοητευμένος από ανεξέλεγκτες καταστάσεις στη ζωή μου, κάνω συνεχώς αρνητικές σκέψεις σχετικά με τις καταστάσεις αυτές.
16. Τελικά, βρίσκω την ισορροπία με τις άσχημες καταστάσεις της ζωής μου.
17. Μου είναι, πράγματι, δύσκολο να αποδεχτώ αρνητικές καταστάσεις για τις οποίες δε φταίει κανείς.
18. Τελικά, ξεπερνώ τις αρνητικές σκέψεις για τις άσχημες καταστάσεις που είναι πέρα απ' τον έλεγχό μας

### Self- Compassion Scale (SCS)

#### ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

	ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ	ΣΥΧΝΑ	ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ	
1.						1
	2	3	4	5		
2.						
	1	2	3	4	5	
3.						
	1	2	3	4	5	
4.						
	1	2	3	4	5	
5.						1
	2	3	4	5		
6.						
	1	2	3	4	5	
7.						
	1	2				
	3	4	5			

8. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου. 1  
2 3 4 5
9. Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου. 1  
2 3 4 5
10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας. 1 2 3 4 5
11. Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ. 1 2 3 4 5
12. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη 1 2 3 4 5
13. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα. 1 2 3 4 5
14. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα. 1 2 3 4 5
15. Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης. 1 2  
3 4 5
16. Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δε συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.  
1 2 3 4 5
17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές. 1 2 3 4 5
18. Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση. 1 2 3 4 5
19. Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες. 1 2 3  
4 5
20. Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου. 1 2  
3 4 5
21. Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι. 1  
2 3 4 5
22. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια. 1 2 3 4 5
23. Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου. 1 2 3  
4 5

24. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις. 1 2 3 4 5

25. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου. 1 2 3 4 5

26. Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ. 1 2 3 4 5

#### Emotional and Social Loneliness Scale - version of the GR

#### ΟΔΗΓΙΕΣ

Δεν βιώνουν όλοι οι άνθρωποι με τον ίδιο τρόπο τη μοναξιά και τη «σχέση» που έχουν με τους άλλους ανθρώπους. Θα επιθυμούσαμε να μάθουμε τι κάνετε και τι σκέφτεστε εσείς για τη μοναξιά. Παρακαλούμε, σημειώστε στις παρακάτω δηλώσεις το βαθμό που ισχύουν για σας, αυτή την περίοδο της ζωής σας. Παρακαλούμε, δηλώστε την πιο κατάλληλη απάντηση.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ΚΑΘΟΛΟΥ ΝΟΜΙΖΩ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ ΔΕΝ ΞΕΡΩ ΙΣΧΥΕΙ

ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΙΣΧΥΕΙ ΑΠΟΛΥΤΑ

- |     |   |   |   |   |   |   |  |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 1.  | Υπάρχει πάντα κάποιος με τον οποίο μπορώ να μιλήσω για τα καθημερινά μου προβλήματα | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |   |
| 2.  | Μου λείπει να έχω έναν πραγματικά πολύ στενό φίλο                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |   |
| 3.  | Νοιώθω μέσα μου ένα κενό  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |   |
| 4.  | Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μπορώ να στηρίζομαι όταν έχω προβλήματα                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 1 |
| 5.  | Μου λείπει η χαρά της παρέας των άλλων  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |   |
| 6.  | Θεωρώ ότι ο κύκλος φίλων και γνωστών μου είναι πολύ περιορισμένος                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 1 |
| 7.  | Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μπορώ να εμπιστευτώ πλήρως                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  | 2 |
| 8.  | Υπάρχουν αρκετά άτομα που νιώθω κοντά τους  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |   |
| 9.  | Μου λείπει να έχω ανθρώπους γύρω μου  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |   |
| 10. | Συχνά αισθάνομαι ότι απορρίφθηκα  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |   |



11. Μπορώ να καλέσω τους φίλους μου όποτε τους χρειάζομαι 0 1 2 3  
4