

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΔΙΕΥΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑΣ,  
ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ,  
ΘΕΤΙΚΩΝ & ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ  
ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ**

**Μία μελέτη πάνω στον γενικό πληθυσμό, σε εκπαιδευτικούς Α΄ βάθμιας  
Εκπαίδευσης και στα μέλη της Ελληνικής Mensa**

**Μαρία Δελτούζου**

Τριμελής Επιτροπή

*Αναστάσιος Σταλίκας (επιβλέπων)  
Καθηγητής Τμήματος Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών & Κοινωνικών  
Επιστημών*

*Γεώργιος Κλεφτάρας  
Καθηγητής Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής & Κοσμήτορας της Σχολής  
Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

*Διονύσιος Βαβουγιός  
Καθηγητής & Πρόεδρος Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας*

**Βόλος, 2019**

## Ἰθάκη

Πάντα στὸ νοῦ σου ν᾿άχῃς τὴν Ἰθάκη.  
Τὸ φθάσιμον ἐκεῖ εἶν' ὁ προορισμός σου.

Ἀλλὰ μὴ βιάζῃς τὸ ταξείδι διόλου.  
Καλλίτερα χρόνια πολλὰ νὰ διαρκέσει.  
Καὶ γέρος πιά ν' ἀράζῃς στὸ νησί,  
πλούσιος μὲ ὅσα κέρδισες στὸν δρόμο,  
μὴ προσδοκώντας πλούτη νὰ σὲ δώσῃ ἡ Ἰθάκη.

Ἡ Ἰθάκη σ' ἔδωσε τ' ὠραῖο ταξίδι.  
Χωρὶς αὐτὴν δὲν θ᾿ἀβγαίνες στὸν δρόμο.  
Ἀλλὰ δὲν ἔχει νὰ σὲ δώσῃ πιά.

Κι ἂν πτωχικὴ τὴν βρῇς, ἡ Ἰθάκη δὲν σὲ γέλασε.  
Ἔτσι σοφὸς ποὺ ἔγινες, μὲ τόση πείρα,  
ἤδη θὰ τὸ κατάλαβες ἡ Ἰθάκη τί σημαίνουν.

Κ. Π. Καβάφης, 1911



## **Υπεύθυνη Δήλωση περί μη Λογοκλοπής**

Δηλώνω υπεύθυνα, γνωρίζοντας τις νομικές κυρώσεις περί λογοκλοπής, ότι το παρόν Έργο με τον ακόλουθο τίτλο: «ΔΙΕΥΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΑΥΤΟΣΥΜΠΙΟΝΙΑΣ, ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ, ΘΕΤΙΚΩΝ & ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ, Μία μελέτη πάνω στον γενικό πληθυσμό, σε εκπαιδευτικούς Α΄ βάθμιας Εκπαίδευσης και στα μέλη της Ελληνικής Mensa», αποτελεί καρπό αυστηρά προσωπικής εργασίας της υποφαινόμενης Δελτούζου Μαρίας και πως όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει, έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές αναφορές και παραπομπές. Τα σημεία δε, που έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο, με την κατάλληλη παραπομπή, ενώ η σχετική αναφορά, περιλαμβάνεται στο κεφάλαιο των βιβλιογραφικών πηγών με πλήρη περιγραφή.

**Η Δηλούσα**

**Μαρία Δελτούζου**

## Σύντομη Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα στην Αυτοσυμπόνια, την Αυτοαποτελεσματικότητα, την Ευγνωμοσύνη, τα Θετικά - Αρνητικά Συναισθήματα, καθώς και την Υποκειμενική Ευτυχία. Συγκεκριμένα, εξετάζεται η αλληλεπίδραση των υπό μελέτη μεταβλητών πάνω στον γενικό πληθυσμό, η σχέση τους με κάποια δημογραφικά δεδομένα καθώς και, η διαφοροποίηση των αποτελεσμάτων στις πληθυσμιακές ομάδες εκπαιδευτικών Α΄ Βάθμιας Εκπαίδευσης και μελών της Ελληνικής Mensa. Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αφορά τα συναισθήματα συμπόνιας, τα οποία απευθύνονται από το άτομο προς τον ίδιο του τον εαυτό και την προσωπική του εμπειρία. Η αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται επίσημα ως οι προσωπικές κρίσεις ενός ατόμου, όσον αφορά τις ικανότητες που έχει να οργανώνει και να εκτελεί προγράμματα δράσης για την επίτευξη των επιδιωκόμενων στόχων. Ευγνωμοσύνη είναι μια συναισθηματική κατάσταση και μια στάση απέναντι στη ζωή, η οποία αποτελεί πηγή ανθρώπινης δύναμης και ενισχύει την προσωπική και σχεσιακή ευημερία ενός ατόμου. Ο όρος συναισθήματα περιλαμβάνει τα υποσύνολα ενός ευρύτερου συνόλου συναισθηματικών φαινομένων που συνιστούν τάσεις αντίδρασης με πολλές συνιστώσες και χωρίζονται σε δύο ευρείες κατηγορίες, τα αρνητικά και τα θετικά συναισθήματα. Η υποκειμενική ευτυχία προσδιορίζεται, ως η εκτίμηση της ζωής με όρους ευχαρίστησης και ισορροπίας, μεταξύ θετικής και αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης. Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 250 ενήλικες (100 άντρες και 150 γυναίκες), οι οποίοι συμπλήρωσαν τα εξής ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς: την Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (SCS), την Κλίμακα Γενικής Αντιληπτής Αυτοαποτελεσματικότητας (GSE), το Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης (GQ-6), την Κλίμακα Θετικής και Αρνητικής Συναισθηματικής Διάθεσης (PANAS) και την Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (SHS). Οι συμμετέχοντες καλύπτουν όλο το φάσμα αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο, την οικογενειακή και επαγγελματική κατάσταση. Παράλληλα, επί του δείγματος συμπεριλαμβάνεται μερίδα εκπαιδευτικών Α΄ Βάθμιας Εκπαίδευσης και ατόμων με δείκτη νοημοσύνης άνω των 130 μονάδων πιστοποιημένο από την Ελληνική Mensa. Παρουσιάζονται αντίστοιχα αποτελέσματα σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό και συζητιούνται με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Τα παραπάνω ευρήματα παρουσιάζουν υψηλή θεωρητική και πρακτική σημαντικότητα τόσο για τη Θετική όσο και για τη Συμβουλευτική Ψυχολογία.

**Λέξεις-Κλειδιά:** Αυτοσυμπόνια, Ευγνωμοσύνη, Αυτοαποτελεσματικότητα, Θετικά & Αρνητικά Συναισθήματα, Υποκειμενική Ευτυχία, Εκπαιδευτικοί, Μέλη Mensa

## Abstract

The purpose of this study is to examine the correlation between Self-Compassion, Self-Efficacy, Gratitude, Positive - Negative Feelings, and Subjective Happiness over the general population. In particular, the interaction of the studied variables, their correlation to some demographic data, and the differentiation of the results in the population groups of Teachers from Primary and Middle Education and the members of Hellenic Mensa are examined. The concept of self-compassion refers to feelings of compassion, which are addressed by the individual to himself and his personal experience. Perceived self-efficacy is officially defined as a person's personal judgments about the capabilities he has to organize and execute action programs to achieve the desired goals. Gratitude is an emotional state and an attitude towards life, which is a source of human strength and enhances a person's personal and relational well-being. The term emotions includes the subsets of a wider set of emotional phenomena that constitute reactional tendencies with many components and are divided into two broad categories, negative and positive feelings. Subjective happiness is defined as the assessment of life in terms of pleasure and balance between positive and negative emotional states. In the survey, 250 adults (100 men and 150 women) volunteered to fill in the following scales; Self-Compassion Scale (SCS), the General Perceived Self-Efficacy Scale (GSE), the GQ-6 Gratitude Questionnaire (GQ-6), the Positive and Negative Affect Scale (PANAS) and the Subjective Happiness Scale (SHS). Participants cover the full spectrum of educational levels, family and professional status. At the same time, a sample of teachers from Primary and Middle Education as well as individuals with an intelligence index of more than 130 units certified by the Hellenic Mensa is included. Results are shown in comparison with the general population and are discussed on the basis of existing literature. The above findings have high theoretical and practical significance for both Positive and Counselling Psychology.

**Key Words:** Self-Compassion, Gratitude, Self-Efficacy, Positive & Negative Emotions, Subjective Happiness, Teachers, Mensa Members

## Εκτενής Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική διατριβή σαν στόχο έχει τη διερεύνηση της σχέσης αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας στον γενικό πληθυσμό, σε εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και στα μέλη της Ελληνικής Mensa.

Αρχικά, η μελέτη διέρχεται μέσα από τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, διαμέσου της οποίας παρουσιάζονται διεξοδικά τα ευρήματα παλαιότερων επιστημονικών ερευνών. Πιο αναλυτικά, λοιπόν, στο πρώτο μέρος διερευνώνται οι έννοιες και η ευρύτερη σημασία της θετικής ψυχολογίας, της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, και της υποκειμενικής ευτυχίας. Πλην τούτων, ιδιαίτερη έμφαση αποδίδεται και στις δύο κεντρικές κατηγορίες υπό μελέτη, όπως είναι οι εκπαιδευτικοί και τα χαρισματικά άτομα.

Σε ό,τι αφορά τη μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε, η έρευνα διεξήχθη μέσω της συμπλήρωσης ερωτηματολογίων κατά τη διάρκεια της Άνοιξης του 2017 σε πέντε πόλεις, όπως η Αθήνα, η Πάτρα, ο Βόλος, τα Χανιά και η Χαλκίδα. Ο αριθμός των συμμετεχόντων ανήλθε στους 250 ενήλικες, εκ των οποίων 45 ήταν εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και 39 μέλη της ελληνικής Mensa, ενώ 150 ήταν γυναίκες και 100 άντρες με μέσο όρο ηλικίας τα 38.58 έτη. Η συμμετοχή τους ήταν εκούσια, ανώνυμη και τηρήθηκαν πιστά όλες οι αρχές του κώδικα ηθικής και δεοντολογίας στην έρευνα. Τα ερωτηματολόγια που αναδύθηκαν από τις δύο βασικές ομάδες των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και των μελών της Mensa, προσμετρήθηκαν στο σύνολο του δείγματος, ενώ στη συνέχεια, τα αποτελέσματα διερευνήθηκαν σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό, για να εξεταστεί, εάν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αποτελέσματα.

Επιπρόσθετα, στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν όλα τα δημογραφικά δεδομένα των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων του τόπου διαμονής, του μορφωτικού επιπέδου, της οικογενειακής κατάστασης, και της επαγγελματικής κατάστασης, επίσης, καθώς και πέντε ψυχομετρικά εργαλεία, όπως είναι 1) η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Self-Compassion Scale, SCS), 2) η Κλίμακα Γενικής Αντιληπτής Αυτοαποτελεσματικότητας (General Perceived Self-Efficacy Scale, GSE), 3) το Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης (Gratitude Questionnaire - Six Item Form, GQ-6), 4) η Κλίμακα Θετικής και Αρνητικής Συναισθηματικής Διάθεσης

(Positive and Negative Affect Scale, PANAS) και 5) η Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (Subjective Happiness Scale, SHS).

Τα ερευνητικά ερωτήματα-υποθέσεις που τέθηκαν προς επιβεβαίωση ή απόρριψη, ήταν συνολικά πέντε (5) και διαμορφώθηκαν ως εξής, 1) υπάρχει στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών συναισθημάτων και της υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ υπάρχει αντίστοιχα στατιστικά σημαντική και αρνητική συσχέτιση μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων και όλων των παραπάνω παραγόντων· 2) η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και η υποκειμενική ευτυχία προβλέπουν την αυτοσυμπόνια· 3) η αυτοσυμπόνια, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα προβλέπουν την υποκειμενική ευτυχία· 4) αναμένονται χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στον πληθυσμό εκπαιδευτικών και στον υπόλοιπο πληθυσμό· 5) αναμένονται υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στον πληθυσμό Mensa και στον υπόλοιπο πληθυσμό.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων πραγματοποιήθηκε μέσα από το στατιστικό πρόγραμμα IBM SPSS Statistics Version 24 for Windows για την εισαγωγή και επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχτηκαν. Μέσω αυτού, πραγματοποιήθηκαν προκαταρκτικές αναλύσεις, ούτως ώστε να ελεγχθούν οι βασικές στατιστικές παραδοχές, μέσα από όρους περιγραφικής στατιστικής. Στη συνέχεια, υλοποιήθηκε έλεγχος κανονικότητας των κατανομών που παρουσίασαν οι κλίμακες των εξεταζόμενων μεταβλητών, ενώ οι υποθέσεις ελέγχθηκαν μέσα από την επαγωγική στατιστική ανάλυση.

Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, συνέβαλαν στη διεξαγωγή ορισμένων συμπερασμάτων. Πιο συγκεκριμένα, λοιπόν, έπειτα τις προκαταρκτικές αναλύσεις και την επιβεβαίωση της αξιοπιστίας του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης στην ελληνική γλώσσα, τα ευρήματα συμφωνούν ολικώς με την πρώτη ερευνητική υπόθεση, και εν μέρει με τη δεύτερη, τρίτη και πέμπτη, ενώ η τέταρτη ερευνητική υπόθεση απορρίπτεται σε μεγάλο βαθμό. Καταλεπτώς, η πρώτη ερευνητική υπόθεση που εξετάζει τη συσχέτιση των μεταβλητών επιβεβαιώνεται πλήρως, καθώς όλες οι μεταβλητές συσχετίζονται στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους ανά ζεύγη. Παράλληλα, κατά την διερεύνηση της δεύτερης ερευνητικής υπόθεσης που αναζητά τους προβλεπτικούς παράγοντες της αυτοσυμπόνιας, βρέθηκε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα, τα αρνητικά συναισθήματα και η υποκειμενική ευτυχία, δύναται να προβλέψουν την αυτοσυμπόνια και

επομένως επιβεβαιώνεται μερικώς. Ομοίως, η τρίτη ερευνητική υπόθεση επιβεβαιώθηκε σε μεγάλο βαθμό, καθώς παρατηρήθηκε πως όλες οι μεταβλητές πλην της αυτοαποτελεσματικότητας, αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες της υποκειμενικής ευτυχίας. Αντιθέτως, η τέταρτη ερευνητική υπόθεση επί της ουσίας δεν επιβεβαιώθηκε. Συγκεκριμένα, αποδείχθηκε ότι μόνο η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών εμφανίζεται χαμηλότερη, ωστόσο αυτό το εύρημα δεν είναι στατιστικά σημαντικό. Εν αντιθέσει, η ευγνωμοσύνη των εκπαιδευτικών παρουσιάζεται σε στατιστικά σημαντικά υψηλότερα επίπεδα συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Τέλος, αναφορικά με την πέμπτη ερευνητική υπόθεση, σημειώθηκαν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στον πληθυσμό μέλη της Mensa κι ως εκ τούτου επιβεβαιώνεται σε μεγάλο βαθμό. Ωστόσο, τα αποτελέσματα έδειξαν πως μόνο η αυτοαποτελεσματικότητα παρατηρείται σε στατιστικά σημαντικό βαθμό, ενώ αντίθετα, η ευγνωμοσύνη και η υποκειμενική ευτυχία των μελών της Mensa εμφανίζονται σε χαμηλότερα επίπεδα εν συγκρίσει με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Η μελέτη ολοκληρώνεται με την περιγραφή των τελικών πορισμάτων και κάποιων περιορισμών που παρουσιάστηκαν, όπως επίσης και με προτάσεις για μελλοντική έρευνα.



## Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ολόψυχα τον Καθηγητή και Επιβλέπων της Διπλωματικής μου Εργασίας κ. Αναστάσιο Σταλικά για τον οίστρο που μου μετέδωσε σαν καθηγητής, αλλά και σαν άνθρωπος, να αγγίζω τον εμπνευσμένο χώρο της Θετικής Ψυχολογίας. Ο συγκεκριμένος κλάδος υπήρξε σπουδαία αφορμή να μελετήσω έννοιες που με αντιπροσωπεύουν, να εμπλουτίσω το δέντρο της γνώσης μου, να αφυπνιστούν δικά μου υπνωτισμένα κομμάτια και μέσα από τη γόνιμη επεξεργασία αυτών, να επαναπροσδιορίσω δημιουργικά το Είναι μου.

Παράλληλα, θα ήθελα να εκφράσω την απέραντη ευγνωμοσύνη μου στον Καθηγητή και Διευθυντή του Μεταπτυχιακού μας κ. Γεώργιο Κλεφτάρα. Το Όραμά του συνάντησε το δικό μου και είχε ως αποτέλεσμα να φοιτήσω σε ένα εξαιρετικό πρόγραμμα με ποιότητα και ουσία. Τα οφέλη που αποκόμισα ανεκτίμητα, τόσο σε προσωπικό όσο σε επαγγελματικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, τα εφόδια που πήρα από το Εργαστήριο Κλινικής Ψυχολογίας με ανέλιξαν εξίσου σαν άνθρωπο και σαν επαγγελματία και τον ευχαριστώ θερμά γι' αυτό.

Ταυτόχρονα, χρωστάω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Καθηγητή μου κ. Διονύσιο Βαβουγιό για τον χρόνο που απλόχερα μου αφιέρωσε, καθώς και, για τις γνώσεις και συμβουλές του στη στατιστική καταχώρηση των ερωτηματολογίων. Το πολύτιμο υλικό που μου παρείχε εξουδετέρωσε την αρχική ανεπάρκεια που ένιωθα στις γνώσεις επί της στατιστικής ανάλυσης.

Επιπλέον, ευχαριστώ ιδιαίτερα την Ειρήνη Καρακασίδου για την καταλυτική υποστήριξη και καθοδήγησή της στην επιλογή του θέματος, στην επιμέλεια και ολοκλήρωση της εργασίας. Συγχρόνως, ευχαριστώ πολύ τη Μάρθα Δελτούζου και τον Νίκο Παπαδημητρίου για την ηθική υποστήριξη που μου προσέφεραν κατά την παρουσίαση της Διπλωματικής στον Βόλο.

Νιώθω ακόμα τεράστια ευγνωμοσύνη στον εκ της Αυστραλίας γειτονικό μου φίλο Ισίδωρο Μιχαηλάκη, χωρίς την οικονομική στήριξη του οποίου, δε θα είχα τη δυνατότητα ολοκλήρωσης των σπουδών μου. Είναι σημαίνων στην εποχή της ελληνικής οικονομικής κρίσης να έχεις αξιόλογους φίλους, που πιστεύουν στα όνειρά σου και συμβάλλουν έμπρακτα στην επίτευξή τους. Τον υπερευχαριστώ για την αγάπη και την εμπιστοσύνη που μου δείχνει.

Ευχαριστώ εξαιρετικά επίσης, τους αγαπητούς Κωνσταντίνο Δελτούζο, Ισίδωρο Μιχαηλάκη, Κατερίνα Σκουφίδου και Δημήτρη Τσιάπρα για την καθοριστική συμβολή τους στη συγκέντρωση των ερωτηματολογίων στις πόλεις εκτός Αθήνας και συνάμα όλους τους συμμετέχοντες που τα συμπλήρωσαν. Επιπροσθέτως, ευχαριστώ από καρδιάς όσους αγαπώ και με αγαπούν ανιδιοτελώς, στους οποίους αφιερώνεται η παρούσα μελέτη, μα και σε όσους, διατηρούν τη θετική τους ματιά σε πείσμα των καιρών και την πίστη τους απέναντι στο καλό.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την Ελληνική Mensa για την υποτροφία που μου χορήγησε κατά τη διάρκεια των σπουδών μου, για τη δυνατότητα συγγραφής που μου παρέχει σταθερά τα τελευταία χρόνια μέσω του περιοδικού που εκδίδει, μα κυρίως για το σπίτι που μου προσφέρει, εντός του οποίου νιώθω πλήρη αποδοχή και ασφάλεια.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή.....	1
<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση .....</b>	<b>4</b>
1.1 Θετική Ψυχολογία.....	4
1.2 Αυτοσυμπόνια.....	8
1.3 Αυτοαποτελεσματικότητα.....	15
1.4 Ευγνωμοσύνη.....	21
1.5 Θετικά & Αρνητικά Συναισθήματα.....	28
1.6 Υποκειμενική Ευτυχία.....	34
1.7 Εκπαιδευτικοί Α΄ Βάθμιας Εκπαίδευσης .....	40
1.8 Μέλη της Ελληνικής Mensa.....	45
<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Σκοπός της Έρευνας, Ερωτήσεις &amp; Υποθέσεις .....</b>	<b>49</b>
2.1 Σκοπός και Σημαντικότητα της Έρευνας.....	49
2.2 Ερευνητικές Ερωτήσεις.....	50
2.3 Υποθέσεις & Συλλογιστική .....	50
<b>Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Μεθοδολογία.....</b>	<b>52</b>
3.1 Δείγμα .....	52
3.2 Ψυχομετρικά Εργαλεία.....	54
3.3 Διαδικασία.....	59
3.4 Στατιστικές Αναλύσεις .....	59
<b>Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Ευρήματα.....</b>	<b>61</b>
4.1 Προκαταρκτικές Αναλύσεις .....	61
4.2 Παραγοντική Δομή & Ανάλυση Αξιοπιστίας του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης.....	62
4.3 Αποτελέσματα.....	63
<b>Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup>: Συζήτηση .....</b>	<b>71</b>
5.1 Συμπεράσματα.....	71
5.2 Περιορισμοί Έρευνας.....	77
<b>Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup>: Προτάσεις .....</b>	<b>79</b>
<b>Βιβλιογραφία &amp; Πηγές.....</b>	<b>81</b>
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.....	106
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β .....	110
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ.....	123

## Εισαγωγή

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον αρκετών μελετητών έχει εστιαστεί στη διερεύνηση και αξιολόγηση του ρόλου της συμβουλευτικής ψυχολογίας, η οποία αποτελεί έναν από τους πιο σύγχρονους επιστημονικούς κλάδους, που μπορεί να εξεταστεί εξίσου σε θεωρητικό επίπεδο, και συνάμα ως διαδικασία. Παράλληλα, ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι τεχνικές που αξιοποιεί, αλλά και οι στόχοι, οι οποίοι τίθενται από τη συμβουλευτική διαδικασία. Σύμφωνα με τη Μαλικιώση-Λοΐζου (2013), πρόκειται για τον κλάδο της ψυχολογίας, που ασχολείται με την προώθηση ή αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου, ή ομάδας ανθρώπων, η οποία έχει διαταραχτεί από ποικίλες περιβαλλοντικές επιδράσεις ή από εσωτερικές συγκρούσεις. Ουσιαστικά, ο ρόλος της συμβουλευτικής ψυχολογίας εστιάζεται στην προσπάθεια παροχής της κατάλληλης στήριξης και καθοδήγησης στους συμβουλευόμενους, προκειμένου να επιλύσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, να περιορίσουν τα αισθήματα στενοχώριας και λύπης, και παράλληλα να επιτύχουν τη βελτίωση της προσωπικής τους κατάστασης.

Η σύγχρονη εποχή θεωρείται ιδιαίτερα προκλητική, γεγονός που ερμηνεύει τη δυσκολία προσαρμογής του ανθρώπου, και τη βίωση σε αρκετές περιπτώσεις δυσάρεστων συναισθημάτων, που υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής του. Ως εκ τούτου, θεωρήθηκε σημαντική, η ανάπτυξη της θετικής ψυχολογίας τα τελευταία χρόνια, η οποία αξιοποιείται στον χώρο της συμβουλευτικής, για την προβολή των κατάλληλων μηχανισμών, που συμβάλλουν στην καλύτερη διαχείριση της καθημερινότητας, και τον μετριασμό των αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον, θεωρείται καθοριστική η συμβολή της στην παρουσίαση νέων μεθόδων, που διευκολύνουν την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου, και την προστασία της σωματικής και ψυχικής του υγείας. Κατά συνέπεια, είναι σημαντική κάθε προσπάθεια της συμβουλευτικής ψυχολογίας να εντοπίσει και να προάγει κατευθύνσεις, που ευνοούν την ανθρώπινη ύπαρξη και περιορίζουν δυσάρεστες καταστάσεις.

Διαφαίνεται σαφώς, πως με την εμφάνιση της θετικής ψυχολογικής προσέγγισης, το ενδιαφέρον της ψυχολογίας μετατοπίστηκε από την ενασχόληση των αρνητικών πτυχών της προσωπικότητας μονομερώς, στην καλλιέργεια και ανάπτυξη των θετικών ιδιοτήτων ενός ατόμου (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Η ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων θεωρείται ότι μπορεί να επανανοηματοδοτήσει τη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου, να ενισχύσει τους μηχανισμούς αντιμετώπισης των διαφόρων προβλημάτων και να οδηγήσει στην κατάκτηση της υποκειμενικής ευημερίας. Η θετική ψυχολογία υπογραμμίζει τις ανθρώπινες δυνάμεις και δυνατότητες, όπως η αγάπη, η ευτυχία, η σοφία και η ανάπτυξη,

έναντι των αδυναμιών και των ζημιών (Sheldon & King, 2001). Με βάση, λοιπόν, τα στοιχεία αυτά, θα ερμηνευθεί στη συνέχεια, το περιεχόμενο συγκεκριμένων εννοιών από τον χώρο της θετικής ψυχολογίας, προκειμένου να κατανοηθεί η σύνδεσή τους με την ψυχική υγεία, αλλά και ο ρόλος τους στην ελάττωση των αρνητικών συναισθημάτων, οδηγώντας την ερευνητική κοινότητα, κατά συνέπεια, στην αξιοποίησή τους, μέσω του σχεδιασμού και της εφαρμογής συμβουλευτικών προγραμμάτων.

Στην παρούσα μελέτη οι βασικές μεταβλητές που εξετάζονται είναι η αυτοσυμπόνια, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, όπως και η υποκειμενική ευτυχία. Η αυτοσυμπόνια ορίζεται ως το προκοινωνικό συναίσθημα συμπόνιας προς τον ίδιο τον εαυτό (Germer & Neff, 2013). Η αυτοαποτελεσματικότητα αντίστοιχα, προσδιορίζεται ως η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για τις ικανότητές του, αναφορικά με μία συγκεκριμένη κατάσταση ή έργο (Bandura, 1977). Σε ό,τι αφορά την ευγνωμοσύνη, αυτή ορίζεται ως η αναγνώριση κάποιας ευεργεσίας ή καλής πράξης, αλλά και τα συναισθήματα φιλίας ή ανταπόδοσης προς τον ευεργέτη από τον οποίο πηγάζει η καλή πράξη (Sirois & Wood, 2017). Ως θετικά συναισθήματα, εξετάζονται οι επιθυμητές ή ευχάριστες συναισθηματικές αποκρίσεις του ατόμου, και ως αρνητικά, στον αντίποδα, οι ανεπιθύμητες ή αποφευκτικές συναισθηματικές αποκρίσεις σε ερεθίσματα (Snyder & Lopez, 2009). Τέλος, η υποκειμενική ευτυχία ορίζεται ως προσωπική εκτίμηση του ατόμου για το πόσο ευτυχισμένο είναι, δηλαδή κατά πόσο υπάρχει ικανοποίηση από τη ζωή, βίωση θετικών συναισθημάτων και ταυτόχρονη απουσία αρνητικών συναισθημάτων (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Οι έννοιες αυτές αποτελούν συναισθηματικές και γνωσιακές δομές που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, και παράπλευρα με άλλες, συνθέτουν το ψυχολογικό προφίλ του ατόμου.

Όπως περιγράφεται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση που ακολουθεί, η ενίσχυση των θετικών αυτών δομών, μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντεπεξέλθει με ανθεκτικότητα, σε δύσκολα και στρεσογόνα γεγονότα της ζωής, και να αυξήσει την ευεξία του, και την ικανοποίηση που νιώθει από τη ζωή. Συνεπώς, η ενασχόληση με τις μεταβλητές αυτές, έχει ενδιαφέρον για κάθε κοινωνικό επιστήμονα, που επιθυμεί να μελετήσει την ανθρώπινη εμπειρία, ή και να δημιουργήσει παρεμβατικά προγράμματα, που θα βελτιώσουν την ευεξία, και το επίπεδο υποκειμενικής ευτυχίας του γενικού πληθυσμού, ή ευάλωτων ομάδων. Το ενδιαφέρον του θέματος, έγκειται στον γενικό πληθυσμό, και επιπρόσθετα στις πληθυσμιακές ομάδες των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, και μελών της Ελληνικής Mensa. Σκοπός της έρευνας είναι, να μελετήσει και να αξιολογήσει τη σύνδεση της αυτοσυμπόνιας, της

αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών κι αρνητικών συναισθημάτων, καθώς και της υποκειμενικής ευτυχίας στον ελληνικό χώρο.

Γενικά, ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας είναι ένας καινούριος χώρος στα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα, και η αναζήτηση συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών, αποτελεί ένα καινοτόμο βήμα, που δύναται να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των συστημάτων, που διέπουν την ανθρώπινη ύπαρξη. Η παρούσα μελέτη αποτελεί, συνεπώς, μια ευκαιρία να εμβαθύνει στο θέμα, να συνοψίσει σχετικές ακαδημαϊκές μελέτες και να επεκτείνει την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Ένας ακόμα στόχος είναι, να αναδυθούν πρακτικές εφαρμογές, οι οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη συμβουλευτική πράξη, με απώτερο σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Ειδικότερα, μελέτες βασισμένες στην απόδειξη, έχουν αναδείξει σημαντική αύξηση της υποκειμενικής ευημερίας, σε κλινικούς και μη πληθυσμούς, μετά από τη σχεδιασμένη παρέμβαση τεχνικών, που βασίζονται στη Θετική Ψυχολογία (Sin & Lyubomirsky, 2009). Οι εφαρμογές αυτές, έχουν διευκολύνει άτομα, να ανακάμψουν από κρίσεις, οπλίζοντας τους με νέες ικανότητες, για την αντιμετώπιση του άγχους, για στενότερες σχέσεις και επαφές με τους άλλους, και κυρίως για την ουσιαστική εκτίμηση της ζωής, στοιχεία που αύξησαν εκ νέου την ψυχική τους ευεξία ([www.positiveemotions.gr](http://www.positiveemotions.gr)).

Για να επιτευχθεί, λοιπόν, η υλοποίηση των συγκεκριμένων ερευνητικών στόχων αυτής της μελέτης, επιλέχτηκε αρχικά η αξιοποίηση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας, προκειμένου να κατανοηθούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και ο ρόλος των μεταβλητών. Πιο συγκεκριμένα, στη συγκεκριμένη εργασία, αναζητήθηκαν και αντλήθηκαν δεδομένα από διεθνείς βάσεις δεδομένων, ενώ αξιολογείται ο τρόπος προσέγγισης, σε επιστημονικό επίπεδο, της λειτουργικότητας των συγκεκριμένων εννοιών, ερμηνεύοντας με τον τρόπο αυτό, τη σύνδεσή τους με τον χώρο της συμβουλευτικής ψυχολογίας. Παράλληλα, εξετάζεται η σχέση τους, μέσω μετρήσεων με σταθμισμένα ερωτηματολόγια, ώστε να διασφαλιστεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία των μετρήσεων, και να είναι συγκρίσιμα τα αποτελέσματα, με αυτά άλλων δημοσιευμένων ερευνών πάνω στο θέμα. Αναλυτικά, το δεύτερο κεφάλαιο πραγματεύεται τον σκοπό της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα, καθώς και τη συλλογιστική των υποθέσεων. Επιπρόσθετα, η μέθοδος εκτίθεται στο τρίτο κεφάλαιο, ενώ τα ευρήματα των μετρήσεων παρουσιάζονται στο τέταρτο κεφάλαιο. Ακολουθεί, η παράθεση των απαιτούμενων συμπερασμάτων, που μπορούν να αξιοποιηθούν σε μελλοντικές έρευνες, αλλά και οι περιορισμοί που προέκυψαν, τα οποία εντοπίζονται στο πέμπτο κεφάλαιο. Τέλος, η μελέτη αυτή ολοκληρώνεται, με κάποιες προτάσεις για μελλοντική έρευνα, οι οποίες εμπερικλείονται στο έκτο κεφάλαιο της εργασίας.

# Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

## 1.1 Θετική Ψυχολογία

*Everything can be taken  
from a man but one thing:  
the last of the human freedoms—  
to choose one's attitude  
in any given set of circumstances,  
to choose one's own way.*  
Viktor Frankl

Ο Martin Seligman (1998) εισήγαγε επίσημα τον κλάδο της σύγχρονης θετικής ψυχολογίας και δικαίως θεωρείται ο πατέρας, όταν επισήμανε ότι η ψυχολογία επιβάλλεται να μελετάται σφαιρικά, ενώ θα έπρεπε να περιλαμβάνει τη μελέτη των δυνάμεων και των αρετών, και συνάμα την ανάπτυξη των καλύτερων στοιχείων που διαθέτει ο άνθρωπος. Αναπτύχθηκε δε κυρίως από τη συνειδητοποίηση ότι υπάρχει μία έλλειψη ισορροπίας στην ψυχολογία, καθώς οι περισσότερες θεωρίες, παρεμβάσεις και έρευνες εστιάζονται στην ψυχική διαταραχή (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Παράλληλα, ο Seligman (2008) υποστήριξε, πως καθώς έβλεπε έναν αιώνα επιτεύξεων (αλλά και ελλείψεων), η ψυχολογία και η ψυχιατρική είχαν αναπτυχθεί αρκετά σε σχέση με την ψυχική ασθένεια (πόνος, θύματα, κατάθλιψη, θυμό, κατάχρηση ουσιών και άγχος), αλλά είχαν κάνει ελάχιστα βήματα σχετικά με την ψυχική υγεία (θετικό συναίσθημα, δέσμευση, σκοπό, θετικές σχέσεις και θετικό επίτευγμα). Προκειμένου να εδραιώσει την προσέγγιση, που πήρε το όνομα από το τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου του Maslow (1954), “Κίνητρα και Προσωπικότητα”, δανείστηκε θέματα ανθρωπιστικών ψυχολόγων, όπως ο Carl Rogers και ο Abraham Maslow.

Ο Abraham Maslow, είναι ένα από τα βασικά στελέχη της ανθρωπιστικής προσέγγισης που έγραψε εκτενώς για τα θετικά κίνητρα, τη θετική ανάπτυξη και τα θετικά συναισθήματα και χρησιμοποίησε τους όρους θετική ψυχολογία τόσο στα κίνητρα όσο και στην προσωπικότητα. Σε αυτή τη φάση, ο Maslow αναφέρθηκε για πρώτη φορά στη θετική ψυχολογία σχεδόν 50 χρόνια πριν τη χρήση του όρου στις εργασίες του Seligman. Ο Maslow ήταν αυτός που μίλησε το 1950 με 1960 για την έννοια του zeitgeist (~πνεύμα των καιρών: το καθοριστικό πνεύμα ή διάθεση μίας συγκεκριμένης περιόδου της ιστορίας, όπως φαίνεται από τις ιδέες και της πεποιθήσεις της εποχής), ενώ αργότερα ερευνήσε τα άτομα που έδειχναν να έχουν αναπτύξει τις περισσότερες δυνατότητες ως ανθρώπινα είδη. Η θετική προσέγγιση προσεγγίζει την αυτοπραγμάτωση σαν σκοπό της θεραπείας, ενώ ονομάζει τις ικανότητες που οδηγούν στην αυτοπραγμάτωση ως δυνάμεις και ποιότητες (Peterson & Seligman, 2004). Ο

Abraham Maslow ήταν ο πρωτοπόρος στη μελέτη και στην έρευνα των δυνάμεων και αξιών του χαρακτήρα, χρησιμοποιώντας περιγραφές όπως αυτές της αυτοπραγμάτωσης του ατόμου.

Προς τούτοις, η συνδρομή του Carl Rogers ήταν σημαντική στην εδραίωση του όρου του «πλήρως λειτουργικού ατόμου», το οποίο ανθεί σε μία Αριστοτελική κατάσταση ευδαιμονίας. Κατά τον Rogers (1974), η ανάπτυξη του ατόμου βρίσκεται στην ανώτερη μορφή της, όταν περιλαμβάνει όλα τα αισθητηριακά και ζωτικά στοιχεία της εμπειρίας και τα αναπαριστά με συμβολική έκφραση και πλήρως ενσωματωμένα στην έννοια του εαυτού. Το πλήρως λειτουργικό άτομο χαρακτηρίζεται από την κατοχή ποιοτήτων που δεν είναι αμυντικές, αλλά είναι ανοιχτές στις νέες εμπειρίες. Άλλα λειτουργικά στοιχεία είναι η δημιουργικότητα και η εκφραστικότητα (Wade & Tavris, 2008). Όπως προαναφέρθηκε, αυτές οι ποιότητες έχουν χαρακτηριστεί από τους Peterson & Seligman (2004) ως αξίες και δυνάμεις αντίστοιχα. Μία ζωή που βιώνεται στο έπακρο και με ελευθερία έκφρασης, αλλά και ευθύνη για τις συνέπειες αυτής της ελευθερίας, είναι αυτή που θεωρείται πλήρως λειτουργική. Επιπροσθέτως, η θεωρία της ανθρώπινης ανάπτυξης του Rogers έχει υιοθετηθεί από τη θετική ψυχολογία στην ψυχοθεραπεία ως θετική ψυχοθεραπεία.

Ο πυρήνας της ανθρωπιστικής ψυχολογίας για την προοπτική του ανθρωπιστικού κινήματος και της ψυχολογίας είχε πολύ ευρύτερες συνέπειες τόσο για την ψυχολογία όσο και για τον πολιτισμό γενικότερα (Robbins, 2008). Οι ανθρωπιστικοί ψυχολόγοι έχουν εστιάσει στο τι σημαίνει να ανθεί το ανθρώπινο είδος τα τελευταία εξήντα χρόνια. Το πρώτο στάδιο της ανθρωπιστικής προσέγγισης που καλύπτει την περίοδο από το 1960 έως το 1980 σχετίζεται με τις βλέψεις του Maslow προς μία θετική ψυχολογία. Οι ανθρωπιστικοί ψυχολόγοι βλέπουν την προσέγγισή τους ως ένα σημαντικό πρόγονο της θετικής ψυχολογίας με το ίδιο θεωρητικό πλαίσιο. Οι θετικοί ψυχολόγοι με τη σειρά τους, βρίσκουν ιδιαίτερα χρήσιμο να απευθύνονται στο θεωρητικό πλαίσιο της ανθρωπιστικής ψυχολογίας (Linley, Joseph, Harrington & Wood, 2006). Μάλιστα, η εμφάνιση της θετικής προσέγγισης γίνεται σε μία στιγμή ιστορικού ενδιαφέροντος, κατά το οποίο οι ανθρωπιστικοί ψυχολόγοι αγκαλιάζουν με περηφάνια την ιδέα ότι η επιτυχία της θετικής προσέγγισης προέρχεται από την υιοθέτηση της δικής τους παράδοσης ως βασική ακρογωνιαία λίθο.

Το φιλοσοφικό υπόβαθρο της θετικής παρέμβασης είναι βασισμένο στην πραγματολογία, κατευθύνοντας το ενδιαφέρον στο παρόν και στο τι μπορεί να κάνει ο πελάτης για να βελτιώσει τη ζωή του εδώ και τώρα (Lyubomirsky, 2007). Ο Αριστοτέλης και ο Δημόκριτος είναι δύο φιλόσοφοι οι οποίοι έχουν εμπνεύσει τη θετική ψυχολογία, ενώ ισχύει παράλληλα και για τους φιλόσοφους του Μεσαίωνα, John Stuart Mill και Bertrand Russell (Robbins,

2008). Ακρογωνιαίος λίθος της αριστοτελικής ηθικής είναι η ευδαιμονία, όπως αυτή ορίζεται από τον προσδιορισμό των εννοιών του αγαθού και της αρετής, ως μέσα επίτευξης και προϋποθετική αρχή (Δελτούζου, 2017a). Η σκέψη του Επίκτητου, επίσης, θεωρήθηκε ως μία από τις κεντρικές ρίζες της σύγχρονης ψυχολογίας, σύμφωνα με τον οποίο, ο σκοπός της ζωής είναι να επιτύχουμε την εσωτερική γαλήνη, και κατ' αυτό τον τρόπο τη διαρκή προσωπική ελευθερία, ενώ παράλληλα δίδασκε πως, η ελευθερία και η σκλαβιά δεν είναι παρά ονόματα για την αρετή και την κακία, και πως, κι οι δύο εξαρτώνται από τη βούληση του ανθρώπου (Δελτούζου, 2017c). Επιπρόσθετα, ο Σωκράτης προσπάθησε να πείσει τους ανθρώπους να φροντίσουν την ψυχή τους, και να τους ενθαρρύνει να είναι ενάρετοι και να προσπαθούν να βρουν τη σοφία που κρύβουν μέσα τους (Δελτούζου, 2018). Βέβαια, οι θετικοί ψυχολόγοι έχοντας υιοθετήσει μια αυξανόμενη εστίαση σε μία νέο-Αριστοτελική προοπτική, που έχει ως σκοπό την κατανόηση των δυνάμεων και αξιών του χαρακτήρα, τους φέρει αναπόφευκτα αντιμέτωπους με τις μεθοδολογικές συνέπειες αυτής της δέσμευσης. Αυτό δείχνει να οφείλεται στο γεγονός ότι εστιάζει τόσο στην προώθηση των δυνάμεων του χαρακτήρα (Lyubomirsky, 2007) όσο και στην κατανόηση της φαινομενολογικής εμπειρίας του ατόμου στο παρόν (Wade & Tavris, 2008).

Ιδανικά η ψυχολογία πρέπει να είναι ικανή να γνωρίζει τι είδους οικογένειες οδηγούν στα υγιέστερα παιδιά, ποια εργασιακά περιβάλλοντα είναι πιο ικανοποιητικά και ποιες πολιτικές έχουν σαν αποτέλεσμα την ισχυρότερη κοινοτική δέσμευση. Ο Seligman προσέφερε φιλόδοξα σχέδια για τη θετική ψυχολογία, με βλέψεις για την αναζήτηση μίας καλής ζωής, ενώ ήθελε να δείξει στον κόσμο ποιες πράξεις οδηγούν στην ευτυχία, σε θετικούς ανθρώπους και σε κοινωνίες που ανθούν. Η θετική ψυχολογία διερωτάται σχετικά με το πως ένας άνθρωπος, παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, καταφέρνει να επιβιώνει με αξιοπρέπεια, διατηρώντας παράλληλα μια αίσθηση σκοπού. Επίσης, αναζητά τη γνώση για το τι κάνει τη ζωή άξια να τη ζήσει κανείς, θέτοντας στόχους για μία περίπλοκη εξερεύνηση της ποικιλομορφίας της ανθρώπινης εμπειρίας (Resnick, Warmoth & Selin, 2001), ενώ επιπλέον, σχετίζεται με τη σοφή επιλογή σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο. Η σωστή επιλογή μπορεί να διαφωτιστεί από την επιστημονική έρευνα της αντικειμενικής ανθρώπινης φύσης, αλλά η διαδικασία της επιλογής είναι η συνειδητή εμπειρία, που μπορεί να αποκαλυφθεί μέσω συνειδητής αυτοαντανάκλασης και διαλόγου.

Κάποιες από τις πιο γνωστές θεωρίες γύρω από την ψυχική υγεία ήταν η θεωρία των επιγενετικών σταδίων ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του Erikson (1950), η θεωρία του πλήρως λειτουργικού ατόμου του Rogers (1963) και η θεωρία πάνω στη φύση των κινήτρων και της



αυτοπραγμάτωσης. Αυτές οι θεωρίες βοήθησαν να παραχθεί εμπειρική έρευνα πάνω σε θέματα θετικής ψυχολογικής λειτουργίας (Waterman, 2013). Σύμφωνα με τον Linley et al. (2006), η θετική ψυχολογία χρησιμοποιήθηκε για την προώθηση της ενσωμάτωσης προηγούμενων ερευνών πάνω στην κατανόηση των ανθρώπινων ικανοτήτων και ευημερίας. Οι ψυχικές διαταραχές, εν συντομία, παρεμποδίζουν κάπως, αλλά δεν αποκλείουν θετικά χαρακτηριστικά, όπως η θετική συγκίνηση, η δέσμευση, ο σκοπός, οι θετικές σχέσεις και το θετικό επίτευγμα (Haidt, 2006· Lyubomirsky, 2007· Seligman, 2002). Η θετική ψυχοσύνθεση που περιλαμβάνει τα παραπάνω συστατικά μπορεί να είναι ένα από τα καλύτερά μας όπλα κατά της ψυχικής διαταραχής. Η αποτελεσματική θεραπεία πρέπει να έχει μία περισσότερο άμεση και πραγματολογική προσέγγιση, βοηθώντας τον θεραπευόμενο να αναπτύξει την ικανότητα να αναγνωρίζει και να απολαμβάνει τις καθημερινές χαρές της ζωής (Resnick, 1997). Οπότε, η μία οδός προς τη θεραπεία είναι η αντιμετώπιση των επίπονων καταστάσεων, ενώ η άλλη οδός είναι η εκπαίδευση και η ώθηση των συμβουλευόμενων να πειραματιστούν με πράξεις που τους κάνουν να νιώθουν θετικά. Το μη ταυτολογικό συμπέρασμα είναι ότι, η οικοδόμηση της ψυχικής υγείας αποτρέπει και ανακουφίζει την ψυχική ασθένεια, ενώ η έλλειψη της ψυχικής ασθένειας δε συνεπάγεται απαραίτητα τη θετική συναισθηματική διάθεση και ψυχοσύνθεση.

Η θετική προσέγγιση ακολουθεί το φαινομενολογικό μοντέλο, αφού ενθαρρύνει τους εμπλεκόμενους να δώσουν προσοχή στο εδώ και τώρα, ενώ μαθαίνουν να παρατηρούν τα φαινόμενα της εσωτερικής εμπειρίας, κάνοντας συσχετίσεις μεταξύ των θετικών εμπειριών και συναισθημάτων και των δεξιοτήτων, που τους βοηθούν να αναπτύξουν και να διατηρήσουν τα θετικά συναισθήματα. Ένας τρόπος, με τον οποίο μπορούν να αναπτύξουν ένα καλύτερο λεξιλόγιο και γνώση για τα θετικά συναισθήματα, είναι να μη δείχνουν μόνο ενδιαφέρον για τις επίπονες εμπειρίες που προκαλούν άγχος, ντροπή και ενοχή, αλλά και με την απομνημόνευση και αφήγηση των θετικών αναμνήσεων με στιγμές που ένιωθαν περηφάνια, αυτοεκτίμηση, αγάπη για τον εαυτό, συγχώρεση, ενσυναίσθηση και κουράγιο (Resnick et al., 2001). Οι θετικοί ψυχοθεραπευτές πιστεύουν ότι οι έννοιες της αυθεντικότητας και της ταυτότητας πηγάζουν από την έκφραση της προσωπικής ατομικής φύσης του ατόμου που είναι μοναδική, ενώ υποστηρίζουν ότι ο αληθινός εαυτός κρύβει τις ατομικές αξίες και δυνάμεις με τις οποίες το άτομο γεννιέται. Έτσι, φαίνεται να εστιάζουν σε αρχές, όπως οι προσωπικές δυνατότητες, η ανάπτυξη των ικανοτήτων, η εστίαση στο παρόν, η βελτίωση της ζωής, η προσπάθεια αντίληψης της θετικής πλευράς της ζωής, η ενασχόληση με εμπειρίες που προκαλούν θετικά συναισθήματα, αρχές που τελικά οδηγούν στην επίτευξη

της αυτοπραγμάτωσης ενός πλήρως λειτουργικού ατόμου, σύμφωνα με την ανθρωπιστική προσέγγιση (Nye, 2000). Η έμφαση στην ατομική εμπειρία πηγάζει από τις φιλοσοφικές βάσεις της θετικής ψυχολογίας, που είναι η φαινομενολογική θεωρία, και έννοιες όπως, η ελευθερία, η βούληση και η ατομική ευθύνη (Waterman, 2013).

Η πιο σημαντική συνέπεια με την εμφάνιση της θετικής ψυχολογίας ήταν η αντίδραση στη δραματική αύξηση της προσοχής που δόθηκε στην κατανόηση και θεραπεία της ψυχοπαθολογίας, όπως και των βιολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων που συνέβαλαν στην ψυχολογική διαταραχή και την προβληματική λειτουργία σε επίπεδο ψυχοκοινωνικό. Η θετική ψυχολογία ως επιστημονικό πεδίο, εμφάνισε μία συντονισμένη προσπάθεια για ανάδειξη της εστίασης στην άνθιση σε επίπεδο έρευνας και θεωρίας, δημιουργώντας περισσότερες ισορροπίες στην κατανόηση και εργασία πάνω στην ψυχική ασθένεια. Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους θετικής σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς, η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας. (World Health Organization, 1948). Ο Martin Seligman θέτοντας το εύλογο ερώτημα, κατά πόσο η απουσία ψυχικής νόσου ταυτίζεται με την ψυχική υγεία, κατάφερε να φωτίσει εκ νέου το ψυχολογικό γίγνεσθαι (Ζαπανδιώτου, 2013), και να τονίσει πως, το σύνορο μεταξύ ψυχικής υγείας και ευεξίας είναι μάλλον εγγύτερο, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε κλινικό επίπεδο (Seligman, 2008).

Το βασικό συμπέρασμα που προκύπτει από μια εικοσαετία θετικής ψυχολογικής έρευνας είναι ότι η ψυχική υγεία (που αποτελείται από θετική συγκίνηση, δέσμευση, σκοπό, θετικές σχέσεις και θετικά επιτεύγματα), είναι κάτι πέρα από την απουσία ψυχικής ασθένειας και είναι παράλληλα ποσοτικοποιήσιμο και προβλέψιμο. Ένα από τα ελκυστικότερα ζητήματα που διέρχεται από τα αποτελέσματα των ερευνών είναι η σχέση μεταξύ θετικής ψυχολογίας και σωματικής υγείας. Η υποκειμενική ευεξία προβλέπει έλλειψη κατάθλιψης, υψηλότερο επίτευγμα και καλύτερη σωματική υγεία, ενώ προστατεύει κάποιον από τη σωματική ασθένεια (Seligman, 2008). Εν κατακλείδι, ο Seligman (2008) προτείνει ότι η εξερεύνηση της θετικής ψυχικής υγείας, σε αντίθεση με την απλή απουσία ψυχικής ασθένειας, αποδείχθηκε καρποφόρα στη θετική ψυχολογία.

## 1.2 Αυτοσυμπόνια

*You yourself,  
as much as anybody  
in the entire universe,  
deserve your love  
and affection.  
Buddha*

Η αυτοσυμπόνια είναι μια από τις σημαντικές και σχετικά πρόσφατες έννοιες της θετικής ψυχολογίας και ορίζεται ως η ευγενής κατανόηση προς τον εαυτό όταν αντιμετωπίζει δυσκολίες, υιοθετώντας μη κριτική στάση απέναντι σε αποτυχίες, αλλά αντιμετωπίζοντας παράλληλα τις δοκιμασίες της ζωής ως μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας (Neff, 2003a). Μάλιστα, μέσω της αυτοσυμπόνιας, το άτομο δύναται να συνειδητοποιεί τις προσωπικές του ανεπάρκειες και τα δεινά που αντιμετωπίζει με δεκτικότητα, και επιπρόσθετα αποδέχεται πλήρως τον εαυτό του ως ατελές ανθρώπινο ον (Neff, 2003b· Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Η εμφάνιση του όρου χρονολογικά τοποθετείται στη βουδιστική θρησκεία και κατ' επέκταση φιλοσοφία, ενώ τα πρώτα σχετικά άρθρα κοινοποιήθηκαν σε ερευνητικά περιοδικά το 2003, και συνεπώς η μελέτη της έννοιας από τους επιστήμονες είναι σχετικά πρόσφατη. Έκτοτε, έχουν δημοσιευτεί δεκάδες άρθρα, καθώς η αυτοσυμπόνια φαίνεται να έχει ιδιαίτερα ευεργετικά οφέλη, και ως εκ τούτου, έλκει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των ερευνητών.

Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αφορά τα συναισθήματα συμπόνιας, τα οποία απευθύνονται από το άτομο στον ίδιο του τον εαυτό και την προσωπική του εμπειρία (Germer & Neff, 2013), ενώ βασίζεται στην κατανόηση του ότι η ανθρώπινη κατάσταση είναι ατελής, κι ότι όλοι οι άνθρωποι σφάλουν. Μέσω της αυτοσυμπόνιας, ο άνθρωπος βλέπει τα σφάλματα αυτά από μια υπομονετική και συμπαθητική οπτική, δίνοντας την πρέπουσα προσοχή στην εμπειρία και στον τρόπο που τη βιώνει μέσω της ενσυνειδητότητας. Είναι μια έννοια που αναφέρεται συχνά σε διδάγματα Βουδιστών διδασκάλων, όπου περιγράφεται ως το αποτέλεσμα της καλοσύνης, της κατανόησης της ατελούς ανθρώπινης φύσης, και της ενσυνειδητότητας. Σύμφωνα με τα διδάγματα αυτά, η αυτοσυμπόνια αφορά την προσέγγιση των δύσκολων, επώδυνων προσωπικών εμπειριών, οι οποίες βρίσκονται συχνά έξω από τον έλεγχο του ατόμου. Επιπρόσθετα, είναι απαραίτητο οι άνθρωποι να είναι ανοιχτοί απέναντι στις κακουχίες, ούτως ώστε, να είναι σε θέση να επεκτείνουν τη συμπόνια προς τον εαυτό τους (Neff, 2009). Στον αντίποδα της έννοιας βρίσκεται η αυτοκριτική, δηλαδή η σκληρή, αυστηρή και άκαμπτη προσέγγιση του εαυτού, για κάποιο σφάλμα ή κάποια ανεπάρκεια στον χαρακτήρα και τις πράξεις του (Germer & Neff, 2013).

Πιο συγκεκριμένα, η αυτοσυμπόνια συνίσταται στη συνειδητοποίηση τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών πτυχών των εμπειριών της ζωής. Περιγράφεται ως μια θετική και παράλληλα μη αξιολογική στάση, η οποία μπορεί να προστατεύσει από αρνητικές ψυχολογικές αντιδράσεις σε προκλητικά γεγονότα (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Στην επιστημονική κοινότητα εισήχθη από την Kristin D.Neff (2003a), σύμφωνα με την οποία, η

ιδιότητα της αυτοσυμπόνιας εμπεριέχει τα εξής στοιχεία: την καλοσύνη απέναντι στον εαυτό έναντι της αυτοκριτικής, την κοινή ανθρωπότητα έναντι της απομόνωσης και την ενσυνειδητότητα έναντι της υπερβολικής ταύτισης ή της αποφυγής των αρνητικών συναισθημάτων. Αν και τα τρία άνωθεν συστατικά είναι εννοιολογικά διαφορετικά, εντούτοις αλληλεπιδρούν μεταξύ τους για να ενισχύσουν το ένα το άλλο (Neff, 2004). Τα στοιχεία αυτά ενεργοποιούνται κυρίως, όταν το άτομο βιώνει περιόδους πόνου και αποτυχίας, και βοηθούν στην ευκολότερη διαχείριση των εν λόγω καταστάσεων (Neff, 2003b), ενώ είναι εξαιρετικά πιθανό, ακόμα κι εάν ένα άτομο δεν υιοθετεί αυστηρή αυτοκριτική, να μην τείνει απαραίτητα να είναι ευγενικό απέναντι στον εαυτό του.

Καταλεπτώς, η αυτοσυμπόνια αναφέρεται στην κατανόηση και την ευγενή σκέψη για τον εαυτό, αντί το άτομο να είναι επικριτικό και να αυτολογοκρίνεται. Ως τέτοια, απαιτεί να είναι καλοπροαίρετος κανείς προς τον εαυτό του, όταν υποφέρει εξαιτίας ανεξέλεγκτων γεγονότων της ζωής, ή λόγω προσωπικών αδυναμιών (Neff & Beretvas, 2013). Λεπτομερειακά, ο εαυτός προσφέρει ζεστασιά και ανεπιφύλακτη αποδοχή και δεν καταφεύγει στην τακτική να επιτεθεί και να επικριθεί για προσωπικές ατέλειες (Albertson, Neff & Dill-Shackleford, 2015). Πλην τούτων, η κοινή ανθρωπότητα, προϋποθέτει ότι οι εμπειρίες κάποιου δε διαχωρίζονται ούτε απομονώνονται από τους άλλους, αλλά αποτελούν μέρος των ευρύτερων ανθρώπινων εμπειριών. Με την αίσθηση της κοινής ανθρωπότητας, ο αυτοσυμπονετικός άνθρωπος γνωρίζει πως, καθώς οι άνθρωποι είναι ατελείς, και παράλληλα καλούνται να αντιμετωπίσουν σημαντικές προκλήσεις ζωής, είναι δυνατόν να λανθάνουν (Neff & Germer, 2013) και μέσα από αυτή τη ματιά, βλέπει τα λάθη του σαν κομμάτι της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας, αποφεύγοντας τοιουτοτρόπως την απομόνωση. Πλην τούτου, η συνειδητοποίηση της κοινής ανθρωπότητας επισημαίνει τη σύνδεση των ατόμων με άλλους ανθρώπους (Barnard & Curry, 2011). Περαιτέρω, η τρίτη διάσταση της αυτοσυμπόνιας, η ενσυνειδητότητα, περιγράφεται ως ισορροπημένη συνειδητοποίηση οδυνηρών σκέψεων και συναισθημάτων, σε αντίθεση με την υπερβολική ταύτιση ή την αποφυγή. Σύμφωνα με την ενσυνειδητότητα, λοιπόν, δύναται να διατηρούμε επώδυνες σκέψεις και συναισθήματα με πλήρη επίγνωση, χωρίς να ταυτιζόμαστε με αυτά σε ακραίο βαθμό ή να τα αποφεύγουμε (Neff, Hsieh & Dejjitterat, 2005), αλλά, αντιθέτως, εξισορροπώντας τα, εσωτερικά.

Όταν οι συνθήκες ζωής είναι αγχωτικές, η αυτοσυμπόνια προϋποθέτει το πρώτο βήμα για να καταπραΰνει και να ανακουφίζει τον εαυτό, αντί να προσπαθεί το άτομο να ελέγξει άμεσα ή να λύσει το πρόβλημα (Smeets, Neff, Alberts & Peters, 2014). Η Neff επιμένει, ότι πρέπει να συμπεριφερθούμε στοργικά στον εαυτό μας, όπως συνηθίζουμε να κάνουμε με έναν καλό

φίλο, και να τον αντιμετωπίζουμε υπομονετικά, με κατανόηση, ανεκτικότητα και έλλειψη προκατάληψης (Neff, 2011). Καθίσταται καλύτερα κατανοητό, επομένως, πως η αυτοσυμπόνια αποτελεί, μία μορφή αντίδοτου για την αυτοκριτική, ενώ διακρίνεται με σαφήνεια η προσπάθειά της, να ικανοποιήσει την ανθρώπινη ανάγκη για καθησυχασμό και εσωτερική ασφάλεια, κυρίως δε στις γυναίκες. Παράλληλα, μπορεί να ενισχύσει τη σταθερότητα και την ψυχική ανθεκτικότητα των ανθρώπων, ακόμη και σε περιπτώσεις συνειδητοποιημένης ανεπάρκειας και αποτυχίας (Neff & McGehee, 2010). Ειδικότερα, όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν αποτυχίες και συνειδητή ανεπάρκεια, τείνουν να εστιάζουν σε αρνητικά συναισθήματα, να επικρίνουν τον εαυτό τους και να αισθάνονται απομονωμένοι (Neff, 2003a· Neff & McGehee, 2010). Επιπλέον, υπάρχει συχνά μια έλλειψη θετικών συναισθημάτων, και μια έξαρση αυτοκριτικής και αρνητικών σκέψεων για τον εαυτό, τους άλλους, και το μέλλον. Η αυτοσυμπόνια συνεπάγεται τη λήψη μιας γεμάτης κατανοητής στάσης απέναντι στον εαυτό, αντί της αυστηρής αυτοκριτικής και επίκρισης (Neff, 2003a). Παρέχοντας κατανόηση στον εαυτό του, το άτομο προστατεύεται παράλληλα από την κατάθλιψη και το άγχος (Neff, Hsieh & Dejjitterat, 2005· Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007).

Αν και η αυτοσυμπόνια είναι ένας σχετικά νέος όρος, πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η αυτοσυμπόνια συνδέεται στενά με θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα. Ενδεικτικά, η αυτοσυμπόνια συνδέεται θετικά με την αυτοδιάθεση (Neff, 2003a), την ικανοποίηση από τη ζωή και το ευ ζην (Neff, 2003b), την ψυχολογική ευημερία (Neff, 2003a· Neff, Hsieh & Dejjitterat, 2005· Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007), με δεξιότητες αντιμετώπισης (Neff, Hsieh, & Dejjithirat, 2005), την ενίσχυση της αισιοδοξίας, της σοφίας και της περιέργειας (Neff & Beretvas, 2013· Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007) και την υποκειμενική ευτυχία (Akin & Akin, 2014). Από την άλλη πλευρά, η αυτοσυμπόνια συνδέεται αρνητικά με την κατάθλιψη, το άγχος, τα ξεσπάσματα και τον νευρικό τελειομανισμό (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig & Holtforth, 2013· Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007· Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008). Μάλιστα, προηγούμενες μελέτες έχουν φανερώσει πως τα στοιχεία που βρίσκονται στον αντίποδα της αυτοσυμπόνιας, όπως η αυτοκριτική, η απομόνωση και η υπερβολική ταύτιση, συνδέονται θετικά με το άγχος, την κατάθλιψη, τα ξεσπάσματα και τον νευρικό τελειομανισμό (Akin & Akin, 2014· Neff, 2003a, 2003b· Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007) και αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή (Uysal, 2014).

Σε κάθε περίπτωση, λοιπόν, η αυτοσυμπόνια ενθαρρύνει την ευημερία, βοηθώντας τα άτομα να αισθάνονται φροντισμένα, συνδεδεμένα και συναισθηματικά ήρεμα (Gilbert & Irons, 2005). Πράγματι, αναφέρεται ότι τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοσυμπόνια είναι ψυχολογικά

υγιέστερα από εκείνα που έχουν χαμηλή αυτοσυμπόνια, εξαιτίας της έλλειψης αυστηρής αυτοκριτικής, των συναισθημάτων διαχωρισμού ή του υπερπροσδιορισμού με αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα (Neff, 2003b). Μάλιστα, τα άτομα που αναφέρουν περισσότερη αυτοσυμπόνια, έχουν βρεθεί ότι αντιμετωπίζουν καλύτερα τα αγχωτικά γεγονότα, λόγω της χαμηλότερης άμυνας και της ευθύνης τους και, κατά συνέπεια, έχουν περισσότερους πόρους αυτορρύθμισης για την αυτοφροντίδα τους (Terry & Leary, 2011). Οι άνθρωποι με υψηλή αυτοσυμπόνια γνωρίζουν τα βάσανα τους και συμπεριφέρονται θερμότατα προς τον εαυτό τους, διατηρούν την επαφή τους με τους άλλους και έτσι βιώνουν περισσότερο θετικά και λιγότερο αρνητικά συναισθήματα (Neff, 2003b). Έτσι, οι άνθρωποι που βιώνουν πιο πολλά θετικά συναισθήματα, τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένοι από άλλους (Myers & Diener, 1995). Αναμφισβήτητα λοιπόν, ένα άτομο που έχει υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, τείνει να έχει πιο θετική και λιγότερο αρνητική διάθεση και γίνεται πιο ευτυχισμένο (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Υποστηρίζεται, επίσης, ότι τα άτομα που διακρίνονται για υψηλή ντροπή και αυτοκριτική, μέσω της ενίσχυσης της αυτοσυμπόνιας, μαθαίνουν κατάλληλες πρακτικές περιορισμού της δυσφορίας τους και καθησυχασμού του εαυτού τους, διευρύνοντας, παράλληλα τα κίνητρά τους για αυτοβελτίωση (Breines & Chen, 2012).

Επιπρόσθετα, η συνειδητοποίηση των αποτυχιών και των ανεπαρκειών του ατόμου, όπως επίσης η φροντίδα και η συμπνετική στάση προς τον εαυτό του έναντι της επικριτικής, επιτρέπουν σε ένα άτομο να βελτιώσει θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του σε αγχωτικές καταστάσεις (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007· Neff και Beretvas, 2013). Πέραν όσων αναφέρθηκαν, το αίσθημα ζεστασιάς, η σύνδεση με τους άλλους και η ισορροπημένη συνειδητοποίηση που η αυτοσυμπόνια προσφέρει, κάνει τους ανθρώπους πιο ευτυχισμένους (Neff, 2003b). Τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοσυμπόνια αντιλαμβάνονται τα βάσανα και τις αρνητικές εμπειρίες ως φυσική διαδικασία της ανθρώπινης ζωής (Neff, 2003a), παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αισιοδοξίας, ευγνωμοσύνης και θετικής επίδρασης και έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (Breen, Kashdan, Lenser & Fincham, 2010). Οι έρευνες δείχνουν ότι τα υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας σχετίζονται με λιγότερα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης, του στρες, και του άγχους, όπως αναδείχθηκε σε μετα-ανάλυση είκοσι μελετών (MacBeth & Gumley, 2012).

Ειδικότερα, μάλιστα, η αυτοσυμπόνια μπορεί να προβλέψει την ευεξία και την ικανοποίηση από τη ζωή, προστατεύοντας τα άτομα από τις δυσάρεστες συναισθηματικές και γνωστικές αντιδράσεις που συμβαίνουν σε δύσκολες συνθήκες ζωής (Allen, 2011). Οι Akin και Akin (2014) διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ των διαστάσεων της αυτοσυμπόνιας και της

υποκειμενικής ευτυχίας και διαπίστωσαν ότι η αυτοκαλοσύνη, η κοινή ανθρωπότητα και η ενσυνειδητότητα σχετίζονται θετικά με την υποκειμενική ευτυχία, ενώ παράλληλα, η αυτοκριτική, η απομόνωση και την υπερβολική ταύτιση είχαν αρνητική σχέση με αυτή. Ένα άτομο αξιολογεί τη ζωή σύμφωνα με τα δικά του πρότυπα (Pavot & Diener, 1993). Όταν οι αυτοσυμπνευτικοί άνθρωποι δεν πληρούν τα πρότυπά τους, δέχονται την παρούσα κατάσταση και έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (Neff, 2003b). Επιπροσθέτως, τα αυτοσυμπνευτικά άτομα δέχονται τις αρνητικές εμπειρίες ως μέρος της ανθρώπινης ζωής και απολαμβάνουν περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή, με ενισχυμένα αισθήματα αισιοδοξίας και ευγνωμοσύνης (Neff, 2003a; Umphrey & Sherblom, 2014).

Τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας αποτελούν επιπλέον, σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα της βαρύτητας των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, αλλά και της ποιότητας ζωής (Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine, 2011). Συγκεκριμένες γνωσιακές διεργασίες, όπως ο μηρυκασμός αποτελούν διαμεσολαβητικό παράγοντα στη σχέση της αυτοσυμπόνιας με τα επίπεδα κατάθλιψης, αλλά και με τα επίπεδα άγχους (Raes, 2010), ενώ σύμφωνα με τους Krieger και συνεργάτες (2013), η αποφευκτικότητα, διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της αυτοσυμπόνιας και των επιπέδων συμπτωμάτων κατάθλιψης σε καταθλιπτικούς ασθενείς. Πρόκειται για δύο γνωσιακά σφάλματα που αποτελούν στόχο της θεραπείας της κατάθλιψης, τα οποία μπορούν να αποφευχθούν μέσω της ενσυνειδητότητας. Σε σχετική έρευνα των Neff et al. (2007), τέλος, παρουσιάζεται ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να συμβάλει στον μετριασμό του άγχους σε περίπτωση απειλής του Εγώ, αλλά και να οδηγήσει στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας.

Πάντως, τα ευρήματα δείχνουν ότι η αυτοσυμπόνια είναι δυνατόν να διαμορφωθεί και να μεταβληθεί μέσω της μάθησης. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο είναι σε θέση, εάν το επιδιώξει, να αυξήσει τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας. Συγκεκριμένα, έχουν αναπτυχθεί παρεμβάσεις στον χώρο της ψυχολογίας που στοχεύουν στην αύξηση της αυτοσυμπόνιας (self-compassion trainings). Τα προγράμματα αυτά έχουν δημιουργηθεί εμπνευσμένα από διάφορες επιρροές. Για παράδειγμα, το πρόγραμμα Mindful Self-Compassion (MSC) βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (mindfulness) και μέσω αυτής επιχειρεί να αυξήσει την αυτοσυμπόνια. Σε μια συστηματική ανασκόπηση, αναδείχθηκε ότι το MSC μπορεί να βελτιώσει την ευεξία των συμμετεχόντων (Kirby, 2016). Συγκεκριμένα, τα προγράμματα εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια περιλαμβάνουν συνεδρίες αποκλειστικά αφιερωμένες στην αυτοκριτική. Στόχος είναι να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τις εμπειρίες τους, μειώνοντας την κριτική που ασκούν συχνά ασυναίσθητα

στον εαυτό τους, μέσα από συζήτηση, ασκήσεις γραφής και εξάσκηση στην ενσυνειδητότητα (Zimmermann, 2017).

Μάλιστα, έρευνα σε κακοποιημένες γυναίκες στον ελληνικό πληθυσμό έδειξε, ότι μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από ένα δομημένο πρόγραμμα εκπαίδευσης, και μάλιστα, η ίδια έρευνα τονίζει και τα οφέλη της αυτοσυμπόνιας στο ευ ζην (Karakasidou & Stalikas, 2017). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η συμμετοχή αυτού του προγράμματος αυξάνει όχι μόνο την αυτοσυμπόνια, αλλά αυξάνει επίσης τα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, την υποκειμενική ευτυχία και την ανθεκτικότητα και μειώνει τα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, κατάθλιψης, άγχους και στρες. Αξίζει να σημειωθεί, ότι ορισμένα εκπαιδευτικά προγράμματα στοχεύουν στην αύξηση της αυτοσυμπόνιας και της ευγνωμοσύνης από κοινού, αναδεικνύοντας πόσο στενά σχετίζονται αυτές οι έννοιες και πόσο πολύ αλληλεπιδρούν. Επί παραδείγματι, το πρόγραμμα των Rao και συνεργατών, που βασίστηκε σε ψυχοσωματικές θεραπευτικές πρακτικές, όπως ο διαλογισμός, και πέτυχε παράλληλα την αύξηση της ευεξίας, της αυτοσυμπόνιας, της ευγνωμοσύνης και της αυτοπεποίθησης σε δείγμα ιατρών, κοινωνικών λειτουργών και νοσηλευτών (Rao & Kemper, 2017). Συνεπώς φαίνεται μέσα από τις παρεμβατικές μελέτες ότι οι έννοιες αυτές μεταβάλλονται παράλληλα κι ότι υπάρχει στενή σχέση μεταξύ τους, αλλά και ότι είναι ευμετάβλητες μέσα από παρεμβατικά προγράμματα.

Εκτός από όλα όσα αναλύθηκαν και συζητήθηκαν άνωθεν, αξίζει να αναφερθεί πως, η αυτοσυμπόνια φαίνεται να συνδέεται άμεσα με την Ανθρωπιστική Ψυχολογία, μέσα από το βασικό στοιχείο της αυτοκαλοσύνης (Δελτούζου, 2017b). Πρώτον, κατά τον Rogers (1961) η άνευ όρων θετική ενίσχυση, αναφέρεται στην υιοθέτηση μιας στάσης φροντίδας άνευ όρων προς τον εαυτό. Αυτό, όπως κι η αυτοκαλοσύνη, δε συνεπάγεται άνευ όρων θετικές αξιολογήσεις για τον εαυτό, μα αντ' αυτού αφορά την υιοθέτηση μιας λιγότερο αμυντικής, αλλά ανοικτής στάσης προς την ατομική μας υπόσταση. Ο Rogers συνειδητοποίησε πολύ νωρίς τη φύση της αποκλίνουσας συμπεριφοράς και την αντιμετώπισε με μεγάλο σεβασμό και κατανόηση (Δελτούζου, 2017d). Δεύτερον, σύμφωνα με τον Maslow (1968), η B-αντίληψη (Being-perception) περιλαμβάνει την εκμάθηση του να αναγνωρίζει κανείς και να δέχεται τις προσωπικές αποτυχίες μη επικριτικά, αλλά με αγάπη και έναν συγχωρητικό προσανατολισμό προς την ύπαρξη. Τρίτον, με βάση τον Ellis (1973), η άνευ όρων αυτοαποδοχή εμπερικλείει την πεποίθηση ότι, η αξία του ατόμου δεν πρέπει να αξιολογείται και οι αδυναμίες πρέπει να αναγνωρίζονται και να συγχωρούνται (Barnard & Curry, 2011).

Η αυτοσυμπόνια, και ιδιαίτερα η διάσταση της αυτοκαλοσύνης, είναι σε μεγάλο βαθμό συνεπής με τις παραπάνω ανθρωπιστικές εννοιολογικές κατασκευές. Ωστόσο, οι ανατολικοί



στοχαστές ισχυρίζονται ότι υπάρχει ένα επικίνδυνο κοινό νήμα στο έργο των εν λόγω ανθρωπιστικών ψυχολόγων: δηλαδή, μια εστίαση στο άτομο (Neff, 2003a). Ως εκ τούτου, η Neff (2003a) υποστηρίζει ότι, η αυτοσυμπόνια είναι περισσότερο καθολική από αυτές τις ανθρωπιστικές έννοιες εαυτού, καθώς περιλαμβάνει συναισθήματα αυτοαποδοχής, τα οποία όμως βασίζονται σε μια αίσθηση κοινής ανθρωπότητας χωρίς να διαχωρίζει τον εαυτό από τους άλλους. Η αυτοσυμπόνια είναι ευρύτερη από αυτά τα ανθρωπιστικά ζητήματα, εφόσον εμπεριέχει και τις έννοιες της κοινής ανθρωπότητας και της ενσυνειδητότητας (Barnard & Curry, 2011). Η φωνή του Αριστοτέλη αντηχεί επίκαιρα: «Δεν είναι αυταπάτη η αγάπη του εαυτού μας, αυτό το αίσθημα είναι ολότελα φυσικό». Τέτοιου είδους αγάπη συνεπάγεται άνευ όρων αποδοχή εαυτού και μία ζεστή αγκαλιά προς όλα τα γνωρίσματα που εμπεριέχει η ανθρώπινη οντότητα, δυνατά και αδύνατα. Προπαντός τα δεύτερα, διότι αυτά μας ωθούν σε ανώτερα πνευματικά επίπεδα, αποτελώντας κίνητρα προς εσώτερη ανέλιξη και εκλέπτυνση (Δελτούζου, 2017b).

### 1.3 Αυτοαποτελεσματικότητα

*If I have the belief that I can do it,  
I shall surely acquire the capacity to do it,  
even if I may not have it at the beginning.  
Mahatma Gandhi*

Η αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy) είναι ένα φαινόμενο που αφορά την αντίληψη του ατόμου για τις ικανότητές του σε ένα συγκεκριμένο έργο, και την υποκειμενική εκτίμησή του για το αν μπορεί να εκτελέσει επιτυχώς το έργο αυτό ή όχι (Bandura, 1986, 1997). Ο Albert Bandura (1977a) όρισε επίσημα την αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα ως τις προσωπικές κρίσεις ενός ατόμου, όσον αφορά τις ικανότητες που έχει να οργανώνει και να εκτελεί προγράμματα δράσης, για την επίτευξη επιδιωκόμενων στόχων. Στο μοντέλο συμπεριφοράς που ανέπτυξε, η αυτοαποτελεσματικότητα αποτελεί έννοια-κλειδί για την τέλεση μιας συμπεριφοράς. Σύμφωνα με την Κοινωνικό-Γνωσιακή Θεωρία (Social-Cognitive) του Bandura (1989), αν το άτομο νιώθει ότι αδυνατεί να εκτελέσει επιτυχώς τη συμπεριφορά-στόχο, ενδέχεται να μην αποπειραθεί καθόλου ή να διαθέσει περιορισμένη ενέργεια προσπαθώντας να επιτύχει. Η Kolbe (2009) προσθέτει: «Η πίστη στις έμφυτες ικανότητες σημαίνει να εκτιμηθεί η ιδιαίτερη δέσμη των δομικών δυνατοτήτων του ατόμου και περιλαμβάνει αποφασιστικότητα και επιμονή για να ξεπεραστούν εμπόδια που θα παρεμπόδιζαν τη χρησιμοποίηση αυτών των έμφυτων ικανοτήτων για την επίτευξη στόχων».

Η αυτοαποτελεσματικότητα στηρίζεται σε μια αισιόδοξη πεποίθηση ότι ο άνθρωπος μπορεί να αντιμετωπίσει πολλούς παράγοντες άγχους, ενώ κατά τους Gardner & Pierce (1998), είναι η αντίληψη που έχει το άτομο για τις ικανότητές του να αντιμετωπίζει συγκεκριμένες καταστάσεις. Πρόκειται για μια προσωπική κρίση του πόσο καλά μπορεί κανείς να εκτελέσει τα σχέδια δράσης που απαιτούνται για την αντιμετώπιση μελλοντικών καταστάσεων (Bandura, 1982). Έτσι, η αυτοαποτελεσματικότητα αποτελεί την πίστη ενός ατόμου στην έμφυτη ικανότητά του να επιτύχει στόχους και να διαφοροποιείται ανάλογα με τον τρόπο σκέψης, αίσθησης και δράσης των ατόμων. Οι προσδοκίες αυτοαποτελεσματικότητας καθορίζουν εάν ένα άτομο θα είναι σε θέση να επιδείξει συμπεριφορά αντιμετώπισης και πόσο καιρό θα καταβληθεί προσπάθεια ενάντια στα εμπόδια. Τα άτομα που έχουν υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα μπορούν να καταβάλουν επαρκείς προσπάθειες που, εάν εκτελούνται καλά, θα οδηγήσουν σε επιτυχή αποτελέσματα, ενώ αντίθετα εκείνα με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα είναι πιθανό να σταματήσουν την προσπάθεια νωρίς και να αποτύχουν (Stajkovic & Luthans, 1998).

Σύμφωνα με τους Skaalvik & Skaalvik (2010), η αυτοαποτελεσματικότητα είναι ένας παράγοντας που σχετίζεται με τις αντιλήψεις των ατόμων σχετικά με την ικανότητά τους να διεκπεραιώνουν καθορισμένους ρόλους για να επιτύχουν ένα σύνολο στόχων. Τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας, υιοθετούν μια προσέγγιση "μπορώ-κάνω" για τη ζωή και, ως εκ τούτου, είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται τις προκλήσεις ως προβλήματα που πρέπει να λυθούν, αντί να τις δέχονται σαν απειλές (Graham, 2011). Προτιμούν να ασκούν πιο προκλητικά καθήκοντα, ενώ θέτουν στόχους για τον εαυτό τους και δεσμεύονται για την επίτευξη των στόχων αυτών. Λόγω του ότι συνδέονται στενά με τη ζωή, εκείνοι με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας καταφέρνουν να απολαμβάνουν περισσότερο τη ζωή. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζουν προβληματικές καταστάσεις, έχουν αποθέματα αυτοαποτελεσματικότητας λόγω της πίστης τους στην ικανότητά τους (Luszczynska, Gutiérrez-Doña & Schwarzer, 2005· Urdan & Pajares, 2006). Το ισχυρό αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας σε κάθε περίπτωση βοηθάει το άτομο να νιώσει ικανό να αντεπεξέλθει στις προκλήσεις της ζωής και το οπλίζει με επιμονή στις μακρόχρονες προσπάθειές του.

Από την άλλη πλευρά, τα άτομα με χαμηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας συνήθως προσεγγίζουν ένα δύσκολο έργο με φόβο. Επιπλέον, η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα γίνεται ένας φαύλος κύκλος, η απουσία πεποίθησης στην ικανότητα έχει ως αποτέλεσμα την έλλειψη δράσης, γεγονός που αυξάνει την αμφιβολία. Μάλιστα, το χαμηλό επίπεδο

αυτοαποτελεσματικότητα συνδέεται με την κατάθλιψη, το άγχος και την ανικανότητα (Kolbe, 2009). Τα άτομα με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα αμφιβάλλουν για το δυναμικό τους, έχουν τάση να υποχωρούν εύκολα και είναι πιο καταθλιπτικά σε σύγκριση με αυτά με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας (Luszczynska, Schwarzer, Lippke & Mazurkiewicz, 2011· Rodebaugh, 2006). Εν αντιθέσει, τα άτομα με υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας είναι πιο ικανά να φέρνουν λύσεις και έχουν μεγαλύτερη εμπειρία στην εκπλήρωση των καθηκόντων με επιτυχία, από εκείνα με χαμηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας (Sanna, 1992).

Οι ψυχολόγοι έχουν μελετήσει την αυτοαποτελεσματικότητα από ποικίλες οπτικές γωνίες, σημειώνοντας διάφορες πτυχές στην ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας, όπως η δυναμική της και η έλλειψή της σε διαφορετικές περιστάσεις, οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοϊδέας, καθώς και οι συνήθειες της κατανομής, που συμβάλλουν ή μειώνουν την αυτοαποτελεσματικότητα. Όπως παρουσιάστηκε αρχικά στις θεωρίες του Bandura (1977, 1989), φαίνεται να περιόρισε το πεδίο της αυτοαποτελεσματικότητας και τους ερευνητές στην εξέταση των διαστάσεων του μεγέθους και της ισχύος των πεποιθήσεων, θεωρώντας και μελετώντας την αυτοαποτελεσματικότητα ως μια έννοια συγκεκριμένη και εξειδικευμένη ως προς το έργο που πρέπει να εκτελέσει ή την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο (Lee & Bobko, 1994). Ωστόσο, ορισμένοι μελετητές αντιλήφθηκαν μια γενικευμένη αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, που αναφέρεται σε μια ευρεία και σταθερή αίσθηση προσωπικής ικανότητας, να αντιμετωπίζει κανείς αποτελεσματικά, μια ποικιλία αγχωτικών καταστάσεων (Chen, Gully & Eden, 2001, 2004· Chen, Gully, Whiteman & Kilcullen, 2000· Gardner & Pierce, 1998· Schwarzer & Jerusalem, 1995· Sherer et al., 1982).

Έτσι, η γενική αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα είναι μια γενικευμένη πεποίθηση επάρκειας και αναφέρεται στην πίστη κάποιου για τη συνολική ικανότητά του να πετύχει τις απαιτούμενες επιδόσεις σε μια ποικιλία διαφορετικών συνθηκών και καταστάσεων, ενώ πρόκειται για μία πιο εύπλαστη πεποίθηση και σχετική με την εργασία, συγκριτικά με την εκ του Bandura προσδιοριζόμενη. Ενώ η αυτοαποτελεσματικότητα αντικατοπτρίζει μια πεποίθηση κάποιου, σχετικά με τις ικανότητες του να οργανώνει και να εκτελεί προγράμματα δράσης, που απαιτούνται για την επιτέλεση μιας συγκεκριμένης εργασίας (συγκεκριμένη αυτοαποτελεσματικότητα), η γενικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται σε εργασίες γενικότερα και είναι σχετικά σταθερή σαν γνώρισμα. Έτσι, αποτυπώνει τις διαρκείς ατομικές διαφορές σχετικά με την τάση των ατόμων να θεωρούν τους εαυτούς τους ικανούς να

πραγματοποιήσουν τις απαιτήσεις των εργασιών μέσα σε ποικίλα πλαίσια (Chen et al., 2001, 2004). Η γενική αυτοαποτελεσματικότητα έχει, επίσης, αποτυπωθεί εννοιολογικά ως ένα γνώρισμα, ως μια σταθερή γνώση, που τα άτομα έχουν και φέρουν μαζί τους, αντικατοπτρίζοντας την προσδοκία ότι διαθέτουν την ικανότητα να επιτελέσουν επιτυχημένα εργασίες σε ένα ευρύ φάσμα συνθηκών (Δημάκος & Παπακωνσταντοπούλου, 2012). Επιπλέον, η υψηλή γενική αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να λειτουργήσει ως αποτελεσματική ασπίδα ενάντια σε αντίξοα γεγονότα και συνθήκες, που ενδεχομένως να είναι τραυματικά για το Εγώ (Chen et al., 2001).

Οι προσδοκίες της αυτοαποτελεσματικότητας σε ένα δεδομένο χρονικό σημείο, καθορίζουν την αρχική απόφαση επιτέλεσης μιας εργασίας, την ποσότητα της προσπάθειας που θα επενδυθεί και το επίπεδο επιμονής που θα προκύψει εν όψει των δυσκολιών (Gardner & Pierce, 1998). Σύμφωνα με τη Κοινωνική-Γνωσιακή Θεωρία του Bandura (1989), οι πεποιθήσεις της αυτοαποτελεσματικότητας ποικίλλουν σε τρεις διαστάσεις: (α) το μέγεθος δυσκολίας της εργασίας, (β) την ισχύ ή βεβαιότητα για την επιτυχία μιας δύσκολης εργασίας και (γ) τον βαθμό στον οποίο οι πεποιθήσεις, αναφορικά με το μέγεθος και την ισχύ, γενικεύονται για όλες τις εργασίες και τις συνθήκες. Εξελίσσοντας σταδιακά τη θεωρία του, υποδηλώνει ότι, οι πεποιθήσεις που σχετίζονται με την αποτελεσματικότητα, διαφέρουν ανάλογα με παράγοντες, όπως: (α) η αξιολόγηση των σημερινών ικανοτήτων, (β) ο αντιληπτός χαρακτήρας της πράξης, (γ) το ποσό της απαιτούμενης απόπειρας, (δ) η κατάσταση, στην οποία υλοποιούνται οι πράξεις, (ε) τα χρονικά σχέδια των επιτευγμάτων και των ελλείψεων και (στ) ο τρόπος οργάνωσης και ανασυγκρότησης των εμπειριών (Bandura, 1997). Επιπρόσθετα, προσδιορίζει τα χαρακτηριστικά της αυτοαποτελεσματικότητας ως: i) ικανότητα κατανόησης, ii) ικανότητα πρόβλεψης, και iii) ικανότητα διαχείρισης του περιβάλλοντος, του εαυτού του και άλλων.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η αυτοαποτελεσματικότητα διαμορφώνεται πολυπαραγοντικά. Συμβάλλουν οι προσωπικές εμπειρίες και τα επιτεύγματα ή οι αποτυχίες του ατόμου, αλλά και οι εμπειρίες που παρατηρεί το άτομο σε άλλους ανθρώπους (μοντέλα συμπεριφοράς), η πειθώ (λεκτικά επιχειρήματα), η σωματική διέγερση που βιώνει όταν έχει άγχος, καθώς κι ο τρόπος που την ερμηνεύει (Bandura, 2002). Μπορεί να συμβάλλουν επίσης δημογραφικοί παράγοντες, όπως το φύλο, με τους άνδρες να έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας, εάν κι αυτό δεν ισχύει σε όλα τα πεδία (Huang, 2013). Όπως αναφέρεται αργότερα στη θεωρία του Bandura (2002), τα δυσάρεστα βιώματα μπορεί να οδηγήσουν σε μειωμένη αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας ή σε έντονη αυτοκριτική. Αυτά

τα συναισθήματα μειωμένης αυτοαποτελεσματικότητας σε συνδυασμό με τη αντίστροφη σχέση αυτοκριτικής-αυτοσυμπόνιας, καταλήγουν συνεπώς σε μειωμένη αίσθηση της αυτοσυμπόνιας. Άλλες μελέτες αναδεικνύουν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοσυμπόνιας με τα καταθλιπτικά συμπτώματα σε ασθενείς με τον ιό HIV/AIDS, κι ότι οι δύο αυτές μεταβλητές εξηγούν μερικώς την εμφάνιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε συνδυασμό με δημογραφικούς παράγοντες όπως το εισόδημα, το φύλο και τη φυλή του ασθενή (Eller et al., 2014), αλλά και ότι η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα συμβάλλει, στην ανάπτυξη αναπηρίας και κατάθλιψης, σε ασθενείς με χρόνια νοσήματα, που έχουν έντονο το βίωμα του πόνου κι εξηγεί, μάλιστα, κατά 32% τη σχέση μεταξύ του χρόνιου πόνου και των επιπέδων κατάθλιψης (Arnstein, Caudill, Mandle, Norris & Beasley, 1999).

Σαφώς, η αυτοαποτελεσματικότητα επενεργεί σε κάθε περιοχή της ανθρώπινης προσπάθειας, ενώ είναι ιδιαίτερα σημαντική έννοια για τα άτομα με χρόνια νοσήματα, καθώς επηρεάζει τον τρόπο που σχετίζονται με την ασθένειά τους, πως την αντιλαμβάνονται, ποιες συμπεριφορές υγείας υιοθετούν και πως αντιλαμβάνονται την ταυτότητά τους ως “ασθενείς”. Για παράδειγμα, ένας ασθενής με σακχαρώδη διαβήτη που πιστεύει ότι η καθημερινή άσκηση είναι ένα δύσκολο έργο, το οποίο δε θα κατορθώσει να κάνει, ενδέχεται να μην επιμείνει στην προσπάθειά του και να παραιτηθεί σύντομα, αποδίδοντας την αποτυχία στις ελλείψεις ικανότητές του κι όχι στο ότι δεν προσπάθησε αρκετά. Καθορίζοντας τις πεποιθήσεις που έχει ένα άτομο όσον αφορά τη δύναμή του να επηρεάζει τις καταστάσεις, επιδρά έντονα στην εξουσία που έχει να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που του παρουσιάζονται στην πραγματικότητα με ικανοποίηση, και συνάμα ασκείται επιρροή στις επιλογές που το άτομο είναι πιθανότερο να κάνει. Αυτές οι επιδράσεις είναι ιδιαίτερα εμφανείς και επιτακτικές όσον αφορά τις συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία (Luszczynska & Schwarzer, 2005) και έχουν μελετηθεί εκτεταμένα στο πεδίο της ψυχολογίας της υγείας. Συνεπώς, η συσσώρευση γνώσης για την αυτοαποτελεσματικότητα, μπορεί εντέλει να οδηγήσει σε παραγωγικά συμπεράσματα σχετικά με υγιείς συμπεριφορές, όπως η συμμόρφωση στη φαρμακευτική ή ψυχοθεραπευτική αγωγή και η ανάκαμψη των ασθενών.

Η αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας είναι, τέλος, βασικός στόχος της γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας, η οποία χρησιμοποιείται συχνά στη θεραπεία των διαταραχών της διάθεσης και των διαταραχών άγχους (Turner et al., 2015). Επί παραδείγματι, γνωρίζουμε ότι οι ψυχολογικές παρεμβάσεις που πετυχαίνουν την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας πετυχαίνουν παράλληλα και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των συμμετεχόντων.

Τέτοιες παρεμβάσεις, συμπεριλαμβάνουν τον ορισμό συμπεριφορικών στόχων, την αυτοπαρακολούθηση της συμπεριφοράς, και την ανατροφοδότηση για τη συμπεριφορά (French, Olander, Chisholm & McSharry, 2014). Η μελέτη των Ashford και συνεργατών, δείχνει μάλιστα, ότι, η αυτοαποτελεσματικότητα αναφορικά με τη συμπεριφορά της σωματικής άσκησης, αυξάνει ακόμη και μέσα από συμπεριφορικές τεχνικές, που δεν απευθύνονται στο ίδιο το άτομο, αλλά σε άλλα άτομα, όπως η παροχή ανατροφοδότησης της συμπεριφοράς των άλλων και η παρακολούθηση της εμπειρίας των άλλων ατόμων (Ashford, Edmunds, & French, 2010). Η ανάπτυξη του αισθήματος αυτοαποτελεσματικότητας, θα διαμορφώσει τη συμπεριφορά των ασθενών συνεπώς, στις όποιες τυχόν δύσκολες εμπειρίες υγείας ανακλύουν στο υπόλοιπο της ζωής τους.

Η συστηματική ανασκόπηση των Korpershoek και συνεργατών (Korpershoek, Van der Bijl & Hafsteinsdóttir, 2011) συνοψίζει τα ευρήματα 17 μελετών που δείχνουν ότι η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται θετικά με περισσότερες δραστηριότητες στην καθημερινή ζωή και περισσότερη κινητικότητα, καλύτερη ποιότητα ζωής, και σχετίζεται αρνητικά με την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης σε ασθενείς που είχαν βιώσει εγκεφαλικό επεισόδιο. Κατά συνέπεια, η υψηλότερη αυτοαποτελεσματικότητα φαίνεται να σχετίζεται με καλύτερη λειτουργικότητα στους ασθενείς αυτούς. Μάλιστα, οι συγγραφείς της ανασκόπησης αυτής, προτείνουν να αναπτυχθούν ειδικές παρεμβάσεις αύξησης της αυτοαποτελεσματικότητας που να εφαρμόζονται από το νοσηλευτικό προσωπικό. Επιπλέον, η αυτοαποτελεσματικότητα φαίνεται να είναι διαμεσολαβητικός παράγοντας στην εμφάνιση καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε χρόνιους ασθενείς. Η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα των ασθενών με χρόνια κατάθλιψη αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση υποτροπής (Gopinath, Katon, Russo, & Ludman, 2007). Τα επίπεδα κατάθλιψης σε καταθλιπτικούς ασθενείς αποτελούν, επιπλέον, μετρίαστική μεταβλητή στην επίδραση των θεραπευτικών προγραμμάτων αυτοφροντίδας επί της αυτοαποτελεσματικότητας, με τους ασθενείς που δήλωσαν ότι είχαν περισσότερο έντονα συμπτώματα, να έχουν τη μεγαλύτερη αύξηση στην αυτοαποτελεσματικότητά τους κατόπιν της παρέμβασης (Jerant, Kravitz, Moore-Hill, & Franks, 2008). Συνεπώς, αποτελεί έναν στόχο των θεραπευτικών προγραμμάτων που στοχεύουν στη διαχείριση και μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε αυτό τον πληθυσμό.

Πέραν τούτων, η αυτοαποτελεσματικότητα έχει σημαντικές προεκτάσεις για την ακαδημαϊκή κι επαγγελματική επίδοση, κι άλλους τομείς της ζωής όπου χρειάζεται ρύθμιση της συμπεριφοράς για την επίτευξη ενός στόχου. Ο Chen και οι συνεργάτες του (2004) συνδέουν

τη γενική αυτοαποτελεσματικότητα με τις κινητήριες μεταβλητές, και υποστηρίζουν ότι, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα κρίνουν τις ικανότητές τους, επιφέρει συγκεκριμένες συνέπειες. Συγκεκριμένα, οι ερευνητές συγκαταλέγουν τη γενικευμένη αυτοαποτελεσματικότητα ως ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην επεξήγηση των ατομικών διαφορών στο κίνητρο, τις στάσεις, τις συμπεριφορές, τη μάθηση και γενικότερα στην απόδοση (Chen et al., 2000) και τη συνδέουν στενά με τις άλλες δομές που αναφέρονται στον εαυτό, την αυτοεκτίμηση, τον τόπο ελέγχου και τον νευρωτισμό μέσα στα γενικότερα πλαίσια της έρευνας για την προσωπικότητα (Ασημακοπούλου, 2005). Φαίνεται ακόμα, πως οι αντιλήψεις για την αυτοαποτελεσματικότητα, επηρεάζουν τα συναισθήματα του ατόμου, καθώς η χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται με συναισθήματα στρες, υποτίμησης του εαυτού και αίσθηση αποτυχίας σχετικά με τους στόχους του. Η αυτοαποτελεσματικότητα καθορίζει επομένως σε μεγάλο βαθμό τη σκέψη, τα κίνητρα, τη συναισθηματική διέγερση και την απόδοση, και κατά συνέπεια, όταν υπάρχει υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα, ενισχύεται η ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει καταστάσεις μέσα σε δύσκολες ή και αντίξοες συνθήκες. Στην προσπάθεια των ατόμων με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα να αντιμετωπίσουν τις αγχωτικές καταστάσεις, επισημαίνεται η δυνατότητα της αυτοαποτελεσματικότητας να περιορίσει τα αρνητικά συναισθήματα και να ενισχύσει την ικανοποίηση από ζωή, οδηγώντας, κατά συνέπεια, στην αυξημένη κατάκτηση της υποκειμενικής ευτυχίας (Lippke, Wiedemann, Ziegelmann, Reuter, & Schwarzer, 2009· Salvador & Mayoral, 2011).

## 1.4 Ευγνωμοσύνη

*A grateful heart is a beginning of greatness.  
It is an expression of humility.  
It is a foundation for the development  
of such virtues as prayer,  
faith, courage, contentment,  
happiness, love, and well-being.  
James E. Faust*

Η ευγνωμοσύνη είναι ένα σημαντικό, προκοινωνικό συναίσθημα, το οποίο προσεγγίζεται ως κατάσταση και χαρακτηριστικό στη σύγχρονη βιβλιογραφία (Chen & Kee, 2008· Emmons & McCullough, 2003· Watkins, Woodward, Stone & Kolts, 2003). Τοιουτοτρόπως, η ευγνωμοσύνη σαν κατάσταση μπορεί να θεωρηθεί ως μια υποκειμενική αίσθηση απόλαυσης, ευχαριστίας και εκτίμησης για τη ζωή (Emmons & Shelton 2002). Σαν χαρακτηριστικό διάθεσης, η ευγνωμοσύνη νοείται ως αρετή ή χαρακτηριστικό των ανθρώπων και μπορεί να ποικίλει σε ένταση, συχνότητα και έκταση (McCullough, Emmons & Tsang, 2002· Wood,

Maltby, Gillett, Linley & Joseph, 2008). Κάθε παράδοση δίνει έμφαση στην ανάπτυξη της ευγνωμοσύνης ως ένα μονοπάτι για μια καλή ζωή και δίνει κατευθύνσεις προς πρακτική εφαρμογή. Κατά τον Breathnach (1996), οτιδήποτε κι αν περιμένουμε με ηρεμία, ικανοποίηση, χάρη, σίγουρα θα έρθει σε μας, αλλά μόνο όταν είμαστε έτοιμοι να το δεχτούμε με μια ανοιχτή και ευγνωμονούσα καρδιά. Οι αντιδράσεις με ευγνωμοσύνη στη ζωή αντίστοιχα, μπορούν να οδηγήσουν στην ηρεμία του μυαλού, στην ευτυχία, στη σωματική υγεία και, ακόμα βαθύτερα, σε πιο ικανοποιητικές προσωπικές σχέσεις. Πράγματι, υπάρχει ομοφωνία περί του θέματος μεταξύ των θρησκευτικών και ηθικών συγγραφέων του κόσμου, πάνω στην ιδέα ότι οι άνθρωποι είναι ηθικά υποχρεωμένοι, να αισθάνονται και να εκφράζουν ευγνωμοσύνη, ως αντίδραση στα οφέλη που αποκομίζουν. Παρά τις ευρείες αυτές προτροπές, η συμβολή της ευγνωμοσύνης στην υγεία, την ευημερία και τη συνολική θετική λειτουργία, παρέμενε θεωρητική και χωρίς αυστηρή εμπειρική επιβεβαίωση για αρκετά χρόνια (McCullough et al., 2002).

Η λέξη ευγνωμοσύνη προέρχεται από τη λατινική ρίζα *gratia*, που σημαίνει χάρη, ευγένεια, ή ευγνωμοσύνη. Όλα τα παράγωγα από αυτή τη λατινική ρίζα έχουν να κάνουν με την καλοσύνη, τη γενναιοδωρία, τα δώρα, την ομορφιά του δούνη και λαβείν, ή με το να δεχτείς κάτι χωρίς αντάλλαγμα (Pruyser, 1976). Είναι ένα αίσθημα εκτίμησης που βίωσε ένα άτομο και η αντίστοιχη θετική ανταπόκριση που έδειξε ο παραλήπτης της καλοσύνης, της λήψης δώρων, της βοήθειας, των ευνοιών ή άλλων τύπων γενναιοδωρίας προς τον δωρητή τέτοιων δώρων. Η ευγνωμοσύνη φαίνεται πως αψηφά την εύκολη ταξινόμηση. Έχει προσδιοριστεί εννοιολογικά ως συναίσθημα, στάση, ηθική αρετή, συνήθεια, χαρακτηριστικό προσωπικότητας ή αντίδραση. Οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης βιώνουν πιο έντονα την ευγνωμοσύνη, περισσότερες φορές την ημέρα και σε μεγαλύτερο εύρος περιστάσεων (McCullough et al., 2002). Η μελέτη της έννοιας μέσα στην ψυχολογία έχει επικεντρωθεί στην κατανόηση της βραχυπρόθεσμης εμπειρίας του συναισθήματος της ευγνωμοσύνης, των ατομικών διαφορών ως προς το πόσο συχνά οι άνθρωποι αισθάνονται ευγνωμοσύνη και τη σχέση μεταξύ των δύο αυτών πτυχών (Manela, 2015).

Η ευγνωμοσύνη, διαχρονικά, έχει οριστεί ως, η βούληση να αναγνωριστούν οι μη δεδουλευμένες απολαβές, που έχουν αξία στην εμπειρία κάποιου (Millard & Bertocci, 1963) και η εκτίμηση του κέρδους, σε συνδυασμό με την προσωπική κρίση, ότι κάποιος άλλος είναι υπεύθυνος για αυτό το κέρδος (Solomon, 1977), ενώ σε νεότερους μελετητές, η ευγνωμοσύνη ορίζεται ως η αναγνώριση κάποιας ευεργεσίας ή καλής πράξης, αλλά και τα συναισθήματα φιλίας ή ανταπόδοσης (προς τον ευεργέτη από τον οποίο πηγάζει η καλή πράξη) (Sirois &



Wood, 2017). Ως συναίσθημα, η ευγνωμοσύνη είναι μια κατάσταση εξαρτώμενη από την απόδοση (Weiner, 1985) που προκύπτει από μια γνωστική διαδικασία δύο σταδίων: (α) αναγνωρίζοντας ότι κάποιος έχει λάβει μία θετική έκβαση και (β) αναγνωρίζοντας ότι υπάρχει μια εξωτερική πηγή για αυτό το θετικό αποτέλεσμα. Έχει θεωρηθεί πολύπλοκο συναίσθημα υψηλότερου επιπέδου, καθώς απαιτεί γνωστική πολυπλοκότητα (Emmons & Shelton 2002). Η θεωρία θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2001) υποστηρίζει επίσης την ιδέα ότι η ευγνωμοσύνη έχει αντίκτυπο στον υλισμό και τη χρονική έκπτωση, μειώνοντάς την. Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας, η ευγνωμοσύνη εξετάζεται ως μία συναισθηματική κατάσταση και μία στάση απέναντι στη ζωή, η οποία αποτελεί πηγή ανθρώπινης δύναμης και ενισχύει την προσωπική και σχεσιακή ευημερία ενός ατόμου (Emmons & McCullough, 2003· Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

Οι ρίζες της ευγνωμοσύνης προέρχονται από θεολογικές ιδέες ως μια αρετή που πρέπει να καλλιεργείται στις μεγάλες μονοθεϊστικές παραδόσεις του Ιουδαϊσμού, του Χριστιανισμού και του Ισλαμισμού, ενώ η εμπειρία της ευγνωμοσύνης έχει ιστορικά επικεντρωθεί σε πολλές παγκόσμιες θρησκείες (Emmons & Crumpler, 2000). Έχει επίσης αποτελέσει αντικείμενο ενδιαφέροντος για τους αρχαίους, μεσαιωνικούς και σύγχρονους φιλοσόφους, και συνεχίζει να εμπλέκει σύγχρονους δυτικούς φιλοσόφους (Manela, 2015). Η συστηματική μελέτη της ευγνωμοσύνης μέσα στην ψυχολογία ξεκίνησε μόλις τον 21<sup>ο</sup> αιώνα, πιθανώς επειδή η ψυχολογία παραδοσιακά επικεντρώθηκε περισσότερο στη διερεύνηση της δυσφορίας παρά στην κατανόηση των θετικών συναισθημάτων. Με την εμφάνιση και την ανάπτυξη του θετικού ψυχολογικού κινήματος, το ενδιαφέρον των περισσότερων ψυχολόγων εστιάστηκε στην ευγνωμοσύνη, σε σχέση με την προσωπικότητα, παράλληλα με κοινωνικές, κλινικές και αναπτυξιακές προοπτικές (Emmons & McCullough 2003· Froh, Sefick & Emmons, 2008). Η ευγνωμοσύνη αποτελεί ουσιαστικά ένα συναίσθημα, που αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις, ταυτόχρονα όμως και μία γνωστικό-συναισθηματική κατάσταση, η οποία σχετίζεται με την αντίληψη, ότι κάποιος έχει λάβει ένα προσωπικό όφελος, εξαιτίας των καλών προθέσεων ενός άλλου προσώπου, και χωρίς να το επιζητεί ο ίδιος. Με τον τρόπο αυτό, η ευγνωμοσύνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ρύθμιση των ανθρώπινων σχέσεων (McCullough et al., 2002).

Μπορεί, λοιπόν, στο παρελθόν η ευγνωμοσύνη να αποτελούσε θέμα των παγκόσμιων θρησκειών, όμως, πλέον, αποτελεί θέμα της θετικής ψυχολογίας και της συμβουλευτικής, καθώς επισημαίνεται από πολλούς μελετητές ότι μπορεί να αυξήσει την ικανοποίηση και την υποκειμενική ευτυχία, αλλά και να περιορίσει τα συμπτώματα κατάθλιψης (Emmons & Stern,

2013). Επιπλέον, επισημαίνεται ότι με την εμφάνιση της ευγνωμοσύνης, ενισχύεται η δυνατότητα καλλιέργειας των θετικών συναισθημάτων, αλλά και εκτίμησης όλων των γεγονότων και των θεμάτων της ανθρώπινης καθημερινότητας. Επιπρόσθετα, μειώνονται τα προβλήματα υγείας, ενισχύεται η αισιοδοξία και καλλιεργείται μία θετική στάση αντιμετώπισης του μέλλοντος. Η εμπειρική έρευνα συνδέει την ευγνωμοσύνη με την ευημερία και την επίτευξη ενός στόχου. Οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης, μπορούν να ανταπεξέλθουν, ταυτόχρονα και με ευκολία, στο καθημερινό άγχος και στα διάφορα προβλήματα, αλλά και στις παθολογικές καταστάσεις, προστατεύοντας με αυτόν τον τρόπο την ψυχική υγεία του ανθρώπου (Emmons & McCullough, 2003). Σημαντικός θεωρείται, επίσης, ο ρόλος της ευγνωμοσύνης για την ενδυνάμωση των κοινωνικών δεσμών, αλλά και για την ενίσχυση της αίσθησης της προσωπικής αξίας. Για τον λόγο αυτό, η ευγνωμοσύνη συνδέεται με την ενσυναίσθηση, την αισιοδοξία και με αυξημένη ενέργεια (Emmons & Stern, 2013).

Σε αρκετές έρευνες τα τελευταία χρόνια, έχουν μελετηθεί οι θετικές επιπτώσεις της ευγνωμοσύνης, καθώς επισημαίνεται ότι συνδέεται με την ψυχική υγεία και την ικανοποίηση από τη ζωή. Υποστηρίζεται παράλληλα ότι οι άνθρωποι που επιδεικνύουν ευγνωμοσύνη, βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, ενώ η ευγνωμοσύνη μπορεί να λειτουργήσει παράλληλα ως μέσο περιορισμού των αρνητικών συναισθημάτων. Οι Watkins et al. (2003) υποστηρίζουν ότι η ευγνωμοσύνη παίζει σημαντικό ρόλο στην ευτυχία μας, στην υγιή προσαρμογή στη ζωή και ακόμη στην ψυχική και σωματική ευεξία μας. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι η άσκηση σκέψεων ευγνωμοσύνης σε τακτική βάση μπορεί να ενισχύσει τα θετικά συναισθήματα και άλλες όψεις του ευ ζην (Emmons & McCullough, 2003· Sheldon & Lyubomirsky, 2005), ενώ κι άλλες μελέτες διευρύνουν τη στήριξη στο εύρημα ότι, τα υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης ως κατάσταση, συσχετίζονται θετικά με το θετικό συναίσθημα, την ευεξία και την πνευματικότητα, και αντίστοιχα, συσχετίζονται αρνητικά με το αρνητικό συναίσθημα, τον φθόνο και με υλιστικές συμπεριφορές (McCullough et al., 2002). Ομοίως, οι Fiest, Bodner, Jacobs, Miles & Tan (1995) έδειξαν ότι, τα μέτρα ευγνωμοσύνης ως συναισθηματικό χαρακτηριστικό, συνδέονται στενότερα με θετικά χαρακτηριστικά παρά με αρνητικά. Έτσι, η ευγνωμοσύνη φαίνεται να είναι ο πιο αποτελεσματικός παράγοντας της θετικής συναισθηματικής διάθεσης.

Οι Ramzan & Rana (2014) διερεύνησαν τη σχέση ευγνωμοσύνης και υποκειμενικής ευτυχίας μεταξύ των πανεπιστημιακών εκπαιδευτικών. Οι αναλύσεις συσχετισμού έδειξαν σημαντικούς θετικούς συσχετισμούς μεταξύ της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τη

ζωή, της θετικής συναισθηματικής διάθεσης και της ηλικίας των εκπαιδευτικών, ενώ η σχέση ευγνωμοσύνης με την αρνητική συναισθηματική διάθεση ήταν μη σημαντική. Οι αναλύσεις παλινδρόμησης αποκάλυψαν ότι η ευγνωμοσύνη και η ηλικία, αλλά όχι το φύλο, είναι σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της υποκειμενικής ευτυχίας. Τα ευρήματα της έρευνας, επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι, τα άτομα που κατέχουν υψηλότερο επίπεδο ευγνωμοσύνης, έχουν επίσης υψηλότερο επίπεδο υποκειμενικής ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Η σχέση μεταξύ υποκειμενικής ευτυχίας και ευγνωμοσύνης φαίνεται να ισχύει και αντίστροφα. Καταλεπτώς, οι ασκήσεις ευγνωμοσύνης μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα, αλλά, και αντιστρόφως, τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας μπορούν να ανακαλέσουν και περισσότερες ευχάριστες αναμνήσεις και είναι πιο πρόθυμα να εφαρμόσουν σκέψεις ευγνωμοσύνης στην καθημερινότητά τους (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui & Fredrickson, 2006). Σύμφωνα με έρευνα στο προσωπικό νοσοκομείου (Sadeghi & Pour, 2015), η εκπαίδευση ευγνωμοσύνης επηρέασε σημαντικά όλους τους τομείς της ψυχολογικής ευεξίας (πέραν της αυτονομίας) και την υποκειμενική ευημερία. Τα άνωθεν ευρήματα παρέχουν ουσιαστική γνώση σχετικά με την κατάρτιση ευγνωμοσύνης, η οποία αποδεικνύεται πως είναι αποτελεσματική, στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευημερίας και της υποκειμενικής ευτυχίας.

Υπάρχει ένα μεγάλο μέρος της έρευνας, που διερευνά τη σχέση μεταξύ ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή, και υποστηρίζει ότι ορίζεται ως μια συνολική αξιολόγηση της ποιότητας της ζωής κάποιου, ενώ θεωρείται σημαντική συνιστώσα της υποκειμενικής ευημερίας (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Πολλές εμπειρικές μελέτες, παράλληλα, έχουν δείξει θετικούς συσχετισμούς μεταξύ ευγνωμοσύνης, υποκειμενικής ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή (Froh et al., 2008· McCullough et al., 2002· Sun & Kong, 2013· Toussaint & Friedman, 2009· Watkins et al., 2003). Επιπλέον, οι θετικές σχέσεις ανάμεσα στην ευγνωμοσύνη και την ικανοποίηση από τη ζωή, παραμένουν σημαντικές, αφού ελέγχονται τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως η κοινωνική επιθυμία και η ευαισθησία (McCullough et al., 2002). Ορισμένοι θεωρητικοί ισχυρίστηκαν ότι οι ευγνώμονες άνθρωποι είναι πιο πιθανό να έχουν υψηλότερες αυτοαξιολογήσεις και έτσι να βιώσουν μεγαλύτερη ευημερία (McCullough et al., 2002). Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι οι ευγνώμονες άνθρωποι έχουν την τάση να έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Li, Zhang, Li, Li & Ye, 2012· Kashdan, Uswatte & Julian, 2006· Strelan 2007). Επιπροσθέτως, η αυτοεκτίμηση θεωρητικά (Hermans, 1992· Mack 1983) και εμπειρικά (Kong & You, 2013· Kong, Zhao & You, 2012b· Sedikides, Rudich, Gregg, Kumashiro & Rusbult, 2004)

συμβάλλει στην ικανοποίηση της ζωής. Εν κατακλείδι, η ευγνωμοσύνη συσχετίζεται ταυτόχρονα, με μεγαλύτερη αίσθηση αυτοεκτίμησης, και υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης της ζωής.

Όπως και άλλα θετικά συναισθήματα, η ευγνωμοσύνη πιστεύεται ότι αντικατοπτρίζει, παρακινεί και ενισχύει τις κοινωνικές ενέργειες, τόσο στον δωρητή όσο και στον παραλήπτη (Fredrickson, 2004). Έτσι, η ευγνωμοσύνη μπορεί να οικοδομήσει κοινωνικούς πόρους, ειδικά δε κοινωνική στήριξη από άλλους. Άλλοι θεωρητικοί έχουν ισχυριστεί περαιτέρω, ότι τα άτομα με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης, έχουν περισσότερες πιθανότητες να αντιλαμβάνονται, να λαμβάνουν και να εκτιμούν την κοινωνική στήριξη από τους άλλους, και έτσι να βιώνουν μεγαλύτερη ευημερία (McCullough et al., 2002· Wood et al., 2008). Από τη μία πλευρά, οι ευγνώμονες άνθρωποι είναι πιθανό να αντιληφθούν μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009· Wood et al., 2008). Από την άλλη πλευρά, όσοι λαμβάνουν περισσότερη κοινωνική στήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (Kong & You, 2013· Kong, Ding & Zhao, 2015) και κατ' επέκταση υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης των Renshaw και Olinger Steeves (2016), η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με τα επίπεδα ευεξίας και στα νέα άτομα. Πολλές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η κοινωνική στήριξη, ενήργησε ως μεσολαβητής μεταξύ της ευγνωμοσύνης και της κατάθλιψης στους προπτυχιακούς φοιτητές, καθώς και μεταξύ ευγνωμοσύνης και ευεξίας σε εφήβους αθλητές (Chen, Chen & Tsai, 2012· Wood et al., 2008).

Η ευγνωμοσύνη έχει μελετηθεί και σε σχέση με χρόνια σωματικά νοσήματα, όπου έχει δειχθεί ότι σχετίζεται με τα επίπεδα των συμπτωμάτων, αλλά και των βιολογικών δεικτών. Σε μελέτη των Mills et al. (2015), σε δείγμα ασθενών που ανάρρωναν από καρδιακή προσβολή, η ευγνωμοσύνη σχετίστηκε στατιστικά σημαντικά με καλύτερη ποιότητα ύπνου και λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, λιγότερη κόπωση και υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας, όσον αφορά την ικανότητά τους, να φροντίσουν την καρδιακή τους υγεία. Επιπλέον, οι ασθενείς με υψηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης, είχαν και χαμηλότερα επίπεδα δεικτών φλεγμονής, όπως δείχθηκε με αιματολογικές εξετάσεις. Οι συγγραφείς διατύπωσαν την υπόθεση, ότι η ευγνωμοσύνη και τα θετικά της αποτελέσματα, σχετίζονται με τη θρησκευτικότητα και την πνευματικότητα, και έδειξαν ότι η ευγνωμοσύνη είναι όντως να είναι μια μεταβλητή που μεσολαβεί στη σχέση πνευματικότητας και καλύτερης υγείας. Σε αντίστοιχη μελέτη, που εξέτασε τα συναισθήματα ασθενών με αρθρίτιδα και φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, και τη συσχέτιση αυτών με τα επίπεδα

κατάθλιψης, διαπιστώθηκε ότι τα επίπεδα ευγνωμοσύνης, συσχετίζονται αρνητικά και στατιστικά σημαντικά με τα επίπεδα κατάθλιψης (Sirois & Wood, 2017). Σε άλλη συγχρονική μελέτη, με δείγμα ασθενείς με χρόνιο πόνο, τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώθηκαν, καθώς η ευγνωμοσύνη σχετίστηκε με λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους, με διαμεσολαβητική μεταβλητή την ποιότητα του ύπνου (Ng & Wong, 2013). Παρά ταύτα, χρειάζονται περισσότερες μελέτες στον χώρο της υγείας ώστε να εξεταστεί η σχέση μεταξύ ευγνωμοσύνης και ψυχικής υγείας.

Οι συχνές σκέψεις ευγνωμοσύνης οδηγούν σε καλύτερη διάθεση (Watkins et al., 2003), υψηλότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη, και χαμηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων κατάθλιψης και στρες (Wood et al., 2008). Επιπλέον, η εξάσκηση στην ευγνωμοσύνη φαίνεται να οδηγεί σε αυτά τα οφέλη, ανεξάρτητα από τυχόν διαφορές στους παράγοντες της προσωπικότητας, με βάση το μοντέλο των πέντε μεγάλων παραγόντων (Wood et al., 2008). Παράλληλα, έχουν αναπτυχθεί παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης για την αύξηση της ευγνωμοσύνης. Για παράδειγμα, για να προκαλέσουν ευγνωμοσύνη, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμμετάσχουν σε αυτοκαθοδηγούμενες ασκήσεις, που περιλαμβάνουν την καταμέτρηση των ευλογιών τους σε εβδομαδιαία βάση για 10 εβδομάδες (Emmons & McCullough, 2003). Πολλές μελέτες δείχνουν ότι, παράλληλα με την αύξηση της ευγνωμοσύνης, μέσω των παρεμβάσεων, η ικανοποίηση της ζωής των ατόμων, έτεινε επίσης να αυξηθεί (Emmons & McCullough, 2003· Froh et al., 2008). Είναι επίσης σημαντικό, ότι, οι παρεμβάσεις αύξησης του συναισθήματος της ευγνωμοσύνης, οδηγούν σε βελτίωση των συμπεριφορών υγείας, αλλά και των αυτοαναφερόμενων θετικών συναισθημάτων, ακόμη και σε ιδιαίτερα εύάλωτους πληθυσμούς, όπως είναι οι ασθενείς με βαρύτερα νευρομυϊκά νοσήματα (Krieger et al., 2013).

Τα επίπεδα ευγνωμοσύνης είναι δυνατόν να μεταβληθούν, μέσω της θεραπείας ή συμβουλευτικής, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, αλλά και διάφορες επιμέρους ιδεολογικές σχολές, όπως η θρησκευτική γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (religious cognitive behavioral therapy). Μάλιστα, όπως δείχθηκε σε μελέτη τυχαιοποιημένης κλινικής δοκιμής, η θρησκευτική γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, ενδέχεται να είναι περισσότερο αποτελεσματική στα άτομα με κατάθλιψη, ή άλλα σωματικά χρόνια νοσήματα, που δηλώνουν θρησκευόμενα. Συνεπώς, ενδέχεται εξειδίκευση στον χαρακτήρα της θεραπείας, ούτως ώστε να ταιριάζει στις προτιμήσεις του ατόμου, για να την κάνει αποτελεσματικότερη (Pearce et al., 2016). Τέλος, πρέπει να επισημανθεί ότι η εξάσκηση στην ευγνωμοσύνη μπορεί να είναι ωφέλιμη, ακόμη και για άτομα που δηλώνουν ότι ήδη νιώθουν ευτυχισμένα, συνεπώς οι

παρεμβάσεις βασισμένες σε ασκήσεις ευγνωμοσύνης, φαίνεται να είναι ωφέλιμες για όλους, και για τον λόγο αυτό, θεωρείται απαραίτητη η διερεύνηση της ευγνωμοσύνης σε όλο το εύρος της.

## 1.5 Θετικά & Αρνητικά Συναισθήματα

*Negative feelings are damaging to life,  
whether we act upon them ourselves,  
or cause or condone them in others.  
Their fruit is endless ignorance and suffering.  
Patanjali, Yoga Sutras II.34*

Ο όρος συναισθήματα αναφέρεται σε τάσεις αντίδρασης, που εκτυλίσσονται σε σύντομα χρονικά διαστήματα, και περιλαμβάνει τα υποσύνολα ενός ευρύτερου συνόλου συναισθηματικών φαινομένων με πολλές συνιστώσες (Fredrickson, 2000), τα οποία λειτουργούν ως κινητήρια δύναμη των δράσεών μας. Τα συναισθήματα που εκφράζονται από τον άνθρωπο μπορούν να χωριστούν σε δύο ευρείες κατηγορίες, τα αρνητικά και τα θετικά (Richman et al., 2005), και συνιστούν την ποιότητα με την οποία σχετίζεται κάποιος με τη ζωή. Έτσι, ως θετικά συναισθήματα ορίζονται οι επιθυμητές ή ευχάριστες συναισθηματικές αποκρίσεις του ατόμου, ενώ στον αντίποδα, ως αρνητικά ορίζονται οι ανεπιθύμητες ή αποφευκτικές συναισθηματικές αποκρίσεις σε ερεθίσματα (Snyder & Lopez, 2009). Μέσω του συναισθήματος, το άτομο οδηγείται στη λήψη αποφάσεων σημαντικών για τη διαίωνιση του είδους (Niedenthal, Barsalou, Winkielman, Krauth-Gruber & Ric, 2011). Σε περίπτωση που το άτομο προσλαμβάνει ένα ερέθισμα, αλλά δεν επεκταθεί σε αντίδραση σε όποιο επίπεδο (φυσιο-βιολογικό, νευρολογικό, γνωσιακό, εμπειρικό, φυσιολογικό, εκφραστικό), παρουσιάζεται απουσία συναισθήματος. Το συναίσθημα αποτελεί, εν ολίγοις, όχι μόνο προδιάθεση για συγκεκριμένη δράση, αλλά συνάμα αντίδραση ως προς κάποιο ερέθισμα, όπου το αρχικό ερέθισμα αποτελεί την αφετηρία, ακολουθεί η πρόσληψη και η υποκειμενική ερμηνεία του ατόμου, ενώ καταλήγει σε μια μορφή αντίδρασης σε ποικίλα επίπεδα (Frijda, 1986). Μερικά θετικά συναισθήματα είναι, παραδείγματος χάρη, η αγάπη, το ενδιαφέρον, η ελπίδα, η ικανοποίηση, η περηφάνια, το απολαμβάνειν, ο ενθουσιασμός, η ευγνωμοσύνη, η έμπνευση, η περιέργεια. Αρνητικά συναισθήματα είναι αντίστοιχα, η απάθεια, η θλίψη, ο φόβος, το άγχος, η ντροπή, η λύπη, η δυσaráσκεια, ο θυμός, η εχθρότητα, η πλήξη.

Τα αρνητικά συναισθήματα εκφράζουν μια προσπάθεια ή μια πρόθεση να αποκλεισθεί η ενίσχυση της θέσης κάποιου σε βάρος των άλλων, ενώ τροφοδοτούνται κατά βάση από έναν υποκείμενο φόβο του αγνώστου, από τον φόβο των πράξεων των άλλων και από την ανάγκη

να ελέγξουμε τα παραπάνω ή να τα σταματήσουμε για να αποφευχθεί η βλάβη (Green, 1992). Αντιστοίχως, τα θετικά συναισθήματα εκφράζουν μια προσπάθεια ή μια πρόθεση αλληλεπίδρασης περισσότερο με τους άλλους και απόλαυσης των πραγμάτων και, επίσης, τροφοδοτούνται από μια υποκείμενη επιθυμία για απόλαυση και ενότητα (Green, 1992). Μέχρι το 1970, οι περισσότεροι ψυχολόγοι εστίαζαν το ενδιαφέρον τους, στη μελέτη των αρνητικών συναισθημάτων και στις επιπτώσεις της βίωσής τους στην ανθρώπινη ψυχοπαθολογία. Ωστόσο, νεότερες έρευνες έχουν φανερώσει πως με τη βίωση των θετικών συναισθημάτων μπορεί να διευρυνθεί η ανθρώπινη συμπεριφορά και να εμπλουτισθούν οι σκέψεις και οι δράσεις του ανθρώπου. Επίσης, μπορούν να αντιμετωπιστούν ευκολότερα οι επιπτώσεις των αρνητικών συναισθημάτων, να ενισχυθούν οι ψυχολογικές αντοχές και να διασφαλιστεί η καλή ψυχική υγεία του ανθρώπου, αποδεικνύοντας, με τον τρόπο αυτό, τη σύνδεσή τους με την ανθρώπινη ψυχοπαθολογία (Fredrickson & Branigan, 2005). Ο τρόπος για να ξεπεραστούν οι αρνητικές σκέψεις και τα αυτοκαταστροφικά συναισθήματα, είναι η ανάπτυξη αντίθετων, θετικών συναισθημάτων που είναι πιο δυνατά και πιο ισχυρά, αναφέρει χαρακτηριστικά ο βουδιστής μοναχός Tenzin Gyatso (Κιοσσέ, 2017). Στο πλαίσιο αυτό, έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια, μοντέλα κατανόησης και αξιολόγησης του ρόλου των αρνητικών και θετικών συναισθημάτων στην ψυχική υγεία, αποδεικνύοντας την τάση των σύγχρονων μελετητών, να ερμηνεύουν γενικά τα συναισθήματα, χωρίς απαραίτητα να προχωρούν σε διάκριση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Δημητριάδου, 2003).

Σύμφωνα με τη Fredrickson (1998), διακρίθηκαν οι εξής τρεις λόγοι για την επεξήγηση της περιθωριοποίησης των θετικών συναισθημάτων: i) Τα θετικά συναισθήματα είναι λιγότερα και πιο διάχυτα. Έτσι, για κάθε τρία ή τέσσερα αρνητικά, έχουμε ένα μόνο θετικό συναίσθημα, ενώ η διαφοροποίηση μεταξύ τους, είναι δυσκολότερη. ii) Παραδοσιακά, η ψυχολογία ασχολούταν με τον εντοπισμό και την επίλυση προβλημάτων, δυσλειτουργιών και κινδύνων, που παράγονται κυρίως από τα αρνητικά, και λιγότερο από τα θετικά συναισθήματα. iii) Τα μοντέλα κατανόησης του ρόλου των συναισθημάτων, επί της ψυχικής υγείας, είναι κατασκευασμένα με πρότυπο τις εκτεταμένες μελέτες, και τα συμπεράσματα αφορούν τις προδιαγραφές των αρνητικών συναισθημάτων (Δημητριάδου, 2003). Επιπροσθέτως, η Barbara Fredrickson (2001) διατύπωσε το μοντέλο διεύρυνσης και δόμησης των συναισθημάτων, το οποίο στηρίζεται στη λειτουργικότητα τόσο των αρνητικών όσο και των θετικών συναισθημάτων στον άνθρωπο εξελικτικά. Επιγραμματικά, οι τέσσερις κύριες λειτουργίες των θετικών συναισθημάτων και της θετικής συναισθηματικής διάθεσης, όπως αναφέρεται, είναι: i) η λειτουργία της διεύρυνσης, (διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης, της

ποικιλίας των δράσεων και της συμπεριφοράς των ανθρώπων), ii) η λειτουργία της δόμησης, (χτίσιμο πόρων, ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και εξασφάλιση καλής ψυχικής υγείας), iii) η λειτουργία των θετικών συναισθημάτων ως αντισταθμιστικός παράγοντας απέναντι στο βίωμα των αρνητικών συναισθημάτων (αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων), iv) η λειτουργία της ατέρμονα ανελλισσόμενης αλυσίδας (κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία) (Stalikas, Fitzpatrick, Mitskidou, Boutri & Seryianni, 2015). Βιβλιογραφικές μελέτες και έρευνες στη θετική ψυχολογία δείχνουν ότι, η βίωση θετικών συναισθημάτων επηρεάζουν θετικά τον τρόπο που ερμηνεύουμε ένα γεγονός, ακόμη κι όταν αυτό είναι αρνητικό και απειλητικό για την ευτυχία του ανθρώπου (Ζαπανδιώτου, 2013).

Κατά το μοντέλο των θετικών συναισθημάτων της Fredrickson (2001), τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν τα στιγμιαία ρεπερτόρια της γνώσης και της συμπεριφοράς των ανθρώπων, εμπλουτίζοντάς τους δημιουργικά, ενώ τους ωθούν διαρκώς να χτίζουν καινοτόμους και αυτοσχέδιους προσωπικούς πόρους για την επιβίωσή τους. Σύμφωνα με την παραπάνω θεωρία, τα αρνητικά συναισθήματα, όπως για παράδειγμα, ο φόβος που προκαλείται σε μια επικίνδυνη κατάσταση, περιορίζουν στιγμιαία το εύρος ενός ατόμου στη διαδικασία σκέψης-δράσης. Η συγκεκριμένη θεωρία υποστηρίζει ταυτόχρονα ότι τα θετικά συναισθήματα δε μας εγκλωβίζουν σε μία συγκεκριμένη και αναπόφευκτη δράση, αλλά λειτουργούν απελευθερωτικά, και παράλληλα εξυπηρετούν τη χαλάρωση, τη διεύρυνση σκέψης, την παραγωγή εναλλακτικών λύσεων και ιδεών, την εξισορρόπηση, την ανάπτυξη και εντέλει την ωρίμανση. Κατά συνέπεια, όταν οι άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα, βελτιώνουν και διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης τους, οδηγούνται στο να απορρίψουν τα δοκιμασμένα ή αυτοματοποιημένα σενάρια σκέψης-δράσης που έχουν υιοθετήσει κατά το παρελθόν, και εν τέλει επιδιώκουν καινοτόμα, δημιουργικά, και συχνά αυτοσχέδια μονοπάτια σκέψης και δράσης (Fredrickson, 1998). Επιπρόσθετα, ενώ παράλληλα εντείνει τη δημιουργικότητα και επεκτείνει τη σκέψη, προωθώντας μια νέα οπτική γωνία κι έναν διευρυμένο τρόπο σκέψης και αντίληψης, η βίωση θετικών συναισθημάτων χτίζει κοινωνικούς πόρους και συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου (Κιοσσέ, 2017).

Βέβαια, το συναίσθημα και η συναισθηματική διάθεση (affect) δεν πρέπει να συγχέονται. Το συναίσθημα είναι ένας τρόπος να εκφράσεις τον εαυτό σου στη ζωή. Όπως προαναφέρθηκε, αποτελεί μία πολυσύνθετη αντιδραστική τάση, ως προς συγκεκριμένο ερέθισμα, η οποία εκδηλώνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα, ενώ παράλληλα λειτουργεί σαν κινητήρια



δύναμη των ανθρώπινων πράξεων. Η διάθεση ενυπάρχει στο συναίσθημα και το χρωματίζει, αλλά, σε αντίθεση με το συναίσθημα, η διάθεση είναι πιο γενική και δεν προέρχεται απαραίτητα από καθορισμένο ερέθισμα (Jenkins & Oatley, 1996· Russel & Barrett, 1999). Περαιτέρω, αποτελεί ειδοποιό διαφορά η ένταση και η διάρκεια που τα χαρακτηρίζουν, με τη διάθεση να εμφανίζει μεγάλη διάρκεια και μικρή ένταση, αντίθετα με το συναίσθημα που παρουσιάζει μεγάλη ένταση και μικρή διάρκεια, ενώ (Ekman & Davidson, 1994· Rosenberg, 1998· Russel & Barrett, 1999). Καθίσταται κατανοητό, λοιπόν, πως η διάθεση δεν απευθύνεται σε συγκεκριμένο αντικείμενο, και παράλληλα είναι περιρρέουσα, εν αντιθέσει με τα συναισθήματα, που συχνά απευθύνονται σε καθορισμένη περίσταση, με συγκεκριμένο πρόσωπο, αντικείμενο ή ιδέα (Ζαπανδιώτου, 2013). Τέλος, η συναισθηματική κατάσταση, είναι μια ευρύτερη έννοια, που μπορεί να γίνει συνειδητά αισθητή, κατά τη βίωση ενός συναισθήματος, ενώ είναι παρούσα σε συναισθηματικά φαινόμενα, όπως οι σωματικές αισθήσεις, οι διαθέσεις και οι στάσεις (Fredrickson, 2001).

Συνεχείς αποδείξεις δείχνουν ότι, πέρα από το να νιώθουν οι άνθρωποι καλά, η εμπειρία θετικών συναισθημάτων όπως η χαρά, η ευτυχία και η ικανοποίηση κατέχει πολυάριθμα κοινωνικά, πνευματικά και φυσικά οφέλη για το άτομο (Fredrickson, 2001· Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Τα θετικά συναισθήματα αποτελούν θεμελιώδεις προϋποθέσεις ύπαρξης, και όταν αυτές είναι παρούσες, η οποιαδήποτε ποσότητα αντικειμενικών εμποδίων, μπορεί να αντιμετωπισθεί με ισορροπία, ακόμα και με χαρά (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Επίσης, έχει γίνει αντιληπτό πως τα θετικά συναισθήματα δε συνδέονται απαραίτητα με συγκεκριμένες εκφράσεις του προσώπου, ενώ παράλληλα, πολλά από τα θετικά συναισθήματα, δεν επιφέρουν ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (Levenson, 1992· Ekman, Davidson & Friesen, 1990· Cacioppo, Klein, Berntson & Hatfield, 1993). Μάλιστα, τα θετικά συναισθήματα εμφανίζουν σύνδεση, με την πρόκληση προβλημάτων, κυρίως σε περιπτώσεις διπολικής διαταραχής και χρήσης συγκεκριμένων ουσιών, που δρουν στη νευροχημική λειτουργία του εγκεφάλου (Davidson, 1993· Heller, 1993· Lewinsohn, 1974). Επιπρόσθετα, συχνά τα δυσμενή και επιβλαβή επακόλουθα που φέρουν τα αρνητικά συναισθήματα στο άτομο, δημιουργούν την αίσθηση προτεραιότητας σε σχέση με τα θετικά συναισθήματα, και οδηγούν στην αντιμετώπισή τους ως κατεπείγοντα.

Ενδεικτικά, υποστηρίζεται πως, τα αρνητικά συναισθήματα, όταν είναι έντονα, παρατεταμένα ή ακατάλληλα, για το πλαίσιο στο οποίο εκδηλώνονται, είναι συνυφασμένα με την ύπαρξη και επιδείνωση αρκετών προβλημάτων, όπως φοβίες, σεξουαλικές δυσλειτουργίες, θυμό, επιθετικότητα, κατάθλιψη, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, αγχώδεις, διατροφικές και

ψυχοσωματικές διαταραχές (Ζαπανδιώτου, 2013). Τα θετικά συναισθήματα και η αισιοδοξία, έχουν επίσης συνδεθεί με την αποκατάσταση, μετά από ένα σημαντικό καρδιακό επεισόδιο (Leedham, Meyerowitz, Muirhead & Frist, 1995). Στην εξέταση των πιο σοβαρών φυσιολογικών συμβάντων, η θετική επίδραση και τα θετικά επεξηγηματικά συγλ έχουν βρεθεί ότι προστατεύουν από το εγκεφαλικό επεισόδιο (Ostir, Markides, Peek & Goodwin, 2001), την ταχεία εξέλιξη του ιού HIV (Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Gruenewald, 2000) και τα γενικά ποσοστά θνησιμότητας στους ηλικιωμένους (Cohen & Pressman, 2006· Maruta, Colligan, Malinchoc & Offord, 2000). Πλην τούτων, δύο από τα βασικά στοιχεία της υποκειμενικής ευτυχίας είναι η ικανοποίηση από τη ζωή και η καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων. Οι άνθρωποι που έχουν θετικά συναισθήματα περισσότερο από αρνητικά συναισθήματα έχουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή εκτός από την υποκειμενική ευτυχία (Deiner & Lucas, 1999).

Παράλληλα, τα πειραματικά στοιχεία έχουν δείξει ότι οι θετικές και οι αρνητικές εμπειρίες έχουν αιτιακή επίδραση στις κρίσεις ικανοποίησης, καθώς συνδέονται με την εμφάνιση θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων (Diener, 2000). Υποστηρίζεται, προς τούτοις, ότι η βίωση διαφόρων θετικών συναισθημάτων μπορεί να διευρύνει τις ανθρώπινες σκέψεις και δράσεις του ατόμου, βρίσκοντας λύσεις στα προβλήματά του, διευκολύνοντας την καθημερινότητά του και βελτιώνοντας, τέλος, τη συναισθηματική του κατάσταση, οδηγώντας, κατά συνέπεια, στην υποκειμενική του ευτυχία (Fredrickson & Branigan, 2005). Επιπλέον, σε παρόμοιες έρευνες παρουσιάζεται ότι οι διάφορες θετικές καταστάσεις και τα θετικά συναισθήματα, αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της υποκειμενικής προσέγγισης της ευτυχίας, στην προσπάθεια κατάκτησης της προσωπικής ικανοποίησης και ευημερίας (Lucas, 2007). Σε αντίστοιχες έρευνες, υποστηρίζεται παράλληλα ότι, η επίδειξη θετικής διάθεσης είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς ο ρόλος της είναι καταλυτικός στην πρόβλεψη της αυξανόμενης ευτυχίας (Fredrickson & Joiner, 2002). Η εστίαση στα θετικά συναισθήματα δε βοηθά μόνο να ξεπεραστούν αρνητικά συναισθήματα, όπως το άγχος, αλλά ενδυναμώνει την ικανότητα να μειωθεί η απογοήτευση και να εμπνευστεί ένας δημιουργικός ενθουσιασμός, που βοηθά να ξεπεραστούν οι δοκιμασίες της ζωής. Κατ' επέκταση, οι άνθρωποι που βιώνουν πιο θετικά συναισθήματα τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένοι από άλλους. Μάλιστα, μερικές μελέτες παρέμβασης που στοχεύουν στην αύξηση της παγκόσμιας ευτυχίας, παρέχουν ενδείξεις για τους παράγοντες που προβλέπουν αύξηση και διατήρηση των θετικών συναισθημάτων.

Αν και οι όροι θετικό και αρνητικό συναίσθημα μπορεί να υποδηλώνουν ότι, αυτοί οι δύο παράγοντες διάθεσης είναι αντίθετοι και αρνητικά συσχετισμένοι, στην πραγματικότητα εμφανίζονται ως διακριτές μεταβλητές, οι οποίες μπορούν να αναπαρασταθούν ουσιαστικά ως ορθογώνιες διαστάσεις σε μελέτες παραγοντικής ανάλυσης της διάθεσης (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Συνεπώς, το αρνητικό και το θετικό συναίσθημα, δεν αποτελούν τα δύο άκρα ενός συνεχούς. Εν συντομία, η θετική συναισθηματική κατάσταση (PA) αντικατοπτρίζει τον βαθμό, στον οποίο ένα άτομο αισθάνεται ενθουσιώδη, ενεργό και σε επαγρύπνηση. Το υψηλό PA είναι μια κατάσταση υψηλής ενέργειας, πλήρης συγκέντρωσης και ευχάριστης δέσμευσης, ενώ το χαμηλό PA χαρακτηρίζεται από θλίψη και λήθαργο. Αντίθετα, η αρνητική συναισθηματική κατάσταση (NA) είναι μια γενική διάσταση υποκειμενικής δυσφορίας και δυσάρεστης εμπλοκής, η οποία υπονομεύει μια ποικιλία αποσπασματικών καταστάσεων διάθεσης, όπως ο θυμός, η περιφρόνηση, η αηδία, η ενοχή, ο φόβος και η νευρική κατάσταση, με το χαμηλό NA να συνεπάγεται μία κατάσταση συναισθηματικής ηρεμίας και γαλήνης. Αυτοί οι δύο παράγοντες αντιπροσωπεύουν τις συναισθηματικές διαστάσεις της διάθεσης, αλλά ο Tellegen (1985· Watson & Clark, 1984) έχει αποδείξει ότι, σχετίζονται με τις αντίστοιχες ιδιότητες των χαρακτηριστικών θετικής και αρνητικής συναισθηματικότητας. Μάλιστα, τα χαρακτηριστικά PA και NA αντιστοιχούν κατά προσέγγιση στους κυρίαρχους παράγοντες προσωπικότητας της εξωστρέφειας και του άγχους/νευρωτισμού, αντίστοιχα (Tellegen, 1985· Watson & Clark, 1984). Με βάση αυτά και άλλα ευρήματα, ο Tellegen έχει συνδέσει τα χαρακτηριστικά PA και NA, αντιστοίχως, με τις ψυχοβιολογικές και ψυχοδυναμικές δομές ευαισθησίας στα σήματα ανταμοιβής και τιμωρίας. Έχει επίσης προτείνει, ότι το χαμηλό PA και το υψηλό NA (ως κατάσταση και χαρακτηριστικό ταυτόχρονα) είναι σημαντικά διακριτά χαρακτηριστικά της κατάθλιψης και του άγχους αντίστοιχα (Tellegen, 1985· Hall, 1978).

Πολλές κλίμακες PA και NA έχουν αναπτυχθεί και μελετηθεί σε διάφορους ερευνητικούς τομείς. Σε γενικές γραμμές, τα ευρήματα από τις μελέτες αυτές, δείχνουν ότι οι δύο παράγοντες διάθεσης σχετίζονται με διαφορετικές κατηγορίες μεταβλητών. Η NA - αλλά όχι η PA - σχετίζεται με το αυτοαναφερόμενο άγχος και την (κακή) αντιμετώπιση αυτού (Clark & Watson, 1986· Kanner, Coyne, Schaefer & Lazarus, 1981· Wills, 1986· Tessler & Mechanic, 1978· Watson & Pennebaker, 1989), καθώς και με τη συχνότητα δυσάρεστων γεγονότων (Stone, 1981· Warr, Barter, & Brownbridge, 1983). Αντίθετα, η PA - αλλά όχι η NA - σχετίζεται με την κοινωνική δραστηριότητα και την ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και με τη συχνότητα των ευχάριστων γεγονότων (Beiser, 1974· Bradburn, 1969· Clark &

Watson, 1986· Watson, 1988). Όπως προαναφέρθηκε, η NA και η PA αντικατοπτρίζουν τις συναισθηματικές διαστάσεις της διάθεσης, με υψηλό NA να υποδηλώνεται από υποκειμενική δυσφορία και δυσάρεστη εμπλοκή και χαμηλό NA από την απουσία αυτών των συναισθημάτων. Αντίθετα, η PA αντιπροσωπεύει τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο, αισθάνεται ευχάριστη δέσμευση με το περιβάλλον. Έτσι, συναισθήματα όπως ο ενθουσιασμός και η επαγρύπνηση είναι ενδεικτικά του υψηλού PA, ενώ ο λήθαργος και η θλίψη χαρακτηρίζουν το χαμηλό PA (Watson & Clark, 1984). Επιπλέον, η κλίμακα PANAS έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική στη διαφοροποίηση μεταξύ κατάθλιψης και άγχους σε κλινικά δείγματα. Οι Jolly, Dyck και Kramer (1994) διεξήγαγαν την πρόβλεψη άγχους και κατάθλιψης με βάση τους παράγοντες NA και PA σε ψυχιατρικό δείγμα. Ο παράγοντας NA και όχι ο παράγοντας PA, συνέβαλε σημαντικά στην πρόβλεψη του άγχους, αλλά αμφότεροι οι παράγοντες προέβλεψαν σημαντικά την κατάθλιψη. Οι άνωθεν μελέτες υποστηρίζουν την τριμερή θεωρία, ότι το PA σχετίζεται συγκεκριμένα με την κατάθλιψη κι όχι με το άγχος, αλλά το NA είναι πολύ σχετικό και με τα δύο (Crawford & Henry, 2004).

## 1.6 Υποκειμενική Ευτυχία

*This happiness consisted  
of nothing else but  
the harmony of the few things  
around me with my own existence,  
a feeling of contentment and  
well-being that needed  
no changes and no intensification.  
Hermann Hesse*

Τις τελευταίες δεκαετίες, έχει εξεταστεί κατά κόρον η επίτευξη της ευτυχίας, που κρίνεται ένας από τους απώτερους σκοπούς της θετικής ψυχολογίας. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία, αφήνει μία αίσθηση εννοιολογικής σύγχυσης, σχετικά με τη χρήση πανομοιότυπων όρων, που φαίνεται να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά, από την πλειονότητα των ερευνητών. Επομένως, είναι απαραίτητο, να επιχειρήσουμε πρώτα την απαραίτητη εννοιολογική διευκρίνιση της υποκειμενικής ευτυχίας, όπως μετράται από τους Lyubomirsky και Lepper (1999). Είναι γεγονός, πως η έννοια της ευτυχίας, απουσίαζε εντελώς από το περιοδικό Psychological Abstracts, μέχρι το 1973 (Diener, 1984). Οι Ryan και Deci (2001), δίνουν έναν σαφή ορισμό της ευημερίας, υποστηρίζοντας ότι είναι μια σύνθετη κατασκευή, η οποία περιλαμβάνει τη βέλτιστη εμπειρία και λειτουργία του ατόμου. Επομένως, η γενική ευημερία του ανθρώπου φαίνεται να συνδέεται άρρηκτα, αφενός μεν με την αίσθηση της ευτυχίας, αφετέρου δε με την αίσθηση του άλλου.

Συχνά παρατηρείται η αντίφαση, κάποιοι να θεωρούν τους εαυτούς τους ευτυχείς, παρά τις δυσκολίες και τις κακές συνθήκες ζωής, ενώ υπάρχουν και άνθρωποι που προσδιορίζουν τον εαυτό τους δυσάρεστο, ακόμα κι αν ζουν σε καλύτερες συνθήκες (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Η ευτυχία σε αγχωτικές καταστάσεις και η δυστυχία σε καλές συνθήκες, μπορεί να εξηγηθεί μόνο με υποκειμενικές προσεγγίσεις της ευτυχίας (Myers & Diener, 1995). Η υποκειμενικότητα της ευτυχίας είναι μία από τις πιο αξιοσημείωτες και σημαντικές διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας (Lyubomirsky, 2001), η οποία στα πλαίσια της παρούσας εργασίας εξετάζεται ως υποκειμενική ευτυχία ή ευημερία (subjective well-being), που υποδηλώνει ότι η ζωή αντιμετωπίζεται με περισσότερο θετικά και λιγότερο αρνητικά συναισθήματα, ενώ παράλληλα ενέχει μεγάλη ικανοποίηση (Myers & Diener, 1995). Συγκεκριμένα, ως υποκειμενική ευτυχία, ορίζεται η προσωπική εκτίμηση του ατόμου για το πόσο ευτυχισμένο είναι, δηλαδή κατά πόσο βιώνει θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ ταυτόχρονα απουσιάζουν τα αρνητικά συναισθήματα (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Η υποκειμενική ευτυχία προσδιορίζεται επί της ουσίας, ως η εκτίμηση της ζωής με όρους ευχαρίστησης και εξισορρόπησης, μεταξύ θετικής και αρνητικής συναισθηματικής διάθεσης (Lucas, 2007· Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Σύμφωνα με τους Pavot & Diener (2008), η ικανοποίηση από τη ζωή συνιστά μία συνειδητή διεργασία, που περιλαμβάνει γνωστικές εκτιμήσεις για την ποιότητα της ζωής, βάσει κριτηρίων που τα άτομα έχουν θέσει. Ειδικότερα, για την κατάκτηση της υποκειμενικής ευημερίας, σημαντικός είναι παράλληλα ο ρόλος της έντασης και της συχνότητας των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά και των αντίστοιχων συναισθηματικών διαθέσεων (Pavot & Diener, 2008). Έτσι αναδύονται δύο διαστάσεις, η γνωστική και η συναισθηματική.

Ο Diener (2000), μελέτησε τα κριτήρια που απαρτίζουν την υποκειμενική ευτυχία, παράλληλα με δημογραφικά χαρακτηριστικά, τα οποία διαφαίνεται να επηρεάζουν υποκειμενικά το άτομο, ανάλογα με τις κοινωνικό-οικονομικές συνθήκες της κοινωνίας (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Επισημαίνεται, επίσης, ότι κατά τον Diener (2000), η υποκειμενική αξιολόγηση της ευτυχίας αποτελείται από τρία κύρια συστατικά που είναι η ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction), η θετική συναισθηματική διάθεση (positive affect) και η αρνητική συναισθηματική διάθεση (negative affect). Στο πλαίσιο αυτό, η υποκειμενική ευημερία προσεγγίζεται, σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο, και υπογραμμίζεται ότι, η κατάκτηση της υποκειμενικής ευημερίας είναι εφικτή, όταν είναι περιορισμένα τα αρνητικά συναισθήματα και αυξημένα τα θετικά, όταν ο άνθρωπος συμμετέχει σε ποικίλες ενδιαφέρουσες και ευχάριστες δραστηριότητες, όταν βιώνει περιορισμένο πόνο σε

συνδυασμό με πολλές απολαύσεις, και όταν αισθάνεται ικανοποιημένος από την ποιότητα της ζωής του (Diener, 2000). Ουσιαστικά, η έννοια της υποκειμενικής ευημερίας αναφέρεται στην ικανότητα που έχουν οι άνθρωποι, να αξιολογούν με ενσυνείδητο τρόπο την ικανοποίηση που έχουν από τον τρόπο διαμόρφωσης της προσωπικής τους ζωής, στο πλαίσιο συγκεκριμένης χρονικής στιγμής και σύμφωνα με τη συναισθηματική τους κατάσταση.

Ο Diener (1984· Diener & Seligman, 2002), δημιούργησε τη βάση για την τρισδιάστατη δομή της υποκειμενικής ευτυχίας μέσα από θεωρίες προσωπικότητας, σκοπού και δραστηριοποίησης. Όπως επισημαίνουν οι θεωρίες προσωπικότητας, στις οποίες στηρίχτηκε, το άτομο δύναται να βιώσει στιγμές ευτυχίας, σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του, σε συνδυασμό με τις συνθήκες ζωής, που δύναται να του επιτρέψουν ή να του απαγορέψουν την εκπλήρωση των αναγκών του. Οι θεωρίες δραστηριοποίησης, αντίστοιχα, αναφέρονται στην αίσθηση της ροής, σύμφωνα με την οποία ένα άτομο βιώνει, όταν υπάρχει συμβατότητα ανάμεσα στις ικανότητές του και στις δραστηριότητες που αναλαμβάνει να φέρει εις πέρας, κυρίως δε, όταν του προκαλούν έντονο ενδιαφέρον. Τέλος, οι θεωρίες σκοπού, αποτελούν εν ολίγοις, σύνθεση των στόχων που το άτομο θέτει συνειδητά, σε συνδυασμό με μαθημένες ή εγγενείς ανάγκες, που επιδιώκει να ικανοποιήσει σε ποικιλμένα επίπεδα (σωματικό-ψυχολογικό, συνειδητό-ασυνειδητό). Στην περίπτωση που στόχοι κι ανάγκες είναι συμβατά μεταξύ τους, γεννιέται το αίσθημα της ευτυχίας και βιώνονται βραχύχρονα θετικά συναισθήματα. Όταν αποκλίνουν ωστόσο, δημιουργείται εσωτερική σύγκρουση, η οποία προκαλεί μακροπρόθεσμα αρνητικά συναισθήματα.

Η υποκειμενική ευτυχία, εστιάζει, εν κατακλείδι, στη γνωστική ικανότητα που διαθέτουν οι άνθρωποι να ζυγίζουν την ικανοποίηση που βιώνουν στη ζωή, ανάλογα με τη συναισθηματική κατάσταση που ενσυνείδητα βιώνουν σε δεδομένο χρόνο. Όσον αφορά τη σχέση μεταξύ των συναισθηματικών και γνωστικών συνιστωσών της υποκειμενικής ευημερίας, η έρευνα έχει δείξει ότι οι άνθρωποι κάνουν κρίσεις σχετικά με την ικανοποίηση της ζωής και την ηδονική ισορροπία, δηλαδή την αναλογία των θετικών/ευχάριστων συναισθημάτων σε σχέση με τα αρνητικά/δυσάρεστα συναισθήματα (Schimmack, Oishi & Diener, 2002· Suh, Diener, Oishi & Triandis, 1998). Επιπλέον, τα πειραματικά στοιχεία έχουν δείξει ότι, οι θετικές και οι αρνητικές εμπειρίες έχουν αιτιακή επίδραση στις κρίσεις ικανοποίησης (Schwarz & Clore, 1983). Αυτά τα ευρήματα, υποστηρίζουν μια προοπτική επηρεασμού ως προς την πληροφόρηση, υποδηλώνοντας ότι οι άνθρωποι βασίζονται στις συναισθηματικές εμπειρίες τους, για να σχηματίσουν κρίσεις, για το πόσο ικανοποιημένοι είναι με τη ζωή τους. Όπως δείχνουν οι προηγούμενες έρευνες, η συναισθηματική συνιστώσα

της υποκειμενικής ευημερίας, εξαρτάται κυρίως από τη συχνότητα, και όχι από την ένταση των θετικών και αρνητικών συναισθηματικών εμπειριών (Diener, Colvin, Pavot, & Allman, 1991· Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992). Ο Diener και οι συνεργάτες του (1992), για παράδειγμα, διαπίστωσαν ότι η αυτοαναφερόμενη ένταση της θετικής συναισθηματικής διάθεσης, δεν προσέφερε πολύ στην πρόβλεψη της υποκειμενικής ευημερίας, συγκριτικά με τη συχνότητα της θετικής συναισθηματικής διάθεσης.

Παγκόσμιες έρευνες, σε περισσότερους από ένα εκατομμύριο ανθρώπους, δείχνουν ότι, η υποκειμενική αίσθηση της ευτυχίας είναι ανεξάρτητη από την ηλικία και το φύλο (Myers, 2007). Τα μακροπρόθεσμα επίπεδα ευτυχίας των ανθρώπων, είναι σχετικά σταθερά, και ποικίλλουν μόνο ελαφρώς, γύρω από γενετικά προκαθορισμένα επίπεδα (Diener & Diener, 1996· Lykken, 1999). Ο Diener (2000) υπογραμμίζει ότι, οι άνθρωποι τείνουν να είναι πιο ευτυχισμένοι, σαν έχουν εφόδια σε τομείς σχετικούς με προσωπικούς στόχους, ενώ παράλληλα, όταν σημειώνουν πρόοδο, σε στόχους που δίνουν μεγάλη αξία. Έχει αποσαφηνιστεί ότι, οι εμπειρίες επηρεάζουν υποκειμενικά την ευτυχία, και ότι, οι ευτυχείς άνθρωποι, αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν τις εμπειρίες και τις συνθήκες ζωής, περισσότερο θετικά από τους δυσαρεστημένους ανθρώπους (Lyubomirsky & Tucker, 1998). Εκτός από τις συνθήκες, είναι καταλυτικής σημασίας για την οικοδόμηση της υποκειμενικής ευτυχίας, ορισμένα δημογραφικά χαρακτηριστικά, συνδυαστικά με το δυναμικό κάθε ατόμου, και την εμπλοκή του σε δράσεις, με πραγματικό ενδιαφέρον και ουσιαστικό νόημα (Sheldon & Lyubomirsky, 2007). Σημαντικοί παράγοντες, που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην κατάκτηση της υποκειμενικής ευημερίας, μπορούν να θεωρηθούν οι προσωπικοί στόχοι και οι αξίες, οι κοινωνικές συνθήκες διαβίωσης των λαών και η κουλτούρα, η προσωπικότητα και η ιδιοσυγκρασία, ενώ, τέλος, δίνεται έμφαση στη διεύρυνση των μηχανισμών προστασίας της ψυχικής υγείας του ανθρώπου και στον περιορισμό των αρνητικών συναισθημάτων (Diener, 2000).

Σε παρόμοια έρευνα, οι Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto και Ahadi, (2002) εξέτασαν την αλληλεπίδραση της προσωπικότητας και πολιτισμικών παραγόντων, στην πρόβλεψη των συναισθηματικών (ηδονική ισορροπία) και των γνωστικών (ικανοποίηση από τη ζωή) συνιστωσών της υποκειμενικής ευημερίας. Ως ακολούθως, οι συγγραφείς προέβλεψαν ότι, η επιρροή της προσωπικότητας στην ικανοποίηση της ζωής προκαλείται από την ηδονική ισορροπία, ενώ συνάμα ο πολιτισμός επιδρά, στη σχέση ανάμεσα στην ηδονική ισορροπία και την ικανοποίηση από τη ζωή. Το δείγμα αποτελούνταν από δύο ατομικιστικές κουλτούρες (Ηνωμένες Πολιτείες, Γερμανία) και τρεις συλλογικούς πολιτισμούς (Ιαπωνία,

Μεξικό, Γκάνα) και οι ερευνητές συμπεριέλαβαν μετρήσεις της εξωστρέφειας, του νευρωτισμού, της ηδονικής ισορροπίας και της ικανοποίησης από τη ζωή. Καταλεπτώς, επαληθεύτηκε η υπόθεση ότι, η επιρροή της προσωπικότητας στην ικανοποίηση από τη ζωή, εξαρτάται από τον πολιτισμό. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι, η επιρροή της προσωπικότητας στη συναισθηματική συνιστώσα της υποκειμενικής ευτυχίας είναι διαπολιτισμική, ενώ η επιρροή της προσωπικότητας στη γνωστική συνιστώσα της υποκειμενικής ευτυχίας, εξαρτάται από το είδος του πολιτισμού.

Μελέτες έχουν δείξει ότι, η υποκειμενική ευτυχία σχετίζεται θετικά με την κατάσταση υγείας και την ικανοποίηση από τη ζωή (Lin, Lin & Wu, 2010), την κοινωνική υποστήριξη (Le, Lai & Wallen, 2009), τα θετικά συναισθήματα (Diener & Seligman, 2002), την αυτοσυμπόνια (Akin & Akin, 2014). Όταν οι αυτοσυμπονετικοί άνθρωποι δεν πληρούν τα πρότυπά τους, δέχονται την παρούσα κατάσταση ως έχει και νιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (Neff, 2003b). Επιπλέον, η αυτοκριτική και η απομόνωση, οι οποίες αποτελούν αρνητικές διαστάσεις της αυτοσυμπόνιας, προβλέπουν αρνητικά την υποκειμενική ευτυχία, ενώ αντίθετα οι τρεις θετικές διαστάσεις της αυτοσυμπόνιας, προβλέπουν θετικά την υποκειμενική ευτυχία (Akin & Akin, 2014). Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν αρνητικοί συσχετισμοί μεταξύ της υποκειμενικής ευτυχίας με τα συμπτώματα κατάθλιψης (Chaplin, 2006) και το στρες (Schiffman & Nelson, 2010). Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι, η σχέση μεταξύ αυτοσεβασμού και ικανοποίησης από τη ζωή φαίνεται σημαντική και για τα δύο φύλα, αλλά ισχυρότερη για τις γυναίκες, οδηγώντας σε μια ισχυρότερη μεσολαβητική επίδραση της διατήρησης της πολιτιστικής κληρονομιάς, στην ικανοποίηση από τη ζωή στις γυναίκες παρά στους άνδρες. Η μεγαλύτερη διατήρηση της κουλτούρας της κληρονομιάς, προέβλεπε υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ η υψηλότερη προσωπική αυτοεκτίμηση προέβλεψε υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή (Diener & Diener, 2009).

Σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη, η χρήση των ανοδικών συγκρίσεων είναι γενικά πιο απειλητική για την ευημερία και τα επίπεδα αυτοσεβασμού από οποιαδήποτε άλλη ενέργεια, ενώ αντίθετα, οι καθοδικές συγκρίσεις φαίνεται ότι αυτοενισχύουν και καθησυχάζουν (Smith, 2000). Τα άτομα με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, τείνουν να κάνουν συγκρίσεις με προς τα πάνω, επειδή δεν είναι ευχαριστημένοι από τον εαυτό τους και συνεχίζουν να ενισχύουν τα χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, όπως εξηγεί και η αυτοεκπληρούμενη προφητεία (Vohs, 2004). Όπως είναι κατανοητό, τα χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης έχουν καταλυτική επίδραση στα επίπεδα δυστυχίας και τη δυσαρέσκεια για τη ζωή, αυξάνοντάς τα, ενώ μειώνουν



αντίστοιχα την υποκειμενική ευτυχία. Παρόλο που υπάρχουν πολύ λίγες μελέτες για τη σχεσιακή αυτοεκτίμηση (relational self-esteem), η υπάρχουσα έρευνα για τις κοινωνικές σχέσεις, έχει συσσωρεύσει ένα ισχυρό σύνολο αποδείξεων σχετικά με τη σημασία των διαπροσωπικών προσκολλήσεων για την ενίσχυση της ευημερίας (Baumeister & Leary, 1995). Για παράδειγμα, μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που αισθάνονταν περισσότερο συνδεδεμένα και συνδεδόμενα με άλλα σημαντικά άτομα, όπως η οικογένεια και οι φίλοι τους, ήταν πιο πιθανό να παρουσιάζουν τη βέλτιστη λειτουργία (Diener & Seligman, 2002· King, 2015) και κατ' επέκταση υψηλότερη υποκειμενική ευτυχία. Οι Kwan, Bond και Singelis (1997) διαπίστωσαν ότι, η προσωπική αυτοεκτίμηση (personal self-esteem) και η αρμονία της σχέσης, είχαν πρόσθετο αποτέλεσμα στην πρόβλεψη της ικανοποίησης από τη ζωή. Η αρμονία των σχέσεων αφορά την επίτευξη αμοιβαιότητας και τον βαθμό αρμονίας στις σχέσεις με σημαντικούς άλλους. Συμπεραίνουμε με ασφάλεια από τα παραπάνω, ότι οι αρμονικές σχέσεις ενισχύσουν την υποκειμενική ευημερία.

Σημαντικός είναι επίσης, ο ρόλος του σώματος, παρότι η θετική ψυχολογία εστιάζει περισσότερο στη γνωστική και νοητική μορφή της ευτυχίας, παρά στην υλική. Η ευτυχία είναι μία υποκειμενική κατάσταση που δεν περιλαμβάνει μόνο τη θετική σκέψη και δράση, αλλά έχει ως πυρήνα τη σωματική ευημερία ή σωματική ευχαρίστηση. Η σωματική ευχαρίστηση σχετίζεται με τη βελτιωμένη ανταπόκριση του ανοσοποιητικού, και η ευτυχία είναι ξεκάθαρα συνδεδεμένη, με την ικανότητα διατήρησης θετικών συναισθημάτων και φαινομενολογικής εμπειρίας σε σωματικό επίπεδο, η οποία γίνεται αξιόλογη πηγή για την έρευνα της θετικής ψυχολογίας (Resnick et al., 2001). Όταν ένα άτομο αισθάνεται ωραία, καθορίζεται από τα υψηλά άκρα των μέτρων πολλών ψυχολογικών καταστάσεων. Αυτές οι υποκειμενικές καταστάσεις, σύμφωνα με τον Seligman (2008), είναι: (α) μια αίσθηση θετικής σωματικής ευεξίας, όπου το άτομο απολαμβάνει μια αίσθηση ενέργειας, ζωηρότητας, ζωτικότητας κι ευρωστίας (σε αντίθεση με την αίσθηση ευπάθειας στις ασθένειες, της αδύναμης κατάστασης υγείας και το άγχος σχετικό με την υγεία), (β) η απουσία ενοχλητικών συμπτωμάτων, που μετρούνται, για παράδειγμα, από την απογραφή των σωματικών συμπτωμάτων, (γ) μια αίσθηση ανθεκτικότητας, αντοχής και εμπιστοσύνης στο σώμα του ατόμου (σε αντίθεση με την αίσθηση της ευθραυστότητας και ευαισθησίας στις ασθένειες), (δ) ένα εσωτερικό σημείο ελέγχου που σχετίζεται με την υγεία, ώστε το άτομο να αισθάνεται ένα μέτρο ελέγχου απέναντι στην υγεία του, (ε) μία αισιοδοξία, που μετράται, για παράδειγμα, από ερωτηματολόγιο αναλογικού τύπου και την αυτολεξεί ανάλυση περιεχομένου, καθώς και από την εμπιστοσύνη σχετικά με τη μελλοντική υγεία του ατόμου

(σε αντίθεση με το άγχος, την σωματική ανησυχία και τον φόβο των ασθενειών), (στ) η υψηλή ικανοποίηση από τη ζωή, και (ζ) το θετικό συναίσθημα, το ανάλογο αρνητικό συναίσθημα στο ελάχιστο, και το υψηλό αίσθημα δέσμευσης και νοήματος.

Παρόλα αυτά, οι αρχικές ψυχοθεραπευτικές τεχνικές της θετικής ψυχολογίας, εστίαζαν κυρίως στην ψυχική υγεία και όχι στο σώμα (Csikszentmihalyi, 1975). Ο τομέας της θετικής υγείας, ο οποίος βασίζεται στη συμβολή της θετικής ψυχολογίας και ποσοτικοποιεί τη σχέση μεταξύ της θετικής σωματικής υγείας και της ψυχικής υγείας, ήρθε να καλύψει αυτό το κενό. Παρατηρείται ότι, η υψηλή θέση στην υποκειμενική διάσταση, σε συνδυασμό με την υψηλή θέση στην εργασία και τα κοινωνικά στοιχεία της λειτουργικής διάστασης, προσεγγίζει στενά την κεντρική έννοια της θετικής ψυχικής υγείας (Seligman, 2002). Μόλις τεθεί σε λειτουργία, η θετική υγεία είναι ένας δυνητικός παράγοντας πρόβλεψης της μακροζωίας, της ψυχικής υγείας στην ασθένεια και στη γήρανση, και εν κατακλείδι της υποκειμενικής ευτυχίας. Τέλος, ο Lykken (1999) φανερώνει πως η φύση και η ανατροφή, λειτουργούν συνδυαστικά στην αίσθηση ευημερίας, και πως, οι άνθρωποι μπορούν να καθορίσουν τη δική τους ευτυχία μέσα σε ευρέα όρια.

## 1.7 Εκπαιδευτικοί Α΄ Βάθμιας Εκπαίδευσης

*True teachers are those who  
use themselves as bridges over which  
they invite their students to cross;  
then, having facilitated their crossing,  
joyfully collapse, encouraging them  
to create their own.  
Nikos Kazantzakis*

Το συναίσθημα στην παιδαγωγική, κι ιδιαίτερα εντός της σχολικής τάξης, έχει ιδιάζουσα βαρύτητα (Schutz & Pekrun, 2007), ενώ η σπουδαιότητά του στην εκπαιδευτική διαδικασία έχει αναγνωριστεί σε πολλαπλές έρευνες, που αφορούν την προσωπικότητα από το 1930. Η διδασκαλία είναι σημαντικά φορτισμένη από συναισθήματα, τα οποία κινητοποιούνται από, και κατευθύνονται προς ανθρώπους, αξίες και ιδέες (Nias, 1996). Το σχολικό περιβάλλον χαρακτηρίζεται από υποκειμενικότητα, και συχνά σε τέτοιου είδους συστήματα, καλλιεργούνται έντονες συναισθηματικές εμπειρίες, που ακολούθως επηρεάζουν τη μαθησιακή διαδικασία, την απόδοση των μαθητών, τις διαπροσωπικές σχέσεις, και εν τέλει την ψυχολογική ωρίμανση ολικά, τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών (Pekrun, Goetz, Titz & Perry, 2002a, 2002b). Το συναίσθημα των παιδαγωγών στο σχολικό περιβάλλον, θεωρείται θεμελιώδες στοιχείο, εξαιτίας της κυρίαρχης θέσης που κατέχει ο δάσκαλος στην εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτικοί συναλλάσσονται καθημερινά με ποικίλες

ομάδες ατόμων συγχρόνως, όπως για παράδειγμα με μαθητές, γονείς, συναδέλφους και το διοικητικό προσωπικό. Επομένως, η συναισθηματική ζωή των εκπαιδευτικών υπογραμμίζεται από ιδιαιτερότητα, λόγω των έντονων διαπροσωπικών σχέσεων που αναπτύσσονται, που αφορούν, όχι αποκλειστικά την προσωπική τους ζωή, αλλά συνάμα και την επαγγελματική.

Τα τελευταία χρόνια, υπήρξε αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον, για τον ρόλο των συναισθημάτων στη διδασκαλία (Nias, 1996· Acker, 1999· Blackmore, 1996· Golby, 1996· Hargreaves, 2001· Jeffrey & Woods, 1996· Kelchtermans, 1996· Little, 2000· Boler, 1999· Lasky, 2000· Schmidt, 2000· Zembylas, 2003b). Αυτοί οι ερευνητές, έχουν δημιουργήσει έναν πλούσιο γνωστικό πυρήνα, που μας πληροφορεί σχετικά με τα αρνητικά και θετικά συναισθήματα των εκπαιδευτικών, και τον ρόλο τους στην επαγγελματική και προσωπική τους ανάπτυξη. Επιπλέον, οι δάσκαλοι αποτελούν πρότυπο για τους μαθητές τους, και κατ' επέκταση, η ψυχολογία τους επηρεάζεται άμεσα από αυτούς. Όποια κι αν είναι τα συναισθήματα που εκφράζονται, οι εκπαιδευτικοί αυτοπροσδιορίζονται με βάση αυτά. Κατασκευάζουν και ανακατασκευάζουν την εικόνα τους, μέσω των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, που έχουν σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό-πολιτιστικό, ιστορικό και θεσμικό πλαίσιο (Zembylas, 2003b). Μέσα από αυτήν την οπτική, το συναίσθημα και η ταυτότητα των εκπαιδευτικών, αντανακλούν μια αναδυόμενη ανησυχία, για τον ρόλο του συναισθήματος στο σχηματισμό της αυτοεικόνας, αλλά και στην αλλαγή αυτής. Αντικατοπτρίζει επίσης, ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τον τρόπο, με τον οποίο διάφορες κοινωνικές κατασκευές, όπως η ατομική και η ομαδική ταυτότητα στη διδασκαλία, δημιουργούν και διατηρούν συγκεκριμένες ιδέες, για τα συναισθήματα των εκπαιδευτικών (Zembylas, 2003a, 2003b).

Η αναζήτηση της κατανόησης της ταυτότητας των εκπαιδευτικών, απαιτεί τη σύνδεση του συναισθήματος με την αυτογνωσία. Σύμφωνα με τον Zembylas (2003b), κατά τη θεώρηση της ταυτότητας των εκπαιδευτικών, αναπτύσσονται δύο ιδέες. Πρώτον, η δόμηση της ταυτότητας των εκπαιδευτικών, είναι κατά βάθος συναισθηματική, και δεύτερον, η έρευνα των συναισθηματικών συστατικών της ταυτότητας του εκπαιδευτικού, αποδίδει μια πλουσιότερη κατανόηση του εαυτού του δασκάλου. Μέσω αυτής της συζήτησης, δημιουργείται το έδαφος να αναπτυχθούν αναλύσεις, που να διερευνούν τον τρόπο με τον οποίο, τα συναισθήματα των εκπαιδευτικών, μπορούν να γίνουν περιοχές αντίστασης και μεταμόρφωσης. Δίνοντας έμφαση στην κατανόηση των εκπαιδευτικών, μέσα από την εξερεύνηση του συναισθήματος, ανοίγεται μία μετασχηματιστική προοπτική, στην οποία ευδοκimeί πληθώρα δυνατοτήτων, για τη φροντίδα και την αυτογνωσία των εκπαιδευτικών,

και παρέχει γόνιμα περιθώρια για τη μεταμόρφωσή τους. Η αναγνώριση, η επίγνωση και η εκδήλωση των συναισθημάτων, κατά τη διαχείριση κρίσιμων καταστάσεων μέσα στην τάξη, καθώς και η συναισθηματική εμπλοκή των εκπαιδευτικών, αποτελούν προϋποθέσεις για την υγιή παιδαγωγική σχέση (Δεμαρτίνου, 2012). Άλλωστε, οι εκπαιδευτικοί ωριμάζουν και εξελίσσονται, μόνο όταν αντιμετωπίζουν και αυτοί τον εαυτό τους (Nias, 1996).

Αναφορικά με τους εκπαιδευτικούς, η ομιλία τους και ο τρόπος που χρησιμοποιούν τον διάλογο, είναι συνάρτηση, κατά βάση της ταυτότητάς τους, και της σχέσης τους με τους μαθητές τους (Richards, 2006). Επιπρόσθετα, το άτομο εκφέρει τον λόγο του, ανάλογα με την κοινωνική ταυτότητά του (Harris, 1988). Στη σχολική τάξη δεν επικρατεί μόνο η γνωστική εμπειρία, αλλά πέραν αυτής, εκπαιδευτικοί και μαθητές συνυπάρχουν, ως παρουσίες και ως σώματα (Denton, 1974). Η παιδαγωγική του διαλόγου, η επίλυση προβλημάτων στην τάξη μέσα από τη συμβουλευτική διαδικασία και ο αναστοχασμός, αποτελούν εξανθρωπιστική παιδαγωγική (Chickering, 2006). Οι Kottler, Zehm και Kottler (2005), υπογραμμίζουν την ανθρώπινη διάσταση του επαγγέλματος των εκπαιδευτικών, μέσα από τον συμβουλευτικό ρόλο τους. Ο συμβουλευτικός χαρακτήρας των εκπαιδευτικών, συμβάλει στη γενική απόδοση των μαθητών, και αποτελεί σημαντικό παράγοντα της παιδαγωγικής σχέσης. Διαφαίνεται σαφώς, πως, τα παρακλάδια, με τα οποία συνδέεται ο κυρίαρχος ρόλος του συναισθήματος του εκπαιδευτικού, είναι πολλαπλά, και αγγίζουν παράλληλα, ποικίλες όψεις της ανάπτυξης, όπως η ψυχολογική, η κοινωνική και η γνωστική.

Ανεξάρτητα με όσα αναφέρθηκαν άνωθεν, ο πληθυσμός των εκπαιδευτικών αποτελεί μία ομάδα υψηλού κινδύνου, για το επαγγελματικό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, και ως εκ τούτου, η θετική ψυχολογία δίνει έμφαση στην προσπάθεια να αντιμετωπιστεί το φαινόμενο. Καθημερινά, επωμίζονται διττό ρόλο που συνίσταται, τόσο στη μετάδοση πλήθους γνώσεων και δεξιοτήτων καθώς και των τρόπων εκμάθησής αυτών, όσο και στη μετάδοση κοινωνικών και ηθικών αξιών, για την αντιμετώπιση των κοινωνικών προβλημάτων, και των απαιτήσεων μίας κοινωνίας που συνεχώς μεταλλάσσεται. Η επαγγελματική εξουθένωση (burnout), αποτελεί μία ακραία και ιδιόζουσα μορφή παρατεταμένου και συσσωρευμένου επαγγελματικού άγχους, το οποίο δημιουργεί στον εργαζόμενο αισθήματα ανεπάρκειας, απογοήτευση, κατάθλιψη, συναισθηματική και σωματική κόπωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση και έλλειψη ψυχικών αποθεμάτων, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να ανταπεξέρχεται ικανοποιητικά στις πιέσεις που δέχεται (Κουδιγκέλη, 2011). Οι εκπαιδευτικοί, γενικώς, που πάσχουν από επαγγελματική εξουθένωση, αισθάνονται ατονία, διακατέχονται από μειωμένο ενθουσιασμό, παρουσιάζουν δυσκολίες συγκέντρωσης

προσοχής, χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοπεποίθηση και χάνουν το χιούμορ τους (McGee-Cooper, Trammell & Lau, 1990). Διεθνείς έρευνες, επίσης, σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, συχνά αναφέρουν ότι όταν αυτοί νιώθουν εξουθενωμένοι, επιδρούν αρνητικά στον εαυτό τους, στους μαθητές τους και στο εκπαιδευτικό σύστημα γενικότερα (Hughes, 2001). Συνεπώς, φέρουν αρνητικές συνέπειες στη διδακτική τους ικανότητα, στην ακαδημαϊκή πορεία των μαθητών τους και κατ' επέκταση στην απόδοση και των δύο (Blandford & Grundy, 2000).

Ομοίως, η Γλυνού (2017) εξέτασε την επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας στην επαγγελματική εξουθένωση σε έρευνα, στην οποία συμμετείχαν 120 παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας από τον Νομό Αττικής. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των παιδαγωγών, οι συνθήκες εργασίας, η αυτοαποτελεσματικότητα της διαχείρισης της τάξης και η αυτοαποτελεσματικότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, συνδράμουν στην επαγγελματική εξουθένωση των παιδαγωγών. Επιπροσθέτως, η μειωμένη αυτοαποτελεσματικότητα των παιδαγωγών στο σύνολό της, βρέθηκε ότι επηρεάζει την επαγγελματική εξουθένωσή τους αντιστρόφως ανάλογα, ενώ οι γνώσεις, οι ικανότητες και δεξιότητες, η ευχαρίστηση από το επάγγελμα, παράλληλα με δημογραφικά χαρακτηριστικά, επιδρούν θετικά στην αυτοαποτελεσματικότητα των παιδαγωγών. Αντίστοιχα, έρευνα της Κεπενού (2015) σε 113 εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης όλων των ειδικοτήτων, στην ευρύτερη μητροπολιτική περιοχή των Πατρών, είχε ως αντικείμενο τη μέτρηση του βαθμού της επαγγελματικής εξουθένωσης και της επαγγελματικής ικανοποίησης, σε σχέση με τα δημογραφικά και ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών. Τα ευρήματα κατέδειξαν πως, η επαγγελματική εξουθένωση, συσχετίστηκε σημαντικά θετικά με τη συναισθηματική εξάντληση και την αποπροσωποποίηση, και σημαντικά αρνητικά με τα προσωπικά επιτεύγματα, καθώς και με την αυτοεκτίμηση, την αυτεπάρκεια και την εργασιακή ικανοποίηση (Κεπενού, 2015).

Έτσι, καταδεικνύεται ότι οι επιδεινούμενες εργασιακές συνθήκες, στη σύγχρονη περίοδο της οικονομικής κρίσης, συμβάλλουν σημαντικά στην εκδήλωση του συγκεκριμένου συνδρόμου, με αποτέλεσμα να πλήττονται οι εκπαιδευτικοί σε ατομικό επίπεδο και, ταυτόχρονα, να υπονομεύεται η εύρυθμη λειτουργία του συνόλου της εκπαιδευτικής διαδικασίας (Κυριακάκη & Λούπη, 2016). Ένας από τους πιο σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες, που ενισχύουν την ανθεκτικότητα, φαίνεται πως είναι, η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή ενός ατόμου. Οι συναισθηματικές και διανοητικές απαιτήσεις και ευθύνες, στις οποίες οι εκπαιδευτικοί είναι εκτεθειμένοι, συνεπάγονται έντονο άγχος και δυσαρέσκεια σε βάθος

χρόνου, με αποτέλεσμα την απαξίωση συχνά του νοήματος ζωής εκ μέρους τους (Μίλης, 2015). Οι Μίλης & Σταλίκας (2015), σε έρευνα σε 108 εκπαιδευτικών στη Δυτική Ελλάδα, διαπίστωσαν πως το υποκειμενικό αίσθημα ευτυχίας, και γενικότερα τα θετικά συναισθήματα, δρουν ως προστατευτικοί παράγοντες σε περιπτώσεις χρόνιου άγχους. Η βίωση θετικών συναισθημάτων, αυξάνει καθοριστικά την ανθεκτικότητα των ατόμων, και η αύξηση αυτή, οδηγεί σε ικανοποίηση από τη ζωή, και σε υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας.

Επιπρόσθετα, ένα από τα κεφαλαιώδη ευρήματα της έρευνας στην ψυχολογία, το οποίο αφορά τις λειτουργίες του εγκεφάλου κατά τη μάθηση, αναφέρει ότι ο εγκέφαλος δεν αναπαράγει απλά την εξωτερική πραγματικότητα, αλλά και τη συναισθηματική πραγματικότητα, δηλαδή τα συναισθήματα, τα οποία εισπράττει από τους άλλους (Marchese, 1997). Οι εκπαιδευτικοί είναι φορείς γνώσης, αλλά και άτομα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα. Ενδεικτικά, η αναπτυγμένη ευαισθησία των εκπαιδευτικών, σε συνδυασμό με την παιδαγωγική τους θέληση, είναι εκείνη που θα τους ωθήσει να ενθαρρύνουν έναν δειλό μαθητή (Μοκό, 2007). Είναι αντιληπτό, ότι, η πληθυσμιακή ομάδα των εκπαιδευτικών, είναι άξια διερεύνησης εκ βαθέων, εξαιτίας των πολλαπλών και περίπλοκων συνόλων, με τα οποία αλληλεπιδρά, φέροντας πολυποίκιλα αποτελέσματα, στα συστήματα με τα οποία εμπλέκεται.

Η θετική ψυχολογία παίζει σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση, επιδιώκοντας την άμεση υποστήριξη του ανθρώπινου δυναμικού, αλλά παράλληλα και τη δημιουργία του κατάλληλου θετικού κλίματος, που θεωρείται απαραίτητο για την επιτυχή υλοποίηση της εκπαιδευτικής διαδικασίας (Rodríguez-Sánchez, Salanova, Cifre & Schaufeli, 2011). Επισημαίνεται, επίσης, ότι η θετική ψυχολογία, μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο, στην υποστήριξη και την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών, δίνοντας τους την ευκαιρία, να διαφοροποιήσουν με εποικοδομητικό τρόπο τη στάση τους, απέναντι σε κάθε απαιτητική και δύσκολη περίσταση (Schutz & Lee, 2014). Επιπλέον, ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, και διευρύνει τους απαιτούμενους μηχανισμούς για τη διαχείριση του άγχους και την αποφυγή της εξουθένωσης (Pekrun & Perry, 2014). Με τον τρόπο αυτό, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανταποκριθούν με αποτελεσματικό τρόπο στον ρόλο τους, και να προχωρήσουν στη μετάδοση της γνώσης με την απαιτούμενη επάρκεια (Rodríguez-Sánchez et al., 2011). Ταυτόχρονα, σημαντικός είναι ο ρόλος της θετικής ψυχολογίας, στη διατήρηση από τους εκπαιδευτικούς μίας θετικής εικόνας, αλλά και στην αντιμετώπιση των προκαταλήψεων και των προσωπικών τους προτιμήσεων. Σε γενικές γραμμές, δίνεται έμφαση στον μετριασμό των αρνητικών συναισθημάτων, προκειμένου να αποτραπεί, όπως ήδη επισημάνθηκε, το άγχος και η επαγγελματική

εξουθένωση (Pekrun & Perry, 2014). Τέλος, αξίζει να επισημανθεί, η ανάγκη διευκόλυνσης των εκπαιδευτικών, προκειμένου να αναπτύξουν τα θετικά τους συναισθήματα, για να μπορέσουν να αναβαθμίσουν και να εκσυγχρονίσουν την εκπαιδευτική διαδικασία.

## 1.8 Μέλη της Ελληνικής Mensa

*Giftedness is as a greater awareness,  
a greater sensitivity, and a greater ability  
to understand and to transform perceptions  
into intellectual and emotional experiences.  
Annemarie Roeper, 1982*

Η Mensa είναι ένας παγκόσμιος, μη κερδοσκοπικός οργανισμός, σκοπός του οποίου είναι η αναγνώριση, η υποστήριξη, η έρευνα και η προώθηση της ανθρώπινης ευφυΐας ως μέσο έκφρασης, αλλά και ως μέσο προόδου της ανθρωπότητας. Αυτή η διεθνής κοινότητα ανθρώπων απαρτίζεται από μέλη, των οποίων ο Δείκτης Νοημοσύνης (Intelligence Quotient) τούς κατατάσσει στο ανώτερο 2% του πληθυσμού. Για την εισαγωγή στη Mensa, ο Δ.Ν. (I.Q.) αποτελεί το μοναδικό κριτήριο, ενώ μετράται με αναγνωρισμένα και αξιόπιστα τεστ, τη σύνταξη των οποίων επιμελούνται ειδικοί ψυχολόγοι. Το τεστ που διεξάγει η Ελληνική Mensa, είναι το FRT Form A (Figure Reasoning Test) στην κλίμακα Wechsler, και το όριο εισαγωγής είναι 131. Τα μέλη της Mensa αποτελούν εξ' ορισμού μειονότητα, εφ' όσον μόνο το 2% του πληθυσμού έχει τη δυνατότητα να γίνει μέλος. Από αυτή τη σκοπιά, ο οργανισμός αποτελεί ένα σύνολο ανθρώπων που απέχουν στατιστικά από τον μέσο όρο και τους παρέχει ένα περιβάλλον, στο οποίο μπορούν να ενταχθούν, να εκφράσουν ελεύθερα τις απόψεις τους, και να αλληλεπιδράσουν (<http://www.mensa.org.gr/mensa/about>). Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα άτομα με IQ τουλάχιστον 130 μονάδων, που βαθμολογούν πάνω ή κάτω από το 98ο εκατοστημόριο σε μια δοκιμασία γενικής νοημοσύνης, χαρακτηρίζονται ως διανοητικά προικισμένα (Rost, 2013). Τα προικισμένα άτομα σχηματίζουν μια ετερογενή ομάδα, καθώς βιώνουν τον κόσμο διαφορετικά και πιο έντονα, με αποτέλεσμα να έχουν μοναδικά κοινωνικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά. Επί παραδείγματι, τα προικισμένα παιδιά αναπτύσσονται ασύγχρονα, το μυαλό τους είναι συχνά μπροστά από τη σωματική τους ανάπτυξη, ενώ οι ειδικές γνωστικές και συναισθηματικές λειτουργίες βρίσκονται, πολλές φορές, σε διαφορετικά στάδια ανάπτυξης και δεν αντιστοιχούν απαραίτητα στην ηλικία τους.

Οι αρχικές έρευνες που εδραίωσαν το θεωρητικό οικοδόμημα της θετικής ψυχολογίας, στηρίχθηκαν σε μεγάλο βαθμό στα χαρισματικά άτομα. Στη βιβλιογραφία χρησιμοποιούνται διαφορετικές αντιλήψεις για τη χαρισματικότητα (Sternberg & Davidson, 2005), με

ορισμένους συγγραφείς να την ορίζουν ως ένα πολυδιάστατο κατασκευάσμα (Gagné, 2005· Heller, Perleth & Lim, 2005· Renzulli, 2005), ενώ άλλοι συγγραφείς υποστηρίζουν μια μονοδιάστατη αντίληψη (Rost, 2009). Παρά το κοινό αυτό πρόβλημα της κατηγοριοποίησης, οι περισσότεροι συγγραφείς συμφωνούν με την άποψη ότι, η υψηλή νοημοσύνη αποτελεί βασικό κριτήριο της διανοητικής υπεροχής (Vock, Köller & Nagy, 2013· Wirthwein & Rost, 2011a). Ένα άλλο κριτήριο, που συχνά ασχολείται με τον ορισμό του προικισμένου, είναι το επίτευγμα (Preckel & Vock, 2013· Ziegler & Raul, 2000). Σε σύγκριση με τη διανοητική υπεροχή, δεν υπάρχει καθολικά αποδεκτός ορισμός του εξαιρετικού επιτεύγματος. Τα βραβεία, οι τιμές, η αναγνώριση από τους αξιολογητές και τους συναδέλφους, ή η απόδοση με υψηλές επιδόσεις, χρησιμοποιούνται συνήθως, ως δείγματα εξαιρετικών επιτευγμάτων (Ziegler & Raul, 2000).

Οι Pollet και Schnell (2017), εξέτασαν αν οι πολύ ταλαντούχοι άνθρωποι, κατορθώνουν να ζήσουν σημαντικά ευτυχισμένη ζωή στα ενήλικα τους χρόνια, λαμβάνοντας υπόψη δύο πτυχές της χαρισματικότητας, τη διανοητική υπεροχή και το ακαδημαϊκά υψηλό επίτευγμα. Οι αντιπρόσωποι και των δύο ομάδων συγκρίθηκαν μεταξύ τους, αλλά και με μία ομάδα ελέγχου αντίστοιχα, όσον αφορά τη νοημοσύνη και την υποκειμενική ευτυχία. Επιπλέον, εξετάστηκαν οι παράγοντες πρόβλεψης και για τις δύο πτυχές της ευημερίας. Το δείγμα αποτελούταν από 198 διανοητικά χαρισματικά άτομα, 141 άτομα με υψηλό ακαδημαϊκό επίτευγμα και 136 υποκείμενα ελέγχου. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα άτομα με υψηλά επίπεδα ακαδημαϊκού επιτεύγματος, έδειξαν επίπεδα νοήματος και υποκειμενικής ευημερίας συγκρίσιμα με την ομάδα ελέγχου. Ωστόσο, τα χαρισματικά άτομα φανέρωσαν σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα και στις δύο πλευρές της υποκειμενικής ευημερίας, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα των ιεραρχικών πολλαπλών παλινδρομήσεων έδειξαν ότι, οι διανοητικά προικισμένοι και οι υψηλοί επιτευκτές, ακολουθούν μια διαφορετική πορεία, ως προς το νόημα και την υποκειμενική ευημερία. Μεταξύ των διανοητικά προικισμένων, η γενναιοδωρία είναι ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας για το νόημα, ενώ για τους υψηλούς επιτευκτές, η ουσιαστική δουλειά είναι πιο κεντρικής σημασίας για το νόημα. Όσον αφορά την υποκειμενική ευημερία, η αυτοσυμπόνια καθιερώθηκε ως ο ισχυρότερος προγνωστικός παράγοντας, για τα διανοητικά προικισμένα άτομα, ενώ η πρόοδος ήταν ο σημαντικότερος προγνωστικός δείκτης, για άτομα με υψηλά επίπεδα ακαδημαϊκού επιτεύγματος.

Ήδη το 1999, ο Neihart επεσήμανε ότι υπάρχει μακρόχρονη ιστορία ενδιαφέροντος για το πως η χαρισματικότητα επηρεάζει την ψυχολογική ευημερία. Δύο αντικρουόμενες απόψεις



κυριαρχούν στην έρευνα: αφενός, ερευνητές υποστηρίζουν, ότι το ταλέντο είναι προστατευτικός παράγοντας κατά της δυσλειτουργίας. Υποτίθεται, ότι λόγω των γνωστικών ικανοτήτων τους, τα προικισμένα παιδιά μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα το άγχος, τις συγκρούσεις και την ασύγχρονη ανάπτυξη. Αντίθετα, άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν την αντίθετη άποψη ότι, λόγω των γνωστικών δυνατοτήτων τους, τα χαρισματικά παιδιά είναι πιο ευαίσθητα στις διαπροσωπικές συγκρούσεις και το στρες. Ως εκ τούτου, αναμένεται πως η χαρισματικότητα αυξάνει την ευαισθησία των παιδιών. Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα πολλών μελετών, ο Neihart (1999) καταλήγει στο συμπέρασμα ότι τα προικισμένα παιδιά δε διατρέχουν περισσότερο ή λιγότερο κίνδυνο για ψυχολογικά προβλήματα από τα μη προικισμένα παιδιά. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι τα αποτελέσματα αυτά περιορίζονται σε παιδιά και εφήβους, ενώ τα ερευνητικά δεδομένα που εξετάζουν τη συσχέτιση μεταξύ της χαρισματικότητας και της ευημερίας είναι ελάχιστα, ιδιαίτερα μεταξύ των ενηλίκων.

Όπως σημειώνουν οι Sękowski και Siekańska (2008), μεταξύ των πολυάριθμων δημοσιεύσεων για τα προικισμένα άτομα που έχουν εμφανιστεί τα τελευταία 100 χρόνια, μόνο το 13-14.2% ασχολείται με τους ενήλικες. Επίσης, οι Wirthwein και Rost (2011a) τονίζουν ότι υπάρχει έλλειψη μελετών από προικισμένους ενήλικες. Από αυτές, ελάχιστες έχουν διερευνήσει την ευημερία των χαρισματικών ατόμων (Dijkstra, Barelds, Ronner & Nauta, 2012; Lubinski, Benbow, Webb & Bleske-Rechek, 2006), όπου είτε βρήκαν ασήμαντη συσχέτιση, είτε αδύναμες θετικές συσχετίσεις, μεταξύ της νοημοσύνης και της ευημερίας. Όπως επισημαίνουν οι Wirthwein και Rost (2011a), λόγω των διαφόρων περιορισμών των μελετών με προικισμένους ενήλικες, είναι αδύνατο να αντληθούν αξιόπιστα και έγκυρα συμπεράσματα σχετικά με την υποκειμενική ευτυχία των προικισμένων ενηλίκων. Ένας από αυτούς τους περιορισμούς, αφορά το γεγονός, ότι η λειτουργικότητα της ευημερίας, στις μελέτες αυτές, είναι εξίσου ποικίλη με εκείνη της χαρισματικότητας. Σύμφωνα με τον Lykken (1999), οι άνθρωποι με υψηλό δείκτη νοημοσύνης δεν είναι πιο ευτυχισμένοι από τους υπόλοιπους, ούτε οι πλούσιοι, ή οι διάσημοι και οι κοινωνικές ελίτ. Ακόμα, τα χαρισματικά άτομα έχουν βρεθεί πως έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, πιο θετική στάση απέναντι στη γυναικεία καριέρα (Roznowski, Reith & Hong, 2000), και είναι περισσότερο ανοικτά σε νέες εμπειρίες (Zeidner & Shani-Zinovich, 2011).

Ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά της μακροπρόθεσμης ευτυχίας είναι οι οικείες σχέσεις που χαρακτηρίζονται από αγάπη και πληρότητα (Caunt, Franklin, Brodaty & Brodaty, 2013). Ειδικότερα, η σχέση με έναν στενό σύντροφο κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται ικανοποιημένοι από τη ζωή (Demir & Özdemir, 2010). Εκείνοι που δε διαθέτουν τέτοια

σχέση, ή έχουν στενές σχέσεις χαμηλής ποιότητας, μπορεί να βιώσουν συναισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψη, ενώ πάσχουν από προβλήματα υγείας και αντιμετωπίζουν στρες (Cropley & Steptoe, 2005· Hawkins & Booth, 2005). Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι τα προικισμένα άτομα, έχουν ελαφρώς διαφορετικές συμπεριφορές και πεποιθήσεις για τις οικείες σχέσεις από τον γενικό πληθυσμό, ωστόσο, ελάχιστη προσοχή έχει μέχρι στιγμής καταβληθεί σε προικισμένους ενήλικες (Rinn & Bishop, 2015), με άλλα λόγια, σε άτομα με IQ πάνω από 130 μονάδων (Dijkstra, Barelds, Groothof, Ronner & Nauta, 2012· Hollinger & Kosek, 1986). Σύμφωνα με τους Dijkstra et al. (2012), οι μελέτες των προικισμένων ατόμων είναι σπάνιες, επειδή ο πιο αξιόπιστος τρόπος για τον εντοπισμό και την επιλογή προικισμένων ενηλίκων, είναι η μέτρηση των βαθμολογιών IQ των ατόμων μέσω σταθμισμένων τεστ νοημοσύνης. Επιπλέον, όσον αφορά τις στενές σχέσεις, μεταξύ προικισμένων και μη προικισμένων ατόμων, εμφανίζονται διαφορές, λόγω της αυξημένης συναισθηματικής ευαισθησίας των πρώτων, και μίας σχετικής δυσκολίας αποδοχής της κριτικής (Jacobsen, 1999).

Ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας, στηρίχτηκε πολύ εν τη γένεσή του, στα άτομα με υψηλό δείκτη νοημοσύνης. Πολλά από τα αρχικά συμπεράσματα του κλάδου, προέκυψαν από τη μελέτη αυτής της πληθυσμιακής ομάδας, γεγονός που ερμηνεύει το ενδιαφέρον αρκετών μελετητών για τα άτομα αυτά. Ειδικότερα, έμφαση δίνεται στην περίπτωση των χαρισματικών ατόμων, καθώς θεωρείται ότι η επίδειξη θετικής διάθεσης μπορεί να αποτελέσει έναν από τους πιο σημαντικούς ψυχολογικούς μηχανισμούς, που μπορούν να χρησιμοποιούν, κυρίως, οι χαρισματικοί ηγέτες για την προσέλκυση των οπαδών τους (Bono & Ilies, 2006). Υποστηρίζεται, επίσης, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί μία κυρίαρχη μεταβλητή, η οποία επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την απόδοση των ηγετών. Ουσιαστικά, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους μηχανισμούς, για την επιτυχή διαχείριση του χαρίσματός τους, και την προσέλκυση του ενδιαφέροντος όλων των άλλων ατόμων (Wong & Law, 2002). Ως προς τα άτομα με υψηλό δείκτη ευφυΐας, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη διερεύνηση του ρόλου των θετικών συναισθημάτων. Στην περίπτωση αυτών των ατόμων, η δομή της συναισθηματικής νοημοσύνης εστιάζεται πολλάκις, στον έλεγχο των θετικών και, κυρίως, των αρνητικών συναισθημάτων (Bono & Ilies, 2006). Μπορεί, λοιπόν, αν και έχουν πραγματοποιηθεί ποικίλες έρευνες, για τη διερεύνηση της σχέσης αυτών των ατόμων με έννοιες από τη θετική ψυχολογία, όμως, είναι σαφής η ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης αυτής της πληθυσμιακής ομάδας, με απώτερο στόχο, την αξιολόγηση του ρόλου της θετικής ψυχολογίας, στην ανάδειξη των ικανοτήτων των συγκεκριμένων ατόμων.

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>: Σκοπός της Έρευνας, Ερωτήσεις & Υποθέσεις

### 2.1 Σκοπός και Σημαντικότητα της Έρευνας

Η παρούσα διπλωματική διατριβή, σαν στόχο έχει, να μελετήσει και να αξιολογήσει τη σύνδεση της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, καθώς και της υποκειμενικής ευτυχίας στον ελληνικό χώρο. Πρόκειται για έννοιες, οι οποίες αποτελούν συναισθηματικές και γνωσιακές δομές που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, και παράπλευρα με άλλες, συνθέτουν το ψυχολογικό προφίλ του ατόμου, ενώ η ενίσχυση των θετικών αυτών δομών, μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντεπεξέλθει με ανθεκτικότητα, σε δύσκολα και στρεσογόνα γεγονότα της ζωής, και παράλληλα να αυξήσει την ευεξία του και την ικανοποίηση που νιώθει από τη ζωή. Συνεπώς, η ενασχόληση με τις μεταβλητές αυτές, έχει ενδιαφέρον για κάθε κοινωνικό επιστήμονα, που επιθυμεί να μελετήσει την ανθρώπινη εμπειρία, ή και να δημιουργήσει παρεμβατικά προγράμματα, που θα βελτιώσουν την ευεξία, και το επίπεδο υποκειμενικής ευτυχίας του γενικού πληθυσμού, ή ευάλωτων ομάδων.

Το ενδιαφέρον του θέματος, έγκειται στον γενικό πληθυσμό, και επιπρόσθετα στις πληθυσμιακές ομάδες των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, και των μελών της Ελληνικής Mensa. Γενικά, ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας είναι ένας καινούριος χώρος στα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα, και η αναζήτηση συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών, αποτελεί ένα καινοτόμο βήμα, που δύναται να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των συστημάτων, που διέπουν την ανθρώπινη ύπαρξη. Ειδικότερα, μέσα από τη συγκριτική εξέταση των αποτελεσμάτων του γενικού πληθυσμού, με τις δύο πληθυσμιακές ομάδες υπό μελέτη, παράγονται ερευνητικά δεδομένα σχετικά με ομάδες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, οι οποίες δεν έχουν διερευνηθεί εις βάθος, στην ελληνική ερευνητική βάση. Η παρούσα μελέτη αποτελεί, συνεπώς, μια ευκαιρία να εμβαθύνει στο θέμα, να συνοψίσει σχετικές ακαδημαϊκές μελέτες και να επεκτείνει την υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Ένας ακόμα στόχος είναι, να αναδυθούν πρακτικές εφαρμογές, οι οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη συμβουλευτική πράξη, με απώτερο σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Τα άτομα, μέσα από τις εφαρμογές αυτές, οπλίζονται με νέες δεξιότητες, οι οποίες τους βοηθούν, να ανακάμψουν από κρίσεις, να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος, να δημιουργήσουν στενότερες σχέσεις με τους άλλους, και κυρίως να εκτιμήσουν ουσιαστικά τη ζωή, στοιχεία που δύναται να ενισχύσουν, την ψυχική τους ευεξία και ανθεκτικότητα.

## 2.2 Ερευνητικές Ερωτήσεις

EE1: Ποια είναι η συσχέτιση ανάμεσα στην αυτοσυμπόνια, την αυτοαποτελεσματικότητα, την ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και την υποκειμενική ευτυχία;

EE2: Ποιοι παράγοντες προβλέπουν την αυτοσυμπόνια;

EE3: Ποιοι παράγοντες προβλέπουν την υποκειμενική ευτυχία;

EE4: Πώς διαφοροποιούνται τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και στον υπόλοιπο πληθυσμό;

EE5: Πώς διαφοροποιούνται τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στα μέλη της Ελληνικής Mensa και στον υπόλοιπο πληθυσμό;

## 2.3 Υποθέσεις & Συλλογιστική

Με βάση το θεωρητικό υπόβαθρο, που προέκυψε από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, και σε συνδυασμό με εμπειρικά δεδομένα, οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας, διαμορφώνονται ως εξής:

Υ1: Υπάρχει στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών συναισθημάτων και της υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ υπάρχει αντίστοιχα στατιστικά σημαντική και αρνητική συσχέτιση μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων και όλων των παραπάνω παραγόντων. Ενδεικτικά, η αυτοσυμπόνια συνδέεται με την υποκειμενική ευτυχία (Akin & Akin, 2014), τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα (Neff, 2003b), ενώ παρεμβατικό πρόγραμμα πέτυχε παράλληλα την αύξηση της αυτοσυμπόνιας και της ευγνωμοσύνης (Rao & Kemper, 2017). Υπογραμμίζεται δε, η δυνατότητα της αυτοαποτελεσματικότητας, να περιορίσει τα αρνητικά συναισθήματα, και να ενισχύσει τα θετικά, καθώς και την υποκειμενική ευτυχία (Lippke et al., 2009). Επιπλέον, επισημαίνεται ότι, τα υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης, συσχετίζονται με την αυτοαποτελεσματικότητα (Mills et al., 2015), το θετικό και αρνητικό συναίσθημα (McCullough et al., 2002), και την υποκειμενική ευτυχία (Sun & Kong 2013). Όσον αφορά την υποκειμενική ευημερία, εξαρτάται εξ ορισμού, από την αναλογία των θετικών συναισθημάτων, σε σχέση με τα αρνητικά (Schimmack, Oishi & Diener, 2002).

Υ2: Η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και η υποκειμενική ευτυχία προβλέπουν την αυτοσυμπόνια, καθώς οι άνθρωποι με υψηλή αυτοσυμπόνια βιώνουν περισσότερο θετικά και λιγότερο αρνητικά συναισθήματα (Neff, 2003b), παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης (Breen et al., 2010), έχουν περισσότερο θετική και λιγότερο αρνητική διάθεση και γίνονται πιο ευτυχισμένοι (Neff et al., 2007), ενώ παράλληλα η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται με την καλοσύνη απέναντι στον εαυτό, την κοινή ανθρωπότητα και την ενσυνειδητότητα (Iskender, 2009).

Υ3: Η αυτοσυμπόνια, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα προβλέπουν την υποκειμενική ευτυχία, εφόσον έχει βρεθεί πως, η αυτοσυμπόνια και η αυτοαποτελεσματικότητα, μπορούν να οδηγήσουν στην αυξημένη κατάκτηση της υποκειμενικής ευτυχίας (Emmons & Stern, 2013· Salvador & Mayoral, 2011), ενώ παράλληλα, η ευγνωμοσύνη και η θετική διάθεση είναι καταλυτικοί παράγοντες πρόβλεψης της υποκειμενικής ευτυχίας (Ramzan & Rana, 2014· Fredrickson & Joiner, 2002) και οι άνθρωποι που έχουν θετικά συναισθήματα, περισσότερο από τα αρνητικά, έχουν μεγαλύτερη αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας (Deiner & Lucas, 1999).

Υ4: Αναμένονται χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στους εκπαιδευτικούς και στον υπόλοιπο πληθυσμό, λόγω των συναισθηματικών και διανοητικών απαιτήσεων και ευθυνών, στις οποίες οι εκπαιδευτικοί είναι εκτεθειμένοι, που συνεπάγονται έντονο άγχος, δυσαρέσκεια σε βάθος χρόνου (Μίλης, 2015) και υψηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης, ενώ συχνά αναφέρουν ότι όταν αυτοί νιώθουν εξουθενωμένοι, επιδρούν αρνητικά στον εαυτό τους, στους μαθητές τους και στο εκπαιδευτικό σύστημα γενικότερα (Hughes, 2001).

Υ5: Αναμένονται υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στα μέλη της Mensa και στον υπόλοιπο πληθυσμό, λόγω μεγαλύτερης ευαισθησίας και εντονότερης συναισθηματικής εμπειρίας της συγκεκριμένης πληθυσμιακής ομάδας, καθώς ανήκει στο φάσμα της χαρισματικότητας, όπου σύμφωνα με τη Roeper (2000), προσδιορίζεται ως μία μεγαλύτερη συνειδητοποίηση, μία μεγαλύτερη ευαισθησία, και μία μεγαλύτερη ικανότητα, να κατανοούν και να μετατρέπουν οι χαρισματικοί άνθρωποι, αντιλήψεις σε διανοητικές και συναισθηματικές εμπειρίες.

## Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Μεθοδολογία

### 3.1 Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 250 άτομα, εκ των οποίων 150 ήσαν γυναίκες και 100 άντρες. Ανάμεσα στο δείγμα προέκυψαν 45 εκπαιδευτικοί και 39 μέλη της Ελληνικής Mensa. Οι συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες εξετάζονται τόσο ως μέρος του συνόλου όσο και συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος είναι τα 38.58 έτη. Η ηλικία και ο τόπος διαμονής κρίθηκε σκόπιμο να κατηγοριοποιηθούν σε δεύτερο χρόνο, προκειμένου να είναι πιο ευδιάκριτα τα αποτελέσματα. Αναλυτικά στοιχεία του δείγματος, που αφορούν τα δημογραφικά στοιχεία, παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.1.

**Πίνακας 3.1** Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N=250)

Μεταβλητές	Συχνότητα (N)	Ποσοστό (%)
Άντρας	100	40.0
Γυναίκα	150	60.0
Total	250	100.0
Εκπαιδευτικοί		
Εκπαιδευτικός	45	18.0
Όχι εκπαιδευτικός	205	82.0
Total	250	100.0
Μέλη της Ελληνικής Mensa		
Mensa	39	15.6
Όχι Mensa	211	84.4
Total	250	100.0
Ηλικία (Ανά Ηλικιακό Group)		
18 έως 22	24	9.6
23 έως 27	30	12.0
28 έως 32	29	11.6
33 έως 37	33	13.2
38 έως 42	39	15.6
43 έως 47	32	12.8
48 έως 52	31	12.4
53 έως 57	21	8.4
58 έως 62	4	1.6
63 και άνω	7	2.8
Total	250	100.0
Τόπος Διαμονής (Ανά Κατηγορία Περιοχής)		
Πόλη (>100.000 κατοίκους)	196	78.4
Πόλη (15000-100.000)	46	18.4

Κωμόπολη (1.500-15.000)	5	2.0
Χωριό (<1.500 κατοίκους)	3	1.2
Total	250	100.0
Μορφωτικό Επίπεδο		
Δημοτικό	1	.4
Γυμνάσιο	2	.8
Λύκειο	21	8.4
T.E.E./ΕΠΑ.Λ.	7	2.8
I.E.K./Λοιπές Σχολές Επαγγελματικής Κατάρτισης	31	12.4
T.E.I.	28	11.2
A.E.I.	93	37.2
Μεταπτυχιακό	59	23.6
Διδακτορικό	7	2.8
Άλλο	1	.4
Total	250	100.0
Οικογενειακή Κατάσταση		
Άγαμος/-η	119	47.6
Παντρεμένος/-η	109	43.6
Διαζευγμένος/-η	15	6.0
Χήρος/-α	1	.4
Άλλο	6	2.4
Total	250	100.0
Επαγγελματική Κατάσταση		
Φοιτητής-τρια/Σπουδαστής-τρια	43	17.2
Εργαζόμενος/-η	176	70.4
Άνεργος/-η	12	4.8
Οικιακά	7	2.8
Συνταξιούχος	8	3.2
Άλλο	4	1.6
Total	250	100.0
Επάγγελμα (μόνο για εργαζόμενους)		
Δημόσιος/Ιδιωτικός Υπάλληλος	143	57.2
Ελεύθερος Επαγγελματίας	35	14.0
Επιχειρηματίας	5	2.0
Άλλο	6	2.4
Total	189	75.6
Missing/Invalid	61	24.4
Total	250	100.0

### 3.2 Ψυχομετρικά Εργαλεία

Στην παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκαν τα εξής πέντε ψυχομετρικά εργαλεία, πέραν των παραπάνω δημογραφικών χαρακτηριστικών του κάθε συμμετέχοντα (Παράρτημα Γ).

- A. Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας [Self-Compassion Scale (SCS: Neff, 2003a; Karakasidou, Pezirkianidis, Galanakis & Stalikas, 2017)]

Η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας σχεδιάστηκε από την Kristin Neff (2003a) και αποτελείται από 26 ερωτήματα, τα οποία αναφέρονται σε συμπεριφορές, που μπορεί να έχει ένα άτομο απέναντι στον εαυτό του (επί παραδείγματι, ερώτημα 26: “Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ”). Πρόκειται για κλίμακα αυτοαναφοράς, δηλαδή συμπληρώνεται από τον ίδιο τον συμμετέχοντα αντί να χορηγείται από ειδικό επαγγελματία. Σε κάθε ερώτημα, ο συμμετέχων μπορεί να απαντήσει σε μια πεντάβαθμη κλίμακα, όπου το 1 αντιστοιχεί σε “σχεδόν ποτέ” και το 5 σε “σχεδόν πάντα”. Η κλίμακα έχει 6 υποκλίμακες, οι οποίες αφορούν την καλοσύνη προς τον εαυτό (self-kindness), την αυτοκριτική (self-judgment), την κοινή ανθρωπότητα (common humanity), την απομόνωση (isolation), την ενσυνειδητότητα (mindfulness), και την υπερβολική ταύτιση (over-identification). Για να υπολογιστεί το συνολικό σκορ, τα ερωτήματα 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24 και 25 βαθμονομούνται αντίστροφα, δηλαδή για την απάντηση 1 δίνονται 5 μονάδες (καθώς είναι διατυπωμένα με αντίστροφο, αρνητικό τρόπο σε σχέση με τα άλλα ερωτήματα). Από αυτόν τον υπολογισμό προκύπτει το συνολικό σκορ, και υψηλότερα σκορ δείχνουν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας. Στα ελληνικά υπάρχουν δύο δημοσιεύσεις που αφορούν τη στάθμιση της κλίμακας (Mantzios, Wilson & Giannou, 2015; Karakasidou et al., 2017). Στην πιο πρόσφατη μελέτη, η στάθμιση έγινε σε δείγμα 642 ενηλίκων (18 έως 65 ετών) από τους Karakasidou και συνεργάτες (2017). Το ερωτηματολόγιο ήταν κατανοητό από τους συμμετέχοντες και οι ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας για εγκυρότητα κι αξιοπιστία θεωρήθηκαν αποδεκτές. Η εσωτερική εγκυρότητα ήταν καλή και συγκεκριμένα Cronbach's  $\alpha = .86$ . Η αξιοπιστία test-retest των υποκλιμάκων ήταν  $>.70$  για όλες τις υποκλίμακες. Η παραγοντική ανάλυση επιβεβαίωσε ότι, οι παράγοντες είναι οι ίδιοι με την πρωτότυπη κλίμακα. Συνεπώς, κρίνεται ότι η κλίμακα είναι κατάλληλη για χρήση σε κλινικό κι ερευνητικό περιβάλλον.



- B. Κλίμακα Γενικής Αντιληπτής Αυτοαποτελεσματικότητας [General Perceived Self-Efficacy Scale (**GSE**: Schwarzer & Jerusalem, 1995` Mystakidou, Parpa, Tsilika, Galanos & Vlahos, 2008)]

Η Κλίμακα Γενικής Αντιληπτής Αυτοαποτελεσματικότητας δημιουργήθηκε από τους Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem το 1985, ενώ δημοσιεύτηκε το 1995 και τροποποιήθηκε ελαφρά το 2000. Η γενική αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα, αντικατοπτρίζει τον βαθμό στον οποίο, οι άνθρωποι κρίνουν κατά πόσο είναι αποτελεσματικοί, σε διάφορους τομείς λειτουργίας. Αναφέρεται σε μια ευρεία και σταθερή αίσθηση προσωπικής ικανότητας, να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά, μια ποικιλία αγχωτικών καταστάσεων (Schwarzer & Jerusalem, 1995` Sherer, et al., 1982). Αποτελείται από δέκα ερωτήματα, τα οποία συμπληρώνονται από τον συμμετέχοντα σε μια τετράβαθμη κλίμακα, με άκρα σημεία “καθόλου αλήθεια” και “απολύτως αλήθεια”, ανάλογα με τον βαθμό, με τον οποίο διαφωνεί, ή συμφωνεί, με το περιεχόμενο των προτάσεων. Οι προτάσεις αφορούν, την ικανότητα του ερωτώμενου, να διαχειριστεί νέες, δύσκολες προκλήσεις, σε μια ποικιλία καταστάσεων, με έμφαση στη διαχείριση, μέσω των προσωπικών ικανοτήτων, της επιμονής και της προσπάθειάς του. Το σκορ προκύπτει από το συνολικό άθροισμα των δέκα απαντήσεων, και έχει εύρος από 10 ως 40 μονάδες (Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005). Συγκριτικά υψηλότερο σκορ, δείχνει και υψηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας. Η κλίμακα έχει μεταφραστεί σε περισσότερες από 29 γλώσσες, με εσωτερική εγκυρότητα άνω του .75. Στα ελληνικά έχει σταθμιστεί σε δείγμα ασθενών με καρκίνο, σε κέντρο παρηγορητικής φροντίδας, από τους Mystakidou και συνεργάτες (2008). Οι συγγραφείς έδειξαν ότι η κλίμακα είναι αξιόπιστη, με δοκιμασία μέτρησης-επαναμέτρησης, ενώ η εσωτερική εγκυρότητα ήταν υψηλή, όπωςδείχθηκε με τον Cronbach's  $\alpha = .927$ . Επιπλέον, αποδείχθηκε η εγκυρότητα, μέσα από τη στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση, του συνολικού σκορ και του σκορ ερωτηματολογίου μέτρησης του άγχους (εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από έναν μόνο παράγοντα, όπως έδειξε η παραγοντική ανάλυση, ενώ ο παράγοντας αυτός εξηγεί άνω του 70% της συνολικής διακύμανσης (Mystakidou et al., 2008).

- C. Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης [Gratitude Questionnaire - Six Item Form (**GQ-6**: McCullough, Emmons & Tsang, 2001)]

Το Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης των McCullough και συνεργατών, είναι ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο εργαλείο αυτοαναφοράς, για τη μέτρηση της ευγνωμοσύνης (McCullough et al., 2001). Είναι σύντομο και εύκολο στη χορήγηση, καθώς αποτελείται από έξι μόνο υποκειμενικές δηλώσεις, σχετικές με την ευγνωμοσύνη (επί παραδείγματι, “Αν έπρεπε να γράψω μία λίστα με τα πράγματα για τα οποία ένιωσα ευγνωμοσύνη, η λίστα αυτή θα ήταν πολύ μεγάλη”). Σε κάθε μία από αυτές τις δηλώσεις, ο συμμετέχων καλείται να απαντήσει, με έναν αριθμό στο συνεχές από 1 έως 7 (με το 1 να δηλώνει “διαφωνώ απόλυτα” και το 7 να δηλώνει “συμφωνώ απόλυτα”). Για τον υπολογισμό του συνολικού σκορ, το σκορ στα ερωτήματα 3 και 6 αντιστρέφεται, και έπειτα προστίθενται όλες οι απαντήσεις. Υψηλότερο σκορ δηλώνει και υψηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης (6 – 35 χαμηλή, 36 – 40 μέτρια και 41 – 42 υψηλή). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δεν έχει σταθμιστεί στα ελληνικά. Συνεπώς, πριν χορηγηθεί στη μελέτη, ακολουθήσαμε την προβλεπόμενη διαδικασία για τη σωστή μετάφρασή του, από γηγενείς ομιλητές της αγγλικής και της ελληνικής γλώσσας (forward-back translation), και στη συνέχεια μελετήθηκε, η παραγοντική δομή και ανάλυση αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου. Η αξιοπιστία αξιολογήθηκε με τον υπολογισμό του δείκτη εσωτερικής συνέπειας Cronbach's  $\alpha$  και συγκεκριμένα με την τυποποιημένη του μορφή που θεωρείται καταλληλότερη όταν αθροίζονται οι πόντοι από κάθε ερώτηση για να υπολογισθεί η τελική βαθμολογία του κάθε ατόμου. Ο δείκτης Cronbach's  $\alpha$  (based on standardized items), έδειξε πως είναι .694. Κατ' επέκταση, το ερωτηματολόγιο κρίνεται οριακά επαρκές. Από την παραγοντική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε, φαίνεται πως, σε αντίθεση με το πρωτότυπο που είναι μονοπαραγοντικό, το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει δύο παράγοντες, που εξηγούν αθροιστικά ένα 58% της συνολικής διασποράς. Ο πρώτος παράγοντας σχετίζεται με τις ερωτήσεις 1, 2 και 3 και ο δεύτερος με τις ερωτήσεις 4, 5 και 6. Με μία προσεκτική ματιά, συνάγεται το εύλογο συμπέρασμα πως, ο πρώτος παράγοντας αναφέρεται στην ευγνωμοσύνη, απέναντι σε αντικείμενα (άψυχα όντα) και καταστάσεις, ενώ ο δεύτερος παράγοντας αναφέρεται, αντίστοιχα, στην ευγνωμοσύνη απέναντι σε ανθρώπους (έμψυχα όντα). Η στάθμισή του ερωτηματολογίου στην τουρκική γλώσσα, έδειξε ομοίως ότι, αν και τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του είναι ικανοποιητικά, η παραγοντική ανάλυση διαφέρει από το πρωτότυπο, σε αντίθεση με τη στάθμιση του ίδιου ερωτηματολογίου σε άλλες γλώσσες (Yüksel & Oguz Duran, 2012· Chen, Chen, Kee, & Tsai, 2009). Παρά τις διαφορές που παρουσιάστηκαν, στην παραγοντική δομή συγκριτικά με το πρωτότυπο, θεωρούμε πως, το ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια, για ερευνητικούς σκοπούς.

D. Κλίμακα Θετικής και Αρνητικής Συναισθηματικής Διάθεσης [Positive and Negative Affect Scale (**PANAS**: Watson Clark & Tellegen, 1988· Δασκάλου & Συγκολλίτου, 2012)]

Η Κλίμακα Θετικής και Αρνητικής Συναισθηματικής Διάθεσης είναι μια σύντομη, εύκολη στη συμπλήρωση κλίμακα αυτοαναφοράς, που μετρά τη διάθεση και τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα (Watson et al., 1988). Η συναισθηματική διάθεση, αναφέρεται στη συχνότητα και την ένταση του συναισθήματος, που το άτομο τείνει να αισθάνεται. Τα συναισθήματα διαφοροποιούνται από τη γενικότερη συναισθηματική διάθεση, καθώς έχουν συγκεκριμένη αφορμή, και χαρακτηρίζονται από μεγάλη ένταση και ελάχιστη διάρκεια (Brief & Weiss, 2002). Η κλίμακα αποτελείται από είκοσι συναισθήματα: δέκα δηλώσεις για θετικά συναισθήματα, όπως ενδιαφέρον, ενθουσιασμός, περηφάνια, και δέκα χαρακτηρισμούς για αρνητικά συναισθήματα, όπως ενοχή, φόβος, και ντροπή. Στους είκοσι αυτούς όρους, συνοψίζονται τα περισσότερα επιμέρους συναισθήματα που βιώνει ένα άτομο. Ανάλογα με τον βαθμό στον οποίο νιώθει ότι, το κάθε συναίσθημα τον αντιπροσωπεύει, ο συμμετέχων απαντά σε ένα συνεχές από το 1 ως το 5, όπου το 1 αντιστοιχεί σε “ελάχιστα ή καθόλου” και το 5 σε “πάρα πολύ”. Το τελικό σκορ προκύπτει αθροίζοντας τις απαντήσεις για τα δέκα θετικά συναισθήματα (σκορ PA) και τα δέκα αρνητικά συναισθήματα (σκορ NA). Η κλίμακα έχει υψηλή εσωτερική εγκυρότητα (Cronbach's alpha = 0.90 για την κλίμακα θετικών συναισθημάτων και .87 για την κλίμακα αρνητικών συναισθημάτων). Η αξιοπιστία κι εγκυρότητα έχει δείχθει με αρκετές δοκιμασίες στο πρωτότυπο ερωτηματολόγιο, το οποίο χρησιμοποιείται ευρύτατα για ερευνητικούς σκοπούς. Η κλίμακα θετικής και αρνητικής συναισθηματικής διάθεσης έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στην Ελλάδα σε δείγμα 857 εφήβων και νεαρών ενηλίκων από τις Δασκάλου και Συγκολλίτου (2012). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας για το θετικό συναίσθημα είναι .71 και .79 για το αρνητικό. Η παραγοντική ανάλυση απέδωσε ικανοποιητικές φορτίσεις για τους είκοσι όρους του ερωτηματολογίου, άρα έδειξε επαρκή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής, επιβεβαιώνοντας την ύπαρξη των δύο ξεχωριστών υποκλιμάκων θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Η κλίμακα όταν χρησιμοποιείται με βραχυπρόθεσμες οδηγίες, τείνει να είναι ευαίσθητη σε διακυμάνσεις διάθεσης, ενώ όταν χορηγείται με μακροπρόθεσμες οδηγίες, έχει την τάση να δείχνει σταθερότητα χαρακτηριστικών διάθεσης (Δασκάλου & Συγκολλίτου, 2012). Για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης, κρίθηκαν κατάλληλες οι μακροπρόθεσμες οδηγίες για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

E. Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας [Subjective Happiness Scale (**SHS**: Lyubomirsky & Lepper, 1999` Karakasidou, Pezirkianidis, Stalikas & Galanakis, 2016)]

Η κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας κατασκευάστηκε από τους Sonja Lyubomirsky & Heidi Lepper το 1997 και είναι μια ευρέως χρησιμοποιούμενη κλίμακα αυτοαναφοράς, που στοχεύει στην εκτίμηση της ευτυχίας, έτσι όπως βιώνεται από τα ίδια τα άτομα. Αποτελείται από 4 γενικές δηλώσεις και ερωτήματα περί των επιπέδων προσωπικής ευτυχίας (επί παραδείγματι, “Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικώς ευτυχισμένοι. Απολαμβάνουν τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει γύρω τους στην πληρότητά της. Σε τι βαθμό σε περιγράφει αυτό;”) (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Οι συμμετέχοντες, απαντούν ανάλογα με τον βαθμό, στον οποίο τους αντιπροσωπεύει η κάθε δήλωση, σε ένα συνεχές από 1 ως 7, όπου 1 σημαίνει “καθόλου”, και 7 “πάρα πολύ” (σε δύο ερωτήσεις). Η κλίμακα χρησιμοποιείται για τη μέτρηση των επιπέδων υποκειμενικής ευτυχίας και έχει σταθμιστεί σε ένα δείγμα 2.732 συμμετεχόντων στις Ηνωμένες Πολιτείες (ενήλικες και νέοι φοιτητές), δείχνοντας υψηλή εσωτερική συνοχή, συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα, και αξιοπιστία. Για να προκύψει το τελικό σκορ, αντιστρέφεται η βαθμολόγηση του τελευταίου ερωτήματος, και υπολογίζεται το συνολικό άθροισμα. Στα ελληνικά υπάρχουν δύο δημοσιεύσεις που αφορούν τη στάθμιση της κλίμακας (Lyrakos, Dragioti, Batistaki, & Spinaris, 2013` Karakasidou et al., 2016). Στην πιο πρόσφατη μελέτη, η στάθμιση έγινε σε ένα δείγμα 6948 ενηλίκων, που καλύπτει όλο το ηλικιακό φάσμα (από 18 ως 79 έτη), και δείχθηκε ότι, το ερωτηματολόγιο έχει ικανοποιητική εγκυρότητα κι αξιοπιστία, με την ίδια παραγοντική δομή του πρωτότυπου και άλλων ξένων σταθμίσεων του (Karakasidou et al., 2016). Η εσωτερική συνοχή της κλίμακας βρέθηκε ικανοποιητική (Cronbach's alpha = .76), και η παραγοντική ανάλυση δείχνει ότι πρόκειται για μονοπαραγοντική κλίμακα. Στην παλαιότερη στάθμιση, χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα ενηλίκων από τον γενικό πληθυσμό και ένα δείγμα ενηλίκων ασθενών ψυχιατρικής διαγνωσμένων με διαταραχές της διάθεσης (συνολικά 856 άτομα, στην πλειονότητά τους, 75% γυναίκες). Οι μέσοι όροι των δύο ομάδων (υγιείς και ασθενείς ψυχιατρικής μονάδας) διέφεραν σημαντικά (με διαφορά των μέσων όρων της τάξεως 4.6). Από τα ευρήματα και των δύο μελετών στάθμισης, προκύπτει ότι, η κλίμακα είναι αξιόπιστη κι έγκυρη, με ψυχομετρικές ιδιότητες εφάμιλλες του πρωτότυπου και άλλων σταθμίσεων, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με υγιείς και ψυχικά ασθενείς συμμετέχοντες.

### 3.3 Διαδικασία

Η συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της Άνοιξης του 2017. Το υλικό συλλέχτηκε κατά βάση σε πέντε πόλεις: στην Αθήνα, την Πάτρα, τον Βόλο, τα Χανιά και τη Χαλκίδα. Συνολικά συμμετείχαν 270 ενήλικες, εκ των οποίων 20 ερωτηματολόγια απορρίφθηκαν, καθώς μεγάλος αριθμός των ερωτήσεων δεν είχε συμπληρωθεί. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και όλα τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν ανώνυμα σε έντυπη μορφή. Σε όλους τους συμμετέχοντες δόθηκε ο απαραίτητος χρόνος, αλλά και ο χώρος που χρειάζονταν, προκειμένου να απαντήσουν όσο πιο ελεύθερα γίνεται στις ερωτήσεις. Στο τέλος της διαδικασίας, τα ερωτηματολόγια έμπαιναν σε αντίστοιχο φάκελο με τυχαία σειρά.

Ο πληθυσμός εκπαιδευτικών προέκυψε κυρίως από δημόσια σχολεία Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Αθήνα, τα Χανιά και τη Χαλκίδα. Αντίστοιχα, ο πληθυσμός μέλη της ελληνικής Mensa συγκεντρώθηκε μέσα από τις μηνιαίες συναντήσεις που διεξάγονται στα γραφεία της Mensa στην Αθήνα, όπως επίσης και κατά την ετήσια εκδρομή της Mensa τον Μάη του 2017 με έδρα τη Ναύπακτο. Τα ερωτηματολόγια που αναδύθηκαν από τις δύο αυτές πληθυσμιακές ομάδες, προσμετρήθηκαν στο σύνολο του δείγματος. Έπειτα, τα αποτελέσματα διερευνήθηκαν σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό, αλλά και μεταξύ τους, για να εξεταστεί εάν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αποτελέσματα.

### 3.4 Στατιστικές Αναλύσεις

Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα IBM SPSS Statistics Version 24 for Windows, για την εισαγωγή και επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχτηκαν. Μέσω αυτού, πραγματοποιήθηκαν προκαταρκτικές αναλύσεις, ούτως ώστε να ελεγχθούν οι βασικές στατιστικές παραδοχές, μέσα από όρους περιγραφικής στατιστικής. Στη συνέχεια, υλοποιήθηκε έλεγχος κανονικότητας των κατανομών, που παρουσίασαν οι κλίμακες των εξεταζόμενων μεταβλητών. Σε σχέση με τον έλεγχο των υποθέσεων, ακολούθησαν οι μέθοδοι της επαγωγικής ανάλυσης, όπου χρησιμοποιήθηκαν δείκτες συσχέτισης, ανάλυση παλινδρόμησης και έλεγχος διαφοράς των μέσων όρων. Η ανάλυση πραγματοποιήθηκε ξεχωριστά για τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς πρόκειται για δύο διακριτά σκορ που προκύπτουν από το ερωτηματολόγιο PANAS. Πιο λεπτομερώς, οι μεταβλητές που μας αφορούν είναι ποσοτικού τύπου (quantitative variables) και κατ' επέκταση πραγματοποιήθηκαν ποσοτικές μετρήσεις. Ειδικότερα, στις συσχετίσεις με interval κλίμακες

μέτρησης που εξετάζουμε, ενδείκνυται ο συντελεστής συσχέτισης Pearson  $r$ , ο οποίος και επιλέχθηκε. Επιπρόσθετα, προκειμένου να εξεταστούν οι προβλεπτικές σχέσεις, διεξήχθη ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (Multiple Linear Regression). Τέλος, για την αναζήτηση διαφορών ανάμεσα σε δύο δείγματα, εφαρμόστηκε έλεγχος t-Test για ανεξάρτητα δείγματα (t-Test for Independent Samples).

## Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Ευρήματα

### 4.1 Προκαταρκτικές Αναλύσεις

Προτού διεξαχθούν οι απαραίτητες στατιστικές αναλύσεις, οι οποίες απαντούν στις ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας εργασίας, πραγματοποιήθηκαν προκαταρκτικές αναλύσεις, προκειμένου να ελεγχθούν οι βασικές στατιστικές παραδοχές για τη διεξαγωγή των κατάλληλων αναλύσεων. Στον Πίνακα 4.1 παρουσιάζονται τα μέτρα θέσης και τα μέτρα διασποράς των υπό μελέτη μεταβλητών, ούτως ώστε να αποτυπωθούν τα χαρακτηριστικά ως προς την κατανομή τους.

**Πίνακας 4.1** Μέτρα Θέσης & Διασποράς και Λοξότητα - Κυρτότητα Κατανομών

	Μέση Τιμή (Mean)	Διάμεσος (Median)	Επικρατούσα Τιμή (Mode)	Τυπική Απόκλιση (Standard Deviation)	Λοξότητα (Skewness)	Κυρτότητα (Kurtosis)
Αυτοσυμπόνια	84.28	84.00	79	16.04	-.111	-.210
Αυτοαποτελεσματικότητα	30.41	30.00	29	4.29	-.094	.051
Ευγνωμοσύνη	33.20	33.50	33	4.90	-.668	1.112
Θετικά Συναισθήματα	36.73	36.50	36	5.49	-.213	.235
Αρνητικά Συναισθήματα	23.80	23.00	20	7.05	.435	-.523
Υποκειμενική Ευτυχία	20.58	21.00	20	4.66	-.571	-.116

Επιπρόσθετα, πραγματοποιήθηκε έλεγχος κανονικότητας για τις κατανομές των κλιμάκων, που προέκυψαν από την παραπάνω διαδικασία, καθώς πολλοί στατιστικοί έλεγχοι, έχουν σαν βασική προϋπόθεση την κανονικότητα των κατανομών των μεταβλητών, οι οποίες εξετάζονται. Ο έλεγχος των υποθέσεων έγινε με το Kolmogorov-Smirnov Test (Παράρτημα Α – Πίνακας 1) και σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι κλίμακες αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας δεν ακολουθούν κανονική κατανομή, σε αντίθεση με τις υπόλοιπες που παρουσιάζουν προσεγγιστικά κανονική κατανομή. Στα Διαγράμματα 1 έως 6 (Παράρτημα Β), διαφαίνονται πιο λεπτομερώς τα αποτελέσματα για κάθε κλίμακα, όπου παρατηρείται ότι οι κλίμακες αρνητικών συναισθημάτων και ευτυχίας είναι ασύμμετρες (θετική ασυμμετρία και αντίστοιχα αρνητική ασυμμετρία), ενώ οι υπόλοιπες κλίμακες έχουν πιο συμμετρικό σχήμα. Εξετάζοντας την κυρτότητα και τη λοξότητα των κατανομών ωστόσο, φαίνεται ότι είναι στα πλαίσια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι παραμετρικοί έλεγχοι.

## 4.2 Παραγοντική Δομή & Ανάλυση Αξιοπιστίας του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης

Πριν προχωρήσουμε στις κυρίως αναλύσεις της παρούσας μελέτης, κρίθηκε σκόπιμο να μελετηθεί η παραγοντική δομή και ανάλυση αξιοπιστίας του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης, καθώς το παραπάνω ερωτηματολόγιο δεν έχει σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό. Προκειμένου να εξεταστεί η παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου ευγνωμοσύνης, έγινε ανάλυση των βασικών συνιστωσών με περιστροφή Varimax στις 6 προτάσεις του ερωτηματολογίου (Παράρτημα Α – Πίνακας 2). Από την ανάλυση αυτή, προέκυψε, πως όλες οι προτάσεις ήταν θετικά φορτισμένες στην πρώτη συνιστώσα (Παράρτημα Α – Πίνακας 3). Το γεγονός αυτό, υποδεικνύει ότι, μετρούν κάτι ενιαίο, και ότι, στο ερωτηματολόγιο εμπεριέχεται ένας γενικός παράγοντας, που θα μπορούσε να οριστεί ως «Ευγνωμοσύνη».

Όπως γίνεται διακριτό, από την παραγοντική ανάλυση στο Παράρτημα Α – Πίνακας 4, το ερωτηματολόγιο φαίνεται να περιλαμβάνει 2 παράγοντες με ιδιοτιμή μεγαλύτερη του 1, οι οποίοι εξηγούν αθροιστικά ένα 58% της συνολικής διασποράς. Ο πρώτος παράγοντας ερμηνεύει το μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης και σχετίζεται με τις ερωτήσεις 1, 2 και 3, ενώ ο δεύτερος παράγοντας ερμηνεύει το 25% της διακύμανσης και σχετίζεται αντίστοιχα με τις ερωτήσεις 4, 5 και 6. Με μία προσεκτική ματιά, συνάγεται το εύλογο συμπέρασμα, πως ο πρώτος παράγοντας αναφέρεται στην ευγνωμοσύνη απέναντι σε αντικείμενα (άψυχα όντα) και καταστάσεις, ενώ ο δεύτερος παράγοντας αναφέρεται, αντίστοιχα, στην ευγνωμοσύνη απέναντι σε ανθρώπους (έμψυχα όντα). Επί της ουσίας, γίνεται σύντομα αντιληπτό πως, κι οι δύο παράγοντες αντιστοιχούν στον κεντρικό παράγοντα που μας αφορά, την ευγνωμοσύνη.

**Παράγοντας 1:** Έχει ιδιοτιμή 1.962 και εξηγεί το 33% της συνολικής διακύμανσης. Οι προτάσεις σε αυτόν τον παράγοντα που είχαν φόρτιση μεγαλύτερη του .5 ήταν οι εξής:

1. Έχω τόσα πολλά στη ζωή μου, για τα οποία μπορώ να είμαι ευγνώμων.....(.878)
2. Αν έπρεπε να γράψω μία λίστα με τα πράγματα για τα οποία ένιωσα ευγνωμοσύνη, η λίστα αυτή θα ήταν πολύ μεγάλη.....(.878)
3. Όταν κοιτάζω τον κόσμο, δε βλέπω πολλά για τα οποία μπορώ να είμαι ευγνώμων.....(.538)

Ο πρώτος παράγοντας αντιστοιχεί στην ευγνωμοσύνη απέναντι σε καταστάσεις και αντικείμενα (άψυχα όντα).



**Παράγοντας 2:** Έχει ιδιοτιμή 1.522 και εξηγεί το 25% της συνολικής διακύμανσης. Οι προτάσεις σε αυτόν τον παράγοντα που είχαν φόρτιση μεγαλύτερη του .5 ήταν οι εξής:

4. *Είμαι ευγνώμων απέναντι σε μία ποικιλία ανθρώπων.....(.735)*
5. *Όσο μεγαλώνω, βρίσκω τον εαυτό μου πιο ικανό να εκτιμά τους ανθρώπους, τα γεγονότα και τις καταστάσεις που έχουν γίνει κομμάτι της ιστορίας της ζωής μου.....(.702)*
6. *Χρειάζεται να περάσει πολύς καιρός, πριν αισθανθώ ευγνώμων για κάτι ή για κάποιον (.575)*

Ο δεύτερος παράγοντας αντιστοιχεί στην **ευγνωμοσύνη απέναντι σε ανθρώπους** (έμπυχα όντα).

Οι ανωτέρω παράγοντες, που διαμορφώθηκαν από την παρούσα παραγοντική ανάλυση, διαφέρουν από αυτούς των McCullough et al. (2001). Πιο λεπτομερώς, το πρωτότυπο ερωτηματολόγιο φαίνεται να έχει μόνο έναν παράγοντα. Σε γενικές γραμμές ωστόσο, τα αποτελέσματα της παραγοντικής ανάλυσης, αλλά και της ανάλυσης αξιοπιστίας, κρίνονται ικανοποιητικά, και θεωρούμε ότι όποιες αποκλίσεις παρουσιάστηκαν στην παραγοντική δομή του ερωτηματολογίου, σε σχέση με το πρωτότυπο, πιθανόν να σχετίζονται με πολιτισμικούς παράγοντες, αλλά και με το μικρό μέγεθος του δείγματος. Για τους παραπάνω λόγους, θεωρούμε, πως παρά τις όποιες επιφυλάξεις, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια για ερευνητικούς σκοπούς.

Η αξιοπιστία αξιολογήθηκε, με τον υπολογισμό του δείκτη εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α, και συγκεκριμένα με την τυποποιημένη του μορφή, που θεωρείται καταλληλότερη όταν αθροίζονται οι πόντοι από κάθε ερώτηση, για να υπολογισθεί η τελική βαθμολογία του κάθε ατόμου. Ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's α (based on standardized items) του ερωτηματολογίου της παρούσας μελέτης είναι .694. (Παράρτημα Α – Πίνακας 5). Συνεπώς, το ερωτηματολόγιο κρίνεται οριακά επαρκές ως ψυχομετρικό εργαλείο.

### 4.3 Αποτελέσματα

#### 1<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση

Υπάρχει στατιστικά σημαντική και θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών συναισθημάτων και της υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ υπάρχει αντίστοιχα στατιστικά σημαντική και αρνητική συσχέτιση μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων και όλων των παραπάνω παραγόντων.

Καταλεπτώς, οι μεταβλητές που μας αφορούν είναι ποσοτικού τύπου (quantitative variables) και κατ' επέκταση πραγματοποιήθηκαν ποσοτικές αναλύσεις, ενώ για τις συσχετίσεις χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson ( $r$ ). Μέσα από τον πίνακα που ακολουθεί, μπορούμε να διακρίνουμε τις συσχετίσεις των παραπάνω μεταβλητών ανά ζεύγη (bivariate correlation). Πιο αναλυτικά, στον Πίνακα 4.2 παρατηρούμε ότι σε σχέση με το πρώτο σκέλος της υπόθεσης, όλες οι υπό μελέτη μεταβλητές σχετίζονται στατιστικά σημαντικά και παράλληλα θετικά μεταξύ τους. Υψηλότερες συσχετίσεις διαφαίνονται μεταξύ της αυτοσυμπόνιας με την αυτοαποτελεσματικότητα ( $r=.506$ ,  $p<.01$ ) και την υποκειμενική ευτυχία ( $r=.554$ ,  $p<.01$ ), της αυτοαποτελεσματικότητας με τα θετικά συναισθήματα ( $r=.471$ ,  $p<.01$ ), όπως επίσης μεταξύ της υποκειμενικής ευτυχίας με την ευγνωμοσύνη ( $r=.507$ ,  $p<.01$ ) και τα θετικά συναισθήματα ( $r=.505$ ,  $p<.01$ ). Αντίστοιχα, παρατηρείται χαμηλότερη συγκριτικά συσχέτιση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και της ευγνωμοσύνης ( $r=.262$ ,  $p<.01$ ). Αναφορικά με το δεύτερο σκέλος της υπόθεσης, τα αρνητικά συναισθήματα παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές, και παράλληλα αρνητικές συσχετίσεις, υψηλού βαθμού με την αυτοσυμπόνια ( $r=-.554$ ,  $p<.01$ ), χαμηλότερη συσχέτιση με την αυτοαποτελεσματικότητα ( $r=-.296$ ,  $p<.01$ ), ενώ μικρότερες είναι οι συσχετίσεις με την ευγνωμοσύνη ( $r=-.152$ ,  $p<.01$ ) και τα θετικά συναισθήματα ( $r=-.112$ ,  $p<.05$ ). Στα Διαγράμματα Σκεδασμού που παρουσιάζονται στο Παράρτημα Β (Διαγράμματα 7 έως 20), γίνεται διακριτό με παραστατικό τρόπο, το είδος των συσχετίσεων των υπό εξέταση μεταβλητών.

**Πίνακας 4.2** Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών-αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας

	Αυτοσυ- μπόνια	Αυτοαποτελε- σματικότητα	Ευγνω- μοσύνη	Θετικά Συναισθήματα	Αρνητικά Συναισθήματα	Υποκειμενική Ευτυχία
Αυτοσυμπόνια	1	.506**	.322**	.374**	-.554**	.554**
Αυτοαποτελε- σματικότητα		1	.262**	.471**	-.296**	.374**
Ευγνωμοσύνη			1	.349**	-.152**	.507**
Θετικά Συναισθήματα				1	-.112*	.505**
Αρνητικά Συναισθήματα					1	-.394**
Υποκειμενική Ευτυχία						1

\*\*στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις σε επίπεδο .01, \*στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις σε επίπεδο .05

## 2<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση

Η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και η υποκειμενική ευτυχία προβλέπουν την αυτοσυμπόνια.

Προκειμένου να μελετηθεί εάν η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, και η υποκειμενική ευτυχία μπορούν να προβλέψουν την αυτοσυμπόνια, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ανάλυσης παλινδρόμησης. Λόγω της φύσης της εξαρτημένης μεταβλητής (interval), επιλέχθηκε συγκεκριμένα ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression).

Ειδικότερα, εξετάζοντας τον πίνακα της ανάλυσης διακύμανσης ANOVA (Παράρτημα Α - Πίνακας 6α), σύμφωνα με τον οποίο  $p\text{-value} = .000 (<.01)$ , συμπεραίνουμε ότι το μοντέλο είναι στατιστικά σημαντικό και ότι οι ανεξάρτητες μεταβλητές αποτελούν παράγοντες που μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας σε κάποιο βαθμό. Επιπρόσθετα, παρατηρούμε ότι οι ανεξάρτητες μεταβλητές εξηγούν ένα ποσοστό περίπου 50.3% (Adjusted R Square) από τη διασπορά (variance) της εξαρτημένης μεταβλητής (αυτοσυμπόνια). Από τον Πίνακα 4.3, επικεντρώνοντας τη ματιά μας στη στήλη με τα  $p\text{-values}$ , παρατηρούμε ότι είναι στατιστικά σημαντικοί, και άρα προβλέπουν την αυτοσυμπόνια, οι συντελεστές που αφορούν την αυτοαποτελεσματικότητα, τα αρνητικά συναισθήματα και την υποκειμενική ευτυχία.

Πιο λεπτομερώς, παρατηρούμε ότι η ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης δίνει έναν θετικό προβλεπτικό συντελεστή για την αυτοαποτελεσματικότητα ίσο με .971 κι έναν θετικό προβλεπτικό συντελεστή για την υποκειμενική ευτυχία ίσο με .897, οι οποίοι είναι στατιστικά σημαντικοί. Τέλος, διαφαίνεται ένας αρνητικός προβλεπτικός συντελεστής για τα αρνητικά συναισθήματα που ισούται με -.819, ο οποίος και είναι στατιστικά σημαντικός.

**Πίνακας 4.3** Ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression) για την πρόβλεψη της αυτοσυμπόνιας

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error				Lower Bound	Upper Bound
(Constant)	44.090	7.870		5.603	.000	28.589	59.591
Αυτοαποτελεσματικότητα	.971	.198	.260	4.903	.000	.581	1.360
Ευγνωμοσύνη	.146	.171	.045	.852	.395	-.192	.484
Θετικά Συναισθήματα	.187	.165	.064	1.133	.258	-.138	.512
Αρνητικά Συναισθήματα	-.819	.114	-.360	-7.158	.000	-1.045	-.594
Υποκειμενική Ευτυχία	.897	.211	.261	4.249	.000	.481	1.313

3<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση

Η αυτοσυμπόνια, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα προβλέπουν την υποκειμενική ευτυχία.

Αντίστοιχα, για να εξεταστεί εάν η αυτοσυμπόνια, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να προβλέψουν την υποκειμενική ευτυχία, χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της ανάλυσης παλινδρόμησης, ενώ δεδομένης της φύσης της εξαρτημένης μεταβλητής (interval), πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression).

Συγκεκριμένα, εξετάζοντας τον πίνακα της ανάλυσης διακύμανσης ANOVA (Παράρτημα Α - Πίνακας 7α), σύμφωνα με τον οποίο  $p\text{-value} = .000 (<.01)$ , συμπεραίνουμε ότι το μοντέλο είναι στατιστικά σημαντικό, και ότι οι ανεξάρτητες μεταβλητές, αποτελούν παράγοντες, που μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας σε κάποιο βαθμό. Επιπρόσθετα, παρατηρούμε ότι οι ανεξάρτητες μεταβλητές εξηγούν ένα ποσοστό περίπου 49.6% (Adjusted R Square) από τη διασπορά (variance) της εξαρτημένης μεταβλητής (υποκειμενική ευτυχία). Από τον Πίνακα 4.4, επικεντρώνοντας τη ματιά μας στη στήλη με τα  $p\text{-values}$ , παρατηρούμε ότι είναι στατιστικά σημαντικοί, και άρα προβλέπουν την υποκειμενική ευτυχία, οι

συντελεστές που αφορούν την αυτοσυμπόνια, την ευγνωμοσύνη, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα.

Λεπτομερειακά, παρατηρούμε ότι η ανάλυση παλινδρόμησης δίνει έναν θετικό προβλεπτικό συντελεστή για την αυτοσυμπόνια ίσο με .077, έναν θετικό προβλεπτικό συντελεστή για την ευγνωμοσύνη ίσο με .284, κι έναν θετικό προβλεπτικό συντελεστή για τα θετικά συναισθήματα που ισούται με .251, οι οποίοι και είναι στατιστικά σημαντικοί. Τέλος, διαφαίνεται ένας αρνητικός προβλεπτικός συντελεστής για τα αρνητικά συναισθήματα που ισούται με -.117, ο οποίος είναι στατιστικά σημαντικός.

**Πίνακας 4.4** Ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης (multiple linear regression) για την πρόβλεψη της υποκειμενικής ευτυχίας

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	95% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error				Lower Bound	Upper Bound
(Constant)	-.773	2.445		-.316	.752	-5.588	4.043
Αυτοσυμπόνια	.077	.018	.264	4.249	.000	.041	.112
Αυτοαποτελεσματικότητα	-.033	.061	-.030	-.538	.591	-.152	.087
Ευγνωμοσύνη	.284	.047	.299	6.070	.000	.192	.376
Θετικά Συναισθήματα	.251	.046	.296	5.507	.000	.161	.341
Αρνητικά Συναισθήματα	-.117	.036	-.177	-3.252	.001	-.188	-.046

#### 4<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση

Αναμένονται χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στον πληθυσμό εκπαιδευτικών και στον υπόλοιπο πληθυσμό.

Με σκοπό να επιβεβαιώσουμε την υπόθεση ότι οι εκπαιδευτικοί εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό, έγινε διαχωρισμός του αρχικού δείγματος στις εξής πληθυσμιακές ομάδες: α) Εκπαιδευτικοί (18%) και β) Όχι εκπαιδευτικοί (82%). Έπειτα, ακολούθησε ο υπολογισμός των μέσων όρων στις δύο ομάδες

συγκριτικά και ο έλεγχος t-Test for Independent Samples, προκειμένου να μελετηθεί εάν η διαφορά που προκύπτει στους μέσους όρους είναι στατιστικά σημαντική ή όχι (Πίνακας 4.5), εφόσον πρόκειται για κλίμακες interval και για ανεξάρτητα δείγματα. Το επίπεδο σημαντικότητας που χρησιμοποιείται είναι  $\alpha=5\%$ . Μελετώντας τα Διαγράμματα 21 – 26 (Παράρτημα Β), διακρίνουμε με παραστατικό τρόπο τη διαφορά μεταξύ των μέσων όρων των δύο πληθυσμών στις υπό μελέτη μεταβλητές.

Μέσα από την ερμηνεία των αποτελεσμάτων, προκύπτει πως, ο πληθυσμός εκπαιδευτικών έχει λίγο μεγαλύτερη μέση τιμή αυτοσυμπόνιας (Εκπαιδευτικός 85.0 vs. όχι εκπαιδευτικός 84.1), όμως η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική αφού  $p=.734$ . Αντίθετα, ο πληθυσμός εκπαιδευτικών έχει λίγο μικρότερη μέση τιμή αυτοαποτελεσματικότητας (Εκπαιδευτικός 30.3 vs. όχι εκπαιδευτικός 30.4), κι η διαφορά δεν είναι επίσης στατιστικά σημαντική διότι  $p=.838$ . Τοιουτοτρόπως, ο πληθυσμός εκπαιδευτικών έχει μεγαλύτερη μέση τιμή ευγνωμοσύνης (Εκπαιδευτικός 35.2 vs. όχι εκπαιδευτικός 32.8). Η διαφορά που παρατηρείται είναι στατιστικά σημαντική καθώς  $p=.003$ . Επιπρόσθετα, ο πληθυσμός εκπαιδευτικών έχει λίγο μεγαλύτερη μέση τιμή θετικών συναισθημάτων (37.8) συγκριτικά με τους όχι εκπαιδευτικούς (36.5), η διαφορά ωστόσο δεν μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι στατιστικά σημαντική καθώς  $p=.139$ . Σχετικά με τα αρνητικά συναισθήματα η διαφορά 23.2 (εκπαιδευτικοί) vs. 23.9 (Όχι εκπαιδευτικοί) εξίσου δεν είναι στατιστικά σημαντική εφόσον  $p=.502$ . Τέλος, ο πληθυσμός εκπαιδευτικών έχει λίγο μεγαλύτερη μέση τιμή υποκειμενικής ευτυχίας (Εκπαιδευτικός 21.4 vs. όχι εκπαιδευτικός 20.4), όμως η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική αφού  $p=.216$ .

**Πίνακας 4.5** Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α) μεταξύ των εκπαιδευτικών και του υπόλοιπου πληθυσμού

	Εκπαιδευτικοί N=45		Όχι εκπαιδευτικοί N=205		t-test	Asymp. Sig. (2-tailed)
	M	T.A.	M	T.A.		
Αυτοσυμπόνια	85.02	17.43	84.12	15.76	.340	.734
Αυτοαποτελεσματικότητα	30.29	4.41	30.43	4.28	-.205	.838
Ευγνωμοσύνη	35.18	4.07	32.77	4.97	3.039	.003**
Θετικά Συναισθήματα	37.82	4.83	36.48	5.61	1.485	.139
Αρνητικά Συναισθήματα	23.15	6.54	23.94	7.16	-.672	.502
Υποκειμενική Ευτυχία	21.36	4.67	20.40	4.65	1.241	.216

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές  $p\text{-value} < .05$ , \*\*στατιστικά σημαντικές διαφορές  $p\text{-value} < .01$

## 5<sup>η</sup> ερευνητική υπόθεση

Αναμένονται υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας ανάμεσα στον πληθυσμό Mensa και στον υπόλοιπο πληθυσμό.

Ομοίως, προκειμένου να επιβεβαιώσουμε την υπόθεση ότι τα μέλη της Mensa παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ως προς τις υπό μελέτη μεταβλητές σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό, διαχωρίσαμε το αρχικό δείγμα στις ακόλουθες κατηγορίες: α) Μέλη της Mensa (15.6%) και β) Όχι μέλη της Mensa (84.4%). Εφεξής, πραγματοποιήθηκε η σύγκριση των μέσων όρων των δύο πληθυσμιακών ομάδων στις μεταβλητές που εξετάζονται, μέσα από τον έλεγχο t-Test for Independent Samples, για να εξεταστεί εάν η διαφορά είναι στατιστικά σημαντική ή όχι (Πίνακας 4.6). Το συγκεκριμένο κριτήριο επιλέχθηκε, καθώς οι κλίμακες που ελέγχονται είναι interval και τα δείγματα που εξετάζονται είναι ανεξάρτητα μεταξύ τους. Το επίπεδο σημαντικότητας που χρησιμοποιείται είναι  $\alpha=5\%$ . Στα Διαγράμματα 27 – 32 (Παράρτημα Β), φαίνεται παραστατικά η διαφορά μεταξύ των μέσων όρων των πληθυσμών που μας αφορούν στις εξεταζόμενες μεταβλητές.

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως η πληθυσμιακή ομάδα μέλη της Mensa έχει λίγο μεγαλύτερη μέση τιμή αυτοσυμπόνιας (Mensa 88.3 vs. non Mensa 83.5), η διαφορά ωστόσο δεν είναι στατιστικά σημαντική αφού  $p=.90$ . Η διαφορά μπορεί να θεωρηθεί στατιστικά σημαντική σε επίπεδο σημαντικότητας 10%. Ομοίως, ο πληθυσμός μέλη της Mensa έχει μεγαλύτερη μέση τιμή αυτοαποτελεσματικότητας (Mensa 32.3 vs. non Mensa 30.1), ενώ η διαφορά που παρατηρείται είναι στατιστικά σημαντική εφόσον  $p=.003$ . Επιπλέον, ο πληθυσμός που εξετάζεται έχει λίγο μικρότερη μέση τιμή ευγνωμοσύνης (Mensa 32.3 vs. non Mensa 33.4), όμως η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική διότι  $p=.191$ . Επιπρόσθετα, η πληθυσμιακή ομάδα μέλη της Mensa έχει μεγαλύτερη μέση τιμή θετικών συναισθημάτων (38.3) συγκριτικά με τους όχι μέλη της Mensa (36.4). Η διαφορά μπορεί να θεωρηθεί ότι είναι στατιστικά σημαντική επειδή  $p=.058$  ( $\sim .05$ ). Σε ό,τι αφορά τα αρνητικά συναισθήματα η διαφορά 25.1 (μέλη Mensa) vs. 23.6 (όχι μέλη της Mensa) δεν είναι στατιστικά σημαντική γιατί  $p=.291$ . Τέλος, ο πληθυσμός μέλη της Mensa έχει λίγο μικρότερη μέση τιμή υποκειμενικής ευτυχίας (Mensa 19.8 vs. non Mensa 20.7), όμως η διαφορά δεν είναι στατιστικά σημαντική καθώς  $p=.255$ .

**Πίνακας 4.6** Συγκρίσεις μέσων όρων (M) και τυπικές αποκλίσεις (T.A) των μελών της Mensa και του υπόλοιπου πληθυσμού

	Μέλη της Mensa N = 39		Όχι μέλη της Mensa N = 211		t-test	Asymp. Sig. (2-tailed)
	M	T.A.	M	T.A.		
Αυτοσυμπόνια	88.28	17.53	83.55	15.68	1.701	.090
Αυτοαποτελεσματικότητα	32.26	3.92	30.07	4.28	2.973	.003**
Ευγνωμοσύνη	32.26	5.14	33.37	4.84	-1.311	.191
Θετικά Συναισθήματα	38.26	5.53	36.44	5.45	1.906	.058
Αρνητικά Συναισθήματα	25.08	8.39	23.56	6.77	1.068	.291
Υποκειμενική Ευτυχία	19.79	5.23	20.72	4.54	-1.141	.255

\*στατιστικά σημαντικές διαφορές p-value < .05, \*\*στατιστικά σημαντικές διαφορές p-value < .01



## Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup>: Συζήτηση

### 5.1 Συμπεράσματα

Η παρούσα διπλωματική διατριβή σαν στόχο είχε, να μελετήσει και να αξιολογήσει τη σύνδεση της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, καθώς και υποκειμενικής ευτυχίας στον ελληνικό χώρο, ενώ το ενδιαφέρον του θέματος, έγκειται στον γενικό πληθυσμό, και επιπρόσθετα στις πληθυσμιακές ομάδες των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, και μελών της Ελληνικής Mensa. Ένας ακόμα στόχος ήταν, να αναδυθούν πρακτικές εφαρμογές, οι οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη συμβουλευτική πράξη, με απώτερο σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας, μέσω της ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας και ανθεκτικότητας.

Συνοψίζοντας όλα όσα αναφέρθηκαν, συζητήθηκαν και αναλύθηκαν στις παραπάνω ενότητες, το συμπέρασμα που προκύπτει είναι, πως, επαληθεύονται τα ευρήματα παλαιότερων ερευνητικών προσπαθειών, όπως, άλλωστε, ήδη παρατέθηκαν στο κεφάλαιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, και σχετίζονται με τις έννοιες και τη βαθύτερη σημασία της θετικής ψυχολογίας, της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, και της υποκειμενικής ευτυχίας στον γενικό πληθυσμό, αλλά και παράγονται νέα ερευνητικά δεδομένα που αφορούν τις δύο κεντρικές κατηγορίες υπό μελέτη, όπως είναι, οι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και αντίστοιχα τα μέλη της Ελληνικής Mensa.

Κατ' επέκταση, λοιπόν, επιβεβαιώνονται και οι περισσότερες από τις ερευνητικές υποθέσεις που τέθηκαν στην αρχή της έρευνας, οι οποίες έχουν ήδη επιβεβαιωθεί σε άλλους πληθυσμούς, όπως αποδείχτηκε στο κεφάλαιο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, και για τον ελληνικό πληθυσμό επίσης, αν και προέκυψαν ορισμένες διαφοροποιήσεις, όπως συζητείται ευθύς παρακάτω. Ως εκ τούτου, η πρωτοτυπία της παρούσας έρευνας έγκειται στην απόδειξη, αλλά και στην απόρριψη των πορισμάτων ερευνών για άλλους πληθυσμούς, στον ελλαδικό χώρο, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και επίσης των μελών της Ελληνικής Mensa.

Ειδικότερα, όσον αφορά την πρώτη υπόθεση που μελετάει τη διερεύνηση της σχέσης των υπό μελέτη μεταβλητών, η ανάλυση των δεδομένων έδειξε πως οι εξεταζόμενες μεταβλητές, δηλαδή η αυτοσυμπόνια, η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά συναισθήματα και η υποκειμενική ευτυχία, σχετίζονται στατιστικά σημαντικά και θετικά

μεταξύ τους. Παρά ταύτα, παρατηρήθηκαν υψηλότερες συσχετίσεις μεταξύ της αυτοσυμπόνιας με την αυτοαποτελεσματικότητα και την υποκειμενική ευτυχία, της αυτοαποτελεσματικότητας με τα θετικά συναισθήματα, όπως επίσης και μεταξύ της υποκειμενικής ευτυχίας με την ευγνωμοσύνη και τα θετικά συναισθήματα, και χαμηλότερη συγκριτικά συσχέτιση μεταξύ της αυτοαποτελεσματικότητας και της ευγνωμοσύνης. Πλην τούτου, παρατηρήθηκε, επίσης, και η στατιστικά σημαντική και αρνητική συσχέτιση μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων με την αυτοσυμπόνια, την αυτοαποτελεσματικότητα, την ευγνωμοσύνη, τα θετικά συναισθήματα και την υποκειμενική ευτυχία. Μάλιστα, η ανάλυση έδειξε πως υπάρχουν υψηλότερες συσχετίσεις των αρνητικών συναισθημάτων και της αυτοσυμπόνιας, ενώ αποκαλύφθηκε μία χαμηλότερη συγκριτικά συσχέτιση μεταξύ των αρνητικών συναισθημάτων με την ευγνωμοσύνη και τα θετικά συναισθήματα.

Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με άλλα ερευνητικά δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία έχει βρεθεί πως, η αυτοσυμπόνια συνδέεται θετικά με την ευγνωμοσύνη (Breen et al., 2010· Rao & Kemper, 2017), τα θετικά συναισθήματα (Neff, 2003b), την υποκειμενική ευτυχία (Akin & Akin, 2014), και αρνητικά, αντίστοιχα, με τα αρνητικά συναισθήματα (Neff, 2003b). Επιπροσθέτως, επικυρώνουν τη σύνδεση της αυτοαποτελεσματικότητας με τα θετικά συναισθήματα, τα αρνητικά συναισθήματα, και την υποκειμενική ευτυχία (Lippke et al., 2009), καθώς και με την ευγνωμοσύνη (Mills et al., 2015). Επιπλέον, επιβεβαιώνουν τη θετική συσχέτιση μεταξύ της ευγνωμοσύνης με το θετικό συναίσθημα (McCullough et al., 2002), και την υποκειμενική ευτυχία (Emmons & Stern, 2013· Froh et al., 2008· McCullough et al., 2002· Sun & Kong 2013· Toussaint & Friedman, 2009· Watkins et al., 2003), και παράλληλα, την αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ευγνωμοσύνης με το αρνητικό συναίσθημα (McCullough et al., 2002). Μάλιστα, συμφωνούν με υπάρχουσες μελέτες που υποστηρίζουν ότι η υποκειμενική ευτυχία σχετίζεται θετικά με την αυτοσυμπόνια (Akin & Akin, 2014), και τα θετικά συναισθήματα, ενώ ανάλογα, αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα (Deiner & Lucas, 1999· Diener & Seligman, 2002· Myers & Diener, 1995· Schimmack et al., 2002).

Επιπρόσθετα, αναφορικά με τη δεύτερη υπόθεση, κατά την οποία η αυτοαποτελεσματικότητα, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, και η υποκειμενική ευτυχία προβλέπουν την αυτοσυμπόνια, τα αποτελέσματα έδειξαν πως προβλέπουν την αυτοσυμπόνια σε σημαντικό βαθμό, οι συντελεστές που αφορούν την αυτοαποτελεσματικότητα, τα αρνητικά συναισθήματα και την υποκειμενική ευτυχία. Συνεπώς, πρόκειται για μία υπόθεση, η οποία μπορεί να επιβεβαιωθεί εν μέρει μέσα από την παρούσα έρευνα, και για αυτό προτείνονται περαιτέρω ερευνητικές προσπάθειες σε

μελλοντικό χρόνο. Αναμφισβήτητα, φαίνεται να υπάρχει συμφωνία μεταξύ αυτού του ευρήματος με μελέτες που έχουν αποδείξει, πως, οι άνθρωποι με υψηλή αυτοσυμπόνια βιώνουν περισσότερο θετικά και λιγότερο αρνητικά συναισθήματα (Neff, 2003b), έχουν περισσότερο θετική και λιγότερο αρνητική διάθεση και γίνονται πιο ευτυχισμένοι (Neff et al., 2007), ενώ παράλληλα, πως, η αυτοαποτελεσματικότητα συνδέεται με τις τρεις πτυχές της αυτοσυμπόνιας (Iskender, 2009).

Ακόμα, η τρίτη υπόθεση που εξετάζει την αυτοσυμπόνια, την αυτοαποτελεσματικότητα, την ευγνωμοσύνη, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα ως προβλεπτικές μεταβλητές της υποκειμενικής ευτυχίας, επιβεβαιώθηκε σχεδόν ολικώς, εφόσον αποδείχθηκε πως η αυτοσυμπόνια, η ευγνωμοσύνη, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα, αποτελούν σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της υποκειμενικής ευτυχίας, ενώ αποκαλύφθηκε πως η αυτοαποτελεσματικότητα, δε διαθέτει προβλεπτική ικανότητα ως προς την υποκειμενική ευτυχία. Ομοίως, εμφανίζεται συμφωνία με άλλα ευρήματα που υποστηρίζουν ότι η ευγνωμοσύνη είναι σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της υποκειμενικής ευτυχίας (Ramzan & Rana, 2014), οι τρεις όψεις της αυτοσυμπόνιας έχουν αιτιακή σχέση με την υποκειμενική ευτυχία (Akin και Akin, 2014), ενώ παράλληλα, ο ρόλος της θετικής συναισθηματικής διάθεσης, είναι καταλυτικός στην πρόβλεψη της αυξανόμενης ευτυχίας (Fredrickson & Joiner, 2002). Βέβαια, φαίνεται να υπάρχει αντίφαση με ευρήματα που αναφέρουν ότι, η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα δύναται να οδηγήσει στην αυξημένη κατάκτηση της υποκειμενικής ευτυχίας (Lippke et al., 2009· Salvador & Mayoral, 2011).

Επίσης, επιβεβαιώθηκε μόνο μερικώς η τέταρτη ερευνητική υπόθεση, σύμφωνα με την οποία αναμένονταν χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας στον πληθυσμό των εκπαιδευτικών συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα έδειξαν ασήμαντες διαφορές ως προς την αυτοσυμπόνια, την αυτοαποτελεσματικότητα, τα αρνητικά συναισθήματα και την υποκειμενική ευτυχία. Εν τούτοις, αποδείχτηκε, τελικά, πως ο πληθυσμός των εκπαιδευτικών παρουσιάζει υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, ευγνωμοσύνης, θετικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας συγκριτικά με τον υπόλοιπο πληθυσμό, ενώ μόνο η ευγνωμοσύνη εμφανίζει στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Αντιθέτως, παρουσιάζονται χαμηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας, τα οποία δεν είναι στατιστικά σημαντικά. Το γεγονός πως η ευγνωμοσύνη των εκπαιδευτικών παρουσιάζεται σημαντικά υψηλότερη, θα μπορούσε να ερμηνευτεί λαμβάνοντας υπόψη το κριτήριο της μονιμότητας της εργασίας των εκπαιδευτικών. Υπό αυτήν τη σκοπιά, οι

εκπαιδευτικοί που έλαβαν μέρος στην έρευνα, ήταν κατά βάσει μόνιμοι υπάλληλοι του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, και καθότι η έρευνα έλαβε χώρα κατά την περίοδο της ελληνικής οικονομικής κρίσης και αστάθειας, το προνόμιο της μόνιμης εργασίας θα μπορούσε να αποτελέσει λογική επεξήγηση για τα αυξημένα επίπεδα ευγνωμοσύνης. Κατά συνέπεια, πρόκειται για μία υπόθεση, η οποία επιβεβαιώνεται ελάχιστα μέσα από την παρούσα έρευνα, και ως εκ τούτου προτείνονται συμπληρωματικές απόπειρες διερεύνησης στο μέλλον, εφόσον φαίνεται να υπάρχουν περιορισμένα ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με το θέμα.

Ομοίως, εν μέρει επιβεβαιώθηκε και η υπόθεση πως τα μέλη της Mensa παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας, ευγνωμοσύνης, θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και υποκειμενικής ευτυχίας σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Παρ' όλα αυτά, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικά διαφορές ως προς όλες τις μεταβλητές, ενώ η ευγνωμοσύνη και η υποκειμενική ευτυχία παρουσιάστηκαν σε χαμηλότερα επίπεδα εν συγκρίσει με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Συγκεκριμένα, στατιστικά σημαντικά υψηλότερα ποσοστά σημειώθηκαν στην αυτοαποτελεσματικότητα και στα θετικά συναισθήματα, και επιπλέον, τα μέλη της Mensa, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, συγκριτικά με τα μη μέλη, σε επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας 10%, ενώ η διαφορά στα αρνητικά συναισθήματα δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Κατ' επέκταση, η συγκεκριμένη υπόθεση παρουσιάζει επιμέρους συμφωνία με άλλες έρευνες που κατέληξαν πως, η χαρισματικότητα προσδιορίζεται ως μία μεγαλύτερη συνειδητοποίηση, μία μεγαλύτερη ευαισθησία, και μία μεγαλύτερη ικανότητα, να κατανοούν και να μετατρέπουν οι χαρισματικοί άνθρωποι, αντιλήψεις σε συναισθηματικές εμπειρίες, (Roeper, 2000), ενώ τα χαρισματικά άτομα, έχει βρεθεί πως, φανερώνουν χαμηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευημερίας, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου (Pollet και Schnell, 2017), και οι άνθρωποι με υψηλό δείκτη νοημοσύνης, δεν είναι πιο ευτυχισμένοι από τους υπόλοιπους (Lykken, 1999). Μπορεί, λοιπόν, αν και έχουν πραγματοποιηθεί ποικίλες έρευνες, για τη διερεύνηση της σχέσης αυτών των ατόμων με έννοιες από τη θετική ψυχολογία, όμως, είναι σαφής η ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης αυτής της πληθυσμιακής ομάδας, με απώτερο στόχο την αξιολόγηση του ρόλου της θετικής ψυχολογίας, στην ανάδειξη των ικανοτήτων αυτών των ατόμων.

Ολοκληρώνοντας το εν λόγω κεφάλαιο της παρουσίασης των αποτελεσμάτων, συνάγεται το συμπέρασμα πως με την παράθεση των συγκεκριμένων ευρημάτων, δόθηκε η δυνατότητα κατανόησης του ρόλου των θετικών συναισθημάτων στην ενίσχυση της θετικής ψυχολογίας, αλλά και στη σύνδεσή τους με τη συμβουλευτική, ενώ, επίσης, αναδείχτηκε η ανάγκη σωστής

διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων. Η θετική ψυχολογία, ουσιαστικά επικεντρώνεται στη προσπάθεια του ανθρώπου, να βιώσει την υποκειμενική εμπειρία, και παράλληλα, εστιάζει στον προσωπικό τρόπο προσέγγισης του κάθε ατόμου, και στις εμπειρίες του ως προς τα συναισθήματα και τα βιώματά του. Ως εκ τούτου, στον χώρο της θετικής ψυχολογίας το ενδιαφέρον εστιάζεται στην αναζήτηση της προσωπικής ευημερίας, η οποία αποτελεί τα τελευταία χρόνια έναν από τους σημαντικότερους κοινωνικούς και προσωπικούς στόχους της συμβουλευτικής. Η προσπάθεια, επίσης, να αξιοποιηθούν στον χώρο της συμβουλευτικής ψυχολογίας, οι θετικές έννοιες και παρεμβάσεις, με χαρακτηριστική τη διάθεση αντιμετώπισης του εαυτού με θετικότερη στάση, διευρύνουν τους τρόπους κατανόησης και αντιμετώπισης του ανθρώπινου δυναμικού. Με τον τρόπο αυτό, δίνεται παράλληλα η δυνατότητα κατανόησης και αξιοποίησης, όχι μόνο των δυσλειτουργικών στοιχείων και των μειονεξιών, αλλά ταυτόχρονα και των θετικών ανθρώπινων χαρακτηριστικών.

Οι επαγγελματίες υγείας που δραστηριοποιούνται στον χώρο της συμβουλευτικής, θεωρούν αναγκαία την επίδειξη των κατάλληλων μηχανισμών, και την καλλιέργεια της ανάλογης στάσης, για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου και την κατάκτηση της προσωπικής ευημερίας. Η βίωση των θετικών συναισθημάτων είναι αυτή, ουσιαστικά, που διευκολύνει την ερμηνεία των διαφόρων γεγονότων, ακόμη κι αν αυτά κρίνονται απειλητικά, ή αρνητικά, για την καθημερινότητα του ανθρώπου. Τα θετικά συναισθήματα μπορεί να μην έχουν μεγάλη διάρκεια, όμως, διακρίνονται για τον έντονο χαρακτήρα τους και μπορούν, με τον τρόπο αυτό, να διευρύνουν την ανθρώπινη σκέψη και δράση, και να βελτιώσουν την ανθρώπινη ζωή σε πολλαπλά επίπεδα. Επιπλέον, σημαντική θεωρείται η συμβολή τους, στην ενίσχυση της θετικής προσέγγισης της καθημερινότητας και των διαφόρων πτυχών της, και στη μεταβολή του τρόπου προσέγγισης και κατανόησης του ευρύτερου περιβάλλοντος.

Ουσιαστικά, λοιπόν, μέσα από την παρούσα έρευνα δόθηκε η δυνατότητα κατανόησης του περιεχομένου των εννοιών της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας και της ευγνωμοσύνης, αλλά παράλληλα και η σύνδεσή τους με την κατάκτηση της υποκειμενικής ευτυχίας, σε συνδυασμό με τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα. Επιπλέον, παρουσιάστηκε ο τρόπος με τον οποίο αποδεικνύεται, μέσα από τη σύγχρονη βιβλιογραφία, η σύνδεση όλων αυτών των εννοιών, με την κατάκτηση της υποκειμενικής ευημερίας, γεγονός που ερμηνεύει τον ρόλο της θετικής ψυχολογίας, αλλά και τη σύνδεση όλων αυτών των εννοιών και των θετικών συναισθημάτων με τον χώρο της συμβουλευτικής. Άλλωστε στον τομέα της συμβουλευτικής ψυχολογίας, αναζητούνται οι κατάλληλοι μηχανισμοί για την

κατανόηση της ανθρώπινης ψυχοπαθολογίας, την τόνωση της ανθρώπινης αυτοπεποίθησης, τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και την κατάκτηση της προσωπικής ευημερίας.

Πρόκειται για έννοιες, οι οποίες αποτελούν συναισθηματικές και γνωσιακές δομές που αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, και παράπλευρα με άλλες, συνθέτουν το ψυχολογικό προφίλ του ατόμου, ενώ η ενίσχυση των θετικών αυτών δομών, μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντεπεξέλθει με ανθεκτικότητα, σε δύσκολα και στρεσογόνα γεγονότα της ζωής, και να αυξήσει την ευεξία του, και την ικανοποίηση που νιώθει από τη ζωή. Συνεπώς, η ενασχόληση με τις μεταβλητές αυτές, έχει ενδιαφέρον για κάθε κοινωνικό επιστήμονα, που επιθυμεί να μελετήσει την ανθρώπινη εμπειρία, ή και να δημιουργήσει παρεμβατικά προγράμματα, που θα βελτιώσουν την ευεξία, και το επίπεδο υποκειμενικής ευτυχίας του γενικού πληθυσμού, ή ευάλωτων ομάδων. Τα άτομα, μέσα από τις εφαρμογές αυτές, οπλίζονται με νέες δεξιότητες, οι οποίες τους βοηθούν, να ανακάμψουν από κρίσεις, να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά το άγχος, να δημιουργήσουν στενότερες σχέσεις με τους άλλους, και κυρίως να εκτιμήσουν ουσιαστικά τη ζωή, στοιχεία που δύναται να ενισχύσουν, την ψυχική τους ευεξία και ανθεκτικότητα.

Εν κατακλείδι, μέσα από τη συγκεκριμένη μελέτη, δίνονται τα απαραίτητα ερεθίσματα για την περαιτέρω διερεύνηση του θέματος, δίνοντας έμφαση στον ρόλο των εξεταζόμενων παραμέτρων στη σύγχρονη εποχή, που μαστίζεται από τη βαθύτατη οικονομική κρίση. Είναι σαφές, κατά συνέπεια, ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων λειτουργεί με δημιουργικό τρόπο, καλλιεργώντας την αισιοδοξία και την ψυχική ανθεκτικότητα του σύγχρονου ανθρώπου απέναντι στις δυσκολίες της καθημερινότητας. Η διαχείριση των δυσκολιών της σύγχρονης εποχής, όμως, μπορεί να επιτευχθεί καταλληλότερα, με την ύπαρξη αυτοσυμπόνιας, την ενίσχυση αυτοαποτελεσματικότητας, την επίδειξη ευγνωμοσύνης, τη βίωση γενικότερα θετικών συναισθημάτων, και φυσικά την απουσία αρνητικών συναισθημάτων, και την κατάκτηση της υποκειμενικής ευτυχίας, οδηγώντας, εν τέλει, σε μία καθολική θετική ψυχολογική κατάσταση.

Καταλεπτώς, ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας είναι ένας καινούριος χώρος στα ελληνικά ερευνητικά δεδομένα, και η αναζήτηση συσχετίσεων μεταξύ των μεταβλητών, αποτελεί ένα καινοτόμο βήμα, που δύναται να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των συστημάτων, που διέπουν την ανθρώπινη ύπαρξη. Ειδικά, μέσα από τη συγκριτική εξέταση των αποτελεσμάτων του γενικού πληθυσμού, με τις δύο πληθυσμιακές ομάδες υπό μελέτη, παράγονται ερευνητικά δεδομένα σχετικά με ομάδες με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, οι οποίες δεν έχουν διερευνηθεί εις βάθος, στην ελληνική ερευνητική κοινότητα. Η παρούσα μελέτη

αποτελεί, συνεπώς, μια ευκαιρία να εμβαθύνει στο θέμα, να συνοψίσει σχετικές ακαδημαϊκές μελέτες και να επεκτείνει την υπάρχουσα βιβλιογραφία.

## 5.2 Περιορισμοί Έρευνας

Όπως ήδη προαναφέρθηκε, η παρούσα ερευνητική μελέτη επιχείρησε να αποτυπώσει τη σχέση της αυτοσυμπόνιας, της αυτοαποτελεσματικότητας, της ευγνωμοσύνης, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και της υποκειμενικής ευτυχίας στον γενικό πληθυσμό, σε εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και στα μέλη της Ελληνικής Mensa, αντίστοιχα. Παρ' όλα αυτά, για να επιτευχθεί απόλυτα ο στόχος αυτός, θα πρέπει ο αριθμός των συμμετεχόντων να είναι σαφώς μεγαλύτερος στις δύο πληθυσμιακές ομάδες υπό εξέταση, ενώ οι εκπαιδευτικοί που λαμβάνουν μέρος να είναι από όλες τις περιφέρειες της χώρας και όχι μονάχα από πέντε περιφέρειες, όπως επιλέχθηκε στην εν λόγω έρευνα. Επιπρόσθετα, ένας άλλος εξίσου σημαντικός περιορισμός, είναι και το γεγονός πως, στην έρευνα έλαβαν μέρος εκπαιδευτικοί, οι οποίοι διδάσκουν σε πρωτοβάθμιες σχολικές μονάδες, που εντάσσονται σε αστικές περιοχές. Αυτή η επιλογή, απέκλεισε από την ερευνητική διαδικασία τους εκπαιδευτικούς, που διδάσκουν σε σχολεία αγροτικών περιοχών. Πρόκειται για έναν περιορισμό, που θεμελιώνεται στην υπόθεση πως η περιοχή, όπου βρίσκεται ένα σχολείο, επηρεάζει τους εκπαιδευτικούς που διδάσκουν σε αυτό.

Μάλιστα, η συμπτωματική δειγματοληψία δεν ευνόησε, ούτως ώστε η σύνθεση του δείγματος, να είναι αντιπροσωπευτική του γενικού πληθυσμού. Πιο συγκεκριμένα, το νοητικό δυναμικό ακολουθεί την κανονική κατανομή και έχει αποδειχθεί, πως τα άτομα που παρουσιάζουν δείκτη νοημοσύνης άνω των 130 μονάδων, αποτελούν το 2% του πληθυσμού. Αντιθέτως, στην παρούσα μελέτη εμφανίζονται σε ποσοστό 15,6%. Ομοίως, οι εκπαιδευτικοί Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, που προσμετρούνται στο δείγμα, αποτελούν το 18% του γενικού πληθυσμού, το οποίο δεν αντιστοιχεί στην πραγματικότητα. Παραμένοντας στο ζήτημα του δείγματος, περιορισμό αποτελεί σίγουρα κι ο αριθμός των υποκειμένων του γενικού πληθυσμού, που έλαβαν μέρος στη συγκεκριμένη έρευνα, μιας και είναι πολύ μικρός, συγκριτικά με τον συνολικό πληθυσμό του ελλαδικού χώρου, για να μπορεί να είναι αντιπροσωπευτικός (Babbie, 2011).

Πέραν τούτου, οι συγχρονικές μελέτες δε φανερώνουν τον χρονικό συσχετισμό, ανάμεσα σε έναν ενδεχόμενο παράγοντα και στη μεταβλητή, και δεν προσδιορίζουν πειστικά τις αιτιολογικές σχέσεις. Ειδικότερα, τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς που χρησιμοποιήθηκαν,

προϋποθέτουν το γνῶθι σαυτόν, το οποίο δεν έχει απαραίτητα κατακτηθεί. Οι προσωπικές κρίσεις περί εαυτού, δεν είναι αντικειμενικό κριτήριο μέτρησης, και σε πολλές περιπτώσεις εμφανίζεται λανθάνον. Καθώς το δείγμα προέρχεται από διαθέσιμα υποκείμενα, που συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο να υποπέσουν στο φαινόμενο της κοινωνικής σκοπιμότητας, μιας και η ορθότητα και ειλικρίνεια των απαντήσεων, έγκειται αποκλειστικά στη συνείδηση του ερωτώμενου (Κιοσσέ, 2017).

Επιπλέον, το γεγονός ότι η κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας, έχει σταθμιστεί στα ελληνικά, σε δείγμα ασθενών με καρκίνο, σε κέντρο παρηγορητικής φροντίδας, δύναται να μην αντικατοπτρίζει με ακρίβεια, τις ψυχομετρικές ιδιότητες που παρουσίασε η κλίμακα, αντιπροσωπευτικά στον γενικό πληθυσμό. Παράλληλα, αναφορικά με τα ευρήματα στις διαφορές επί των δύο πληθυσμιακών ομάδων υπό εξέταση, θα μπορούσαν να έχουν παρέμβει κι άλλες μεταβλητές, όπως επί παραδείγματι τα δημογραφικά χαρακτηριστικά. Κατ' επέκταση, τα αποτελέσματα να μην θεωρούμε πως μπορούν να γενικευτούν, αλλά ταυτόχρονα διατηρείται μία επιφύλαξη ως προς αυτό το συμπέρασμα. Περαιτέρω, τα αμιγώς ποσοτικά δεδομένα, σε μεταβλητές με ποιοτικά χαρακτηριστικά, περιορίζουν επί της ουσίας την εμβέλεια μίας παραμέτρου.

Ένα πολύ σημαντικό θέμα, στην εξέλιξη της θετικής ψυχολογίας, είναι, το εάν μία κυρίαρχη πειραματική προσέγγιση ψυχολογίας του 21<sup>ου</sup> αιώνα, μπορεί να μετρήσει τη μοναδικότητα της ανθρώπινης εμπειρίας. Στις περισσότερες περιπτώσεις τον προηγούμενο αιώνα, η ψυχολογία προτιμούσε ένα επιστημονικό μοντέλο που προσέγγιζε τα φαινόμενα, που μπορούν να ερευνηθούν σαν αντικείμενο έρευνας. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι, αυτή η αντικειμενική πληροφορία, σχετικά με τα ψυχολογικά και κοινωνικά συστήματα, μπορεί να έχει πολύ σημαντική συμβολή στη θετική ψυχολογία, όμως, τα ανθρώπινα όντα δεν είναι μόνο αντικείμενα, αλλά και υποκείμενα, και ως υποκείμενα με συνείδηση, έχουν πλούσια υποκειμενική εμπειρία. Όσα αναφέρθηκαν, ωστόσο, δε μειώνουν τη σημαντικότητα της παρούσας μελέτης.



## Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup>: Προτάσεις

Λαμβάνοντας υπόψη, επομένως, τα άνωθεν ευρήματα, προτείνεται η διεξαγωγή περαιτέρω ερευνητικών μελετών σε μελλοντικό χρόνο, και σε μεγαλύτερο δείγμα συμμετεχόντων, προκειμένου να διερευνηθούν διεξοδικότερα, η συσχέτιση των μεταβλητών στα μέλη της Ελληνικής Mensa, αλλά και η σύγκριση των αποτελεσμάτων με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Ομοίως, περαιτέρω έρευνες χρειάζεται να γίνουν και σε ό,τι αφορά τη σχέση των εκπαιδευτικών με την αυτοσυμπόνια, την αυτοαποτελεσματικότητα, την ευγνωμοσύνη, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς και την υποκειμενική ευτυχία, σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό, ενώ προτείνεται η επέκταση των ερευνών και σε άλλες βαθμίδες εκπαίδευσης. Για τον λόγο αυτό, τέλος, και επειδή η βιβλιογραφία δε θεωρείται επαρκής, είναι απαραίτητο να σχεδιαστούν μελλοντικές έρευνες, που θα εστιάσουν το ενδιαφέρον τους, στις πληθυσμιακές ομάδες των εκπαιδευτικών και των χαρισματικών ατόμων, καθώς σε αυτές τις ομάδες προτείνεται βαθύτερη διεύρυνση της ιδιαίτερης ψυχοσύνθεσής τους.

Εκτός από τις παραπάνω προτάσεις, συνίσταται να συνεχιστούν οι έρευνες, αναφορικά με τις διαφορές στις παραμέτρους ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες, ενώ παράλληλα ανάμεσα στην ηλικία και την οικογενειακή κατάσταση, αλλά και να εξεταστούν οι μεταβλητές σε άλλες πληθυσμιακές ομάδες, όπως για παράδειγμα οι ευάλωτοι πληθυσμοί. Τοιουτοτρόπως, να εξεταστεί εάν και κατά ποιον τρόπο, έχουν παρέμβει τα λοιπά δημογραφικά χαρακτηριστικά, στα ευρήματα της παρούσας έρευνας, ενώ μέσα από μελλοντικές έρευνες, να διερευνηθεί η ισχύς των αποτελεσμάτων. Επιπρόσθετα, ενδείκνυται η σύνδεση των εξεταζόμενων παραμέτρων, με τις υπόλοιπες έννοιες της θετικής ψυχολογίας, στους ανωτέρω πληθυσμούς, ιδιαίτερα δε της μεταβλητής της αυτοαποτελεσματικότητας, η οποία εμφανίζει ελλειπείς συνδέσεις συγκριτικά με τις υπόλοιπες. Εν τούτοις, η κλίμακα της αυτοαποτελεσματικότητας, κρίνεται σκόπιμο να σταθμιστεί στον ελληνικό χώρο εκ νέου, σε πληθυσμιακή ομάδα πιο αντιπροσωπευτική του γενικού πληθυσμού, ενώ παράλληλα η κλίμακα της ευγνωμοσύνης είναι απαραίτητο να σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό, για να εξεταστούν διεξοδικά οι ψυχομετρικές ιδιότητες της κλίμακας, σε σχέση με τα ελληνικά δεδομένα. Τέλος, προτείνεται ο σχεδιασμός και η εφαρμογή οργανωμένων παρεμβάσεων, για την ενίσχυση των μεταβλητών, με εξαίρεση των αρνητικών συναισθημάτων, στους εκπαιδευτικούς και στα μέλη της Mensa, και η εξέταση των αποτελεσμάτων μέσω συγκριτικών μετρήσεων, μετά το πέρας της παρέμβασης.

Καταλεπτώς, η σημαντικότητα επιπρόσθετων ερευνών, θεμελιώνεται και στο γεγονός πως, η συντριπτική πλειοψηφία των ευρημάτων, για τη διερεύνηση της σχέσης των εξεταζόμενων μεταβλητών, στον γενικό πληθυσμό, σε εκπαιδευτικούς Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης και ιδιαίτερα στα μέλη της Mensa, έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό. Αντιθέτως, οι ερευνητικές προσπάθειες που έχουν γίνει στην Ελλάδα, παραμένουν πολύ λίγες, και δεν αρκούν για να προσφέρουν ικανοποιητικά συμπεράσματα, ούτως ώστε αυτά να είναι γενικεύσιμα, και συνάμα αξιοποιήσιμα, από τον επιστημονικό κλάδο της συμβουλευτικής ψυχολογίας. Εν κατακλείδι, επισημαίνεται από την παρούσα ερευνητική μελέτη, πως αναμφισβήτητα, οποιαδήποτε επιπλέον διερεύνηση στο εν λόγω θέμα, θα είναι εξαιρετικά σημαντική, καθώς θα βρεθούν περισσότερα αποτελέσματα, τα οποία αναμένεται να διευκρινίσουν τυχόν ασάφειες, που δημιουργήθηκαν μετά το πέρας της μελέτης, και να επιβεβαιώσουν τα ευρήματα της έρευνας, ενώ παράπλευρα θα αναδυθούν πρακτικές εφαρμογές, οι οποίες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη συμβουλευτική πράξη, με απώτερο σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας.

## Βιβλιογραφία & Πηγές

### Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

- Acker, S. (1999). *Realities of Teachers' Work: Never a Dull Moment*. A&C Black.
- Akın, A., & Akın, A. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in Turkish university students. *Education Science and Psychology*, 6(32), 59- 68.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Allen, A. B. (2011). Understanding the self-compassionate mindset in older adults. (Doctoral dissertation, Duke University, Duke). Retrieved from <http://dukespace.lib.duke.edu/>
- Arnstein, P., Caudill, M., Mandle, C. L., Norris, A., & Beasley, R. (1999). Self efficacy as a mediator of the relationship between pain intensity, disability and depression in chronic pain patients. *Pain*, 80(3), 483-491.
- Ashford, S., Edmunds, J., & French, D. P. (2010). What is the best way to change self-efficacy to promote lifestyle and recreational physical activity? A systematic review with meta-analysis. *British journal of health psychology*, 15(2), 265-288.
- Babbie, E. R. (2011). *Introduction to social research*. Wadsworth Cengage learning.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency, *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American psychologist*, 44(9), 1175.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental psychology*, 25(5), 729.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

- Bandura, A. (2002). Social foundations of thought and action. *The health psychology reader*, 94-106.
- Barnard, K. L., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15 (4), 289-303.  
<http://dx.doi.org/10.1037/a0025754>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 320-327.
- Blackmore, J. (1996). Doing 'emotional labour' in the education market place: Stories from the field of women in management. *Discourse: studies in the cultural politics of education*, 17(3), 337-349.
- Blandford, S., & Grundy, W. (2000). Developing a culture for positive behaviour management. *Emotional and behaviour difficulties*, 19(1), 21-32.
- Boler, M. (1999). *Feeling power: emotions and education* (New York and London, Routledge).
- Bono, J. E., & Ilies, R. (2006). Charisma, positive emotions and mood contagion. *The Leadership Quarterly*, 17(4), 317-334.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.
- Breathnach, S. B. (1996). *Simple abundance journal of gratitude*. Warner Books.
- Breen, W.E., & Kashdan, T.B., Lenser, M.L., & Fincham, F.D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and individual differences*, 49, 932-937.
- Breines, G. J., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9)
- Brief, A. P., & Weiss, H. M. (2002). Organizational behavior: Affect in the workplace. *Annual review of psychology*, 53(1), 279-307.
- Cacioppo, J. 1"., Klein, DJ, Berntson, GC, & Hatfield, E.(1993). The psychophysiology of emotion. *Handbook of emotions*, 119-142.

- Caunt, B. S., Franklin, J., Brodaty, N. E., & Brodaty, H. (2013). Exploring the causes of subjective well-being: A content analysis of peoples' recipes for long-term happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 475-499.
- Chaplin, T. M. (2006). Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 977-986. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-006-9033-x>
- Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y. M. (2009). Validation of the Gratitude Questionnaire (GQ) in Taiwanese undergraduate students. *Journal of happiness Studies*, 10(6), 655.
- Chen, L. H., Chen, M. Y., & Tsai, Y. M. (2012). Does gratitude always work? Ambivalence over emotional expression inhibits the beneficial effect of gratitude on well-being. *International Journal of Psychology*, 47(5), 381-392.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational research methods*, 4(1), 62-83.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 375-395.
- Chen, G., Gully, S. M., Whiteman, J. A., & Kilcullen, R. N. (2000). Examination of relationships among trait-like individual differences, state-like individual differences, and learning performance. *Journal of applied psychology*, 85(6), 835.
- Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athlete's well-being, *Social Indicators Research*, 89, 361-373.
- Chickering, A. W. (2006). Curricular content and powerful pedagogy. *Encouraging authenticity and spirituality in higher education*, 113-44.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1986, August). Diurnal variation in mood: Interaction with daily events and personality. In *meeting of the American Psychological Association, Washington, DC*.

- Cohen, S., & Pressman, S. D. (2006). Positive affect and health. *Current Directions in Psychological Science*, 15(3), 122-125.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2004). The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology*, 43(3), 245-265.
- Cropley, M., & Steptoe, A. (2005). Social support, life events and physical symptoms: A prospective study of chronic and recent life stress in men and women. *Psychology, Health & Medicine*, 10(4), 317-325.
- Davidson, R. J. (1993). Parsing affective space: perspectives from neuropsychology and psychophysiology. *Neuropsychology*, 7(4), 464.
- Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 243-259.
- Denton, D. E. (1974). That mode of being called teaching. *Existentialism and phenomenology in education*, 99-115.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., & Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of personality and social psychology*, 61(3), 492.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). 11 personality and subjective well-being. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 213.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425.

- Diener, E., Sandvik, E. D., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample. *Journal of research in personality*, 26(3), 205-215.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Dijkstra, P., Barelds, D. P., Groothof, H. A., Ronner, S., & Nauta, A. P. (2012). Partner preferences of the intellectually gifted. *Marriage & Family Review*, 48(1), 96-108.
- Dijkstra, P., Barelds, D. P., Ronner, S., & Nauta, A. P. (2012). Personality and well-being: Do the intellectually gifted differ from the general population?. *Advanced Development*, 13.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: the influence of emotion on trust. *Journal of personality and social psychology*, 88(5), 736.
- Ekman, P. E., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Ekman, P., Davidson, R. J., & Friesen, W. V. (1990). The Duchenne smile: emotional expression and brain physiology: II. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 342.
- Eller, L. S., Rivero-Mendez, M., Voss, J., Chen, W. T., Chaiphilaisarisdi, P., Iipinge, S., & Tyer-Viola, L. (2014). Depressive symptoms, self-esteem, HIV symptom management self-efficacy and self-compassion in people living with HIV. *AIDS care*, 26(7), 795-803.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. Three Rivers Press.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford: Oxford University Press.
- Emmons, R.A & Stern, R., (2013), Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention, *Journal of Clinical Psychology: in Session*, 69(8), 846–855
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York, NY: Norton.
- Feist, G. J., Bodner, T. E Jacobs, J.F, Miles, M. & Tan, V., (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1): 138-150.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & treatment*, 3(1), 1a.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude*, 145, 166.
- Fredrickson, B.L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3): 313-332.
- Fredrickson, B.L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175
- French, D. P., Olander, E. K., Chisholm, A., & Mc Sharry, J. (2014). Which behaviour change techniques are most effective at increasing older adults' self-efficacy and physical activity behaviour? A systematic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 48(2), 225-234.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233.



- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of adolescence*, 32(3), 633-650.
- Fromm, E. (1950). *Psychoanalysis and religion* (Vol. 12). Yale University Press.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Gagné, F. (2005). From gifts to talents. *Conceptions of giftedness*, 2, 98-119.
- Gardner, D. G., & Pierce, J. L. (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context: An empirical examination. *Group & Organization Management*, 23(1), 48-70.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). New York: Routledge.
- Golby, M. (1996). Teachers' emotions: An illustrated discussion. *Cambridge Journal of Education*, 26(3), 423-434.
- Gopinath, S., Katon, W. J., Russo, J. E., & Ludman, E. J. (2007). Clinical factors associated with relapse in primary care patients with chronic or recurrent depression. *Journal of affective disorders*, 101(1), 57-63.
- Graham, S. (2011). Self-efficacy and academic listening. *Journal of English for Academic Purposes*, 10(2), 113-117.
- Green, O. H., & Green, O. H. (1992). *The emotions: A philosophical theory* (Vol. 53). Springer Science & business media.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Basic Books.
- Hall, C. A. (1978). *Differential relationships of pleasure and distress with depression and anxiety over a past, present, and future time framework* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).

- Hargreaves, A. (2001). The emotional geographies of teachers' relations with colleagues. *International Journal of Educational Research*, 35(5), 503-527.
- Hejmadi, A., Waugh, C. E., Otake, K., & Fredrickson, B. L. (2008). Cross-cultural evidence that positive emotions broaden views of self to include close others. *Manuscript in preparation*.
- Harris, M. (1988). *Women and teaching: Themes for a spirituality of pedagogy*. Paulist Pr.
- Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Heller, K. A., Perleth, C., & Lim, T. K. (2005). The Munich model of giftedness designed to identify and promote gifted students. *Conceptions of giftedness*, 2, 147-170.
- Heller, W. (1993). Neuropsychological mechanisms of individual differences in emotion, personality, and arousal. *Neuropsychology*, 7(4), 476.
- Hermans, H. J. (1992). Unhappy self-esteem: A meaningful exception to the rule. *The Journal of psychology*, 126(5), 555-570.
- Hollinger, C. L., & Kosek, S. (1986). Beyond the use of full scale IQ scores. *Gifted Child Quarterly*, 30(2), 74-77.
- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy: a meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 28(1), 1-35.
- Hughes, R. E. (2001). Deciding to leave but staying: teacher burnout, precursors and turnover. *International Journal of Human Resource Management*, 12(2), 288-298.
- Jeffrey, B., & Woods, P. (1996). Feeling deprofessionalised: The social construction of emotions during an OFSTED inspection. *Cambridge Journal of Education*, 26(3), 325-343.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 37(5), 711-720.
- Jacobsen, M. E. (1999). Arousing the sleeping giant: Giftedness in adult psychotherapy. *Roeper Review*, 22(1), 36-41.

- Jenkins, J. M., & Oatley, K. (1996). Emotional episodes and emotionality through the life span. In *Handbook of emotion, adult development, and aging* (pp. 421-441). Academic Press.
- Jerant, A., Kravitz, R., Moore-Hill, M., & Franks, P. (2008). Depressive symptoms moderated the effect of chronic illness self-management training on self-efficacy. *Medical care*, 46(5), 523-531.
- Jolly, J. B., Dyck, M. J., Kramer, T. A., & Wherry, J. N. (1994). Integration of positive and negative affectivity and cognitive content-specificity: Improved discrimination of anxious and depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 103(3), 544.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the Self Compassion Scale in the Greek population. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 7, 313.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek sample. *Psychology*, 7(14), 1753-1765.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program. *Psychology*, 8(13), 2200.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(1), 1-39.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Kelchtermans, G. (1996). Teacher vulnerability: Understanding its moral and political roots. *Cambridge journal of education*, 26(3), 307-323.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- King, R. B. (2015). Sense of relatedness boosts engagement, achievement, and well-being: A latent growth model study. *Contemporary Educational Psychology*, 42, 26-38.
- Kirby, J. N. (2016). The role of mindfulness and compassion in enhancing nurturing family environments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 23(2), 142-157.

- Kolbe, K., (2009), *Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths*
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039-1043.
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271-279.
- Korpershoek, C., van der Bijl, J., & Hafsteinsdóttir, T. B. (2011). Self-efficacy and its influence on recovery of patients with stroke: a systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 67(9), 1876-1894.
- Kottler, J. A., Zehm, S. J., & Kottler, E. (2005). *On being a teacher: The human dimension*. Corwin Press.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M.G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501–513
- Kwan, V. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 1038.
- Lasky, S. (2000). The cultural and emotional politics of teacher–parent interactions. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 843-860.
- Le, T. N., Lai, M. H., & Wallen, J. (2009). Multiculturalism and subjective happiness as mediated by cultural and relational variables. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 15(3), 303.
- Leary, M. R., & Tate, E. B., & Adams, C. E., & Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.

- Lee, C., & Bobko, P. (1994). Self-efficacy beliefs: Comparison of five measures. *Journal of Applied psychology*, 79(3), 364.
- Leedham, B., Meyerowitz, B. E., Muirhead, J., & Frist, W. H. (1995). Positive expectations predict health after heart transplantation. *Health Psychology*, 14(1), 74.
- Levenson, R. W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions.
- Lewinsohn, P. M. (1974). Clinical and theoretical aspects of depression. *Innovative treatment methods in psychopathology*. New York: Wiley, 63, 120.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese Adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of adolescence*, 35, 55–66.
- Lin, J. D., Lin, P. Y., & Wu, C. L. (2010). Wellbeing perception of institutional caregivers working for people with disabilities: Use of Subjective Happiness Scale and Satisfaction with Life Scale analyses. *Research in developmental disabilities*, 31(5), 1083-1090.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). *Positive psychology: Past, present, and (possible) future*. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lippke, S., Wiedemann, A. U., Ziegelmann, J. P., Reuter, T., & Schwarzer, R. (2009). Self-efficacy moderates the mediation of intentions into behavior via plans. *American Journal of Health Behavior*, 33(5), 521-529.
- Little, J. W. (2000). Emotionality and career commitment in the context of rational reforms. In *annual meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA*.
- Lubinski, D., Benbow, C. P., Webb, R. M., & Bleske-Rechek, A. (2006). Tracking exceptional human capital over two decades. *Psychological science*, 17(3), 194-199.
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, 40(2), 80-89.

- Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: multicultural validation studies. *The Journal of psychology*, 139(5), 439-457.
- Luszczynska, A. & Schwarzer, R. (2005). Social cognitive theory. In M. Conner & P. Norman. *Predicting health behaviour* (2nd ed. rev. Ed.). Buckingham, England: Open University Press. pp. 127–169.
- Luszczynska, A., Schwarzer, R., Lippke, S., & Mazurkiewicz, M. (2011). Self-efficacy as a moderator of the planning–behaviour relationship in interventions designed to promote physical activity. *Psychology and Health*, 26(2), 151-166.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. Golden Books.
- Lyraeos, G. N., Dragioti, H., Batistaki, C., & Spinaris, V. (2013). 1460–Translation and validation study of the subjective happiness scale (shs) in greek general population, diabetes mellitus and patients with emotional disorders. *European Psychiatry*, 28, 1.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in wellbeing. *American Psychologist*, 56, 239–249.  
<http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.239>
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, 46(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and emotion*, 22(2), 155-186.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
- Mack, J. E. (1983). Self-esteem and its development: An overview. *The development and sustenance of self-esteem in childhood*, 1-42.

- Manela, T. (2015), Gratitude. In *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Edward N. Zalta
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, 6(1), 123-132.
- Marchese, T. J. (1997). The new conversations about learning: Insights from neuroscience and anthropology, cognitive science and work-place studies. *Assessing impact: Evidence and action*, 79-95.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000, February). Optimists vs pessimists: survival rate among medical patients over a 30-year period. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 75, No. 2, pp. 140-143). Elsevier.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being. *Van Nostrand* 1962, *PI09*.
- Maslow, A. H. (1971). *The farthest reaches of human nature*. New York: Viking.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2001). The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6). Retrieved April, 16, 2010.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- McGee-Cooper, A., Trammell, D., & Lau, B. (1990). *You don't have to go home from work exhausted!: the energy engineering approach*. Bowen & Rogers.
- Millard, R. M., & Bertocci, P. A. (1963). Personality and the Good. *Psychological and Ethical Perspectives*, New York, 1963, 63-93.
- Mills, P. J., Redwine, L., Wilson, K., Pung, M. A., Chinh, K., Greenberg, B. H., ... & Chopra, D. (2015). The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients. *Spirituality in clinical practice*, 2(1), 5.
- Myers, D. (2007). Psychology of happiness. *Scholarpedia*, 2(8), 3149.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.

- Mystakidou, K., Parpa, E., Tsilika, E., Galanos, A., & Vlahos, L. (2008). General perceived self-efficacy: validation analysis in Greek cancer patients. *Supportive care in cancer*, 16(12), 1317-1322.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211.
- Neff, K. (2011). *Self compassion*. Hachette UK.
- Neff, K. D. & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 1-17. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Hseih, Y., & Dejithirath, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <http://dx.doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>



- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285. <http://dx.doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neihart, M. (1999). The impact of giftedness on psychological well-being: What does the empirical literature say?. *Roeper Review*, 22(1), 10-17.
- Ng, M. Y., & Wong, W. S. (2013). The differential effects of gratitude and sleep on psychological distress in patients with chronic pain. *Journal of health psychology*, 18(2), 263-271.
- Nias, J. (1996). Thinking about feeling: The emotions in teaching. *Cambridge journal of education*, 26(3), 293-306.
- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and social psychology review*, 9(3), 184-211.
- Nye, R. D. (2000). *Three psychologies: perspectives from Freud, Skinner, and Rogers*. Brooks/Cole.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, M. K., & Goodwin, J. S. (2001). The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic medicine*, 63(2), 210-215.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of happiness studies*, 7(3), 361-375.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). The Satisfaction with life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152
- Pearce, M. J., Koenig, H. G., Robins, C. J., Daher, N., Shaw, S. F., Nelson, B., ... & King, M. B. (2016). Effects of Religious Versus Conventional Cognitive-Behavioral Therapy on Gratitude in Major Depression and Chronic Medical Illness: A Randomized Clinical Trial. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 18(2), 124-144.

- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational psychologist*, 37(2), 91-105.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Positive emotions in education.
- Pekrun, R., & Perry, R. P. (2014). Control-value theory of achievement emotions. In *International handbook of emotions in education* (pp. 130-151). Routledge.
- Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : a handbook and classification*. American Psychological Association.
- Pollet, E., & Schnell, T. (2017). Brilliant: But what for? Meaning and subjective well-being in the lives of intellectually gifted and academically high-achieving adults. *Journal of Happiness Studies*, 18(5), 1459-1484.
- Preckel, F., & Vock, M. (2013). *Hochbegabung: Ein Lehrbuch zu Grundlagen, Diagnostik und Fördermöglichkeiten*. Hogrefe Verlag.
- Pruyser, P. W. (1976). *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective*. Westminster John Knox Press.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). Expression of gratitude and subjective well-being among university teachers. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 363.
- Rao, N., & Kemper, K. J. (2017). Online training in specific meditation practices improves gratitude, well-being, self-compassion, and confidence in providing compassionate care among health professionals. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 22(2), 237-241.
- Renshaw, T. L., & Olinger Steeves, R. M. (2016). What good is gratitude in youth and schools? A systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes. *Psychology in the Schools*, 53(3), 286-305.
- Renzulli, J. S. (2005). Equity, Excellence, and Economy in a System for Identifying Students in Gifted Education: A Guidebook. *National Research Center on the Gifted and Talented*.

- Resnick, S. (1997). *The pleasure zone: Why were sit good feelings & how to let go and be happy*. Berkeley, CA: Conar.
- Resnick, S., Warmoth, A. & Selin, I.A. (2001). *The humanistic Psychology and Positive Psychology Connection: Implications for Psychotherapy*. Journal of Humanistic Psychology, Vol. 41 No. 1, Winter 73-101.
- Richards, K. (2006). 'Being the teacher': Identity and classroom conversation. *Applied linguistics*, 27(1), 51-77.
- Richman, L.S., Kubzansky, L., Maselko, J., Kawatski, I., Choo, P. & Bauer, M. (2005). Positive emotion and health: Going beyond the negative. *Health Psychology*, 24(4), 422-429
- Rinn, A. N., & Bishop, J. (2015). Gifted adults: A systematic review and analysis of the literature. *Gifted Child Quarterly*, 59(4), 213-235.
- Robbins, B. D. (2008). *What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology*. The Humanistic Psychologist, 36:2, 96-112.
- Rodebaugh, T. L. (2006). Self-efficacy and social behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1831-1838.
- Rodríguez-Sánchez, A., Salanova, M., Cifre, E., & Schaufeli, W. B. (2011). When good is good: A virtuous circle of self-efficacy and flow at work among teachers. *Revista de psicologia social*, 26(3), 427-441.
- Roeper, A. (1982). How the gifted cope with their emotions. *Roeper Review*, 5(2), 21-24.
- Rogers, C. R. (1961). The characteristics of a helping relationship. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin, 39-58.
- Rogers, C. R. (1963). *The concept of the fully functioning person*. *Psychotherapy: Theory, Research, & Practice*. 1, 17-26.
- Rogers, C. R. (1974). Toward becoming a fully functioning person. *Readings in Human Development: A Humanistic Approach*, 33, 33-45.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2(3), 247-270.
- Rost, D. H. (Ed.). (2009). *Hochbegabte und hochleistende Jugendliche. Befunde aus dem Marburger Hochbegabtenprojekt*. Waxmann Verlag.

- Rost, D. H. (2013). *Handbuch intelligenz*. Weinheim: Beltz.
- Roznowski, M., Hong, S., & Reith, J. (2000). A further look at youth intellectual giftedness and its correlates: Values, interests, performance, and behavior. *Intelligence*, 28(2), 87-113.
- Russell, J. A., & Barrett, L. F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: dissecting the elephant. *Journal of personality and social psychology*, 76(5), 805.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Sadeghi, A., & Behzadi Pour, S. (2015). The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective Well-being among Hospital Staff. *Health Education & Health Promotion*, 3(4), 51-62.
- Salvador, C., & Mayoral, L. (2011). Entrepreneurial self-efficacy and life satisfaction in the ICT sector: A study of gender differences in argentina. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 1(3), 242-251.
- Sanna, L. J. (1992). Self-efficacy theory: Implications for social facilitation and social loafing. *Journal of personality and social psychology*, 62(5), 774.
- Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39.
- Schmidt, M. (2000). Role theory, emotions, and identity in the department headship of secondary schooling. *Teaching and Teacher Education*, 16(8), 827-842.
- Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of personality*, 70(3), 345-384.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto, V., & Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 582.
- Schutz, P. A., & Lee, M. (2014). Teacher emotion, emotional labor and teacher identity. *Utrecht studies in language and communication*, 27(1), 169-186.

- Schutz, P. A., & Pekrun, R. (2007). Introduction to emotion in education. In *Emotion in education* (pp. 3-10). Academic Press.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 513.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 1(1), 35-37.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters. *Journal of personality and social psychology*, 87(3), 400.
- Sękowski, A., & Siekańska, M. (2008). National academic award winners over time: Their family situation, education and interpersonal relations. *High Ability Studies*, 19(2), 155-171.
- Seligman, M. E. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, 57, 3-18.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). *Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories*. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30-50.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American Psychologist*, 56, 216–217. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier?(And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.

- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological reports*, 51(2), 663-671.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of clinical psychology*, 65(5), 467-487.
- Sirois, F. M., & Wood, A. M. (2017). Gratitude uniquely predicts lower depression in chronic illness populations: A longitudinal study of inflammatory bowel disease and arthritis. *Health Psychology*, 36(2), 122.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and teacher education*, 26(4), 1059-1069.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794–807. <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In *Handbook of social comparison* (pp. 173-200). Springer, Boston, MA.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, USA.
- Solomon, R. (1977). *international monetary system, 1945-1976*. Harper & Row.
- Stajkovic, A. D. & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. 2: 240–261. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>.
- Stalikas, A., Fitzpatrick, M., Mitskidou, P., Boutri, A., & Seryianni, C. (2015). Positive emotions in psychotherapy: Conceptual propositions and research challenges. In *Psychotherapy Research* (pp. 331-349). Springer, Vienna.
- Sternberg, R. J., & Davidson, J. E. (Eds.). (2005). *Conceptions of giftedness*. Cambridge University Press.
- Stone, A. A. (1987). Event content in a daily survey is differentially associated with concurrent mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 56.

- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 482.
- Sun, P., & Kong, F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 114(3), 1361-1369.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American psychologist*, 55(1), 99.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Tessler, R., & Mechanic, D. (1978). Psychological distress and perceived health status. *Journal of Health and Social Behavior*, 254-262.
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 635.
- Turner, J., Sherman, K., Anderson, M., Balderson, B., Cook, A., & Cherkin, D. (2015). (481) Catastrophizing, pain self-efficacy, mindfulness, and acceptance: relationships and changes among individuals receiving CBT, MBSR, or usual care for chronic back pain. *The Journal of Pain*, 16(4), S96.
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C., (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2), 1-18. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v4i2.1>
- Urdan, T., & Pajares, F. (Eds.). (2006). *Selfefficacy beliefs of adolescents*. IAP.
- Uysal, R. (2014). Life satisfaction and self-compassion: A structural equation modelling. *International Journal of Current Research*, 6(6), 7251-7256.

- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of anxiety disorders*, 25(1), 123-130.
- Vock, M., Köller, O., & Nagy, G. (2013). Vocational interests of intellectually gifted and highly achieving young adults. *British Journal of Educational Psychology*, 83(2), 305-328.
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2004). Ego threat elicits different social comparison processes among high and low self-esteem people: Implications for interpersonal perceptions. *Social cognition*, 22(1: Special issue), 168-191.
- Wade, C. and Tavris, C. (2008). *Invitation to Psychology*. Prentice Hall.
- Warr, P., Barter, J., & Brownbridge, G. (1983). On the independence of negative and positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(3), 644-651.
- Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology–positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31: 431- 452.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1020.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological bulletin*, 96(3), 465.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress, and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological review*, 96(2), 234.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92(4), 548.



- Wills, T. A. (1986). Stress and coping in early adolescence: relationships to substance use in urban school samples. *Health psychology*, 5(6), 503.
- Wirthwein, L., & Rost, D. H. (2011a). Giftedness and subjective well-being: A study with adults. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 182-186.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The leadership quarterly*, 13(3), 243-274.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.
- World Health Organization. (1948). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948. [http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_en.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf).
- Yüksel, A., & Oguz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199-215.
- Zeidner, M., & Shani-Zinovich, I. (2011). Do academically gifted and nongifted students differ on the Big-Five and adaptive status? Some recent data and conclusions. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 566-570.
- Zembylas, M. (2003a). Caring for teacher emotion: Reflections on teacher self-development. *Studies in Philosophy and Education*, 22(2), 103-125.
- Zembylas, M. (2003b). Emotions and teacher identity: A poststructural perspective. *Teachers and Teaching*, 9(3), 213-238.
- Ziegler, A., & Raul, T. (2000). Myth and reality: A review of empirical studies on giftedness. *High ability studies*, 11(2), 113-136.
- Zimmermann, M. (2017). *Effects of a Self-Help Compassion Training on Well-Being: A Randomized Controlled Trial with Mediation Analyses of Self-Criticism, Self-Attacking and Gratitude*. Διπλωματική εργασία, University of Twente

## Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

- Ασημακοπούλου, Σ. (2005). *Σχέσεις ανάμεσα στις ψυχολογικές ιδιότητες της αυτοεκτίμησης, του τύπου ελέγχου, του νευρωτισμού και της γενικευμένης αυτοαποτελεσματικότητας* (Master's thesis). Πανεπιστήμιο Πατρών, Πάτρα.
- Γλυνού, Δ. (2017). *Η επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy) στην επαγγελματική εξουθένωση (burnout): Η περίπτωση των παιδαγωγών προσχολικής αγωγής των δημοτικών παιδικών σταθμών* (Master's thesis). Αθήνα.
- Δασκάλου, Β., & Συγκολλίτου, Ε. (2012). Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (PANAS, Positive and Negative Affect Scales). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ. Έκδ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σελ. 750). Αθήνα: Πεδίο.
- Δελτούζου, Μ. (Επιμ.). (2017a). Αριστοτέλης: Αρετή & Αυτάρκεια εστίν Ευδαιμονία. *Ελληνική Mensa magazine*, 42, 28-31.
- Δελτούζου, Μ. (2017b). Αυτοσυμπόνια: Το κλειδί για μία Εναρμονισμένη Ύπαρξη. *Ελληνική Mensa magazine*, 42, 51-53.
- Δελτούζου, Μ. (Επιμ.). (2017c). Επίκτητος: Ο Στωικός Φιλόσοφος της Νέας Στοάς. *Ελληνική Mensa magazine*, 43, 16-19.
- Δελτούζου, Μ. (2017d). Η Ψυχοθεραπεία υπό το πρίσμα του Carl Rogers. *Ελληνική Mensa magazine*, 43, 39-42.
- Δελτούζου, Μ. (Επιμ.). (2018). Σωκράτης: “Καλύτερα να αδικείς, παρά να αδικείσαι”. *Ελληνική Mensa magazine*, 44, 14-17.
- Δεμαρτίνου, Ε. (2012). *Η συμβολή της πνευματικότητας και του συναισθήματος στην παιδαγωγική σχέση και στο συμβουλευτικό ρόλο των εκπαιδευτικών. Μία έρευνα σε γυναίκες εκπαιδευτικούς* (Doctoral dissertation). Πανεπιστήμιο Πατρών, Πάτρα.
- Δημάκος, Ι., & Παπακωνσταντοπούλου, Α. (2012). Ανθεκτικότητα και Αυτοαποτελεσματικότητα Μαθητών Δημοτικού Σχολείου.
- Δημητριάδου, Ε. (2003). *Αναλυτική επισκόπηση των κυριότερων σημείων της Θεωρίας της Fredrickson*. Στο [www.positive-emotions.gr](http://www.positive-emotions.gr)

- Ζαπανδιώτου, Α. (2013). *Η σχέση των θετικών συναισθημάτων με το νόημα στη ζωή και την υποκειμενική ευτυχία: μια συγκριτική μελέτη σε ελληνικό πληθυσμό προ και κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης* (Master's thesis). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- Κεπενού, Ε. (2015). *Επαγγελματική εξουθένωση, ικανοποίηση και ψυχικά χαρακτηριστικά των εκπαιδευτικών* (Doctoral dissertation). Πάτρα.
- Κιοσσέ, Δ. (2017). *Διερεύνηση της βίωσης θετικών συναισθημάτων σε άτομα που συμμετείχαν σε συμβουλευτική διαδικασία και η συμβολή της συμβουλευτικής στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων* (Master's thesis). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- Κουδινγκέλη, Φ. (2011). Η θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση. Στο Α. Σταλίκας & Π. Κυριακάκη, Γ., & Λούπη, Α. (2016). Η επαγγελματική εξουθένωση μόνιμων και αναπληρωτών εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας δημόσιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα (*Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία*). Πανεπιστήμιο Πειραιά, Πειραιάς.
- Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2013). *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Αθήνα: Πεδίο.
- Μιλής, Π. Ν. (2015). *Η βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα της ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών* (Master's thesis). Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βόλος.
- Μοκό, Ζ. (1997). *Ψυχανάλυση και Εκπαίδευση*. Μετάφραση: Νανά Παπαγιάννη. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Μυτσκίδου (Επιμ. Έκδ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σελ. 243-279). Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου Π. (2011). Προλογος. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ. Έκδ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σελ. 21-40). Αθήνα: Τόπος.

## Πηγές

<https://www.mensa.org.gr/mensa/about>

<https://www.positiveemotions.gr/single-post/2016/04/01/Ψυχική-υγεία-και-ευεξία>

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α**

## Παράρτημα Α – Στατιστικοί Πίνακες

**Πίνακας 1** Έλεγχος Κανονικότητας με *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Αυτοσυμπόνια	Αυτοαποτελε- σματικότητα	Ευγνωμοσύνη	Θετικά Συναισθήματα	Αρνητικά Συναισθήματα	Υποκειμενική Ευτυχία
<b>N</b>		250	250	250	250	250	250
<b>Normal Parameters<sup>a,b</sup></b>	<b>Mean</b>	84.284	30.4080	33.2000	36.7280	23.7960	20.5760
	<b>Std. Deviation</b>	16.04222	4.29270	4.89980	5.49315	7.04905	4.65822
<b>Most Differences</b>	<b>Extreme</b>	<b>Absolute</b>	.033	.081	.072	.060	.088
		<b>Positive</b>	.030	.081	.039	.060	.088
		<b>Negative</b>	-.033	-.055	-.072	-.054	-.047
<b>Kolmogorov-Smirnov Z</b>		.520	1.274	1.134	.942	1.399	1.562
<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>		.950	.078	.153	.337	.040	.015

\*\* p-value < .05

**Πίνακας 2** Ανάλυση Βασικών Συνιστωσών (*Principal Component Analysis*) της κλίμακας με τίτλο: «Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης»

<b>Communalities</b>		
Ερωτήσεις - Προτάσεις	Initial	Extraction (1 <sup>η</sup> Βασική Συνιστώσα)
sc_er3_1	1.000	.775
sc_er3_2	1.000	.781
sc_er3_3	1.000	.431
sc_er3_4	1.000	.552
sc_er3_5	1.000	.451
sc_er3_6	1.000	.494

**Πίνακας 3** Φορτίσεις των 6 προτάσεων (*items*) της κλίμακας με τίτλο: «Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης»

<b>Rotated Component Matrix<sup>a</sup></b>		
	Component	
	1	2
sc_er3_1	.878	
sc_er3_2	.878	
sc_er3_3	.538	
sc_er3_4		.735
sc_er3_6		.702
sc_er3_5		.575

**Πίνακας 4** Παραγοντική δομή της κλίμακας με τίτλο: «Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης», που προέκυψαν μετά την περιστροφή Varimax και είναι μεγαλύτερες του .50

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.423	40.378	40.378	2.423	40.378	40.378	1.962	32.708	32.708
2	1.061	17.690	58.068	1.061	17.690	58.068	1.522	25.360	58.068
3	.941	15.685	73.753						
4	.665	11.092	84.845						
5	.566	9.429	94.274						
6	.344	5.726	100.000						

**Πίνακας 5** Ανάλυση Αξιοπιστίας (Reliability Analysis) της κλίμακας με τίτλο: «Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης»

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.663	.694	6

**Πίνακας 6** Ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης των ανεξάρτητων μεταβλητών ως εξεταζόμενοι προβλεπτικοί παράγοντες ως προς τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	32897.624	5	6579.525	51.483	.000 <sup>b</sup>
	Residual	31183.212	244	127.800		
	Total	64080.836	249			
a. Dependent Variable: Autosumponia						
b. Predictors: (Constant), Autoapotelesmatikotita, Eugnomosini, Thetika-Arnitika Sinaisthimata, Ypokeimeniki Eutyxia						

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.717 <sup>a</sup>	0.513	0.503	11.30487
a. Predictors: (Constant), Autoapotelesmatikotita, Eugnomosini, Thetika-Arnitika Sinaisthimata, Ypokeimeniki Eutyxia				
b. Dependent Variable: Autosumponia				

**Πίνακας 7** Ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης των ανεξάρτητων μεταβλητών ως εξεταζόμενοι προβλεπτικοί παράγοντες ως προς τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας

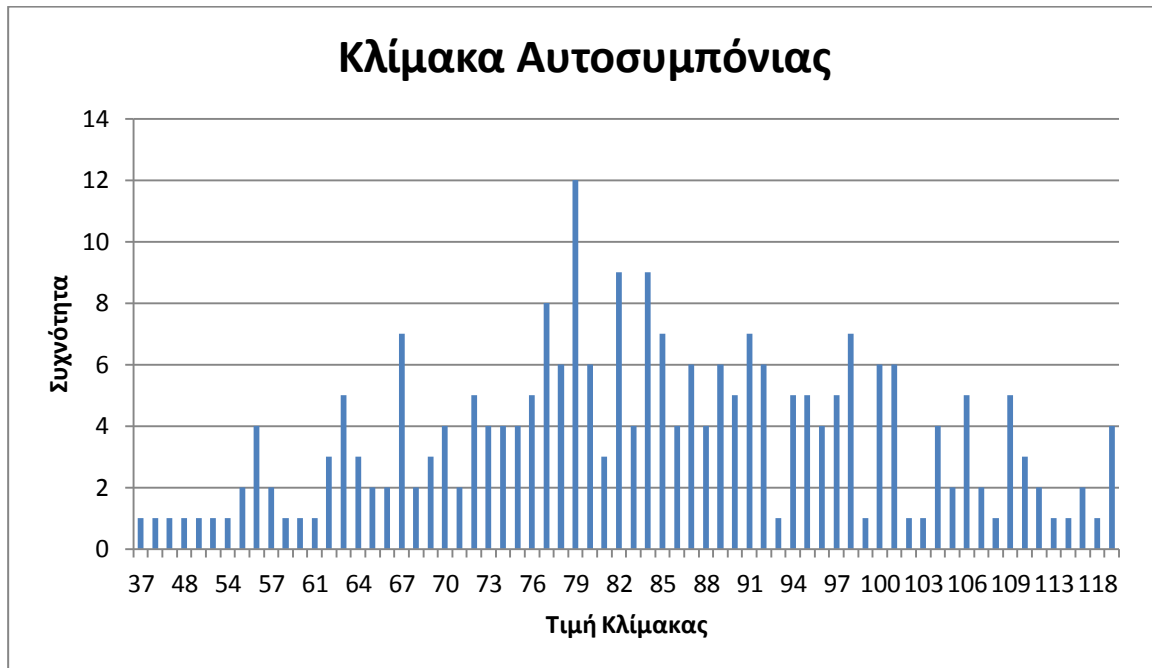
ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2735.611	5	547.122	50.047	,000 <sup>b</sup>
	Residual	2667.445	244	10.932		
	Total	5403.056	249			
a. Dependent Variable: Ypokeimeniki Eutyxia						
b. Predictors: (Constant), Autosumponia, Autoapotelesmatikotita, Eugnomosini, Thetika-Arnitika Sinaisthimata						

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,712 <sup>a</sup>	0.506	0.496	3.30638
a. Predictors: (Constant), Autosumponia, Autoapotelesmatikotita, Eugnomosini, Thetika-Arnitika Sinaisthimata				
b. Dependent Variable: Ypokeimeniki Eutyxia				

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β**



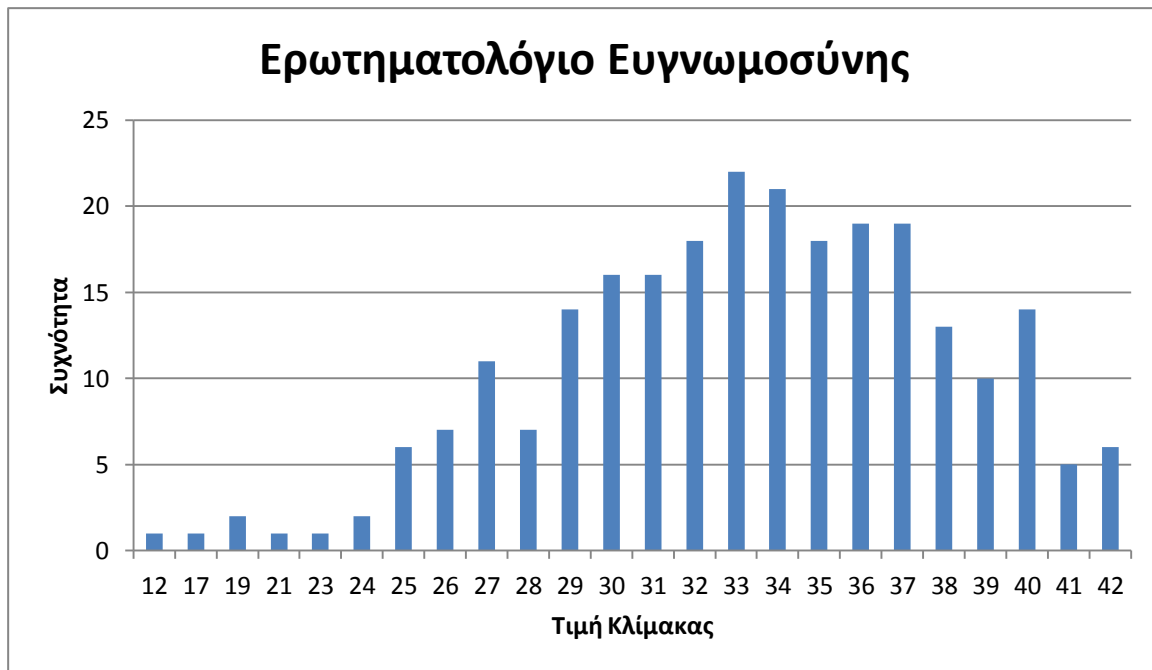
## Παράρτημα Β – Διαγράμματα



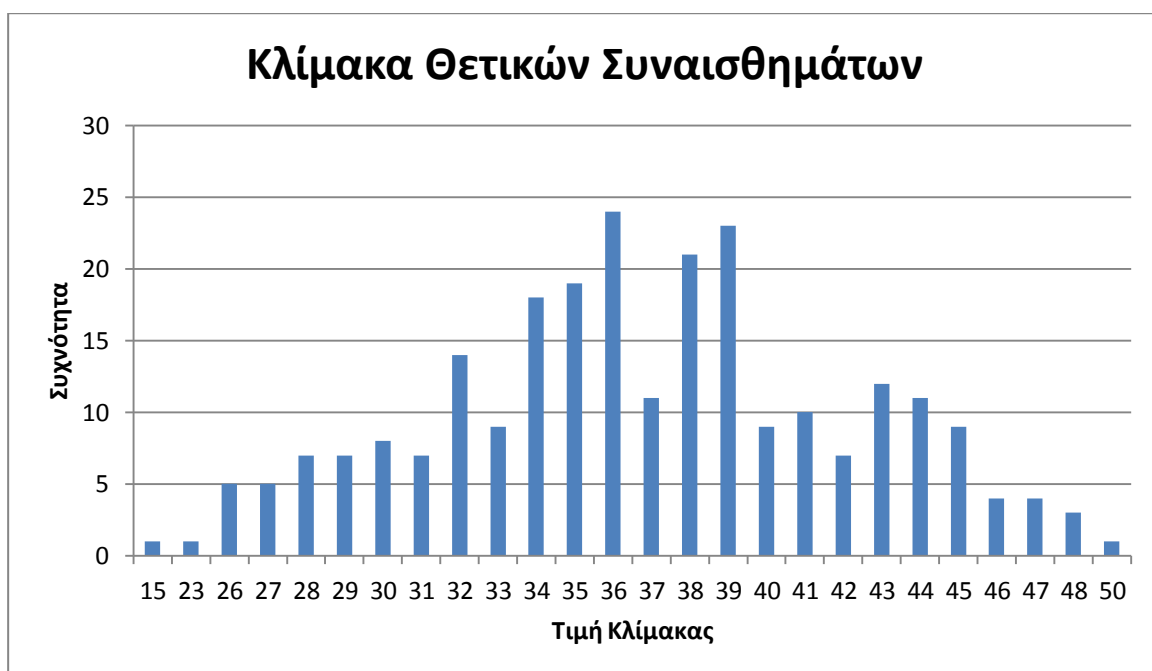
Διάγραμμα 1 Κατανομή (bar chart) Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας



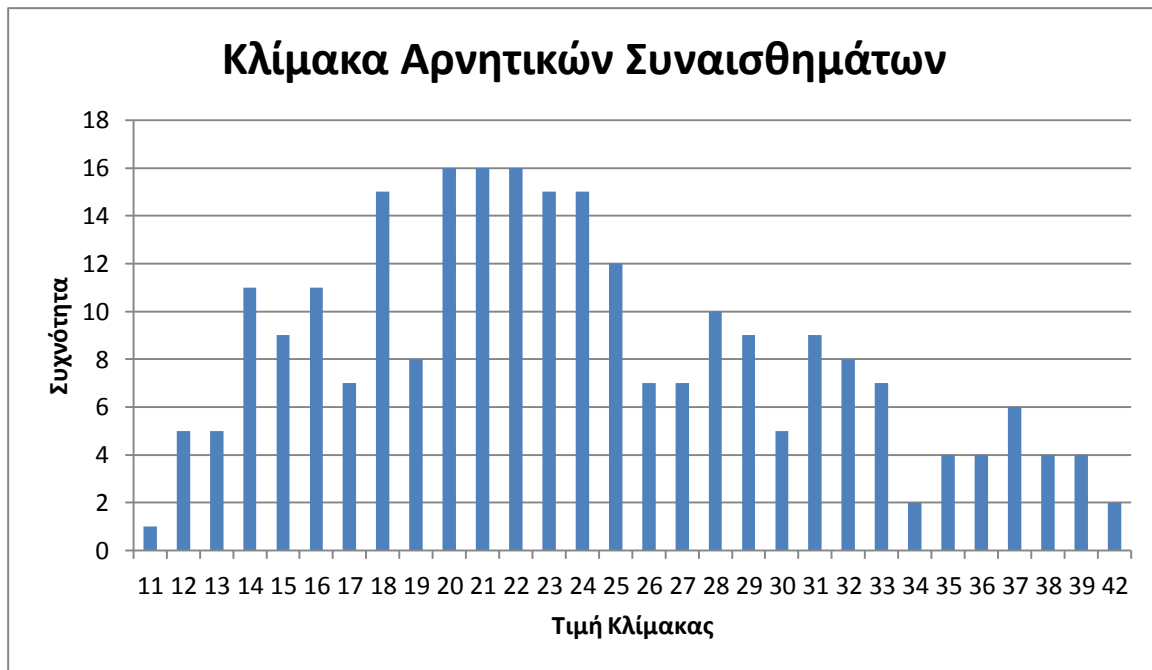
Διάγραμμα 2 Κατανομή (bar chart) Κλίμακας Αυτοαποτελεσματικότητας



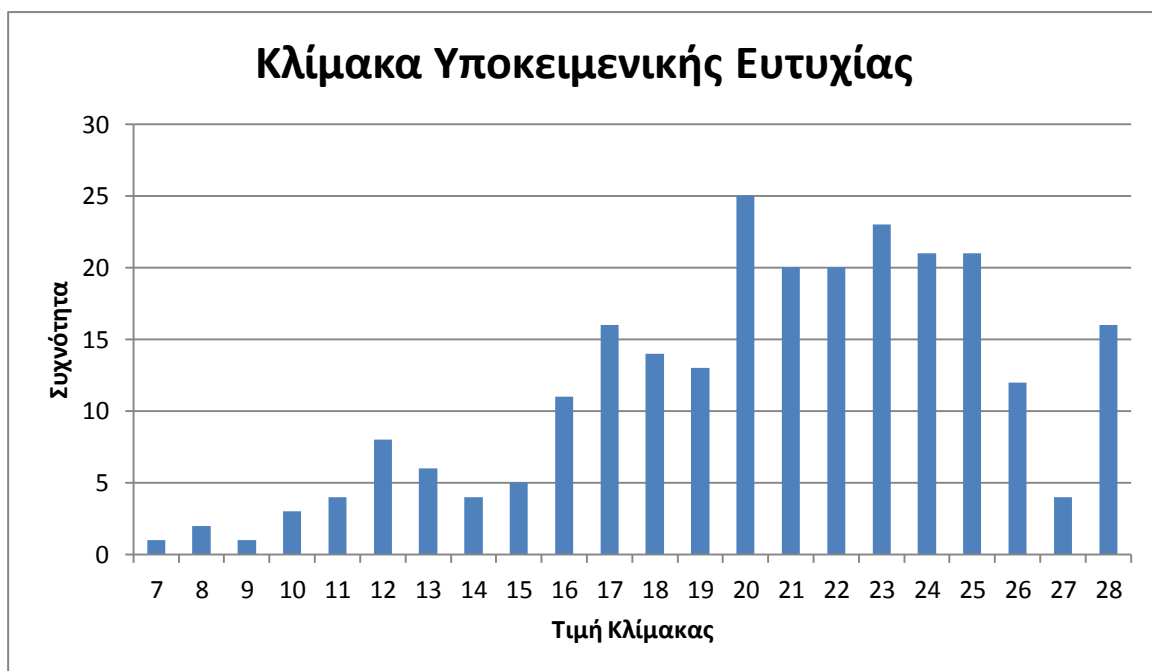
**Διάγραμμα 3** Κατανομή (bar chart) Ερωτηματολόγιου Ευγνωμοσύνης



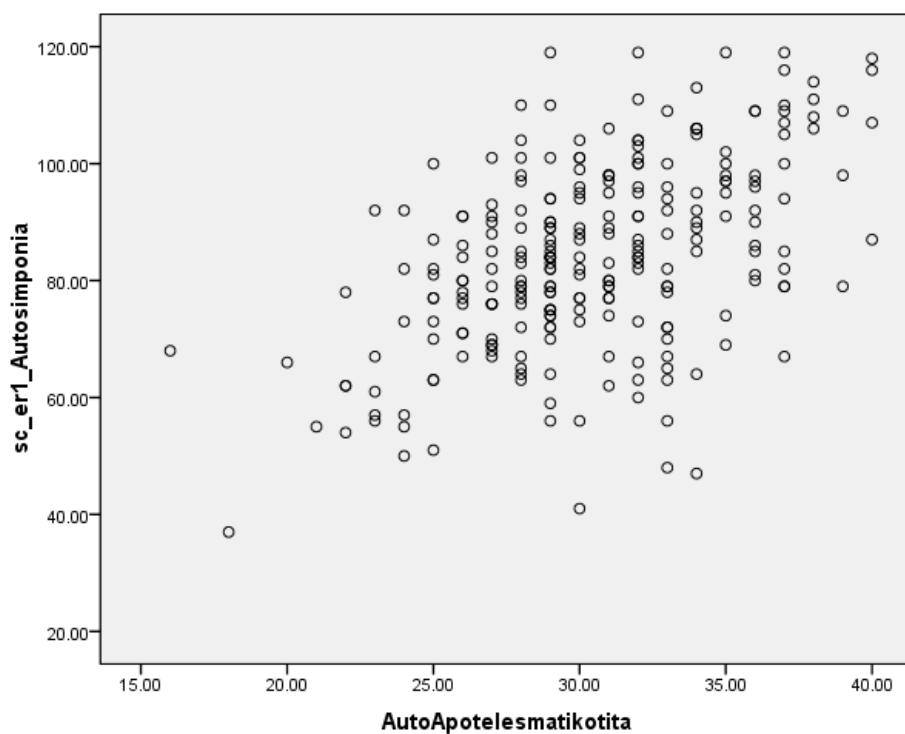
**Διάγραμμα 4** Κατανομή (bar chart) Κλίμακας Θετικών Συναισθημάτων



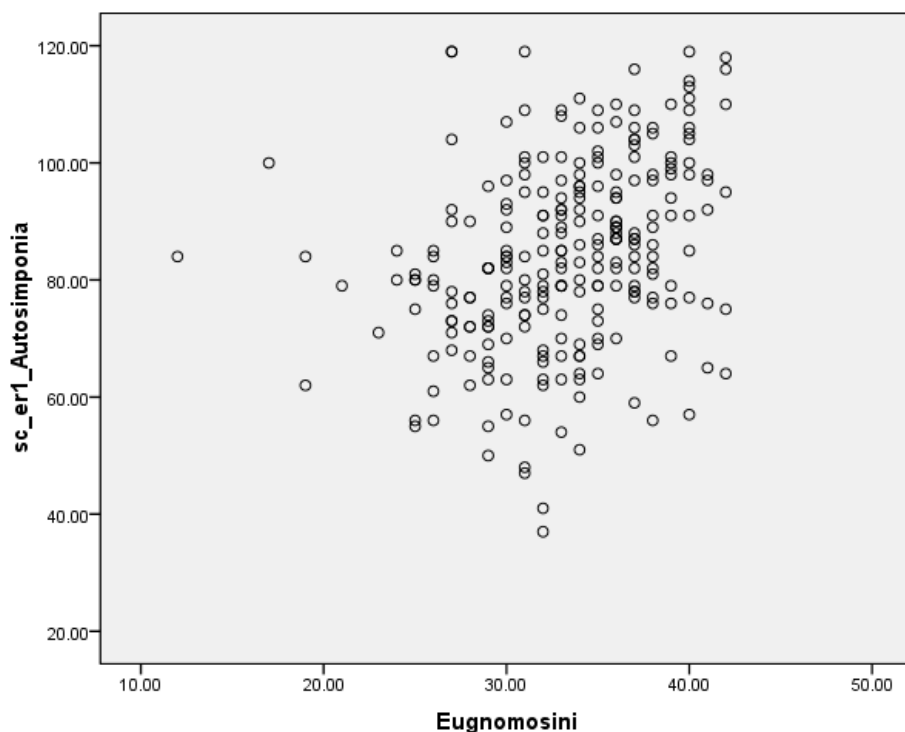
**Διάγραμμα 5** Κατανομή (bar chart) Κλίμακας Αρνητικών Συναισθημάτων



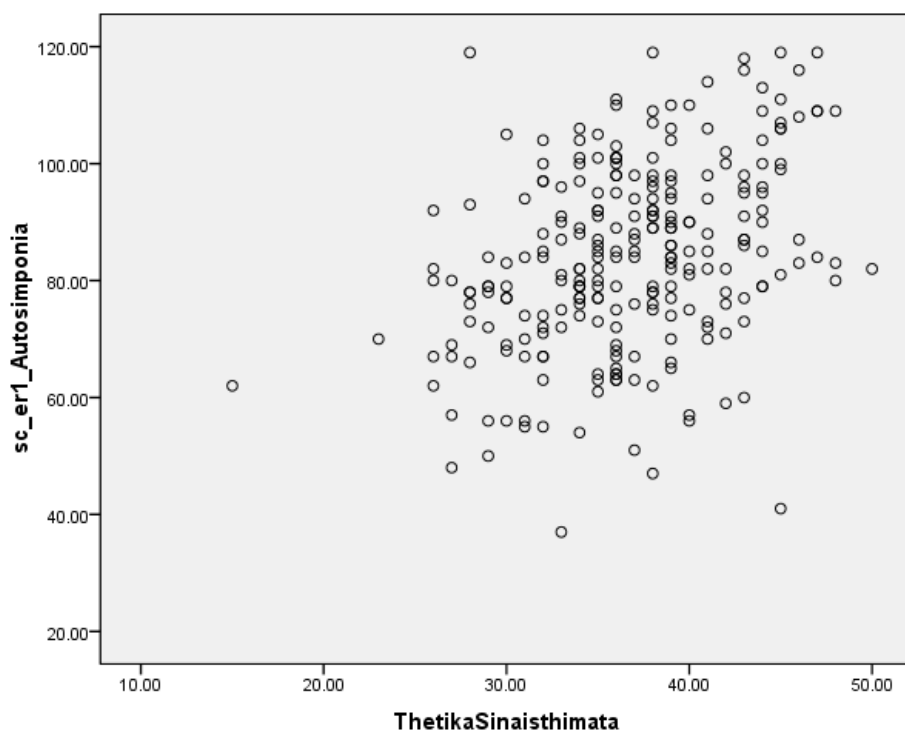
**Διάγραμμα 6** Κατανομή (bar chart) Κλίμακας Υποκειμενικής Ευτυχίας



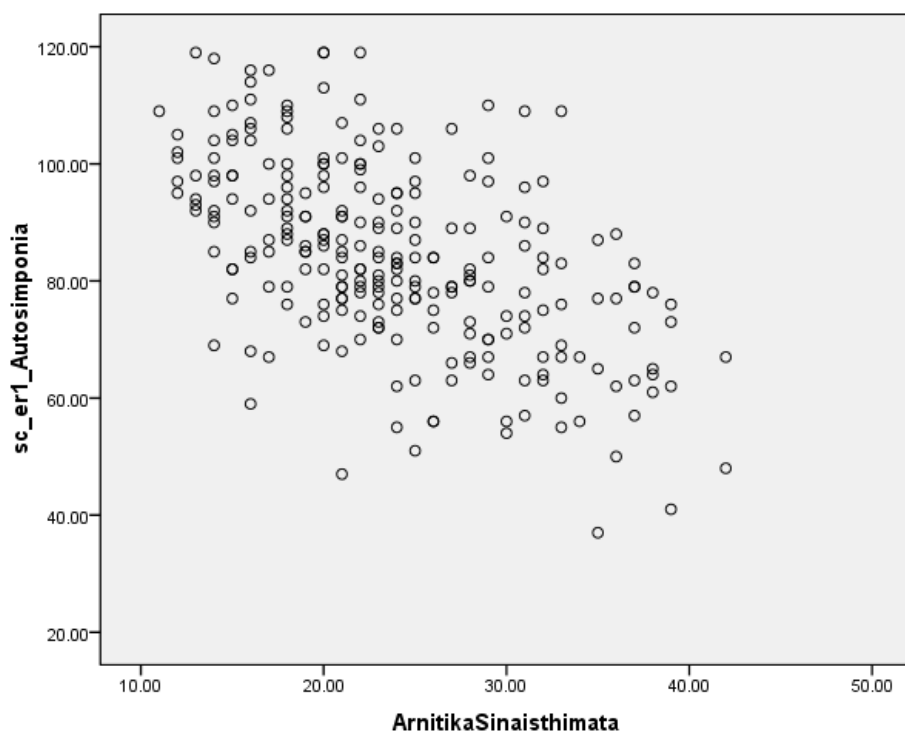
**Διάγραμμα 7** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοσυμπόνιας – Αυτοαποτελεσματικότητας



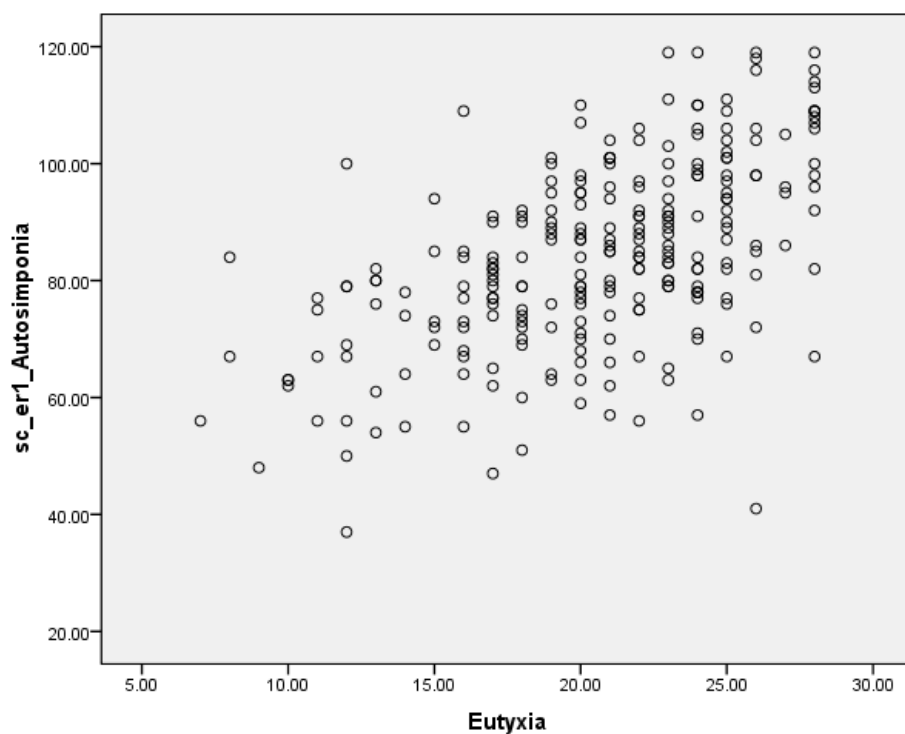
**Διάγραμμα 8** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοσυμπόνιας -Ευγνωμοσύνης



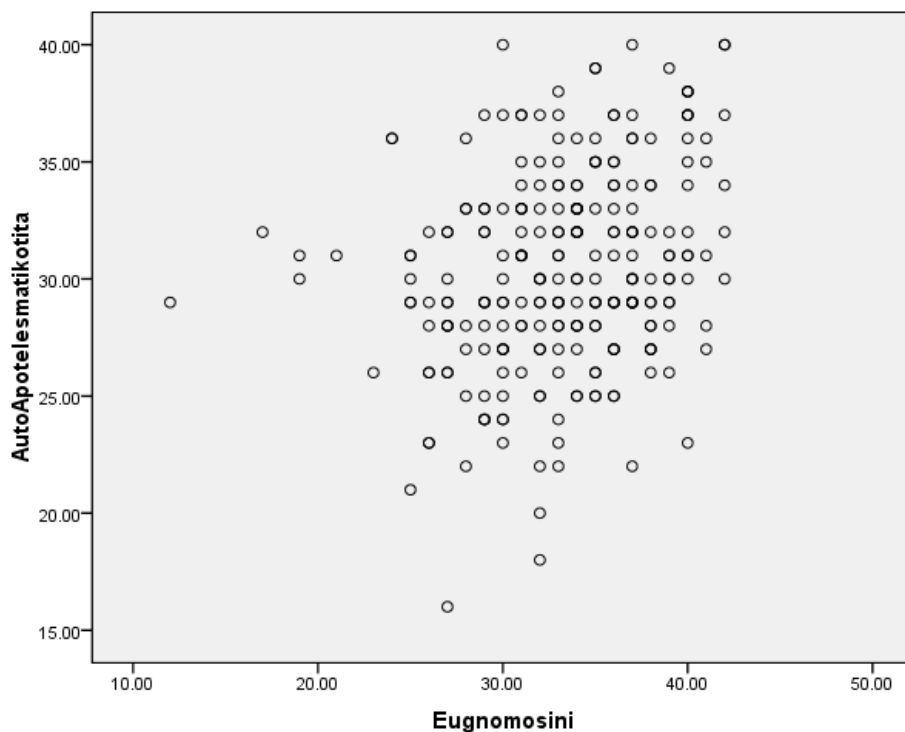
**Διάγραμμα 9** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοσυμπόνιας – Θετικών Συναισθημάτων



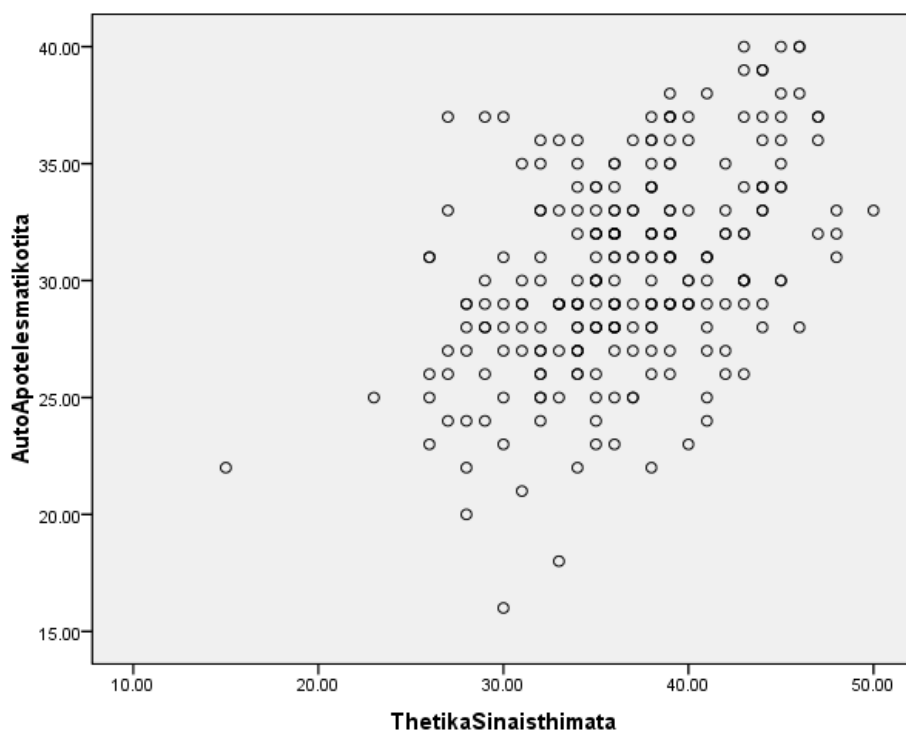
**Διάγραμμα 10** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοσυμπόνιας – Αρνητικών Συναισθημάτων



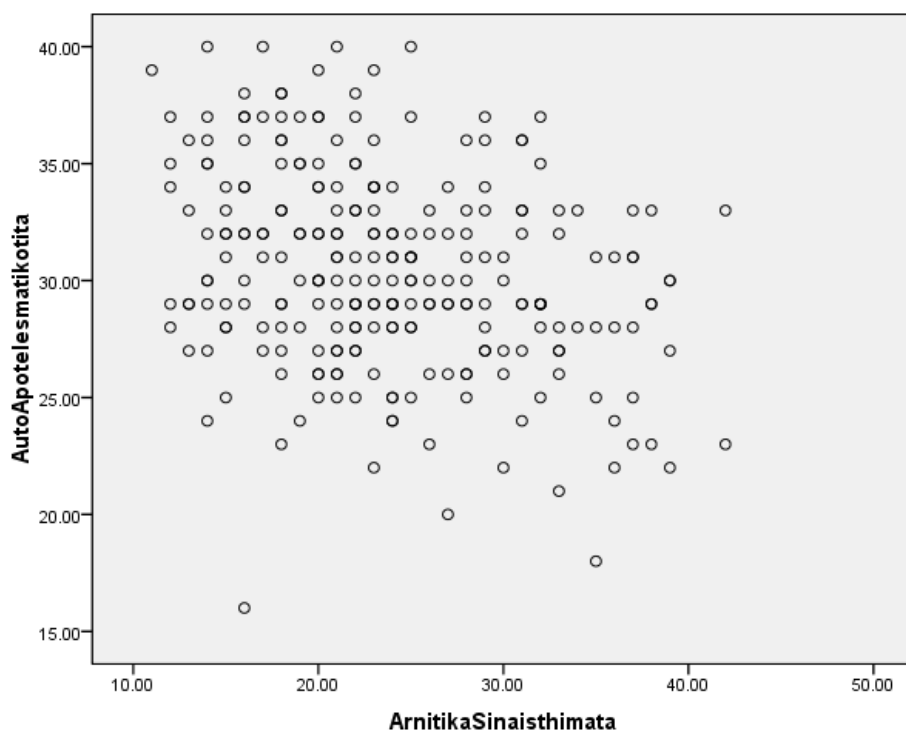
**Διάγραμμα 11** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοσυμπόνιας –Υποκειμενικής Ευτυχίας



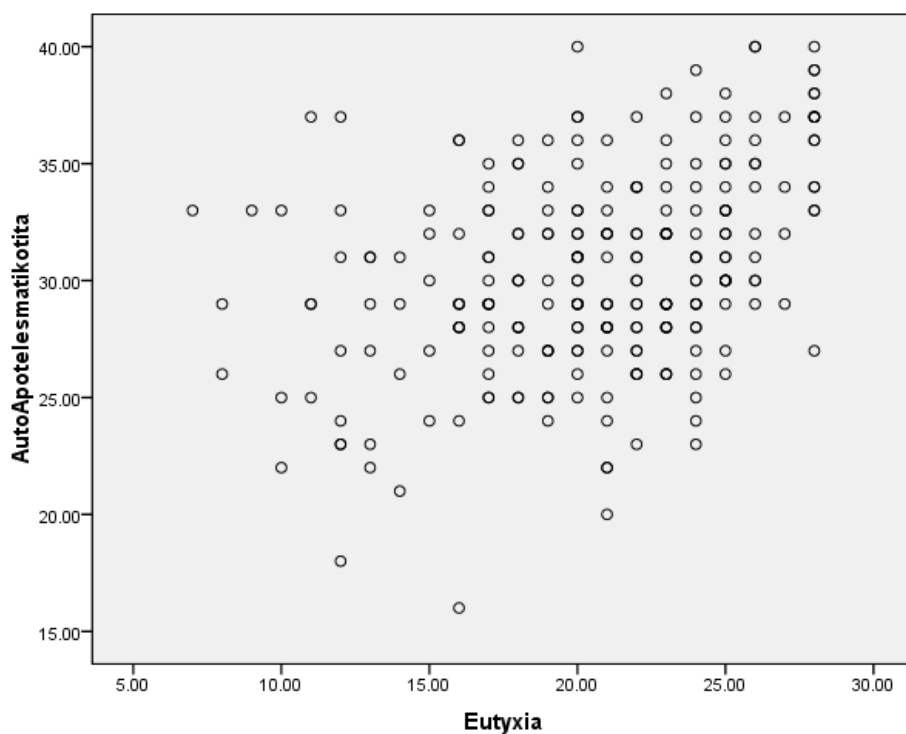
**Διάγραμμα 12** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοαποτελεσματικότητας - Ευγνωμοσύνης



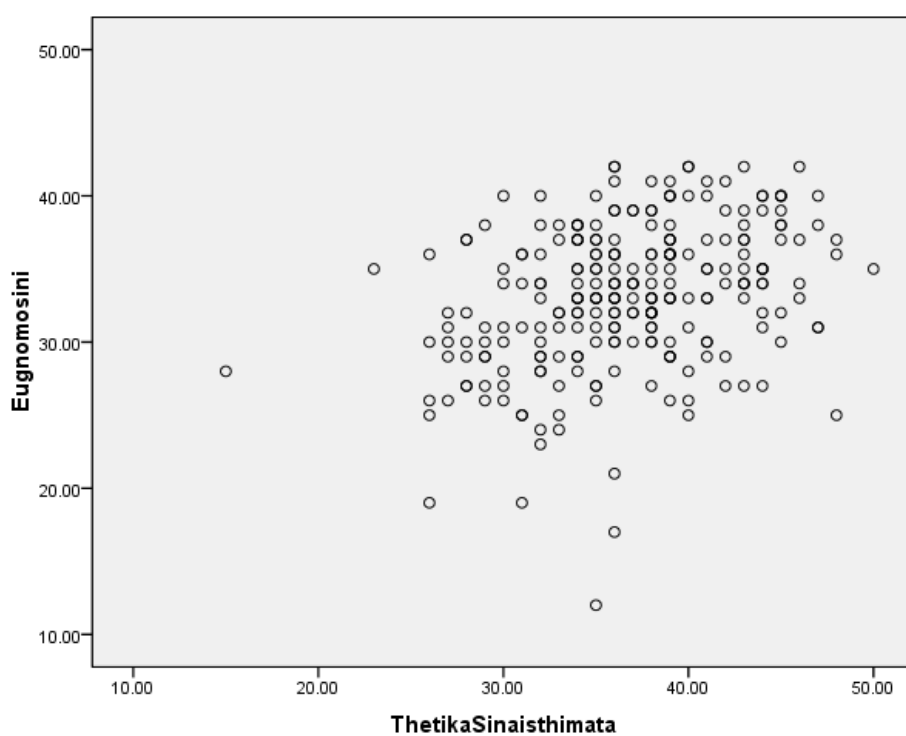
**Διάγραμμα 13** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοαποτελεσματικότητας – Θετικών Συναισθημάτων



**Διάγραμμα 14** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοαποτελεσματικότητας – Αρνητικών Συναισθημάτων

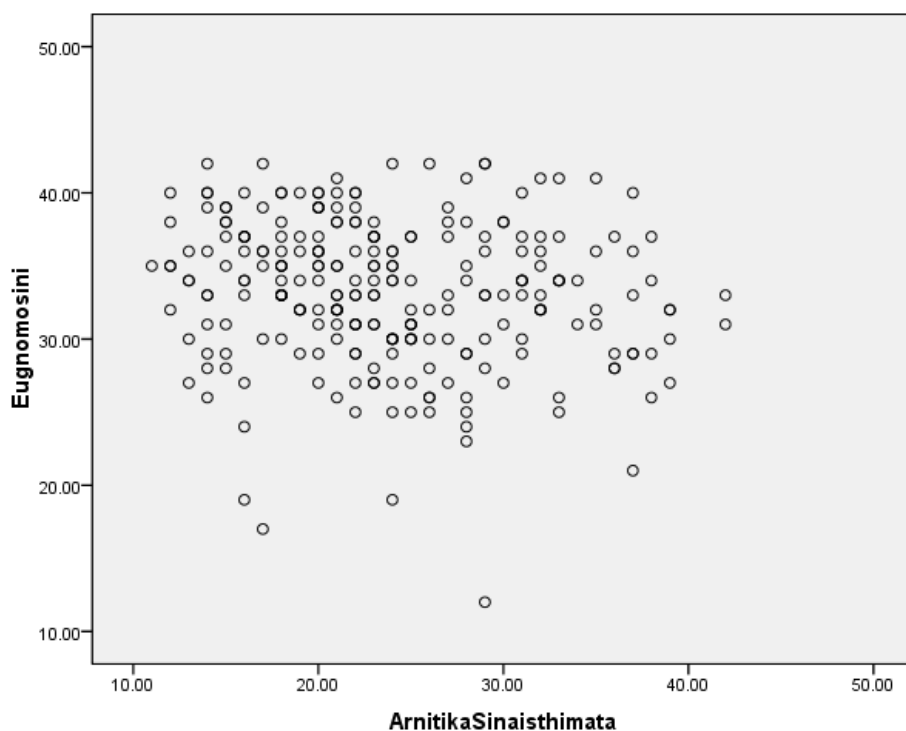


**Διάγραμμα 15** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αυτοαποτελεσματικότητας – Υποκειμενικής Ευτυχίας

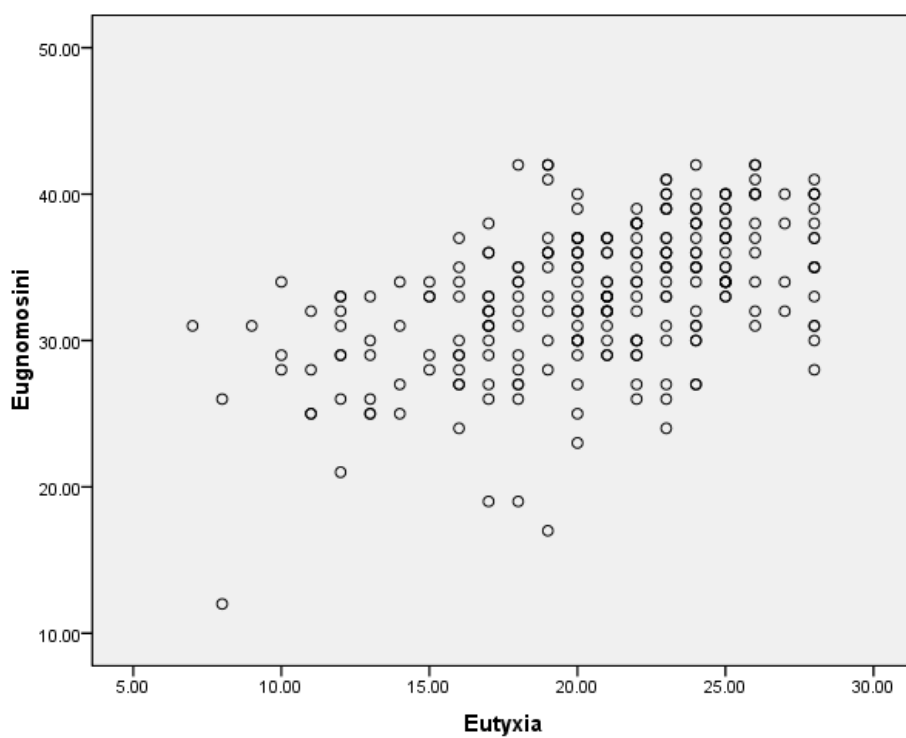


**Διάγραμμα 16** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Ευγνωμοσύνης – Θετικών Συναισθημάτων

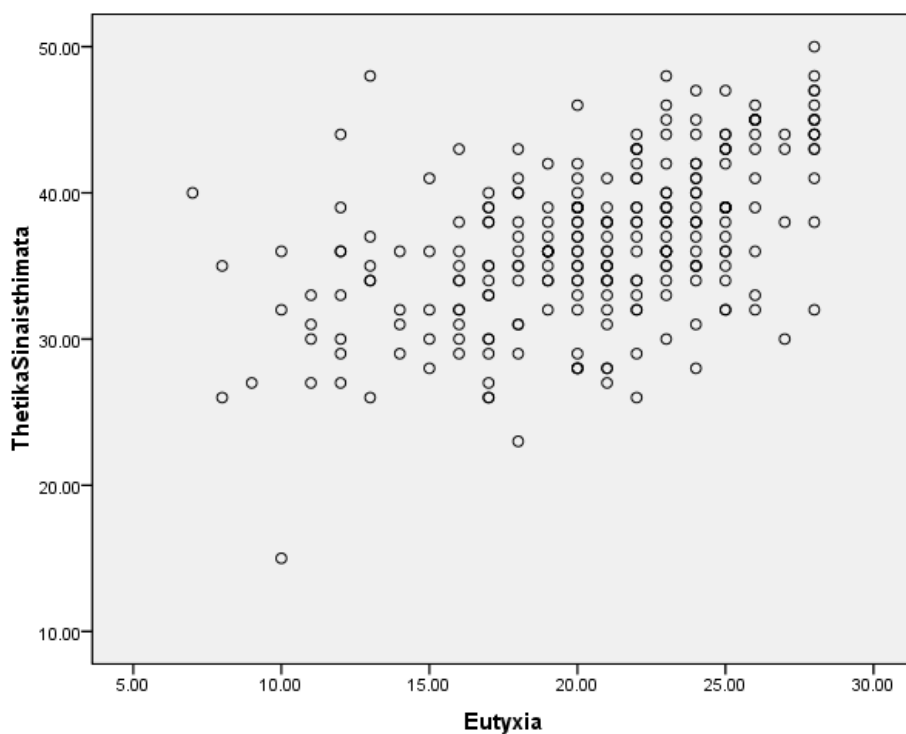




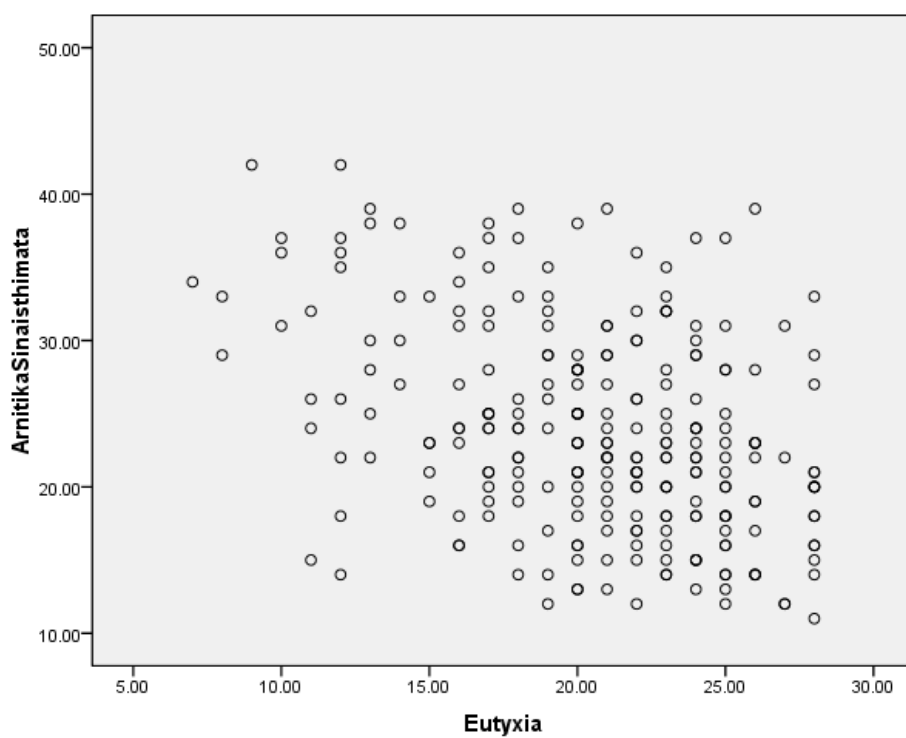
**Διάγραμμα 17** *Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Ευγνωμοσύνης – Αρνητικών Συναισθημάτων*



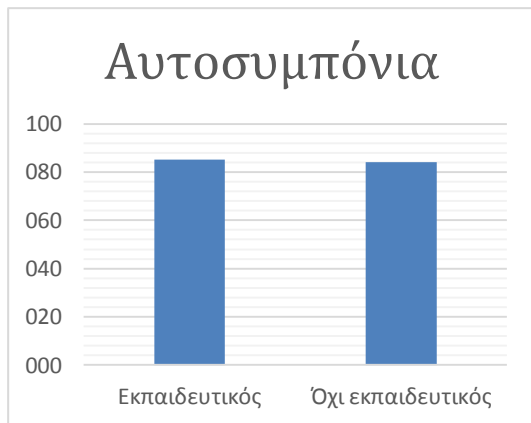
**Διάγραμμα 18** *Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Ευγνωμοσύνης – Υποκειμενικής Ευτυχίας*



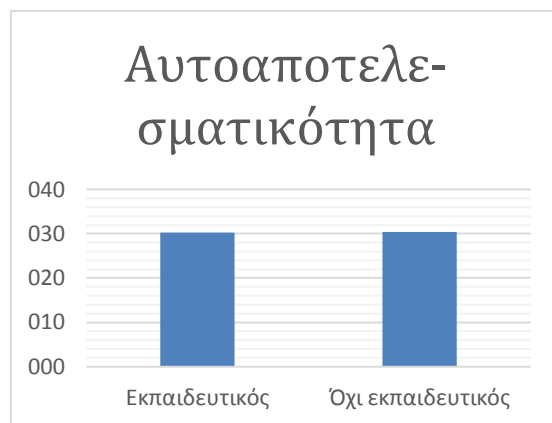
**Διάγραμμα 19** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Θετικών Συναισθημάτων – Υποκειμενικής Ευτυχίας



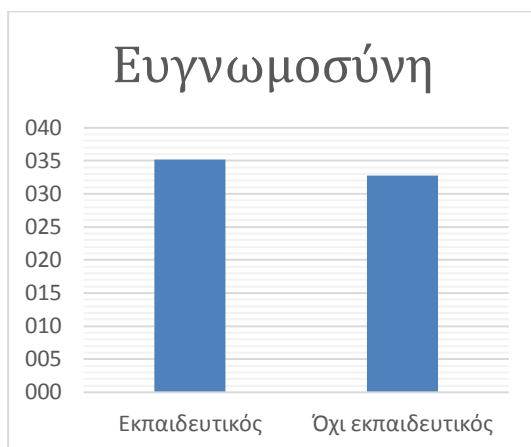
**Διάγραμμα 20** Διάγραμμα Σκεδασμού για τη σχέση Αρνητικών Συναισθημάτων – Υποκειμενικής Ευτυχίας



**Διάγραμμα 21**



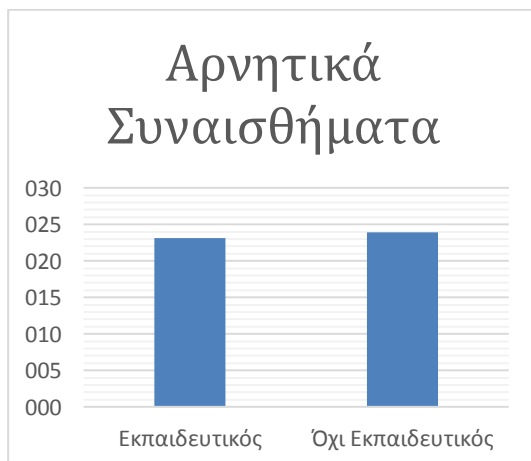
**Διάγραμμα 22**



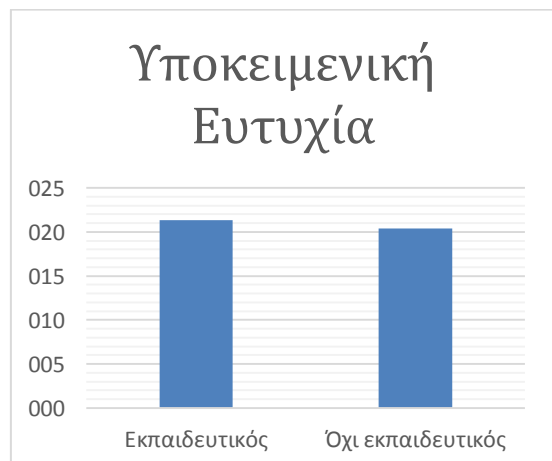
**Διάγραμμα 23**



**Διάγραμμα 24**

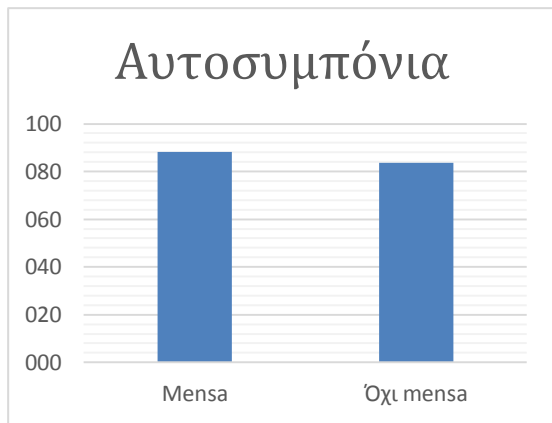


**Διάγραμμα 25**



**Διάγραμμα 26**

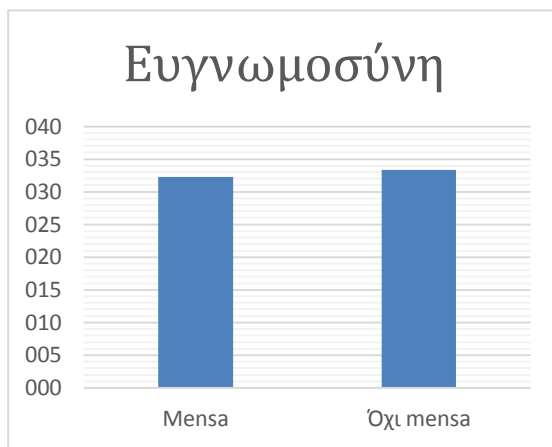
**Διαγράμματα 21 – 26** Συγκρίσεις μέσων όρων μεταξύ των εκπαιδευτικών και του υπόλοιπου πληθυσμού μέσα από Ραβδογράμματα (bar chart)



**Διάγραμμα 27**



**Διάγραμμα 28**



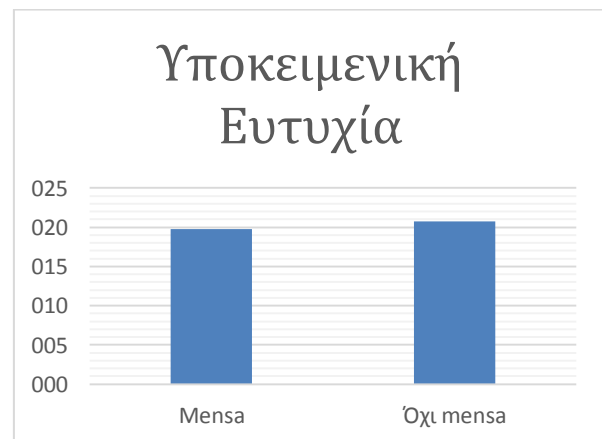
**Διάγραμμα 29**



**Διάγραμμα 30**



**Διάγραμμα 31**



**Διάγραμμα 32**

**Διαγράμματα 27 – 32** Συγκρίσεις μέσων όρων μεταξύ των μελών της Mensa και του υπόλοιπου πληθυσμού μέσα από Ραβδογράμματα (bar chart)

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ**

## Παράρτημα Γ – Ερωτηματολόγια

### Ενημερωτική Επιστολή

Αθήναι, Μάρτιος 2017

Αγαπητή συμμετέχουσα/Αγαπητέ συμμετέχοντα,

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιείται στα πλαίσια Διπλωματικής Εργασίας του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών: «Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία» του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Διεξάγουμε μία έρευνα υπό την εποπτεία του Δρ. *Αναστάσιου Σταλίκου*, Καθηγητή Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου με θέμα τη διερεύνηση της σχέσης αυτοσυμπόνιας, αυτοαποτελεσματικότητας με την ευγνωμοσύνη, τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς και την υποκειμενική ευτυχία.

Θα σας παρακαλούσαμε να απαντήσετε ολοκληρωμένα, δίχως να παραλείψετε κάποια από τις ερωτήσεις, μιας κι αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα αποτελέσματα της έρευνας. Διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και διαλέξτε ποια από τις απαντήσεις περιγράφει καλύτερα το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Εάν καμία από τις απαντήσεις δε σας εκφράζει ακριβώς, σημειώστε αυτή που σας εκφράζει περισσότερο. Σας θυμίζουμε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Αυτό που χρειάζεται είναι να απαντήσετε με όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητο και ειλικρινή τρόπο.

Τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα και τα δεδομένα συλλέγονται αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς. Η εθελοντική συμμετοχή σας αποτελεί πολύτιμη βοήθεια στην προαγωγή της γνώσης και της κατανόησής μας σχετικά με το θέμα της έρευνας. Για οποιαδήποτε διευκρίνιση, μπορείτε να επικοινωνήσετε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [mariadeltou@gmail.com](mailto:mariadeltou@gmail.com). Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμβολή σας.

Με εκτίμηση, Μαρία Δελτούζου

Φοιτήτρια ΠΜΣ Συμβουλευτικής

## Ερωτηματολόγιο 1

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.

Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Ενδιάμεσα	Συχνά	Σχεδόν πάντα
1	2	3	4	5

- \_\_\_\_ 1. Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου.
- \_\_\_\_ 2. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.
- \_\_\_\_ 3. Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι.
- \_\_\_\_ 4. Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.
- \_\_\_\_ 5. Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.
- \_\_\_\_ 6. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.
- \_\_\_\_ 7. Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως κι εγώ.
- \_\_\_\_ 8. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου.
- \_\_\_\_ 9. Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.
- \_\_\_\_ 10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.

- \_\_\_\_ 11. Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.
- \_\_\_\_ 12. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.
- \_\_\_\_ 13. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα.
- \_\_\_\_ 14. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.
- \_\_\_\_ 15. Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.
- \_\_\_\_ 16. Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δε συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.
- \_\_\_\_ 17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.
- \_\_\_\_ 18. Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.
- \_\_\_\_ 19. Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες.
- \_\_\_\_ 20. Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.
- \_\_\_\_ 21. Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.
- \_\_\_\_ 22. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.
- \_\_\_\_ 23. Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.
- \_\_\_\_ 24. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.
- \_\_\_\_ 25. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.
- \_\_\_\_ 26. Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.



## Ερωτηματολόγιο 2

Διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και διαλέξτε ποια από τις απαντήσεις περιγράφει καλύτερα το πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας. Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 4 σε κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο κοντά είναι στην αλήθεια. Μην σπαταλήσετε πολύ χρόνο σε κάθε ερώτηση και απαντήσετε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά.

Καθόλου	Ελάχιστα	Αρκετά	Απολύτως
αλήθεια	αλήθεια	αλήθεια	αλήθεια
1	2	3	4

- \_\_\_ 1. Πάντα καταφέρνω να λύνω δύσκολα προβλήματα, εάν βέβαια προσπαθήσω αρκετά.
- \_\_\_ 2. Εάν κάποιος μου αντιτίθεται, μπορώ πάντα να βρω τρόπους να κάνω αυτό που θέλω εγώ.
- \_\_\_ 3. Μου είναι εύκολο να παραμείνω σταθερός/η στους στόχους μου και να πραγματοποιήσω τα σχέδιά μου.
- \_\_\_ 4. Πιστεύω για τον εαυτό μου ότι μπορώ να αντιμετωπίσω με αποτελεσματικότητα απροσδόκητα γεγονότα.
- \_\_\_ 5. Ευτυχώς, λόγω της επινοητικότητάς μου, ξέρω πάντα πως να χειριστώ απρόοπτες καταστάσεις.
- \_\_\_ 6. Μπορώ να λύσω τα περισσότερα προβλήματα, εάν αφιερώσω την αναγκαία προσπάθεια.
- \_\_\_ 7. Όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, παραμένω ήρεμος/η επειδή μπορώ να βασίζομαι στις ικανότητές μου.
- \_\_\_ 8. Όταν βρεθώ αντιμέτωπος/η με ένα πρόβλημα, συνήθως βρίσκω αρκετές λύσεις.
- \_\_\_ 9. Εάν είμαι αναγκασμένος/η να αντιμετωπίσω μία κατάσταση, συνήθως μπορώ να σκεφτώ τρόπους να το κάνω.
- \_\_\_ 10. Δεν παίζει ρόλο τι θα μου συμβεί, συνήθως μπορώ να το αντιμετωπίσω.

### Ερωτηματολόγιο 3

Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα σαν οδηγό, σημειώστε έναν αριθμό δίπλα σε κάθε δήλωση προκειμένου να υποδείξετε σε ποιον βαθμό συμφωνείτε με αυτήν.

- 1 = διαφωνώ απόλυτα
- 2 = διαφωνώ
- 3 = διαφωνώ εν μέρει
- 4 = ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ
- 5 = συμφωνώ εν μέρει
- 6 = συμφωνώ
- 7 = συμφωνώ απόλυτα

- \_\_\_\_ 1. Έχω τόσα πολλά στη ζωή μου, για τα οποία μπορώ να είμαι ευγνώμων.
- \_\_\_\_ 2. Αν έπρεπε να γράψω μία λίστα με τα πράγματα για τα οποία ένιωσα ευγνωμοσύνη, η λίστα αυτή θα ήταν πολύ μεγάλη.
- \_\_\_\_ 3. Όταν κοιτάζω τον κόσμο, δε βλέπω πολλά για τα οποία μπορώ να είμαι ευγνώμων.
- \_\_\_\_ 4. Είμαι ευγνώμων απέναντι σε μία ποικιλία ανθρώπων.
- \_\_\_\_ 5. Όσο μεγαλώνω, βρίσκω τον εαυτό μου πιο ικανό να εκτιμά τους ανθρώπους, τα γεγονότα και τις καταστάσεις που έχουν γίνει κομμάτι της ιστορίας της ζωής μου.
- \_\_\_\_ 6. Χρειάζεται να περάσει πολύς καιρός, πριν αισθανθώ ευγνώμων για κάτι ή για κάποιον.

## Ερωτηματολόγιο 4

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από λέξεις που περιγράφουν διαφορετικά συναισθήματα. Διάβασε κάθε λέξη και κύκλωσε την κατάλληλη απάντηση που περιγράφει σε ποιο βαθμό έχεις αισθανθεί το κάθε συναίσθημα τους τελευταίους 6 μήνες.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
Έχεις ενδιαφέροντα	1	2	3	4	5
Πιεσμένος/η	1	2	3	4	5
Ξετρελαμένος/η	1	2	3	4	5
Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
Δυνατός/η	1	2	3	4	5
Ένοχος/η	1	2	3	4	5
Τρομαγμένος/η	1	2	3	4	5
Εχθρικός/η	1	2	3	4	5
Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
Περήφανος/η	1	2	3	4	5
Ευέξαπτος/η	1	2	3	4	5
Είσαι σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
Εμπνέεσαι	1	2	3	4	5
Νευρικός/η	1	2	3	4	5
Αποφασισμένος/η	1	2	3	4	5
Προσεκτικός/η	1	2	3	4	5
Αγχώδης	1	2	3	4	5
Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5

## Ερωτηματολόγιο 5

Να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις γρήγορα και με ειλικρίνεια, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω κλίμακες:

**Όχι ιδιαίτερα**

**ευτυχισμένο**

**άτομο**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

\_\_\_\_ 1. Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:

**Ιδιαίτερα**

**ευτυχισμένο**

**άτομο**

**Λιγότερο**

**ευτυχισμένο**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

\_\_\_\_ 2. Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό μου:

**Περισσότερο**

**ευτυχισμένο**

**Καθόλου**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

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

**Πάρα**

**πολύ**

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

## Δημογραφικά Χαρακτηριστικά

Φύλο \_\_\_\_\_ (π.χ. Άντρας, Γυναίκα)

Ηλικία \_\_\_\_\_ (π.χ. 27 ετών)

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

Μορφωτικό Επίπεδο \_\_\_\_\_  
(π.χ. Δημοτικό, Γυμνάσιο, Λύκειο, Τ.Ε.Ε./ΕΠΑ.Λ., Ι.Ε.Κ./Λοιπές Σχολές Επαγγελματικής  
Κατάρτισης, Τ.Ε.Ι., Α.Ε.Ι., Μεταπτυχιακό, Διδακτορικό, Άλλο)

Οικογενειακή Κατάσταση \_\_\_\_\_  
(π.χ. Άγαμος-η/, Παντρεμένος/-η, Διαζευγμένος/-η, Χήρος-α, Άλλο)

Επαγγελματική Κατάσταση \_\_\_\_\_  
(π.χ. Φοιτητής-τρια/Σπουδαστής-τρια, Εργαζόμενος/-η, Άνεργος/-η, Οικιακά, Άλλο)

Επάγγελμα (μόνο για εργαζόμενους) \_\_\_\_\_  
(π.χ. Δημόσιος ή Ιδιωτικός Υπάλληλος, Ελεύθερος Επαγγελματίας, Επιχειρηματίας, Άλλο)

Τέλος Ερωτηματολογίων .....Σας ευχαριστούμε πολύ!