
	<p>ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ</p> <p>ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ</p> <p>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ</p> <p>ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»</p>	
---	---	---

Διπλωματική Εργασία

«Συγχωρητικότητα και αυτοσυμπόνια και η σχέση τους με τη γενική υγεία»

Κωνσταντίνος Λαϊνάς

Ψυχολόγος



ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Ευαγγελία Κοτρώτσιου: Καθηγήτρια του Τμήματος Νοσηλευτικής και Ψυχικής Υγείας και Φροντίδας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Μαίρη Γκούβα: Αν. Καθηγήτρια Ψυχολογίας Ασθενών, ΤΕΙ Ηπείρου, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Παραλίκας Θεοδόσης: Επίκουρος Καθηγητής και Μέλος Δ.Ε.Π. του Τμήματος Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Μέλος Τριμελούς Επιτροπής

Λάρισα, 2020

	<p>ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ</p> <p>ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΛΑΡΙΣΑΣ</p> <p>ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ</p> <p>ΣΤΗΝ «ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ»</p>	
---	---	---

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ

«Forgiveness, self-compassion and their relationship with general health»

Λάρισα, 2020

Περιεχόμενα

Περιεχόμενα.....	3
Ευχαριστίες-Πρόλογος.....	4
Περίληψη στα Ελληνικά.....	5
Περίληψη στα Αγγλικά.....	6
Εισαγωγή.....	7

A. Γενικό μέρος

1. Συγχωρητικότητα.....	10
2. Αυτοσυμπόνια.....	19
3. Υγεία.....	32
4. Σωματική υγεία.....	33
5. Ψυχική υγεία.....	35

B. Ειδικό μέρος

Ερευνητική Μεθοδολογία.....	38
Σκοπός Μελέτης.....	38
Ερευνητική Διαδικασία.....	39
Στατιστική Μεθοδολογία.....	41
Δειγματοληπτική Μέθοδος.....	41
Αποτελέσματα.....	43
Συζήτηση.....	58
Περιορισμοί και μειονεκτήματα έρευνας.....	60
Προτάσεις Για Μελλοντική Έρευνα.....	60
Βιβλιογραφία.....	61
Παράρτημα I- Ερωτηματολόγιο.....	66

Ευχαριστίες-Πρόλογος

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους 2019-2020 στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Ψυχική Υγεία» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έτσι, ολοκληρώνεται ένας κύκλος δύο χρόνων, όπου μέσω του μεταπτυχιακού προγράμματος είχα τη δυνατότητα να εμπλουτίσω τις γνώσεις μου για την ψυχική υγεία, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο. Βέβαια εκτός από το γνωστικό κομμάτι, ήταν μιας πρώτης τάξεως ευκαιρία να γνωρίσω καινούριους ανθρώπους, καθηγητές και συμφοιτητές, και να ανταλλάξω απόψεις αποκτώντας μάλιστα και αρκετούς φίλους για την συνέχεια της πορείας μου.

Η συγχωρητικότητα και η αυτοσυμπόνια είναι δύο έννοιες που ίσως να μην είναι ευρέως γνωστές, αλλά πολλοί από εμάς έχουμε χρησιμοποιήσει στη ζωή μας. Η ικανότητα δηλαδή να συγχωρούμε τους άλλους και τον εαυτό μας, καθώς και να δείχνουμε κατανόηση στα λάθη μας, είναι κάτι που άλλοι κάνουν σε μεγαλύτερο και άλλοι σε μικρότερο βαθμό. Αυτό έχει αντίκτυπο στην σωματική και ψυχική μας υγεία. Αυτό ήταν που προσπάθησα να βρω μέσω της εργασίας, αν δηλαδή η συγχωρητικότητα και η αυτοσυμπόνια συνεπάγονται καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία, όπως έχει φανεί στην προγενέστερη βιβλιογραφία.

Θα ήθελα να διαβεβαιώσω ότι η διπλωματική εργασία είναι αποτέλεσμα δικής μου δουλειάς και σε καμία των περιπτώσεων δεν αποτελεί προϊόν αντιγραφής. Σε όποια σημεία έχω χρησιμοποιήσει στοιχεία από προηγούμενη βιβλιογραφία, αυτό έχει γίνει με παράθεση των πηγών, ενώ στο τέλος υπάρχει και το σχετικό κομμάτι με τη βιβλιογραφία.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην επιβλέπουσα καθηγήτρια της διπλωματικής μου εργασίας κυρία Κοτρώτσιου Ευαγγελία, της οποίας η καθοδήγηση, η συμβολή και η επιστημονική της στήριξη κατά την εκπόνηση της παρούσας Διπλωματικής Εργασίας ήταν καθοριστικές. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τα μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής, την κυρία Γκούβα και τον κύριο Παραλίκα.

Επιπλέον, νιώθω την υποχρέωση να ευχαριστήσω όσους με μεγάλη χαρά και προθυμία συμμετείχαν στη διαδικασία και δέχτηκαν να αφιερώσουν λίγο χρόνο για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου Παντελή και Σοφία που συμπαραστέκονται και με στηρίζουν σε όλες τις προσπάθειές μου.

Περίληψη

Εισαγωγή : Η συγχωρητικότητα και η αυτοσυμπόνια αποτελούν δύο έννοιες που έχουν να κάνουν τόσο με το εσωτερικό όσο και τον εξωτερικό κόσμο του ανθρώπου. Η επίδρασή τους είναι ιδιαίτερα σημαντική και στην παρούσα μελέτη εξετάζεται ο ρόλος που παίζουν στην γενική υγεία των ανθρώπων.

Σκοπός : Η διερεύνηση της σχέσης της συγχωρητικότητας και της αυτοσυμπόνιας με τη γενική υγεία (σωματική και ψυχική) των ανθρώπων.

Μέθοδος : Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην πόλη του Αγρινίου κατά το χρονικό διάστημα 2019-2020. Με την μέθοδο της ευκαιριακής δειγματοληψίας εντοπίστηκαν οι συμμετέχοντες. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια κλειστού τύπου, τα οποία δόθηκαν στα υποκείμενα. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε αποτελούνταν από 4 μέρη: Κοινωνικό-δημογραφικά δεδομένα, Ερωτηματολόγιο συγχωρητικότητας με την κλίμακα Heartland Forgiveness Scale, ερωτηματολόγιο αυτοσυμπόνιας με την κλίμακα Self-Compassion Scale (SCS) και Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας SF 36.

Αποτελέσματα : Από τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από 143 άτομα βρέθηκε θετική συσχέτιση της συγχωρητικότητας με τη σωματική και ψυχική υγεία. Επίσης βρέθηκε θετική συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας με την ψυχική υγεία αλλά όχι με τη σωματική. Μάλιστα διαπιστώθηκε ότι το φύλο, η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης δεν συσχετίζονται με την συγχωρητικότητα και την αυτοσυμπόνια.

Συμπεράσματα : Η συγχωρητικότητα και η αυτοσυμπόνια είναι δύο διαδικασίες μέσω των οποίων οι άνθρωποι μπορούν να βελτιώσουν την γενική τους υγεία.

Λέξεις κλειδιά : συγχωρητικότητα , αυτοσυμπόνια, γενική υγεία, σωματική υγεία, ψυχική υγεία

Abstract

Introduction: Forgiveness and self-compassion are two concepts that have to do with both the inner and outer world of man. Their effect is particularly significant, and the present study examines the role they hold in people's general health.

Objective: To investigate the relationship between forgiveness and self-compassion with the general health (physical and mental) of people.

Methods: The survey was conducted in the city of Agrinio during the period 2019-2020. Participants were identified by the random sampling method. The study was conducted with self-completed closed-ended questionnaires, which were given to the subjects. The questionnaire used consisted of 4 parts: Socio-demographic data, the Heartland Forgiveness Scale, the Self-Compassion Scale (SCS) and the SF 36 General Health Questionnaire.

Results: From the data collected amongst 143 people, a positive correlation between forgiveness and physical and mental health was found. There was also a positive correlation between self-compassion and mental health but not physical health. In fact, it was found that gender, age and level of education are not related to forgiveness and self-compassion.

Conclusions: Forgiveness and self-compassion are two processes through which people can improve their overall health.

Keywords: forgiveness, self-compassion, general health, physical health, mental health

Εισαγωγή

Στις μέρες μας , λόγω των συνθηκών ζωής ερχόμαστε πολλές φορές αντιμέτωποι με άλλους συνανθρώπους μας ή ακόμα πολλές φορές και με τον ίδιο μας τον εαυτό. Η «αντιδικία» αυτή έχει επιπτώσεις τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική μας υγεία. Για το λόγο αυτό οι έννοιες της αυτοσυμπόνιας και της συγχωρητικότητας μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα της υγείας και να προκαλέσουν στον άνθρωπο θετικά συναισθήματα, παραμερίζοντας τα αρνητικά.

Η συγχώρεση είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο προσπαθεί να απαλλαγθεί από αισθήματα θυμού, απέχθειας και εκδίκησης και να εγκαθιδρύσει μια σχέση εμπιστοσύνης και καλής θέλησης. Πρόκειται για μια διαδικασία μείωσης αρνητικών συναισθημάτων, κινήτρων που βασίζονται στη δυσαρέσκεια (Worthington 2005). Η συγχώρεση αποτελεί μια διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο μπορεί να αποφύγει συναισθήματα όπως η εκδίκηση, η δυσαρέσκεια ή σκληρές αποφάσεις προς ένα άτομο που προκάλεσε κακό, και να προσπαθήσει να ανταποκριθεί με γενναιοδωρία, συμπόνια και καλοσύνη προς αυτό το άτομο (Enright et al., 1998). Η έννοια της συγχωρητικότητας μπορεί να γίνει κατανοητή ως μια σταθερή και διαχρονική γενική τάση συγχώρεσης των άλλων ή του εαυτού, ανεξάρτητη από συγκυρίες και πρόσωπα. Αποτελεί δηλαδή ένα χαρακτηριστικό, ένα στοιχείο της προσωπικότητας του ατόμου και όχι μια μεμονωμένη και περιστασιακή συνθήκη. Ο Enright ορίζει τη συγχωρητικότητα ως «την προθυμία να εγκαταλείψει κάποιος την αρνητική στάση, τη δυσαρέσκεια, και την αδιάφορη συμπεριφορά προς ένα άτομο που πλήγωσε κάποιον άδικα, ενισχύοντας ταυτόχρονα τη συμπόνια, τη γενναιοδωρία ακόμα και την αγάπη προς το άτομο αυτό» (Enright et al., 1992). Η συγχωρητικότητα έχει δύο κύριες διαστάσεις , αφού μπορεί να διαδραματίζεται είτε στον εσωτερικό κόσμο ενός ατόμου είτε μεταξύ ανθρώπων (στην οποιαδήποτε σχέση υπάρχει μεταξύ των ατόμων).

Η συγχωρητικότητα έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται τόσο με την ψυχική όσο και με τη σωματική υγεία. Γενικά, η συγχωρητικότητα συσχετίζεται θετικά με την ψυχική υγεία, ευεξία και τη διαπροσωπική λειτουργικότητα και αρνητικά με την κατάθλιψη, την αυτοκτονικότητα, τη διαταραχή στρες. Οι Coyle & Enright βρήκαν ότι τα υψηλά επίπεδα της συγχωρητικότητας σχετίζονται με λιγότερο αρνητικές επιπτώσεις στην κατάθλιψη και το άγχος και με μείωση βλαπτικών συνηθειών για την υγεία όπως είναι η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα (Coyle & Enright, 1997).

Από την πλευρά της η αυτοσυμπόνια σημαίνει το να είσαι «ζεστός» και να στέκεσαι με κατανόηση απέναντι στον εαυτό σου, όταν υποφέρει, αποτυγχάνει ή αισθάνεται ανεπαρκής, αντί να του ασκείς κριτική ή να αγνοείς τον πόνο και τα αρνητικά του συναισθήματα» (Neff, 2003). Όταν η συμπόνια δηλαδή αφορά στο ίδιο το άτομο ως μονάδα, τότε το συναίσθημά της συμπόνιας μετατρέπεται σε αυτοσυμπόνια. Η αυτοσυμπόνια ορίζεται ως η δεκτικότητα του ατόμου στον δικό του πόνο, το βίωμα αισθημάτων καλοσύνης, φροντίδας και κατανόησης προς τον εαυτό του, τη διατήρηση μη επικριτικής στάσης προς τις αποτυχίες του και την αναγνώριση ότι τα βιώματά του είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας. Η στάση αυτή υιοθετείται από το άτομο απέναντι σε όλες τις πλευρές του εαυτού του, στις συμπεριφορές, στα συναισθήματα και στις σκέψεις του (Gilbert & Irons, 2005). Η καλοσύνη προς τον εαυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με την κριτική στάση απέναντι στον εαυτό, η οποία περιλαμβάνει μια εχθρική, μειωτική, επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό, απορρίπτοντας πλευρές του εαυτού και τη γενικότερη αξία του (Neff, 2003). Η αυτο-συμπόνια αποτελεί έναν τρόπο συσχέτισης με τον εαυτό και χαρακτηρίζεται από τρία συστατικά που συνδυάζονται και αλληλοσυνδέονται. Σε αυτή την κατάσταση το άτομο είναι ευγενικό με τον εαυτό του αντί να τον κατακρίνει, αναγνωρίζει ότι η εμπειρία κάποιου είναι κοινή για την ανθρωπότητα και επομένως δεν πρέπει να απομονώνει τους άλλους και τέλος έχει επίγνωση της εμπειρίας του πόνου είτε το αρνείται είτε όχι (Neff, 2003). Η αυτο-συμπόνια είναι μια έννοια παρόμοια με αυτό που ο Rogers ονόμασε «άνευ όρων θετική στάση» προς τον εαυτό, όχι με την έννοια ότι κάποιος κάνει άνευ όρων θετικές κρίσεις ή αξιολογήσεις του εαυτού, αλλά με την έννοια ότι κάποιος υιοθετεί άνευ όρων φροντίδα συναισθηματική στάση απέναντι στον εαυτό του (Rogers, 1961).

Σε πολλές έρευνες στο παρελθόν η αυτο-συμπόνια βρέθηκε να συσχετίζεται με καλύτερη ψυχική και σωματική υγείας. Η αυτο-συμπόνια έχει συσχετιστεί με ψυχολογική ευεξία και ανθεκτικότητα καθώς και χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αρνητικών επιπτώσεων, αλλά και θετικά χαρακτηριστικά όπως μεγαλύτερη κοινωνική σύνδεση, ικανοποίηση ζωής και ευεξία, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη και χρήση προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης, μεγαλύτερο κίνητρο και απόδοση και καλύτερη λειτουργία στις οικογενειακές σχέσεις (Neff, 2009).

Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποδίδει τις ίδιες συνέπειες και τα ίδια οφέλη με αυτά της συμπόνιας προς τους άλλους και συχνά ταυτίζεται με το συναίσθημά της

αυτοεκτίμησης. Πρόκειται ουσιαστικά για αποδοχή του χαρακτήρα, ένδειξη αγάπης, τρυφερότητας και συμπαράστασης του ίδιου μας εαυτού (Neff, 2011). Η συνείδηση της αυτοσυμπόνιας επικεντρώνεται στην επίλυση των αρνητικών συναισθημάτων και στην απαλλαγή του πόνου (Neff, 2011). Η συναισθηματική ανάπτυξη και ψυχική ευημερία σχετίζεται με την καλή διαχείριση των συναισθημάτων και ιδιαίτερα των αρνητικών. Η αυτοσυμπόνια λειτουργεί ρυθμιστικά απέναντι στην ένταση και διάρκεια των αρνητικών συναισθημάτων και δημιουργεί το έδαφος για τη μετατροπή τους σε θετικά συναισθήματα (Neff, 2003).

Η αυτο-συμπόνια συσχετίζεται θετικά με συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, καθώς υπάρχει μια σημαντική άμεση επίδραση της αυτο-συμπόνιας στη σωματική υγεία μέσω συμπεριφορών που προάγουν την υγεία (Dunne et al., 2018). Η αυτοσυμπόνια ακόμη λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για την ανάπτυξη διαταραχών ψυχικής υγείας αλλά και ύπνου (Kim & Ko, 2018). Επιπλέον, σχετίζεται θετικά και με μοναδικό τρόπο με την ψυχολογική ευεξία και η μετριάζει τη σχέση μεταξύ της αυτο-βαθμολογούμενης υγείας και της κατάθλιψης (Homan, 2016). Τέλος, η αυτο-συμπόνια μετριάζει τη σχέση μεταξύ έλλειψης συγχώρεσης και κατάθλιψης, ενώ η έλλειψη συγχώρεσης σχετίζεται με καταθλιπτικά συμπτώματα, τα οποία υποδηλώνουν ψυχολογική κακή προσαρμογή (Chung, 2016).

Η παρούσα έρευνα έχει σαν στόχο να ανιχνεύσει τη σχέση της συγχωρητικότητας και της αυτοσυμπόνιας με τη γενική υγεία (σωματική και ψυχική). Στο γενικό μέρος γίνεται μία γενική αναφορά στις κυριαρχούσες έννοιες, τη συγχωρητικότητα, την αυτοσυμπόνια και την υγεία (τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική), έτσι ώστε να κατανοηθεί το εννοιολογικό πλαίσιο κάθε μίας από αυτές. Το ειδικό μέρος αφορά το ερευνητικό κομμάτι της μεταπτυχιακής εργασίας όπου γίνεται παράθεση του σκοπού και της αναλυτικής μεθοδολογίας της μελέτης τόσο για τη συλλογή του υλικού όσο και για την επεξεργασία του καθώς και τα αποτελέσματα που διαπιστώθηκαν.

A. ΓΕΝΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1. Συγχωρητικότητα

Η συγχώρεση είναι μια διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο προσπαθεί να απαλλαγθεί από αισθήματα θυμού, απέχθειας και εκδίκησης και να εγκαθιδρύσει μια σχέση εμπιστοσύνης και καλής θέλησης. Η συγχώρεση έχει θετική σχέση με την ψυχολογική ανθεκτικότητα, δηλαδή η ικανότητα να ζητάμε συγγνώμη οδηγεί στην κατανόηση ότι κάτι σπουδαίο μπορεί να αλλάξει τις περιστάσεις προς το καλύτερο (Abid & Sultan, 2015). Η συγχώρεση συσχετίστηκε θετικά με την ψυχική υγεία ειδικά στη ζωή των ασθενών με κατάθλιψη (Abid, 2017). Η συγχώρεση φάνηκε ότι μετριάζει τη συσχέτιση μεταξύ αδιαλλαξίας από τους άλλους και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων δηλαδή όσο υψηλότερα επίπεδα συγχώρεσης των άλλων και αυτοσυγχώρεσης τόσο λιγότερα τα καταθλιπτικά συμπτώματα αλλά και καλύτερη αυτοαξιολόγηση της υγείας. (Ermer & Proulx, 2015). Η σημασία της συγχώρεσης είναι μεγάλη στα πλαίσια της ανακουφιστικής φροντίδας καθώς ασθενείς και μέλη της οικογένειας αναζητούν συγχώρεση σε αρρώστιες και αυτό οδηγεί στην καλύτερη κλινική περίθαλψη όπως αναφέρουν νοσηλευτές (Ferrell et al., 2014). Η συγχώρεση είναι πολύ σημαντική στην παιδική ηλικία και σε αυτό μεγάλο ρόλο παίζουν οι γονικές επιρροές και οι εμπειρίες αυτής της ηλικίας Raj et al., 2016). Η προδιάθεση για συγχώρεση συσχετίζεται σημαντικά και θετικά με όλες τις προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης, δηλαδή με τη θετική επικέντρωση, την εστίαση στον προγραμματισμό, τη θετική επανεκτίμηση και την αποδοχή (Rey & Extremera, 2015). Επιπλέον, η συγχώρεση είχε έμμεση θετική επίδραση στην υγεία λόγω της αρνητικής συσχέτισής της με την εχθρότητα, ενώ οδηγεί σε λιγότερο επιβλαβείς επιδράσεις στην υγεία λόγω της ικανότητας που αποκτά ο άνθρωπος να συγχωρεί με το πέρασμα των χρόνων (Silton et al., 2013). Η συγχώρεση των άλλων και η αυτοσυγχώρεση μπορούν να μειώσουν τα συναισθήματα όπως είναι ο θυμός, η λύπη και να προσφέρουν μια ξεκούραστη ψυχική κατάσταση που συνεπάγεται καλύτερη υγεία(Toussaint et al., 2019). Έχει βρεθεί ακόμα ότι ανάμεσα στο στρες και στην αυτοσυγχώρεση υπάρχει μια αρνητική συσχέτιση , δηλαδή όσο μεγαλύτερη είναι η αυτοσυγχώρεση τόσο λιγότερο είναι το στρες(Toussaint et. Al., 2016). Πρόκειται για μια σημαντική ψυχολογική

έννοια, καθώς ενθαρρύνει τις καλύτερες σχέσεις και προάγει την ευημερία (Brannan et al., 2016).

Η συγχώρεση νοείται ευρέως ως μια διαδικασία μείωσης αρνητικών συναισθημάτων, κινήτρων που βασίζονται στη δυσαρέσκεια, και (Worthington 2005). Η συγχώρεση θεωρείται ότι σχετίζεται άμεσα με το μέγεθος της αδικίας που βιώνεται. Η απόφαση για αλλαγή της συμπεριφοράς κάποιου θα μπορούσε να είναι μια ειλικρινή και μόνιμη μορφή συγχώρεσης, αλλά αυτή η απόφαση πρέπει να διαφοροποιείται από τη συναισθηματική συγχώρεση.

Η συγχώρεση αποτελεί μια διαδικασία μέσω της οποίας το άτομο μπορεί να αποφύγει συναισθήματα όπως η εκδίκηση, η δυσαρέσκεια ή σκληρές αποφάσεις προς ένα άτομο που προκάλεσε κακό, και να προσπαθήσει να ανταποκριθεί με γενναιοδωρία, συμπόνια και καλοσύνη προς αυτό το άτομο (Enright et al., 1998). Πρόκειται για μια διαδικασία που περιλαμβάνει την μείωση αρνητικών συναισθημάτων και την αύξηση θετικών συναισθημάτων προς το άτομο που προκάλεσε την “πληγή” (Enright & Fitzgibbons, 2000) και μπορεί να συμβεί χωρίς συμφιλίωση, η οποία θα απαιτούσε τη συμμετοχή και των δύο μερών, εάν το άτομο που προκάλεσε το «τραύμα» είναι απών, νεκρός ή παραμένει ανασφαλής (Enright & Fitzgibbons, 2000).

Γενικά αναγνωρίζονται δύο διαφορετικοί τύποι συγχώρησης (Kioulos et al., 2017). Ο πρώτος αφορά στην απόφαση ελέγχου και τροποποίησης της συμπεριφοράς, συνεπώς κάνουμε λόγο για βουλητική ή συμπεριφορική συγχώρηση (decisional forgiveness), ενώ ο δεύτερος αποτελεί μια πολύπλευρη και απαρτιωμένη συναισθηματική εμπειρία συγχώρησης που αφορά στην τροποποίηση συναισθημάτων και κινήτρων (emotional forgiveness). Είναι προφανές πως πρόκειται για δύο διαφορετικές διαδικασίες με διαφορετικές συνέπειες.

Η έννοια της συγχωρητικότητας μπορεί να γίνει κατανοητή ως μια σταθερή και διαχρονική γενική τάση συγχώρησης των άλλων ή του εαυτού, ανεξάρτητη από συγκυρίες και πρόσωπα. Αποτελεί δηλαδή ένα χαρακτηριστικό, ένα στοιχείο της προσωπικότητας του ατόμου και όχι μια μεμονωμένη και περιστασιακή συνθήκη. Η σύγχρονη έρευνα αναγνωρίζει αρκετές διαστάσεις της συγχωρητικότητας, οι οποίες πρέπει να διακρίνονται μεταξύ τους, αφού διαφέρουν και ως προς τις αιτίες και ως προς τα αποτελέσματά τους. Έτσι υπάρχει η συγχωρητικότητα προς τους άλλους,

απροϋπόθετη ή υπό προϋποθέσεις (συγγνώμη, εγγύηση, αντιστάθμιση, αποζημίωση), η συγχωρητικότητα από τον Θεό, απροϋπόθετη ή μη (αναζήτηση συγχώρησης, μετάνοια, τροποποίηση συμπεριφοράς), η συγχωρητικότητα εαυτού ή αυτοσυγχώρηση, το αίσθημα συγχώρησης από τους άλλους, η έλλειψη συγχωρητικότητας προς τους άλλους, δηλαδή η εκδικητικότητα, η πικρία, η μνησικακία, κ.λπ. Ως έλλειψη συγχώρησης ή μνησικακία θεωρείται ένα σύνολο δυσάρεστων και εκδικητικών συναισθημάτων, κινήτρων και συμπεριφορών που είναι μεταξύ τους συνδεδεμένα και ανατροφοδοτούμενα. Η συγχώρηση αγνώστων ή ξένων είναι σίγουρα διαφορετική από τη συγχώρηση αγαπημένων προσώπων. Αν η συγχώρηση αφορά σε κάποιον ξένο τότε συνήθως σχετίζεται με μείωση μνησικακίας, ενώ αν αφορά σε κάποιον οικείο τότε σχετίζεται με εξάλειψη της μνησικακίας και αντικατάσταση των αρνητικών από θετικά συναισθήματα.

Η συγχωρητικότητα αφορά τον ίδιο τον εαυτό, τους άλλους, τον Θεό, την οικογένεια και την κοινωνία. Σύμφωνα με τον Enright (1991), η συγχώρεση θεωρείται ως ένα πολυδιάστατο εφεύρημα και κατασκευάσμα που περιλαμβάνει διαστάσεις επηρεασμού τόσο της συμπεριφοράς όσο και της γνώσης. Η συγχωρητικότητα έχει αποτελέσει το επίκεντρο του ενδιαφέροντος πολλών ερευνητών και ιδιαίτερα στο πεδίο της ψυχολογίας. Από την ετυμολογία της λέξης διαπιστώνουμε πως η συγχώρεση ερμηνεύεται ως η απόδοση του χώρου στη σκέψη και συνεπώς, η αναγνώριση άλλων απόψεων και αντιλήψεων. Ακόμη, μπορεί να σημαίνει τη συγκατάθεση μας στο να δώσουμε χώρο στο συνάνθρωπό μας και να αναπτύξουμε διαπροσωπικές σχέσεις μαζί του. Η συγχώρεση αποτελεί μια διαδικασία προσφοράς και επιδιώκει την αλλαγή από αρνητικές σε θετικές γνωστικές συμπεριφορές. Είναι μια εσωτερική διαδικασία του ατόμου, δεν απαιτεί αποζημίωση, αποκατάσταση ή συμφιλίωση, αλλά διατηρεί το δικαίωμα της ευθύνης από τον φταίχτη (Enright et al., 1998). Συχνά η συγχώρεση έχει θεραπευτικές ιδιότητες και αναγνωρίζεται ως μέσο προστασίας της ψυχικής υγείας από τις θετικές αλλαγές που προκαλεί στα συναισθήματα του ατόμου που συγχωρεί.

Η συγχωρητικότητα βρίσκεται σε περίοπτη θέση, τόσο στις θρησκείες, όσο και στα διάφορα ηθικά φιλοσοφικά συστήματα. Γενικά, αφορά στην ελεύθερη προσωπική αποστασιοποίηση από συναισθήματα οργής και μνησικακίας προς ένα άτομο ή πολλά

άτομα που διέπραξαν κάποια αδικία. Η κύρια ψυχολογική λειτουργία της συγχώρησης είναι ότι επιτρέπει την αντικατάσταση αρνητικών από θετικά συναισθήματα, όπως η γενναιοδωρία, η συμπόνια, η καλοσύνη, η ενσυναίσθηση ή η αγάπη προς αυτόν που διέπραξε την αδικία. Πρέπει να τονιστεί ότι είναι ανεξάρτητη της συμφιλίωσης και δεν είναι απλώς ανοχή, δικαιολόγηση, άρνηση, υποτίμηση και λήθη. Κάποιες ενδοψυχικές διαδικασίες είναι και ικανές και αναγκαίες για να οδηγήσουν στη συγχώρηση, αν και ενδέχεται να επηρεάζονται από πολύπλοκα διαπροσωπικά φαινόμενα.

Η θετική επίδραση της συγχωρητικότητας επί της ψυχικής υγείας έχει παρατηρηθεί από παλαιά, αλλά η απόπειρα επιστημονικής διερεύνησης των σχέσεων συγχωρητικότητας και ψυχοπαθολογίας είναι πολύ πρόσφατη. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένας διαρκώς αυξανόμενος αριθμός μελετών που επιβεβαιώνουν τις επωφελείς επιδράσεις της συγχωρητικότητας σε ένα ευρύ φάσμα όψεων της ψυχικής υγείας και ευεξίας, αν και οι υποκείμενοι μηχανισμοί δεν είναι πλήρως διευκρινισμένοι. Η θετική σχέση μεταξύ συγχωρητικότητας και ψυχικής υγείας θα μπορούσε να διαμεσολαβείται με άμεσους και έμμεσους μηχανισμούς που αλληλεπιδρούν τόσο στη βιολογική, όσο και στην ψυχολογική και κοινωνική διάσταση της ανθρώπινης ύπαρξης. Ένας άμεσος τρόπος θα μπορούσε να είναι η αποφυγή ιδεομηρυκασμών(το να αναμασά κανείς στο μυαλό του όλα τα αρνητικά που του συμβαίνουν) που ευοδώνουν και συντηρούν αρνητικά συναισθήματα όπως η μνησικακία, το μίσος, ο θυμός, η ενοχή, το άγχος και ο φόβος. Επίσης, η συγχωρητικότητα καλλιεργεί τη συναισθηματική κατανόηση και προωθεί αλτρουιστικές συμπεριφορές που διευκολύνουν τη διατήρηση των σχέσεων και προστατεύουν από παρατεταμένη ψυχική δυσφορία. Συνεπώς, σε έναν έμμεσο μηχανισμό θα μπορούσαν να εμπλέκονται διάφορες συμπεριφορές υγείας, η διαπροσωπική λειτουργικότητα και το κοινωνικό υποστηρικτικό δίκτυο που αποτελούν καθολικά αποδεκτούς παράγοντες προαγωγής ψυχικής υγείας. Εξαιτίας των θετικών επιδράσεων της συγχώρησης στην υγεία, έχουν προταθεί και εφαρμοστεί αρκετοί τύποι παρεμβάσεων με άξονα τη συγχωρητικότητα, είτε ανεξάρτητα είτε εντός του εννοιολογικού πλαισίου συγκεκριμένων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Οι παρεμβάσεις αυτές έχουν ως στόχο την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων, την απελευθέρωση του υποκειμένου από τον φαύλο κύκλο του ιδεομηρυκασμού και την υπέρβαση της μνησικακίας κατά τρόπο θετικό. Καθίσταται με αυτόν τον τρόπο φανερή η ανάγκη περαιτέρω προώθησης της συγχωρητικότητας ως αντικειμένου έρευνας στην

ψυχολογία και στην ψυχιατρική, καθώς και η ανάδειξη των ευρημάτων και των πιθανών κλινικών ψυχοθεραπευτικών εφαρμογών.

Η έλλειψη συγχωρητικότητας αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα ψυχοπαθολογίας (Κίουλος et al., 2017). Συγκεκριμένα, η συγχωρητικότητα οδηγεί σε μικρότερη αίσθηση ανεπάρκειας και κατωτερότητας, κατάθλιψη, καχυποψίας, εγωκεντρικότητας, απομόνωσης και ψυχολογικής δυσφορίας, καθώς και σε καλύτερη αξιολόγηση του περιβάλλοντος. Υπάρχει ένας διαρκώς αυξανόμενος αριθμός μελετών που υποστηρίζουν την ύπαρξη θετικής σχέσης μεταξύ συγχωρητικότητας και χαμηλού βαθμού ψυχολογικής δυσφορίας, καθώς και ικανοποιητικότερου θεραπευτικού αποτελέσματος. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η συσχέτιση της συγχωρητικότητας με την καλύτερη αξιολόγηση του περιβάλλοντος. Φαίνεται ότι η συγχωρητικότητα, πέραν της αδιαμφισβήτητης επίδρασής της στην ποιότητα και σταθερότητα των διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων, ίσως να έχει παρόμοιο ρόλο και σε ό,τι αφορά στη «σχέση» του ανθρώπου με το περιβάλλον του, τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τις δυνατότητες του περίγυρου, αλλά και τους παρεχόμενους πόρους. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι πως κάθε σχέση αποτελεί μια σχέση μεταξύ ανθρώπων και η συγχωρητικότητα, με την ανεκτικότητα και την εμπιστοσύνη που προωθεί, φαίνεται να βοηθά στην εναρμόνιση του ανθρώπου σε δεδομένο περιβάλλον.

Η συγχώρεση πρόκειται για μια συνειδητή, εσκεμμένη απόφαση των ανθρώπων με σκοπό να απελευθερώσουν συναισθήματα δυσαρέσκειας ή εκδίκησης απέναντι σε ένα άτομο ή ομάδα που του έχει βλάψει. Όταν κάποιος συγχωρεί, δεν αρνείται τη σοβαρότητα ενός αδικήματος. Η συγχώρεση δεν σημαίνει ότι ξεχνάει το άτομο αυτό που τον έχει πληγώσει, ούτε σημαίνει συγχώρεση ή δικαιολογία αδικημάτων. Παρόλο που η συγχώρεση μπορεί να βοηθήσει στην επιδιόρθωση μιας κατεστραμμένης σχέσης, δεν είναι απαραίτητο ότι θα οδηγήσει σε συμβιβασμό. Αντ' αυτού, η συγχώρεση φέρνει τον συγχωρητή σε μια κατάσταση ηρεμίας και τον ελευθερώνει από συναισθήματα όπως ο θυμός. Ενώ υπάρχει κάποια συζήτηση σχετικά με το κατά πόσον η αληθινή συγχώρεση απαιτεί θετικά συναισθήματα απέναντι στον δράστη, οι ειδικοί συμφωνούν ότι τουλάχιστον περιλαμβάνει την εγκατάλειψη των βαθιά αρνητικών συναισθημάτων. Με αυτόν τον τρόπο, δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να αναγνωρίσει τον πόνο που τον

έκανε να υποφέρει, χωρίς όμως να αφήσει αυτόν τον πόνο να τον στιγματίσει, επιτρέποντάς του έτσι να θεραπεύσει τον πόνο και να προχωρήσει με τη ζωή του.

Η συγχωρητικότητα (forgiveness) αποτελεί μια έννοια με της οποίας το περιεχόμενο και την ερμηνεία δεν ασχολήθηκαν μεγάλοι ψυχολόγοι όπως ο Freud, ο Stanley ή ο Thorndike. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες το ενδιαφέρον της επιστημονικής ψυχολογίας στράφηκε στην έννοια και στις διαστάσεις της συγχωρητικότητας. Δεν υπάρχει ένας καθολικός ορισμός της συγχωρητικότητας και οι επιστήμονες συχνά διαφωνούσαν σχετικά με την ακριβή ερμηνεία της λέξης. Για παράδειγμα ο Enright , ορίζει τη συγχωρητικότητα ως «την προθυμία να εγκαταλείψει κάποιος την αρνητική στάση, τη δυσαρέσκεια, και την αδιάφορη συμπεριφορά προς ένα άτομο που πλήγωσε κάποιον άδικα, ενισχύοντας ταυτόχρονα τη συμπόνια, τη γενναιοδωρία ακόμα και την αγάπη προς το άτομο αυτό» (Enright et al., 1992). Ο McCullough (2000), από την άλλη, ορίζει τη συγχωρητικότητα ως «την αλλαγή στα κίνητρα κάποιου προς ένα άτομο με το οποίο έχει την οποιαδήποτε σχέση και παρατήρησε παραβατική συμπεριφορά απέναντί του ή απέναντι σε άλλα άτομα». Βέβαια παρά τις όποιες διαφορές, όλοι οι ορισμοί έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: όταν οι άνθρωποι συγχωρούν, οι αντιδράσεις τους απέναντι στους ανθρώπους που τους πλήγωσαν ή τους πρόσβαλαν γίνονται πιο θετικές και λιγότερο αρνητικές. Έτσι, όταν ένα άτομο συγχωρεί κάποιον που διέπραξε κάτι «κακό» προς αυτόν ή αυτήν, αυτός που αλλάζει είναι αυτός που συγχωρεί (ειδικότερα αφορά τις σκέψεις του για το άτομο αυτό, τα αισθήματα, τα κίνητρα ή τη συμπεριφορά του). Δηλαδή, η συγχωρητικότητα ή συγχώρηση είναι η αντικατάσταση των επιβλαβών συναισθημάτων κάποιου, όχι μόνο προς τους άλλους αλλά και προς τον ίδιο του τον εαυτό και μπορεί να χωριστεί σε τέσσερις φάσεις: α) την φάση της αποκάλυψης, στην οποία το άτομο αντιλαμβάνεται τη φύση της υπέρβασης που πρόκειται να κάνει, β) τη φάση της απόφασης, όπου το άτομο αποφασίζει να συνεχίσει προς τη συγχώρηση, γ) τη φάση της εκτέλεσης της συγχώρησης, όπου αλλάζει η στάση του ατόμου σχετικά με αυτό που πρόκειται να συγχωρέσει και δ) τη φάση της εμπάθυνσης, όπου τα αρνητικά συναισθήματα μειώνονται και αντίστοιχα αυξάνονται τα θετικά .

Η συγχωρητικότητα έχει δύο κύριες διαστάσεις , αφού μπορεί να διαδραματίζεται είτε στον εσωτερικό κόσμο ενός ατόμου είτε μεταξύ ανθρώπων (στην οποιαδήποτε σχέση υπάρχει μεταξύ των ατόμων). Από τη μία μεριά η συγχωρητικότητα αφορά μία

συναισθηματική στάση που βασίζεται σε γνωστικές εκτιμήσεις και ερμηνείες. Η ικανότητα κάποιου να συγχωρεί σημαίνει ότι σταματά να αισθάνεται θυμό ή αγανάκτηση απέναντι στο άτομο που τον έβλαψε. Αυτός ο τύπος της συγχωρητικότητας αφορά τον ψυχισμό του ατόμου και περιλαμβάνει εσωτερικές διαδικασίες του μυαλού του θύματος (με τον όρο θύμα εννοείται το άτομο που πληγώθηκε (είτε από άλλο άτομο, είτε από τον ίδιο του τον εαυτό). Η συναισθηματική διάσταση της συγχωρητικότητας περιλαμβάνει στις περισσότερες περιπτώσεις γνωστικές διαδικασίες, όπως το να διαμορφώνει κανείς το δράστη (το άτομο που προέβει στην παραβατική συμπεριφορά) στο μυαλό του σαν να μη φαίνεται τόσο κακός ή το να προσπαθεί να καταλάβει κατά κάποιον τρόπο και την πλευρά του δράστη. Από την άλλη, η συγχωρητικότητα είναι μία κοινωνική πράξη που συμβαίνει μεταξύ των ανθρώπων. Είναι ένα βήμα με το οποίο προσπαθεί κανείς να επαναφέρει τη σχέση μεταξύ των ατόμων στην κατάσταση που ήταν πριν συμβεί η παραβατική συμπεριφορά. Σ' αυτή την περίπτωση η συγχωρητικότητα υπονοεί ότι το θύμα δεν επιδιώκει την εκδίκηση ή δεν απαιτεί επιπλέον προσπάθεια του δράστη για τη συγχώρεση, κάτι που σημαίνει ότι το θύμα δεν επιζητά πλέον την ενοχή του δράστη ή δε θα επιθυμούσε να αλλάξει η συμπεριφορά του δράστη. Όπως όλες οι κοινωνικές ενέργειες, έτσι και η συγχωρητικότητα μπορεί να συμβεί σε συγκεκριμένες περιστάσεις ή ακόμα και να αποτελεί δημόσια μαρτυρία. Με βάση αυτές τις δύο διαστάσεις μπορούν να προκύψουν τέσσερις τύποι συγχωρητικότητας: η ψευδής, η σιωπηλή, η ολοκληρωμένη και τη μη συγχώρηση. Στην ψευδή συγχωρητικότητα το θύμα εκφράζει τη συγχωρητικότητά του στο δράστη αλλά εσωτερικά δεν την αισθάνεται. Κατά τη σιωπηλή συγχωρητικότητα το θύμα σταματά να αισθάνεται θυμό ή εχθρικά απέναντι στο δράστη αλλά αμελεί να το εκφράσει. Στην ολοκληρωμένη συγχώρηση το θύμα σταματά να νιώθει αναστατωμένο και να έχει άσχημα συναισθήματα για το δράστη (ο δράστης απελευθερώνεται εντελώς από τις ενοχές του) και σ αυτή την περίπτωση η σχέση είναι πιθανό να επανέλθει στην αρχική της κατάσταση. Τέλος, υπάρχει και η πιθανότητα της μη συγχώρησης όπου το άτομο δε συγχωρεί .

Η δεύτερη διάσταση της συγχώρεσης έχει να κάνει με την αυτό- συγχώρεση, δηλαδή το να συγχωρεί κάποιος τον εαυτό του. Η συγχώρεση προς τον εαυτό ορίζεται, σύμφωνα με τον Enright (1996), ως «η προθυμία να εγκαταλείψει κάποιος τη δυσαρέσκεια προς τον εαυτό του, ενισχύοντας παράλληλα τη συμπόνια, τη γενναιοδωρία και την αγάπη προς τον εαυτό του». Στην αναγνώριση της αδικίας

απαραίτητα χαρακτηριστικά για την αυτό-συγχώρεση είναι η συμπόνια, η γενναιοδωρία και η αγάπη αλλά κυρίως ο αυτοσεβασμός. Ο αυτοσεβασμός επιτρέπει σε κάποιον να δει το αδίκημα που έπραξε κι έτσι σιγά-σιγά να οδηγηθεί προς την αυτό-συγχώρεση. Σε έρευνες έχει αποδειχθεί ότι τα υψηλότερα επίπεδα αυτο-συγχώρεσης βελτίωσαν τη σχέση μεταξύ της συγχώρεσης από τους άλλους και της κατάθλιψης (Ermer & Proulx, 2016). Οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα αυτο-συγχώρεσης αναφέρουν σημαντικά περισσότερες αυτο-συγχωρητικές πεποιθήσεις και λιγότερα συναισθήματα αυτο-καταδίκης (Peterson et al., 2017). Σε προγενέστερες έρευνες έχει βρεθεί ότι η αυτοσυγχώρεση συσχετίζεται σημαντικά θετικά με την ψυχολογική ευεξία και αρνητικά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Fincham & May 2019).

Παράγοντες που επηρεάζουν τη συγχωρητικότητα

Καθώς η έρευνα για τη συγχωρητικότητα άρχισε να εξελίσσεται, οι επιστήμονες έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στο να βρουν από τι αυτή επηρεάζεται αλλά και πως επηρεάζει τους ανθρώπους. Έτσι, βρέθηκε ότι η συγχωρητικότητα επηρεάζεται από την ηλικία, την προσωπικότητα, από κοινωνικούς ή ψυχολογικούς παράγοντες και ακόμα ότι επηρεάζει την υγεία των ανθρώπων. Η συγχωρητικότητα φαίνεται από ευρήματα αρκετών μελετών να επηρεάζεται από την ηλικία. Οι άνθρωποι εμφανίζονται, γενικά, να συγχωρούν πιο εύκολα καθώς μεγαλώνουν. Καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, η συγχώρεση μπορεί να χρησιμεύσει ως έμμεσο όφελος για την υγεία του μειώνοντας μάλιστα την εχθρότητα. Επίσης οι επιβλαβείς επιπτώσεις της ηλικίας στην υγεία μπορεί να μετριαστούν, με την σοφία της ηλικίας να ενισχύει την ικανότητα ενός ατόμου να συγχωρήσει (Siltan et al., 2013). Επίσης, οι ενήλικες ήταν περισσότερο συγχωρητικοί σε σχέση με τους εφήβους. Η συγχωρητικότητα επηρεάζεται επίσης από τη φύση της εκάστοτε παράβασης καθώς και από τα πλαίσια στα οποία αυτή συμβαίνει. Οι άνθρωποι συγχωρούν δυσκολότερα τις πράξεις που γίνονται εκ προθέσεως, όσες είναι πιο σοβαρές και έχουν αρνητικές συνέπειες. Επίσης, ο βαθμός που κάποιος απολογείται ή ψάχνει για συγχώρεση εξαρτάται από το πόσο συγχωρητικό είναι το άτομο από το οποίο πρόκειται να ζητήσει συγχώρεση. Μάλιστα, η συγγνώμη αποτελεί μία λέξη η οποία διευκολύνει τη συγχώρεση. Αυτό συμβαίνει γιατί η συγγνώμη και οι εκφράσεις τύπης επιτρέπουν στο θύμα να διαχωρίσει την προσωπικότητα του παραβάτη από την

αρνητική συμπεριφορά, μειώνοντας την αρνητική εικόνα για τον παραβάτη. Με αυτό τον τρόπο η συγγνώμη αντιπροσωπεύει μία αποτελεσματική μορφή διαπραγμάτευσης μεταξύ του θύματος και του ατόμου με την αρνητική συμπεριφορά .

Συγχωρητικότητα και υγεία

Η συγχωρητικότητα έχει αποδειχθεί ότι σχετίζεται τόσο με την ψυχική όσο και με τη σωματική υγεία. Γενικά, η συγχωρητικότητα συσχετίζεται θετικά με την ψυχική υγεία, ευεξία και τη διαπροσωπική λειτουργικότητα και αρνητικά με την κατάθλιψη, την αυτοκτονικότητα, τη διαταραχή στρες μετά από ψυχοτραυματισμό και τη χρήση ουσιών. Επίσης, συσχετίζεται αρνητικά και με το άγχος, τον θυμό, την εχθρότητα, τον ιδεομηρυκασμό και τα αρνητικά συναισθήματα εν γένει. Επιπλέον, η συγχωρητικότητα συσχετίζεται αρνητικά με σωματικές αιτιάσεις, αϋπνία και κόπωση και θετικά με συμπεριφορές υγείας. Στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της συγχωρητικότητας με την σωματική υγεία έχει βρεθεί σε κάποιες έρευνες (Lee & Enright, 2019). Οι Coyle & Enright θεωρούν, ότι τα υψηλά επίπεδα της συγχωρητικότητας σχετίζονται με λιγότερο αρνητικές επιπτώσεις στην κατάθλιψη και το άγχος και με μείωση βλαπτικών συνθηκών για την υγεία όπως είναι η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα (Coyle & Enright, 1997) . Ο Thoresen προτείνει ότι ίσως η συγχωρητικότητα επηρεάζει την έκβαση της υγείας και συγκεκριμένα οδηγεί σε μείωση του θυμού, της εχθρότητας και της τάσης του να κατηγορεί κανείς πάντα κάποιον (Thoresen et al., 2000) . Επιπλέον οδηγεί σε μείωση της υπερδιέγερσης στο συμπαθητικό νευρικό σύστημα , αύξηση της αισιοδοξίας και των σκέψεων θετικής αυτό- αξιολόγησης, αύξηση της κοινωνικής και συναισθηματικής υποστήριξης και τέλος αύξηση της υπερβατικής συνείδησης (μεγαλύτερη θρησκευτική ή πνευματική ευεξία). Η συγχωρητικότητα όπως και η μη συγχωρητικότητα επηρεάζουν επίσης και την ψυχική υγεία όπως και την ευεξία. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που δε διακρίνονται από συγχωρητικότητα είναι πιθανό να βιώσουν διαταραχές του καρδιαγγειακού ή του ανοσοποιητικού συστήματος. Η έλλειψη συγχωρητικότητας δημιουργεί άγχος και κάνει τα άτομα να αισθάνονται εχθρικά απέναντι στο δράστη, αυξάνει το θυμό και πολλές φορές οδηγεί στη δημιουργία της κατάθλιψης ή ακόμα και στην επιδείνωσή της. Η συγχώρεση συσχετίζεται θετικά και έντονα με την ψυχική υγεία(Abid, 2017). Η παρουσία συγχώρεσης στην καταθλιπτική ζωή του ασθενούς φαίνεται να επιτυγχάνει καλύτερη ψυχική υγεία. Η σχέση μεταξύ της συγχωρητικότητας και των αποτελεσμάτων της υγείας έχει βρεθεί ότι είναι στην αναμενόμενη κατεύθυνση, δηλαδή όσο υψηλότερα τα

επίπεδα συγχωρητικότητας τόσο καλύτερη η σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων (Rey & Extremera, 2016)

Η συγχώρεση μπορεί να θεωρηθεί ως αναπτυξιακή διαδικασία που περιλαμβάνει βαθμούς συγχώρεσης που μπορεί να μετρηθεί ανάλογα με το βαθμό γνησιότητας (Raj et al., 2016). Η πραγματική συγχώρεση απαιτεί συμπόνια, καλοσύνη και αγάπη για το παραβάτη, μαζί με την παραίτηση από το δικαίωμα εκδίκησης, δυσαρέσκειας και αδιαφορία. Είναι προφανές ότι η συγχώρεση είναι σημαντική ως ένας πιθανός μηχανισμός επισκευής για την σύγκρουση που συμβαίνει στις σχέσεις. Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που συγχωρούν διαφέρουν σημαντικά από τους ανθρώπους που συγχωρούν λιγότερο σε πολλά χαρακτηριστικά προσωπικότητας.

Η συγχώρεση είναι ένας ισχυρός, ανεξάρτητος προγνωστικός παράγοντας της ψυχικής και σωματικής υγείας, ενώ ταυτόχρονα ελέγχει και τις επιπτώσεις της σοβαρότητας του στρες στη ζωή. Ωστόσο, είναι πιθανό μια παρενέργεια της μεγαλύτερης συγχώρεσης να είναι η μειωμένη αντίληψη του στρες (Toussaint et al., 2016). Στο βαθμό που η εκπαίδευση συγχώρεσης μπορεί να προωθήσει ένα πιο συγχωρετικό στυλ αντιμετώπισης, τότε αυτές οι παρεμβάσεις μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της ασθένειας που σχετίζεται με το άγχος και στη βελτίωση της ανθρώπινης υγείας. Τέτοιες παρεμβάσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα επωφελείς όταν παρέχονται ως στρατηγική πρόληψης στην πρώιμη ζωή, προτού τα άτομα εκτεθούν σε σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες της ζωής στην ενηλικίωση και πριν αρχίσουν να υφίστανται διαδικασίες ασθένειας.

2. Αυτοσυμπόνια

Η εννοιολογική περιγραφή της συμπόνιας απασχόλησε ιδιαίτερα τους μεγαλύτερους Έλληνες φιλοσόφους, όπως τον Αριστοτέλη και το Σωκράτη. Με το αίσθημα της συμπόνιας και της αυτό- συμπόνιας ασχολήθηκε, ενδελεχώς, η ψυχολόγος Kristian Neff, η οποία θεωρεί ότι οι ορισμοί της συμπόνιας προς τους άλλους όσο και προς τον εαυτό μας δε διαχωρίζονται. Πιστεύει, ότι «η συμπόνια περιλαμβάνει τη δεκτικότητα στον πόνο του άλλου ατόμου και την επιθυμία να βοηθήσει στη διευκόλυνση του. Επίσης, περιλαμβάνει την υπομονή, την ευγένεια και τη μη επικριτική κατανόηση, με την κοινή αναγνώριση ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ατέλειες και προβαίνουν σε σφάλματα». Ομοίως, η αυτό- συμπόνια ορίζεται ως «η δεκτικότητα στον δικό του πόνο,

το βίωμα αισθημάτων καλοσύνης, φροντίδας και κατανόησης προς τον εαυτό του, τη διατήρηση μη επικριτικής στάσης προς τις αποτυχίες του και την αναγνώριση ότι τα βιώματά του είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας». Τέλος, η αυτό- συμπόνια ως έννοια, εμπεριέχει την αναγνώριση ότι όλοι οι άνθρωποι κάνουν λάθη και καλούνται να αντιμετωπίσουν σοβαρές προκλήσεις στη ζωή τους. Όταν οι άνθρωποι παρατηρούν κάτι για τον εαυτό τους ή τη ζωή τους που δεν τους αρέσει αισθάνονται απομονωμένοι από τους άλλους και νιώθουν ότι δεν έχουν μια κανονική και ευτυχισμένη ζωή. Η έννοια της αυτοσυμπόνιας είναι να είσαι «ζεστός» και να στέκεσαι με κατανόηση απέναντι στον εαυτό σου, όταν υποφέρει, αποτυγχάνει ή αισθάνεται ανεπαρκής, αντί να του ασκείς κριτική ή να αγνοείς τον πόνο και τα αρνητικά του συναισθήματα» (Neff, 2003). Η συμπόνια προϋποθέτει την αναγνώριση και την ξεκάθαρη όραση του πόνου. Περιλαμβάνει συναισθήματα καλοσύνης, φροντίδας και κατανόησης για άτομα που έχουν πόνο, έτσι ώστε να αναδύεται φυσικά η επιθυμία βελτίωσης του πόνου. Τέλος, η συμπόνια περιλαμβάνει την αναγνώριση της κοινής ανθρώπινης κατάστασης, εύθραυστης και ατελούς ως έχει. Η αυτο-συμπόνια έχει ακριβώς τις ίδιες ιδιότητες – απλά σε αυτή την περίπτωση η συμπόνια μετατρέπεται προς τα μέσα, προς τον εαυτό μας.

Η αυτοσυμπόνια κατά την Kristin Neff αποτελείται από 3 σημαντικά συστατικά. Το πρώτο είναι η καλοσύνη (Self-kindness), το δεύτερο η κοινή ανθρωπιά (Sense of common humanity) και τρίτο η ενσυνειδητότητα (Mindfulness). Είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί σε ένα ασφαλές ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο, καθώς το άτομο που βρίσκεται σε θεραπεία μπορεί να καλλιεργήσει, εάν φυσικά το επιθυμεί, μια πιο συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό του. Το άτομο δηλαδή μαθαίνει πώς να αναγνωρίζει και να έχει επίγνωση των στρεσογόνων παραγόντων, να αποδέχεται το εύρος των συναισθημάτων και των σκέψεων του και να λειτουργεί ενεργητικά, χωρίς να είναι επικριτικό με τον εαυτό του και να εγκλωβίζεται στα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Η στάση της αυτοσυμπόνιας θα λέγαμε ότι μας βοηθάει να δώσουμε στον εαυτό μας την ίδια καλοσύνη, ανθρωπιά και φροντίδα που θα δίναμε σε ένα καλό μας φίλο.

Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποτελείται από τρία βασικά χαρακτηριστικά: την καλοσύνη και την κατανόηση απέναντι σε αρνητικές πλευρές του εαυτού, τη θεώρηση της ελαττωματικότητας ή των αρνητικών εμπειριών που βιώνει το άτομο ως μέρος της

συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας και την ενσυνειδητότητα, δηλαδή τη διατήρηση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα, σε μια συναισθηματική ισορροπία και γαλήνη ακόμα και όταν το άτομο αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις (Neff, 2003). Ειδικότερα, η καλοσύνη προς τον εαυτό αναφέρεται σε μια στάση φροντίδας, κατανόησης, ζεστασιάς απέναντι στον εαυτό σε περιστάσεις πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003). Η στάση αυτή υιοθετείται από το άτομο απέναντι σε όλες τις πλευρές του εαυτού του, στις συμπεριφορές, στα συναισθήματα και στις σκέψεις του (Gilbert & Irons, 2005). Η καλοσύνη προς τον εαυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με την κριτική στάση απέναντι στον εαυτό, η οποία περιλαμβάνει μια εχθρική, μειωτική, επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό, απορρίπτοντας πλευρές του εαυτού και τη γενικότερη αξία του (Neff, 2003). Η θεώρηση των αρνητικών πλευρών ως μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας αναφέρεται στην αναγνώριση ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ατέλειες, κάνουν λάθη και αποτυγχάνουν και με αυτόν τον τρόπο μια ελαττωματική κατάσταση του ατόμου συνδέεται με μια μοιρασμένη ανθρώπινη κατάσταση. Η θεώρηση αυτή περιλαμβάνει την αναγνώριση της σύνδεσης του ατόμου με τους άλλους και την αίσθηση της επίγνωσης της κοινής ανθρώπινης φύσης σε στιγμές θλίψης και αδυναμίας. Το χαρακτηριστικό αυτό αντιπαραβάλλεται με την απομόνωση, μέσω της οποίας το άτομο αντιλαμβάνεται την αρνητική εμπειρία του ως κάτι ξεχωριστό και απομονωμένο (Neff, 2003). Τέλος, η ενσυνειδητότητα αναφέρεται στην επίγνωση, προσοχή και αποδοχή της εμπειρίας του ατόμου την παρούσα στιγμή και στην αναγνώριση και βίωση των συναισθημάτων του με έναν ισορροπημένο τρόπο. Το χαρακτηριστικό αυτό έρχεται σε αντίθεση με δύο άλλες καταστάσεις. Η μία είναι η αποφυγή, κατά την οποία το άτομο αγνοεί και αποφεύγει επώδυνες εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα (Neff, 2003), ενώ η άλλη είναι η μεγέθυνση των αρνητικών πλευρών του εαυτού του ή της ζωής του. Όταν συμβαίνει αυτό τα άτομα απορροφώνται τόσο πολύ στις τρέχουσες συναισθηματικές αντιδράσεις τους ώστε άλλες πλευρές τους δεν μπορούν να προσεγγιστούν. Η ενσυνειδητότητα είναι η μέση λύση μεταξύ αυτών των δύο, όταν δηλαδή τα άτομα ούτε καταπιέζουν, ούτε αρνούνται τα επώδυνα συναισθήματα, ούτε όμως τα δραματοποιούν, αλλά αναγνωρίζουν και αποδέχονται την αρνητική εμπειρία (Neff, 2003). Οι τρεις πλευρές της αυτοσυμπόνιας είναι διαφορετικές εννοιολογικά και βιώνονται διαφορετικά σε ένα φαινομενολογικό επίπεδο, ωστόσο αλληλεπιδρούν και ενισχύονται αμοιβαία (Neff, 2003).

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μία σχετικά πρόσφατη έννοια στη δυτική σκέψη αν και η υπαρχή της στην ανατολική φιλοσοφία και συγκεκριμένα στη βουδιστική φιλοσοφία χρονολογείται αιώνες πριν . Στη βουδιστική φιλοσοφία η έννοια της αυτοσυμπόνιας δε διαχωρίζεται από την πιο γενική έννοια της συμπόνιας, η οποία περικλείει τόσο τη συμπόνια προς τους άλλους όσο και τη συμπόνια προς τον εαυτό. Η θεώρηση αυτή διαφέρει από την αντίληψη της έννοιας της συμπόνιας στη δυτική σκέψη, σύμφωνα με την οποία η συμπόνια αφορά στη συμπόνια προς τους άλλους και δεν περιλαμβάνει τη συμπόνια προς τον εαυτό (Neff, 2003). Πιο συγκεκριμένα, η συμπόνια αφορά στην αναγνώριση και στην επίγνωση του πόνου του άλλου, επιδεικνύοντας καλοσύνη και αναγνώριση ότι οι αδυναμίες του ανθρώπου είναι μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης και περιλαμβάνει τη διάθεση ανάληψης της δράσης για την ανακούφιση αυτού του πόνου (Gilbert, 2009). Η συμπόνια προϋποθέτει κανείς να νοιάζεται και να έχει ενσυναίσθηση, τα οποία επιτρέπουν τη σύνδεση με τους άλλους. Μέσω της συμπόνιας χτίζονται θετικές σχέσεις με τους άλλους αλλά και απαλύνονται τα επώδυνα αρνητικά συναισθήματα. Η αυτοσυμπόνια, έτσι όπως έχει οριστεί από την Neff (2003), αφορά σε μια στάση ζεστασιάς και αποδοχής απέναντι στις πλευρές του εαυτού μας σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας. Ο πόνος αυτός μπορεί να προέρχεται είτε από τις εξωτερικές συνθήκες της ζωής, όταν αυτές είναι επώδυνες, είτε από τις πράξεις του ίδιου του ατόμου, τις αποτυχίες ή τις προσωπικές του αδυναμίες.

Η αυτο-συμπόνια ορίζεται ως ένας τρόπος συσχέτισης με τον εαυτό και χαρακτηρίζεται από τρία συστατικά που συνδυάζονται και αλληλοσυνδέονται. Αυτά περιλαμβάνουν το να είναι το άτομο ευγενικό με τον εαυτό του αντί να τον κατακρίνει , να αναγνωρίζει ότι η εμπειρία κάποιου είναι κοινή για την ανθρωπότητα και επομένως δεν πρέπει να απομονώνει τους άλλους και τέλος να έχει επίγνωση της εμπειρίας του πόνου είτε το αρνείται είτε όχι (Neff, 2003). Η Neff δηλώνει ότι «το συναίσθημα της συμπόνιας για τον εαυτό είναι παρόμοια με την αίσθηση συγχώρεσης για τον εαυτό» (Neff, 2003) επειδή και οι δύο εμπειρίες περιλαμβάνουν μια αίσθηση διασύνδεσης με άλλους.

Η έννοια της αυτο-συμπόνιας αντηχεί επίσης το έργο πολλών ανθρωπιστικών ψυχολόγων (Maslow , Rogers κ.ά). Ο Maslow τόνισε τη σημασία της βοήθειας των ανθρώπων να αποδεχθούν και να αναγνωρίσουν τον πόνο και τις αποτυχίες τους κάτι που είναι απαραίτητο για την ανάπτυξή τους (Maslow, 1968) . Υποστήριξε επίσης ότι η μεγάλη αιτία πολλών ψυχολογικών ασθενειών είναι ο φόβος της γνώση του

εαυτού μας (για τα συναισθήματα, τις παρορμήσεις, τις αναμνήσεις, τις ικανότητες, τις δυνατότητες), Σε γενικές γραμμές, αυτός ο τύπος φόβου είναι αμυντικός, με την έννοια ότι προστατεύει την αυτοεκτίμησή μας. Η ενθάρρυνση των άλλων να έχουν συμπόνια για τις δικές τους αδυναμίες και τα δεινά είναι ένας τρόπος να αυξηθεί η αυτοκατανόηση, βοηθώντας να καλλιεργηθεί αυτό που ο Maslow ονόμασε συγχωρετική αγάπη για την αποδοχή του ατόμου προς τον εαυτό του. Με αυτόν τον τρόπο, η αυτο-συμπόνια είναι συγκρίσιμη με αυτό που ο Rogers ονόμασε «άνευ όρων θετική στάση» προς τον εαυτό του -,όχι με την έννοια ότι κάποιος κάνει άνευ όρων θετικές κρίσεις ή αξιολογήσεις του εαυτού, αλλά με την έννοια ότι κάποιος υιοθετεί άνευ όρων φροντίδα συναισθηματική στάση απέναντι στον εαυτό του (Rogers, 1961). Ο Rogers θεώρησε ότι μια μη κρίσιμη, ευγενική στάση ήταν ο απώτερος στόχος της πελατοκεντρικής θεραπείας, επιτρέποντας σε ένα άτομο να γίνει πιο αποδεκτό με τον εαυτό του, πιο εκφραστικό, λιγότερο αμυντικό και πιο ανοιχτό στην αλλαγή και ανάπτυξη και κίνηση στις φυσικές κατευθύνσεις για τον ανθρώπινο οργανισμό . Ομοίως, ο Snyder πρότεινε ότι ο στόχος της θεραπείας είναι να βοηθήσει τους πελάτες να αναπτύξουν μια εσωτερική ενσυναίσθηση , μια πρωταρχική στάση περιέργειας και συμπόνιας απέναντι στις απαντήσεις κάποιου (Snyder, 1994). Η έννοια της αυτο-συμπόνιας, ωστόσο, που βασίζεται τα συναισθήματα της αυτο-αποδοχής σε μια αίσθηση κοινής ανθρωπότητας, δεν διαχωρίζει τον εαυτό από τους άλλους και συνεπώς είναι συνεπής με την ανθρωπιστική αξία της αυτο-αποδοχής χωρίς να προωθεί μια υπερβολική εστίαση στον εαυτό . Η αυτο-συμπόνια προάγει επίσης μια αίσθηση κοινωνικής διασύνδεσης και, ως εκ τούτου, θα πρέπει να ενθαρρύνει και όχι να υπονομεύει τα συναισθήματα ευθύνης για τους άλλους.

Βασικά χαρακτηριστικά της αυτο- συμπόνιας

Η αυτό- συμπόνια αποτελείται από έξι βασικά συστατικά. Τα τρία στοιχεία είναι θετικοί δείκτες της αυτό- συμπόνιας και είναι η καλοσύνη και η φροντίδα προς τον εαυτό, δηλαδή η κατανόηση και η φροντίδα του εαυτού σε δύσκολες καταστάσεις, η αναγνώριση από το ανθρώπινο είδος ότι οι αποτυχίες είναι μέρος της ζωής, η ικανότητα να μην απορροφάται το άτομο από τις δυσκολίες που το οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα, έτσι ώστε να υπάρχει ισορροπία μεταξύ αυτών που «πηγαίνουν καλά»

και αυτών που δεν «πηγαίνουν». Τα άλλα τρία στοιχεία είναι αρνητικοί δείκτες της αυτό- συμπόνιας και είναι ομόλογα με τα τρία θετικά χαρακτηριστικά: το να μπορεί να κρίνει κανείς τον εαυτό του, η απομόνωση και η υπερβολική ταυτοποίηση με το πρόβλημα . Η καλοσύνη ενός ατόμου προς τον εαυτό του αναφέρεται στην φροντίδα και στην καλοσύνη που εκφράζει το άτομο προς τον εαυτό του, χωρίς να έχει δηλαδή επικριτική στάση. Όταν παρατηρείται μία αντιπαθής πτυχή στην προσωπικότητα του ατόμου, ο τόνος της φωνής είναι αυτός που προδίδει την αδυναμία του και καταδεικνύει τις σκέψεις του. Το αυτό- συμπονετικό άτομο αντί να επιτίθεται στον εαυτό του με σκληρή κριτική, του προσφέρει ζεστασιά και αποδοχή , ακόμα και αν η συγκεκριμένη συμπεριφορά χαρακτηρίζεται ως ακατάλληλη και πρέπει να αλλάξει. Όταν οι περιστάσεις της ζωής είναι πιεστικές και επίπονες, το άτομο προσπαθεί να τις ελέγξει και να επιλύσει το οποιοδήποτε πρόβλημα γρήγορα και βιαστικά. Ένα άτομο, όμως, που διακατέχεται από αυτό-συμπόνια θα επιδίωκε πρώτα την παύση του προβλήματος και στη συνέχεια θα επιχειρούσε να βρει τη λύση, έτσι ώστε να δώσει στον ίδιο τον απαιτούμενο χρόνο και την άνεση για να σκεφτεί καθαρά και να πράξει κατάλληλα. Τα αυτό- συμπονετικά άτομα, επίσης, αναγνωρίζουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ελαττώματα και πολλές φορές αποτυγχάνουν και κάνουν λάθη. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να έρχονται αντιμέτωποι με διάφορες προκλήσεις. Η αυτό-συμπόνια συνδέει μια εσφαλμένη πράξη ενός ατόμου με την ανθρώπινη διάσταση, έτσι ώστε τα χαρακτηριστικά του εαυτού να περικλείουν ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, χωρίς περιορισμούς. Συχνά, ωστόσο, όταν οι άνθρωποι παρατηρήσουν κάτι για τη ζωή τους που δεν τους αρέσει, νιώθουν ότι κάτι «πάει» λάθος. Και όταν οι αποτυχίες και οι απογοητεύσεις βιώνονται ως κάτι που αποκλίνει από τα καθιερωμένα, οι άνθρωποι αισθάνονται απομονωμένοι από τους άλλους . Η ικανότητα του ατόμου να μην κατακλύζεται από αρνητικά συναισθήματα, αφορά την ισορροπία των εμπειριών του με τέτοιο τρόπο που ούτε τις αγνοεί αλλά ούτε και τις μεγεθύνει. Είναι απαραίτητο, να υπάρχει η επίγνωση των αποτυχιών έτσι ώστε να είναι σε θέση ο ίδιος να επεκτείνει τη συμπόνια προς τον εαυτό του. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στο να είναι κανείς προσγειωμένος στην πραγματικότητα για να μην φτάσει σε σημείο να παρασυρθεί από τις αποτυχίες του και καταλήξει στην υπερβολική ταύτιση με το πρόβλημα.

Η αυτό- συμπόνια δεν αφορά καθόλου τις εικόνες ή τις εντυπώσεις που σχηματίζουν οι άλλοι, αλλά αφορά μόνο το ίδιο το άτομο , και πως αυτό με βάση τη συνείδησή του

νιώθει για τον εαυτό του και μόνο. Εδώ το άτομο δεν αξιολογεί αλλά αποδέχεται τον εαυτό του όπως είναι, με τις ελλείψεις και τις αδυναμίες του. Το άτομο δεν προσπαθεί να ξεχωρίσει μέσα στο πλήθος και να νιώσει ξεχωριστό. Η αυτό- συμπόνια δίνει στα άτομα τη δύναμη και τη στήριξη που χρειάζονται για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις δυσκολίες και τις άσχημες καταστάσεις που βιώνουν, δηλαδή η αυτο-συμπόνια εστιάζει στα κοινά στοιχεία που έχουν οι άνθρωποι και στην προσπάθεια που καταβάλουν για να τις αντιμετωπίσουν.

Η αυτό- συμπόνια τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει μεγάλο ενδιαφέρον τόσο στην έρευνα όσο και στην κλινική πράξη, καθώς συμβάλλει στην ανακούφιση του πόνου και ενισχύει παράλληλα την ευημερία και την ευεξία. Επίσης, συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην καταπολέμηση πολλών ψυχικών διαταραχών, με πιο σημαντικές το άγχος και την κατάθλιψη. Η έρευνα δείχνει ότι η αυτό- συμπόνια αποτελεί έναν ισχυρό προγνωστικό παράγοντα της ψυχικής υγείας. Τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα αυτο-συμπόνιας έχουν συσχετιστεί με χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης, φόβου για την αποτυχία και εγωκεντρισμού (Neff & Germer, 2013). Η αυτο-συμπόνια επίσης έχει συνδεθεί με θετικές καταστάσεις καθώς αυξάνει την ικανοποίηση από τη ζωή, τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ευτυχία και την ασφαλή σύνδεση με την κοινωνική συνεκτικότητα. Επιπλέον, συνδέεται θετικά με την διαπροσωπική ευημερία και οδηγεί στη δημιουργία σωστών διαπροσωπικών σχέσεων. Οι άνθρωποι με υψηλότερα επίπεδα αυτο-συμπόνιας συμβιβάζονται πιο εύκολα και δεν βάζουν τις προσωπικές τους ανάγκες πάνω απ' όλα, ιδιαίτερα όταν σημειωθούν συγκρούσεις σε οποιαδήποτε σχέση τους. Τα άτομα αυτά σε μια σύγκρουση αισθάνονται λιγότερη εσωτερική αναταραχή στην επίλυση της σύγκρουσης και βιώνουν μεγαλύτερη ψυχολογική ευημερία στις σχέσεις τους. Αυτό συμβαίνει, γιατί τα άτομα αυτά έχουν πιο αυθεντικά εσωτερικά κίνητρα, μεγαλύτερη συναισθηματική ανθεκτικότητα σε απαιτητικές καταστάσεις. Τέλος, εκείνοι που είναι συμπονετικοί με τον εαυτό τους δεν προσπαθούν να αποφύγουν το πρόβλημα αλλά συμπεριφέρονται με ευγένεια στον εαυτό τους και αναζητούν την ενότητα με τους υπόλοιπους ανθρώπους. Όσο αφορά τον εαυτό τους ενδιαφέρονται για την υγεία τους και την ευτυχία τους, γι' αυτό και αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με θάρρος, και ακόμη κι αν κάνουν λάθη επιθυμούν να μαθαίνουν απ' αυτά. Έτσι, το άτομο με κυρίαρχο στόχο την ευημερία φροντίζει τον εαυτό του με τη μεγαλύτερη δυνατή προσοχή.

Τα οφέλη της αυτοσυμπόνιας σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα που έχουμε είναι αρκετά. Καταρχάς, πρόκειται για το «αντίδοτο» της αυτοκριτικής, αφού απευθύνεται στην ανθρώπινη ανάγκη για εσωτερική ασφάλεια, καθησυχασμό και αίσθηση καταφυγίου, ειδικότερα στις γυναίκες (Neff & Germer, 2013). Ακόμη, οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και σταθερότητας ακόμη και σε περιπτώσεις αποτυχίας, αντιληπτής ανεπάρκειας ή αναξιότητας (Neff, 2011). Τα άτομα με υψηλά επίπεδα αυτοκριτικής και ντροπής, μαθαίνουν πώς να καθησυχάζουν τον εαυτό τους και να απαλύνουν τη δυσφορία τους, ενώ αυξάνεται και το κίνητρο για αυτοβελτίωση (Gilbert & Irons, 2005) . Έχει επίσης παρατηρηθεί η ενίσχυση της ευεξίας (well being) σε φοιτητές, σε περιόδους έντονου στρες, σε συνδιασμό με τη στοχοθέτηση και την ρύθμιση συναισθήματος (Neely et al, 2009). Το άτομο έρχεται ενσυνείδητα σε επαφή με τις επίπονες σκέψεις και το αρνητικό του συναίσθημα αντί να ταυτίζεται με αυτό. Μελέτη που έγινε σε εργαστηριακό περιβάλλον έδειξε ότι η αυτοσυμπόνια σε αντίθεση με την αυτοεκτίμηση, αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα κατά του άγχους όταν το εγώ απειλείται. Επιπλέον, τα υψηλά επίπεδα αυτό-συμπόνιας οδηγούν σε υψηλά επίπεδα ψυχικής ευεξίας ως μια εναλλακτική λύση στον πιο δυτικό εγωκεντρικό τρόπο που σχετίζεται με τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας (Neff et al, 2007)

Σε πολλές προγενέστερες έρευνες η αυτο-συμπόνια βρέθηκε να συσχετίζεται με καλύτερη ψυχική και σωματική υγείας. Η αυτο-συμπόνια έχει συνδεθεί ευνοϊκά με ψυχολογική ευεξία και ανθεκτικότητα όπως υποδεικνύεται από πληθώρα αποτελεσμάτων, συμπεριλαμβανομένων χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και αρνητικών επιπτώσεων, καθώς και θετικά χαρακτηριστικά όπως μεγαλύτερη κοινωνική σύνδεση, ικανοποίηση ζωής και ευεξία, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη και χρήση προσαρμοστικών στρατηγικών αντιμετώπισης, μεγαλύτερο κίνητρο και απόδοση και καλύτερη λειτουργία στις οικογενειακές σχέσεις (Neff, 2009) . Η αυτο-συμπόνια είναι επίσης πρωταρχικό συστατικό σε πολλές παρεμβάσεις που στοχεύουν στην αύξηση ευεξίας, συμπεριλαμβανομένης της συμπόνιας κατάρτισης μυαλού και της ανάπτυξης συμπονετικών εικόνων.

Η αυτοσυμπόνια μειώνει την επιρροή της αυτοεκτίμησης στην ψυχική υγεία. Σε όσους έχουν υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει μικρή επίδραση στην ψυχική υγεία, υποδηλώνοντας μια δυνητικά ισχυρή ρυθμιστική επίδραση (Marshall et al., 2015). Όταν η συμπόνια αφορά στο ίδιο το άτομο ως μονάδα, τότε το συναίσθημά της συμπόνιας μετατρέπεται σε αυτοσυμπόνια. Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποδίδει τις ίδιες συνέπειες και τα ίδια οφέλη με αυτά της συμπόνιας προς τους άλλους και συχνά ταυτίζεται με το συναίσθημά της αυτοεκτίμησης. Ουσιαστικά, αφορά την αποδοχή του χαρακτήρα, την ένδειξη αγάπης, τρυφερότητας και συμπαράστασης του ίδιου μας εαυτού (Neff, 2011). Η συνείδηση της αυτοσυμπόνιας επικεντρώνεται στην επίλυση των αρνητικών συναισθημάτων και στην απαλλαγή του πόνου (Neff, 2011). Η συναισθηματική ανάπτυξη και ψυχική ευημερία σχετίζεται με την καλή διαχείριση των συναισθημάτων και ιδιαίτερα των αρνητικών. Η αυτοσυμπόνια λειτουργεί ρυθμιστικά απέναντι στην ένταση και διάρκεια των αρνητικών συναισθημάτων και δημιουργεί το έδαφος για τη μετατροπή τους σε θετικά συναισθήματα (Neff, 2003).

Η αυτοσυμπόνια σε ηλικιωμένους ενήλικες τους προστατεύει από συμπτώματα ψυχικής υγείας και ενοχλήσεων στον ύπνο, ενώ βελτιώνει την ικανοποίησή τους από τη ζωή, την αυτοφροντίδα και τις δραστηριότητές τους (Kim et al., 2018). Η προδιάθεση για συγχώρεση συσχετίζεται σημαντικά και θετικά με όλες τις προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης, δηλαδή με τη θετική επικέντρωση, την εστίαση στον προγραμματισμό και τη θετική επανεκτίμηση και την αποδοχή (Rey & Extremera, 2015). Η αυτοσυμπόνια και οι συμπεριφορές που προάγουν την υγεία συσχετίζονται αρνητικά με την εμφάνιση φυσικών συμπτωμάτων. Η αυτοσυμπόνια συνδέεται θετικά με τις συμπεριφορές που προάγουν την υγεία (Dunne et al., 2018) και (Sirois et al., 2015). Η αυτοσυμπόνια και οι συμπεριφορές που προάγουν την υγεία συσχετίζονται αρνητικά με την εμφάνιση φυσικών συμπτωμάτων. Η αυτοσυμπόνια συνδέεται θετικά με τις συμπεριφορές που προάγουν την υγεία (Dunne et al., 2018) και (Sirois et al., 2015). Επιπλέον, η συγχώρεση έχει έμμεση θετική επίδραση στην υγεία λόγω της αρνητικής συσχέτισής της με την εχθρότητα, ενώ οδηγεί σε λιγότερο επιβλαβείς επιδράσεις στην υγεία λόγω της ικανότητας που αποκτά ο άνθρωπος να συγχωρεί με το πέρασμα των χρόνων (Silton et al., 2013). Η συγχώρεση των άλλων και η αυτοσυγχώρεση μπορούν να μειώσουν τα συναισθήματα όπως ο θυμός, η λύπη και να προσφέρουν μια ξεκούραστη ψυχική κατάσταση που συνεπάγεται καλύτερη

υγεία (Toussaint et al., 2019). Έχει βρεθεί ακόμα ότι μεταξύ στρες και αυτοσυγχώρεσης υπάρχει αρνητική συσχέτιση, δηλαδή όσο μεγαλύτερη η αυτοσυγχώρεση τόσο λιγότερο το στρες (Toussaint et al., 2016). Πρόκειται για μια σημαντική ψυχολογική έννοια, καθώς ενθαρρύνει τις καλύτερες σχέσεις και προάγει την ευημερία (Brannan et al., 2016). Η αυτοσυμπόνια μειώνει την επιρροή της αυτοεκτίμησης στην ψυχική υγεία. Σε όσους έχουν υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, η χαμηλή αυτοεκτίμηση έχει μικρή επίδραση στην ψυχική υγεία, υποδηλώνοντας μια δυνητικά ισχυρή ρυθμιστική επίδραση (Marshall et al., 2015).

Η αυτο-συμπόνια έχει συσχετιστεί θετικά με συμπεριφορές που προάγουν την υγεία, καθώς υπάρχει μια σημαντική άμεση επίδραση της αυτο-συμπόνιας στη σωματική υγεία μέσω συμπεριφορών που προάγουν την υγεία (Dunne et al., 2018). Η αυτοσυμπόνια επιπλέον λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για την ανάπτυξη διαταραχών ψυχικής υγείας αλλά και ύπνου (Kim & Ko, 2018). Η αυτο-συμπόνια σχετίζεται θετικά και με μοναδικό τρόπο με την ψυχολογική ευεξία και η αυτο-συμπόνια μετριάζει τη σχέση μεταξύ της αυτο-βαθμολογημένης υγείας και της κατάθλιψης (Homan, 2016). Η αυτο-συμπόνια μετριάζει τη σχέση μεταξύ έλλειψης συγχώρεσης και κατάθλιψης, ενώ η έλλειψη συγχώρεσης σχετίζεται με καταθλιπτικά συμπτώματα, τα οποία υποδηλώνουν ψυχολογική κακή προσαρμογή (Chung, 2016).

Κάποιοι μπορεί να φοβούνται ότι η υπερβολική αυτο-συμπόνια οδηγεί σε παθητικότητα, αλλά αυτό δεν φαίνεται να συμβαίνει όταν τα συναισθήματα αυτο-συμπόνιας είναι γνήσια (Neff, 2003). Παρόλο που η αυτο-συμπόνια απαιτεί να μην ασκεί το άτομο σκληρή κριτική στον εαυτό του επειδή δεν πληροί τα ιδανικά πρότυπα, αυτό δεν σημαίνει ότι οι αδυναμίες κάποιου παραμένουν απαρατήρητες ή αδιόρθωτες. Αντίθετα, σημαίνει ότι οι ενέργειες που απαιτούνται για τη βέλτιστη λειτουργία και υγεία ενθαρρύνονται με ευγένεια και υπομονή. Επομένως, η αυτο-συμπόνια δεν πρέπει να συνεπάγεται παθητικότητα ή αδράνεια όσον αφορά τις αδυναμίες που παρατηρούνται στον εαυτό. Αντίθετα, η έλλειψη αυτο-συμπόνιας είναι αυτή που πιθανά μπορεί να οδηγήσει σε παθητικότητα. Όταν ο εαυτός κρίνεται σκληρά για τις αδυναμίες του με την πεποίθηση ότι το άτομο θα αναγκαστεί κάπως να αλλάξει και να βελτιωθεί, οι προστατευτικές λειτουργίες του εγώ συχνά ενεργούν για να ελέγξουν τις ανεπάρκειες από την αυτογνωσία, έτσι ώστε να μην απειλείται η αυτοεκτίμηση κάποιου. Χωρίς αυτογνωσία, αυτές οι αδυναμίες θα παραμείνουν χωρίς αμφισβήτηση. Δίνοντας συμπόνια στον εαυτό του, ωστόσο, κάποιος παρέχει τη συναισθηματική

ασφάλεια που απαιτείται για να δει τον εαυτό του καθαρά χωρίς φόβο αυτοκαταδίκης, επιτρέποντας στο άτομο να αντιληφθεί με ακρίβεια και να διορθώσει τα ακατάλληλα προσαρμοσμένα πρότυπα σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς . Επιπλέον, η φροντίδα που είναι εγγενής στη συμπόνια πρέπει να παρέχει μια ισχυρή κινητήρια δύναμη για ανάπτυξη και αλλαγή. Για παράδειγμα, οι γονείς με συμπόνια για τα παιδιά τους δεν επιτρέπουν στα παιδιά τους να τα βλάψουν και μπορούν να επιβάλουν περιορισμούς στα παιδιά τους προκειμένου να ενθαρρύνουν την υγιή ανάπτυξή τους. Οι πράξεις των συμπονετικών γονέων δεν είναι κρίσιμες ή τιμωρητικές, αλλά εμποτίζονται με καλοσύνη, αγάπη και ανησυχία για την ευημερία των παιδιών τους. Ομοίως, η συμπόνια για τον εαυτό του συχνά συνεπάγεται την εγκατάλειψη επιβλαβών συμπεριφορών στις οποίες είναι προσκολλημένος και ενθάρρυνση του εαυτού του να αναλάβει οποιοσδήποτε ενέργειες απαιτούνται - ακόμη και αν είναι οδυνηρή ή δύσκολη - για να προωθήσει την ευημερία κάποιου. Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι η αυτο-συμπόνια διαφέρει πολύ από τον οίκτο για τον εαυτό. Όταν τα άτομα αισθάνονται οίκτο για τους άλλους, συνήθως αισθάνονται πολύ ξεχωριστά και αποσυνδεδεμένα από αυτά (ευτυχώς, είναι το πρόβλημά σας όχι δικό μου), ενώ στην περίπτωση της συμπόνιας τα άτομα αισθάνονται συνδεδεμένα με άλλους και γνωρίζουν ότι ο πόνος είναι κάτι που βιώνουν όλοι οι άνθρωποι . Ομοίως, όταν τα άτομα αισθάνονται οίκτο για τον εαυτό τους , βυθίζονται στα δικά τους προβλήματα και ξεχνούν ότι άλλοι έχουν παρόμοια προβλήματα. Αγνοούν τις διασυνδέσεις τους με άλλους, και αντίθετα αισθάνονται ότι είναι οι μόνοι στον κόσμο που υποφέρουν. Ο οίκτος για τον εαυτό τείνει να δίνει έμφαση σε εγωκεντρικά συναισθήματα διαχωρισμού από τους άλλους και να υπερβάλλει την έκταση των προσωπικών δεινών. Η αυτο-συμπόνια, από την άλλη πλευρά, επιτρέπει σε κάποιον να δει τις σχετικές εμπειρίες του εαυτού και του άλλου χωρίς αυτόν τον τύπο παραμόρφωσης ή αποσύνδεσης. Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο η αυτο-συμπόνια διαφέρει από τον «αυτο-οίκτο» αφορά τον βαθμό στον οποίο τα άτομα ταυτίζονται με τον δικό τους πόνο και τα δεινά. Ενώ βιώνουν αυτο-οίκτο, τα άτομα τυπικά παρασύρονται, τυλίγονται, απορροφώνται πλήρως από τα δικά τους συναισθήματα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να ονομαστεί «υπερβολική ταυτοποίηση», καθώς τα άτομα γίνονται τόσο βυθισμένα στις τρέχουσες συναισθηματικές αντιδράσεις τους, ώστε άλλες πτυχές του ατόμου που είναι ικανές για εναλλακτικές συναισθηματικές αντιδράσεις ή διανοητικές ερμηνείες, - να είναι απρόσιτες . Επειδή η συνειδητοποίηση καταναλώνεται εντελώς από υποκειμενικές αντιδράσεις, δεν μπορεί κανείς να απομακρυνθεί από την κατάσταση και να υιοθετήσει μια πιο αντικειμενική

προοπτική. Αντίθετα, η αυτο-συμπόνια απαιτεί τα άτομα να μην ταυτίζονται υπερβολικά με τα συναισθήματά τους, έτσι ώστε να υπάρχει «ψυχικός χώρος» στον οποίο να επεκτείνει την ευγένεια και να αναγνωρίσει το ευρύτερο ανθρώπινο πλαίσιο της εμπειρίας κάποιου. Ταυτόχρονα, η αυτο-συμπόνια απαιτεί από τα άτομα να μην αποφεύγουν ή να καταπιέζουν τα οδυνηρά συναισθήματά τους, έτσι ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να αισθανθούν συμπόνια για την εμπειρία τους.

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μια υποστηρικτική στάση του ατόμου απέναντι στον εαυτό του και σχετίζεται με μια ποικιλία ωφέλιμων ψυχολογικών αποτελεσμάτων, όπως λιγότερη κατάθλιψη, λιγότερο άγχος, λιγότερο νευρωτική τελειομανία και μεγαλύτερη ικανοποίηση ζωής. Επίσης, αν και η συζήτηση για την αυτοσυμπόνια έχει επικεντρωθεί κυρίως σε περιπτώσεις πόνου ή αποτυχίας (δεδομένου ότι η συμπόνια είναι μια απάντηση σε μια εμπειρία πόνου), η αυτοσυμπόνια θα πρέπει επίσης να είναι σχετική σε λιγότερο αποτρεπτικές περιστάσεις. Έχοντας αυτοσυμπόνια το άτομο θα προσπαθήσει να αποτρέψει τον εαυτό του να υποφέρει από βάσανα. Έτσι, η αυτοσυμπόνια θα πρέπει να προκαλεί προληπτικές συμπεριφορές που στοχεύουν στην προώθηση ή τη διατήρηση της. Η αυτο-συμπόνια είναι επίσης πιθανό να σχετίζεται με άλλες σημαντικές ψυχολογικές διαδικασίες, όπως με κίνητρα συμπεριφοράς.

Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο η αυτο-συμπόνια μπορεί να σχετίζεται με την ψυχολογική λειτουργία έχει να κάνει με τη σαφήνεια και την ακρίβεια της αυτοαξιολόγησης. Σε αντίθεση με την υψηλή αυτοεκτίμηση, η οποία έχει συσχετιστεί με εγωιστικές ψευδαισθήσεις και αποτυχία αυτορρύθμισης, η αυτο-συμπόνια πρέπει να συνδέεται με μεγαλύτερη γνώση και σαφήνεια σχετικά με τους περιορισμούς κάποιου. Αυτό συμβαίνει επειδή τα άτομα δεν χρειάζεται να κρύβουν τις αδυναμίες τους από τους εαυτούς τους για να αποφύγουν τη σκληρή αυτοκριτική. Επιπλέον, η συμπόνια για τον εαυτό σημαίνει ότι η αρνητική διάθεση που σχετίζεται με τον πόνο μετατρέπεται εν μέρει σε μια πιο θετική συναισθηματική κατάσταση - αυτή της συμπόνιας. Η θετική διάθεση, με τη σειρά της, έχει συσχετιστεί με αυξημένη προσοχή και πιο διεξοδική επεξεργασία ανεξάρτητων προσωπικών πληροφοριών. Έτσι, τα περισσότερα αυτοσυμπονετικά άτομα βλέπουν τον εαυτό τους πιο καθαρά, κάτι που φαίνεται ότι οδηγεί σε πιο αποτελεσματική αυτορρύθμιση όσον αφορά τον καθορισμό των στόχων, την ανάληψη κινδύνων και ούτω καθεξής. Η αυτο-συμπόνια μπορεί επίσης να σχετίζεται με την αυτορρύθμιση όσον αφορά την αντιμετώπιση του άγχους.

Ακόμη, η αυτο-συμπόνια σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής προσέγγισης παρά με την αντιμετώπιση συναισθηματικής αποφυγής. Επιπρόσθετα, εάν τα αυτο-συμπνευτικά άτομα έχουν μεγαλύτερη αυτο-σαφήνεια, θα πρέπει να είναι σε θέση να προσδιορίσουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να διατηρούν ή να επιδεινώνουν μια αγχωτική κατάσταση και να έχουν με αυτόν τον τρόπο τη δυνατότητα να λαμβάνουν περισσότερα μέτρα για την ανακούφιση του άγχους.

Η αυτο-συμπόνια μπορεί να θεωρηθεί ως μια χρήσιμη συναισθηματική ρυθμιστική στρατηγική, στην οποία δεν αποφεύγονται οδυνηρά ή ενοχλητικά συναισθήματα, αλλά το άτομο τα διατηρεί με καλοσύνη, κατανόηση και αίσθηση κοινής ανθρωπότητας. Έτσι, τα αρνητικά συναισθήματα μετατρέπονται σε θετικά, επιτρέποντας την σαφέστερη αντίληψη για την άμεση κατάσταση και την υιοθέτηση δράσεων με σκοπό το άτομο να αλλάξει τον εαυτό του με κατάλληλους και αποτελεσματικούς τρόπους. Για αυτό το λόγο, η αυτο-συμπόνια μπορεί να είναι σημαντική πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης, αφού το άτομο έχει την ικανότητα παρακολούθησης των συναισθημάτων του, τα οποία στη συνέχεια τα χρησιμοποιεί με επιδεξιότητα για να καθοδηγήσει τη σκέψη και τις δράσεις του. Τα άτομα με μεγαλύτερη αυτοσυμπόνια έχουν καλύτερη ψυχική υγεία από εκείνα που δεν έχουν αυτο-συμπόνια, καθώς και χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης. Επίσης, η συμπόνια για τον εαυτό σημαίνει ότι το άτομο θα κάνει προσπάθεια να αποφύγει την εμπειρία του πόνου, προκαλώντας προληπτικές δράσεις και συμπεριφορές που στοχεύουν στην προώθηση ή τη διατήρηση της ευημερίας .

Αυτοσυμπόνια και αυτοσυγχώρεση

Ο Enright (1996) αναφέρει ότι η αυτοσυγχώρεση είναι «η προθυμία να εγκαταλείψουμε την δυσαρέσκεια απέναντι στον αναγνωρισμένο στόχο κάποιου λάθους, ενώ προωθεί την συμπόνια, τη γενναιοδωρία και την αγάπη προς τον εαυτό του ». Η ανάπτυξη της συμπόνιας θεωρείται επίσης ότι συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη της συγχώρεσης (Enright, 1996). Η Neff (2003b) περιέγραψε την αυτοσυμπόνια ως παρόμοια με την αυτο-συγχώρεση επειδή και οι δύο πράξεις περιλαμβάνουν την ανθρωπιά. Η αυτο-συμπόνια και η αυτο-συγχώρεση φαίνεται επίσης να έχουν ομοιότητες ως προς την επιρροή της ψυχολογικής λειτουργίας.

Επιπλέον, τόσο η συγχώρεση γενικά όσο και η αυτο-συμπόνια έχουν σχεδιαστεί ως προσαρμοστικά μέσα αυτορρύθμισης και έχουν βρεθεί εμπειρικά ότι σχετίζονται με μεγαλύτερη συναισθηματική ρύθμιση και καλύτερη επακόλουθη λειτουργία της υγείας . Εν ολίγοις, τόσο η αυτο-συμπόνια όσο και η συγχώρεση αντιλαμβάνονται ως κοινωνικές αρετές που σχετίζονται με την πνευματικότητα και είναι προσαρμοστικά μέσα αυτορρύθμισης. Ακόμη και οι δύο συσχετίζονται θετικά με την εξωστρέφεια και τη συνείδηση, αρνητικά με τον νευρωτισμό, κα τέλος δεν σχετίζονται με το άνοιγμα στην εμπειρία. Επιπλέον, αυτο-συμπόνια αυτοσυγχώρεση σχετίζονται θετικά με την κοινωνική σύνδεση (Neff, et al., 2007) και αυτό μπορεί με τη σειρά του να έχει επιπτώσεις στη λειτουργία της ψυχικής υγείας.

3. Υγεία

Η Υγεία είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, ψυχολογική ή ακόμα και την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού. Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας». Αυτό σημαίνει ότι η κατάσταση και το επίπεδο υγείας ενός πληθυσμού αντανακλάται όχι μόνο στους κλασσικούς δείκτες αρνητικής υγείας, δηλαδή της θνησιμότητας και της νοσηρότητας, αλλά περιλαμβάνει και τους θετικούς δείκτες αυτοεκτίμησης της κατάστασης υγείας από τα ίδια τα άτομα.

Η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία κ.α. Βέβαια και η υγεία και η ασθένεια ως κοινωνική αναπαράσταση ίσως να διαφέρει ανάλογα με τις πολιτιστικές διαφορές, τις ιδέες και τις πεποιθήσεις, την εκπαίδευση και την παιδεία αλλά και τις θρησκευτικές αντιλήψεις για τη ζωή, το θάνατο, την αμαρτία, την τιμωρία, το μίasma, καθώς και τις αντιλήψεις για το σώμα (για τα όρια του, την καθαριότητα, την εικόνα του, το φύλο του) που υπάρχουν σε κάθε κοινωνία. Είναι γνωστό ακόμα ότι ο μεγάλος αριθμός παραγόντων που επηρεάζουν την

κατάσταση της υγείας ενός πληθυσμού βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση με την κοινωνική αναπαράσταση που έχει ο πληθυσμός για την υγεία του. Οι παράγοντες αυτοί είναι γενετικοί, περιβαλλοντικοί (τρόπος διαβίωσης, κατοικία, εργασία, συνθήκες εργασίας ρύπανση περιβάλλοντος), παράγοντες συνθηκών ζωής (διατροφή, κάπνισμα, άσκηση, χρήση εθιστικών ουσιών, συμπεριφορά), παράγοντες σχετιζόμενοι με το σύστημα και τις υπηρεσίες υγείας και παράγοντες εκπαίδευσης υγείας. Όλοι αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων αλλά και την κοινωνική αναπαράσταση του διπόλου υγείας-ασθένειας.

4. Σωματική υγεία

Οι παραδοσιακοί ορισμοί της σωματικής υγείας πριν από την έναρξη της σύγχρονης ιατρικής θα θεωρούσαν κάποιον φυσικά υγιή εάν δεν είχε πληγεί από μια σοβαρή ασθένεια. Μετά τις σύγχρονες ιατρικές εξελίξεις το προσδόκιμο ζωής αυξήθηκε, με αποτέλεσμα να αλλάξει ο τρόπος που ορίζουμε τη σωματική υγεία. Ο ορισμός της σήμερα μπορεί να συμπεριλάβει τα πάντα, από την απουσία της νόσου έως το επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Η σωματική υγεία αποτελείται από πολλά συστατικά, με τους πιο βασικούς τομείς που πρέπει να αντιμετωπιστούν να είναι οι εξής :

- Φυσική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει δύναμη, ευελιξία και αντοχή. Τα περισσότερα υγιή παιδιά και ενήλικες πρέπει να δραστηριοποιούνται σε καθημερινή βάση. Αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει ένα συνδυασμός τόσο χαλαρής σωματικής δραστηριότητας όσο και δομημένης άσκησης. Παραδείγματα χαλαρής φυσικής δραστηριότητας περιλαμβάνουν πεζοπορία, ποδηλασία και περπάτημα. Παραδείγματα πιο δομημένων μορφών άσκησης περιλαμβάνουν την άσκηση ενδυνάμωσης και αντοχής, το τρέξιμο και τα αθλήματα.
- Διατροφή και δίαιτα , που περιλαμβάνει τη λήψη θρεπτικών συστατικών, την πρόσληψη υγρών και την υγιή πέψη. Μια καλά ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες και μέταλλα. Ο

περιορισμός των ειδικών θρεπτικών συστατικών θα πρέπει να γίνεται μόνο υπό την επίβλεψη ενός εξουσιοδοτημένου επαγγελματία υγείας. Το υγρό, ιδανικά με τη μορφή καθαρού νερού, πρέπει να καταναλώνεται τακτικά. Τα γεύματα και τα σνακ θα πρέπει να καταναλώνονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και τα μεγέθη των μερίδων θα πρέπει να είναι λογικά.

- Το αλκοόλ και ναρκωτικές ουσίες , που περιλαμβάνει την αποχή από ή τη μείωση της κατανάλωσης αυτών των ουσιών. Οι ουσίες που μεταβάλλουν τη διάθεση ή άλλες σωματικές διαδικασίες πρέπει να περιοριστούν ή να αποφευχθούν. Όσοι έχουν εθιστικές τάσεις ή άλλους κινδύνους για την υγεία πρέπει να εξετάσουν την πλήρη αποχή από αυτές τις ουσίες.
- Ιατρική αυτο-φροντίδα , που περιλαμβάνει την αντιμετώπιση ασήμαντων ασθενειών ή τραυματισμών και αναζήτηση φροντίδας έκτακτης ανάγκης όταν χρειάζεται. Τα βασικά στοιχεία, όπως οι επίδεσμοι, οι παστίλιες και τα φάρμακα για την ανακούφιση του πόνου, πρέπει να είναι εύκολα προσβάσιμα από το σπίτι. Ο μακροχρόνιος βήχας, οι πυρετοί ή άλλες ασθένειες πρέπει να αντιμετωπιστούν μέσω της πρωτοβάθμιας φροντίδας. Πρέπει να αναζητείται θεραπεία έκτακτης ανάγκης όταν τα συμπτώματα είναι σημαντικά ή απειλητικά για τη ζωή.
- Ανάπαυση και ύπνος , που περιλαμβάνει την περιοδική ανάπαυση και χαλάρωση, μαζί με ύπνο υψηλής ποιότητας. Ενώ η τακτική δραστηριότητα είναι απαραίτητη για τη σωματική υγεία, το να δώσουμε την ευκαιρία στο σώμα να ξεκουραστεί είναι εξίσου σημαντικό. Η δαπάνη χρόνου για χαλάρωση ή λήψη μικρής διάρκειας ύπνων μπορεί να βοηθήσει στην αναζωογόνηση του σώματος. Ο ύπνος θα πρέπει να πραγματοποιείται σε ένα ήσυχο, σκοτεινό περιβάλλον και να διαρκεί περίπου 7-9 ώρες. Ο ύπνος που σε συνεχή βάση είναι πολύ μικρότερος ή μεγαλύτερος από αυτή τη διάρκεια ή είναι χαμηλής ποιότητας μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπιστεί από έναν επαγγελματία υγείας.

Ένα άτομο που έχει καλή φυσική υγεία είναι πιθανό να έχει σωματικές λειτουργίες και διαδικασίες οι οποίες λειτουργούν στο υψηλότερο επίπεδό τους. Αυτό δεν οφείλεται μόνο στην απουσία ασθένειας. Η τακτική άσκηση, η ισορροπημένη διατροφή και η επαρκής ανάπαυση συμβάλλουν στην καλή υγεία. Οι άνθρωποι λαμβάνουν

ιατρική περίθαλψη για να διατηρήσουν την ισορροπία, όταν αυτό είναι απαραίτητο. Η σωματική ευεξία περιλαμβάνει την επιδίωξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής για τη μείωση του κινδύνου ασθένειας. Η διατήρηση της φυσικής κατάστασης μπορεί να προστατεύσει και να αναπτύξει την αντοχή της αναπνοής και της καρδιακής λειτουργίας ενός ατόμου, της μυϊκής δύναμης, της ευελιξίας και της σύνθεσης του σώματος. Η φροντίδα της σωματικής υγείας και ευεξίας συνεπάγεται επίσης τη μείωση του κινδύνου τραυματισμού ή άλλων προβλημάτων υγείας, δηλαδή το άτομο ελαχιστοποιεί τους κινδύνους στο χώρο εργασίας, χρησιμοποιεί προφυλάξεις όταν κάνει σεξ, αποφεύγει καταχρήσεις όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ ή ναρκωτικά και εμβολιάζεται κατάλληλα για μια συγκεκριμένη κατάσταση ή όταν ταξιδεύει σε χώρες που κρίνεται απαραίτητο. Η καλή σωματική υγεία μπορεί να συνεργαστεί με την ψυχική υγεία για να βελτιώσει τη συνολική ποιότητα ζωής ενός ατόμου.

5. Ψυχική Υγεία

Η ψυχική υγεία, όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας. Η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το περιβάλλον, η οικονομία και η εργασία. Συνεπώς, η απουσία μιας αναγνωρισμένης ψυχικής διαταραχής δεν είναι κατ' ανάγκην δείκτης ψυχικής υγείας. Η ψυχική υγεία αφορά στην ικανότητά μας να απολαμβάνουμε τη ζωή και να αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές της προκλήσεις.

Η ψυχική υγεία σχετίζεται με ένα επίπεδο ψυχικής ευημερίας ή απουσίας ψυχικής ασθένειας. Πρόκειται για την ψυχολογική κατάσταση κάποιου που λειτουργεί σε ικανοποιητικό επίπεδο συναισθηματικής και συμπεριφοριστικής προσαρμογής. Από την άποψη της θετικής ψυχολογίας, η ψυχική υγεία μπορεί να περιλαμβάνει την ικανότητα ενός ατόμου να απολαμβάνει τη ζωή του και να δημιουργεί μια ισορροπία μεταξύ των δραστηριοτήτων ζωής και των προσπαθειών για την επίτευξη ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), η ψυχική υγεία περιλαμβάνει μεταξύ άλλων την υποκειμενική ευεξία, την αντιληπτή αυτό-αποτελεσματικότητα, την αυτονομία, την ικανότητα, την εξάρτηση μεταξύ των γενεών και την αυτοεκτίμηση του πνευματικού και συναισθηματικού δυναμικού ενός ατόμου. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, επίσης δηλώνει ότι η ευημερία ενός ατόμου

συμπεριλαμβάνεται στην πραγματοποίηση των ικανοτήτων του, αντιμετωπίζοντας τα φυσιολογικά άγχη της ζωής, την παραγωγική εργασία και τη συμβολή στην κοινότητά του.

Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική με τη σωματική υγεία ως μέρος ενός πλήρους, ενεργού τρόπου ζωής. Είναι πολύ πιο δύσκολο να οριστεί η ψυχική υγεία σε σχέση με τη σωματική υγεία, επειδή σε πολλές περιπτώσεις για να γίνει η διάγνωση μιας ψυχικής διαταραχής σημαντικό ρόλο παίζει η αντίληψη του ατόμου για την εμπειρία του. Βέβαια με την πάροδο των χρόνων οι γιατροί είναι πλέον σε θέση να εντοπίσουν κάποια σωματικά σημάδια ορισμένων τύπων ψυχικών ασθενειών σε αξονικές τομογραφίες και γενετικές εξετάσεις. Η «καλή» ψυχική υγεία δεν σημαίνει μόνο απουσία κατάθλιψης, άγχους ή άλλης διαταραχής. Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητα του ατόμου να απολαύσει τη ζωή, να ανταπεξέλθει μετά από δύσκολες εμπειρίες και να προσαρμοστεί στις αντιξοότητες, να ισορροπήσει διαφορετικά στοιχεία της ζωής, όπως η οικογένεια και τα οικονομικά, να αισθανθεί ασφαλής και να είναι σε θέση να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές τους. Η σωματική και ψυχική υγεία σε πολλές περιπτώσεις είναι άρρηκτα συνδεδεμένες. Για παράδειγμα, εάν μια χρόνια ασθένεια επηρεάζει την ικανότητα ενός ατόμου να ανταπεξέλθει στις εργασίες του, μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη και άγχος. Μια ψυχική ασθένεια, όπως κατάθλιψη, μπορεί να επηρεάσει το σωματικό βάρος και τη συνολική σωματική λειτουργία. Είναι σημαντικό να προσεγγίσουμε την «υγεία» στο σύνολό της και όχι ως μια σειρά ξεχωριστών παραγόντων. Όλοι οι τύποι υγείας συνδέονται, και οι άνθρωποι πρέπει να στοχεύουν στη γενική ευημερία και την ισορροπία που οδηγεί σε μια γενικά καλή υγεία.

Οι πολιτισμικές διαφορές, οι υποκειμενικές εκτιμήσεις και οι ανταγωνιστικές επαγγελματικές θεωρίες επηρεάζουν το πώς ορίζεται η ψυχική υγεία. Η ψυχική υγεία αφορά τόσο τα παιδιά, έφηβους όσο και τους ενήλικες, μεσήλικες, γυναίκες και άνδρες, φτωχούς και πλούσιους. Αντίστοιχα, οι ψυχικές διαταραχές εντοπίζονται σε όλα τα κοινωνικά-οικονομικά στρώματα ανεξαρτήτως φύλου και ηλικίας. Οι ψυχικές διαταραχές παρουσιάζονται σε γυναίκες και άντρες σε όλες τις φάσεις της ζωής τους. Είναι παρούσες μεταξύ πλουσίων και φτωχών και μεταξύ όσων ζουν σε αστικές και αγροτικές περιοχές. Η ιδέα ότι οι ψυχικές διαταραχές είναι πρόβλημα των βιομηχανοποιημένων και σχετικά πλουσιότερων περιοχών του κόσμου είναι σίγουρα λανθασμένη. Το ίδιο ισχύει και για την πεποίθηση ότι οι αγροτικές κοινωνίες, που

παραμένουν σχετικά ανεπηρέαστες από τους ρυθμούς της σύγχρονης ζωής, δεν έχουν ψυχικές διαταραχές.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στη ψυχική υγεία. Αυτοί μπορεί να είναι βιολογικοί (γονίδια και χημεία εγκεφάλου), να σχετίζονται με εμπειρίες της ζωής (ένα μεγάλο σοκ -που προκύπτει από τραύμα ή κακοποίηση) και τέλος μπορεί να έχουν σχέση με το ιστορικό της οικογενείας σε ψυχικά προβλήματα και ασθένειες.

Το επίπεδο της ψυχικής υγείας προκύπτει από την ικανότητα του ατόμου να εκπληρώσει ορισμένες βασικές λειτουργίες και δραστηριότητες, όπως η ικανότητα του να μαθαίνει, να αισθάνεται, να εκφράζεται, να διαχειρίζεται μια σειρά θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων, αλλά και από την ικανότητα να διαμορφώνει και να διατηρεί καλές σχέσεις με άλλους.

Εξαιτίας του ότι ο ορισμός της ψυχικής υγείας είναι πολυδιάστατος, είναι δύσκολο να ορίσουμε και τι σημαίνει καλή ψυχική υγεία. Σίγουρα ένα άτομο είναι ισορροπημένο ψυχικά όταν έχει τη δυνατότητα να είναι λειτουργικό, αποτελεσματικό στις υποχρεώσεις και την καθημερινότητα του αλλά και να βρίσκει νόημα στην ζωή του και να μπορεί να την απολαμβάνει.

Στην προάσπιση της ψυχικής υγεία μπορούν να συμβάλλουν πολλοί παράγοντες. Αρχικά το κράτος οφείλει να παρέχει τις κατάλληλες δομές. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, τα κράτη πρέπει να προάγουν τα δικαιώματα των ασθενών, όπως η ισότητα και εξάλειψη των διακρίσεων, το απαραβίαστο της προσωπικής ζωής, η αυτονομία, η σωματική ακεραιότητα, η πληροφόρηση και η παροχή φροντίδας από τους κατάλληλους επαγγελματίες υγείας με τους οποίους πρέπει να είναι στελεχωμένες οι δομές ψυχικής υγείας. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης πρέπει να ενημερώνουν τον κόσμο για το τι σημαίνει ψυχική υγεία καθώς και για τις δράσεις που γίνονται και τέλος πρέπει όλοι μας να είμαστε ευαισθητοποιημένοι και να αποβάλλουμε το στίγμα σε όσους δεν είναι ψυχικά υγιείς.

Β.ΕΙΔΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ερευνητική Μεθοδολογία

Σκοπός Μελέτης

Ο σκοπός της παρούσας διατριβής είναι να διερευνηθεί εάν η συγχωρητικότητα και η αυτοσυμπόνια συνεπάγονται την καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων. Επίσης στοχεύει να βρεθεί εάν τα επίπεδα τους διαφέρουν ανάμεσα στις γυναίκες και τους άνδρες. Τέλος θέλει να μελετήσει εάν η ηλικία και το εκπαιδευτικό επίπεδο επηρεάζουν τον βαθμό της συγχωρητικότητας και της αυτοσυμπόνιας.

Ερευνητικές υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας μελέτης, οι οποίες απορρέουν από τους παραπάνω

στόχους είναι οι εξής :

1. Όσο μεγαλύτερη η συγχωρητικότητα τόσο καλύτερη η σωματική υγεία
2. Όσο μεγαλύτερη η συγχωρητικότητα τόσο καλύτερη η ψυχική υγεία
3. Όσο μεγαλύτερη η αυτοσυμπόνια τόσο καλύτερη η σωματική υγεία
4. Όσο μεγαλύτερη η αυτοσυμπόνια τόσο καλύτερη η ψυχική υγεία
5. Η συγχωρητικότητα συσχετίζεται με το φύλο
6. Η συγχωρητικότητα συσχετίζεται με την ηλικία
7. Η συγχωρητικότητα συσχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης
8. Η αυτοσυμπόνια συσχετίζεται με το φύλο
9. Η αυτοσυμπόνια συσχετίζεται με την ηλικία
10. Η αυτοσυμπόνια συσχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης

Πληθυσμός μελέτης και μέθοδος

Πληθυσμός στόχος

Ο πληθυσμός στόχος ήταν ο γενικός πληθυσμός.

Πληθυσμός πρόσβασης

Ο πληθυσμός πρόσβασης ήταν οι πολίτες της πόλης του Αγρινίου.

Κριτήρια ένταξης στη μελέτη

Στη μελέτη συμμετείχαν και άνδρες και γυναίκες. Η ηλικίας τους έπρεπε να ήταν από 18 ετών και άνω, καθώς και να έχουν την ικανότητα επικοινωνίας και γνώση της ελληνικής γλώσσας.

Κριτήρια αποκλεισμού

Άτομα ηλικίας κάτω των 18 ετών αποκλείονταν από τους συμμετέχοντες, καθώς και όσοι είχαν οποιαδήποτε δυσκολία κατανόησης της ελληνικής γλώσσας, όπως και όσοι αρνούνταν να συμμετάσχουν στην έρευνα για οποιοδήποτε λόγο.

Ερευνητική διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στην πόλη του Αγρινίου κατά το χρονικό διάστημα 2019-2020. Οι συμμετέχοντες εντοπίστηκαν με την μέθοδο της ευκαιριακής δειγματοληψίας. Η μελέτη πραγματοποιήθηκε με αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια κλειστού τύπου, τα οποία και δόθηκαν στους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους. Η συμμετοχή τους ήταν εθελοντική και η διανομή-συλλογή των ερωτηματολογίων έγινε αποκλειστικά από τον ερευνητή.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε αποτελούνταν από 4 μέρη:

- Κοινωνικό-δημογραφικά δεδομένα
- Ερωτηματολόγιο Heartland Forgiveness Scale, στην ελληνική έκδοση (HFS). Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι σχεδιασμένο για τη μελέτη του πως αντιδρά κάποιο άτομο μπροστά σε αρνητικά γεγονότα. Περιλαμβάνει 18 ερωτήσεις, τύπου Likert 7 βαθμίδων, και είναι αυτοσυμπληρούμενο.

Προκειμένου να υπάρχει ευκολότερη κατανόηση της αξιολόγησης, η συνολική βαθμολογία μετατρέπεται σε κλίμακα ποσοστιαίας βαθμονόμησης (0-100%), μέσω υπολογισμού και αναγωγής των αρχικών τιμών. Οι τιμές που προσεγγίζουν το 100 δηλώνουν θετικότερη κλιμάκωση της συγχωρητικότητας.

- Κλίμακα Self Compassion Scale (SCS). Το ερωτηματολόγιο είναι σχεδιασμένο για τη μελέτη του βαθμού αυτοσυμπόνιας. Περιλαμβάνει 26 ερωτήσεις, τύπου Likert 5 βαθμίδων, και είναι αυτοσυμπληρούμενο. Προκειμένου να υπάρχει ευκολότερη κατανόηση της αξιολόγησης, η συνολική βαθμολογία μετατρέπεται σε κλίμακα ποσοστιαίας βαθμονόμησης (0-100%), μέσω υπολογισμού και αναγωγής των αρχικών τιμών. Οι τιμές που προσεγγίζουν το 0 αντιστοιχούν, αναλογικά, σε αρνητικότερη κλιμάκωση της αυτοσυμπόνιας, ενώ αυτές που προσεγγίζουν το 100 σε θετικότερη κλιμάκωση.
- Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας SF 36. Το SF-36 είναι ένα εργαλείο μέτρησης που αφορά την λειτουργική υγεία, την ευεξία, την ψυχική και νοητική υγεία με ψυχομετρικούς όρους. Δεν εστιάζεται σε μία συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα και ασθένεια. Είναι κατάλληλο για αυτό-συμπλήρωση καθώς και για συμπλήρωση μέσω συνέντευξης σε άτομα ηλικίας 14 ετών και άνω. Αποτελείται από 36 ερωτήσεις οι οποίες διαχωρίζονται από 8 θεματικές κλίμακες αξιολόγησης και στο σύνολό τους βαθμολογούνται από 0 έως 100, σε ποσοστιαία επί τοις εκατό αναλογία. (0= ελάχιστη δυνατή τιμή, 100=άριστη υγεία). Οι θεματικές κλίμακες σχηματίζουν δύο ομάδες, μία ομάδα αφορά τη Σωματική Υγεία και η άλλη ομάδα αφορά την Ψυχική Υγεία. Οι κλίμακες της Φυσικής λειτουργίας, του Φυσικού ρόλου, του Σωματικού πόνου και της Γενικής υγείας (PF, RP, BP, και GH) σχετίζονται με τη Σωματική συνιστώσα (SF36-Σ). Οι κλίμακες της Ζωτικότητας, της Κοινωνικής λειτουργικότητας, του Συναισθηματικού ρόλου και της Διανοητικής υγείας (VT, MH, RE, και SF) σχετίζονται με την Ψυχική συνιστώσα (SF36-Ψ).

Στατιστική μεθοδολογία

Για την περιγραφική στατιστική ανάλυση, οι συνεχείς μεταβλητές εκφράστηκαν στη μορφή «μέση τιμή», «τυπική απόκλιση», και «διάμεσος τιμή», ενώ οι διακριτές σε «συχνότητα» και «σχετική συχνότητα (%)».

Για τη μέτρηση της αξιοπιστίας κλιμάκων μελετήθηκε ο συντελεστής εσωτερικής συνοχής. Πρόκειται για έναν συντελεστή που αξιολογεί το βαθμό στον οποίο οι ερωτήσεις που συγκροτούν μια κλίμακα μετρούν την ίδια έννοια. Υπολογίζεται μέσω του συντελεστή Cronbach's Alpha (α), ο οποίος εκτιμά το βαθμό συσχέτισης μεταξύ των ερωτήσεων του εργαλείου. Τιμές μεγαλύτερες ή πλησιέστερες στο 0.7 χαρακτηρίζονται ως αποδεκτές. Ένας συντελεστής εσωτερικής συνάφειας Cronbach's Alpha μεταξύ 0.5 και 0.6 θεωρείται αρκετός, στα αρχικά στάδια μιας μελέτης. Στην περίπτωση που η τιμή alpha ξεπερνά το 80%, τότε θεωρείται μία ιδιαίτερα καλή ανάλυση αξιοπιστίας.

Για τη μελέτη της σχέσης μεταξύ δύο συνεχών μεταβλητών έγινε χρήση του δείκτη Pearson ή του Spearman, ανάλογα με το αν ισχύει ή όχι (αντίστοιχα) η παραδοχή της Κανονικότητας. Για τη μελέτη της σχέσης μεταξύ μίας συνεχούς και μία διχοτομικής μεταβλητής έγινε χρήση του δείκτη συσχέτισης Point Biserial. Για τον έλεγχο της συνθήκης της Κανονικότητας χρησιμοποιήθηκε, αρχικά, η δοκιμασία Shapiro-Wilk. Εν συνεχεία, σε περίπτωση μη αποδοχής της συνθήκης, έγινε μελέτη των γραφικών αναπαραστάσεων «Normal Q-Q plot», «Detrended Normal Q-Q plot», και «Box Plot».

Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε χρήση του λογισμικού SPSS 25. Η ελάχιστη τιμή του επιπέδου στατιστικής σημαντικότητας, p -value, ορίζεται στο 5%. Ως υποδιαστολή χρησιμοποιείται η τελεία.

Δειγματοληπτική Μέθοδος

Ως καταλληλότερη μέθοδος, για την συλλογή των δεδομένων της παρούσας μελέτης, κρίθηκε η δειγματοληψία «ευκολίας», καθώς συμμετέχουν σε αυτό όσα άτομα το επιθυμούν. Η ερευνητική χρησιμότητα και η αντιπροσωπευτικότητα ενός τέτοιου

δείγματος είναι αμφισβητήσιμη και αφορά σε πιλοτικές έρευνες καθώς δεν ενδείκνυται για εξαγωγή γενικευμένων συμπερασμάτων. Ωστόσο, αυτή η τεχνική δειγματοληψίας είναι ευρέως διαδεδομένη όταν δεν υπάρχει άμεση πρόσβαση στον υπό μελέτη πληθυσμό. Σε αυτή την περίπτωση, το επιχείρημα της αντιπροσωπευτικότητας του δείγματος και της γενικευσιμότητας των αποτελεσμάτων αντιστρέφεται. Συγκεκριμένα, θεωρείται ότι τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να γενικευθούν σε πληθυσμούς που έχουν χαρακτηριστικά παρόμοια με αυτά το δείγματος.

Αποτελέσματα

Περιγραφική ανάλυση του δείγματος

Το δείγμα της μελέτης αποτελείται από 143 άτομα από τα οποία οι 81 ήταν γυναίκες και οι 62 άνδρες. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα 37, 3 έτη. Από τους συμμετέχοντες, οι 24 ήταν απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και οι 119 απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Οι 31 ήταν άνεργοι, οι 107 εργαζόμενοι, οι 4 ασχολούνταν με οικιακά και ένας συνταξιούχος. Τέλος, οι 69 ήταν άγαμοι, οι 68 έγγαμοι και 6 διαζευγμένοι. Στον πίνακα που ακολουθεί καταγράφονται τα χαρακτηριστικά του δείγματος.

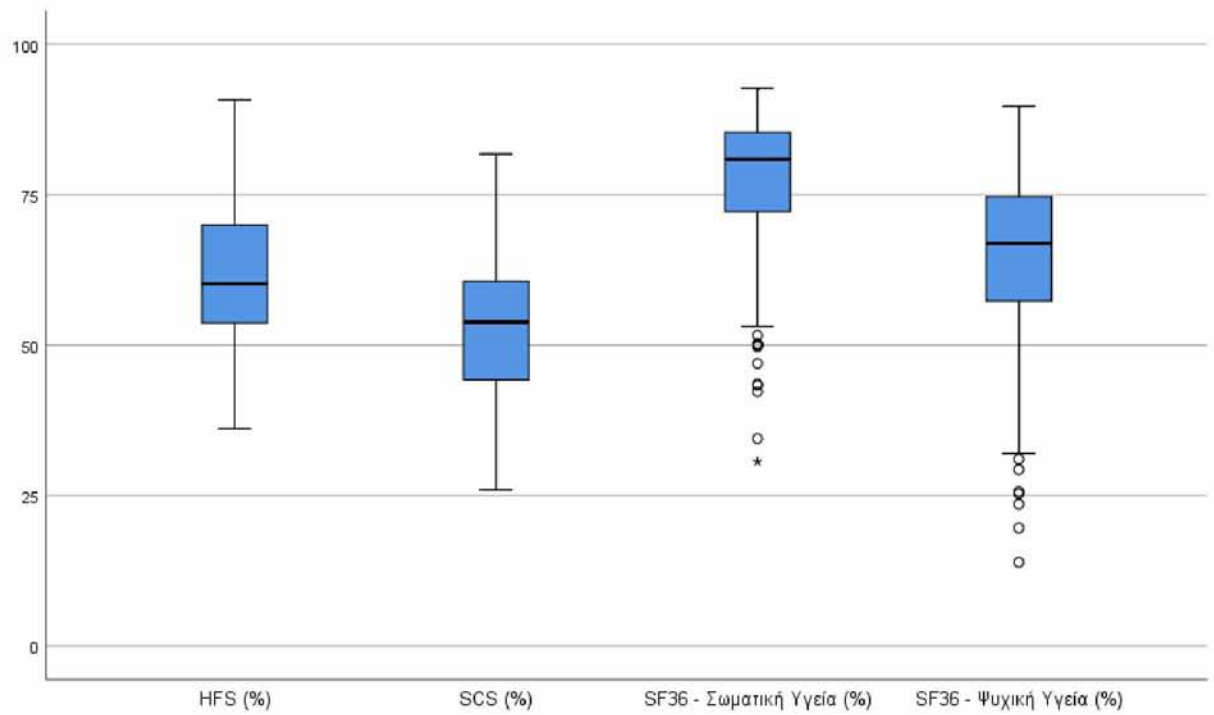
Πίνακας 1. Περιγραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

		Mean	Standard Deviation	Mi n	Media n	Ma x
Ηλικία		37.3	10.5	18	36.0	59
Φύλο	Γυναίκα					
	Άντρας					
Απασχόληση	Άνεργος/ η					
	Εργαζόμενος/ η					
	Οικιακά					
	Συνταξιούχος					
Επίπεδο εκπαίδευσης	Δευτεροβάθμια εκπαίδευση					
	Τριτοβάθμια εκπαίδευση					
Οικογενειακή κατάσταση	Άγαμος/ η					
	Έγγαμος/ η					
	Διαζευγμένος/ η					

Στον επόμενο πίνακα παρουσιάζονται τα βασικά στατιστικά στοιχεία των βαθμολογιών των ερωτηματολογίων HFS, SCS, SF36-Σωματική Υγεία, και SF36-Ψυχική Υγεία. Σε ό,τι αφορά την κλίμακα HFS οι στατιστικοί δείκτες του δείγματος δηλώνουν ένα μέτριο-υψηλό επίπεδο συγχωρητικότητας με τάση θετικής κλιμάκωσης (61.3 %). Οι τιμές της κλίμακας SCS δηλώνουν ένα μέτριο επίπεδο αυτοσυμπόνιας, με οριακή τάση θετικής κλιμάκωσης (53.2%). Τέλος, οι στατιστικοί δείκτες της κλίμακας SF36-Σωματική Υγεία (76.6 %) και SF36-Ψυχική Υγεία (63.7 %) δηλώνουν ένα μέτριο-υψηλό επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας.

Πίνακας 2. Στατιστικοί δείκτες των βαθμολογιών των ερωτηματολογίων HFS, SCS, SF36-Σωματική Υγεία, και SF36-Ψυχική Υγεία (σε εκατοστιαία κλίμακα)

	Mean	Standard Deviation	Minimum	Median	Maximum
HFS (%)	61.3	11.9	36	60.2	91
SCS (%)	53.2	11.8	26	53.8	82
SF36 - Σωματική Υγεία (%)	76.6	12.5	31	80.9	93
SF36 - Ψυχική Υγεία (%)	63.7	14.9	14	66.9	90



Ανάλυση αξιοπιστίας κλιμάκων

Στον πίνακα που ακολουθεί καταγράφεται η ανάλυση της εσωτερικής συνέπειας (internal consistency) της εννοιολογικής κατασκευής των ερωτηματολογίων HFS, SCS, SF36, ως τιμή του συντελεστή alpha του Cronbach. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι όλες οι υπό μελέτη κλίμακες κρίνονται, σε ότι αφορά την αξιοπιστία τους, ως αποδεκτές.

Πίνακας 3. Ανάλυση της εσωτερικής συνέπειας των ερωτηματολογίων HFS, SCS, και SF36.

Reliability Statistics	
	Cronbach's Alpha
<i>HFS</i>	.773
<i>SCS</i>	.817
<i>SF36</i>	.826

Συσχετίσεις

Βάσει του ελέγχου κανονικότητας, οι συνεχείς μεταβλητές, που αναφέρονται στα ερωτηματολόγια HFS και SCS, παρουσιάζουν κανονική κατανομή. Αντίθετα, τα ερωτηματολόγια SF36-Σωματική Υγεία και SF36-Ψυχική Υγεία δεν εμφανίζουν κανονική κατανομή. Όμως, η μελέτη των γραφικών αναπαραστάσεων «Normal Q-Q plot», «Detrended Normal Q-Q plot», και «Box Plot», των δύο αυτών ερωτηματολογίων, έδειξε ότι μπορεί να υποστηριχτεί η υπόθεση της Κανονικότητας των υπό μελέτη κατανομών τους.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk
	Statistic	df	Sig.	Statistic
HFS (%)	.063	143	.200*	.990
SCS (%)	.051	143	.200*	.993
SF36 - Σωματική Υγεία (%)	.173	143	.000	.841
SF36 - Ψυχική Υγεία (%)	.103	143	.001	.927

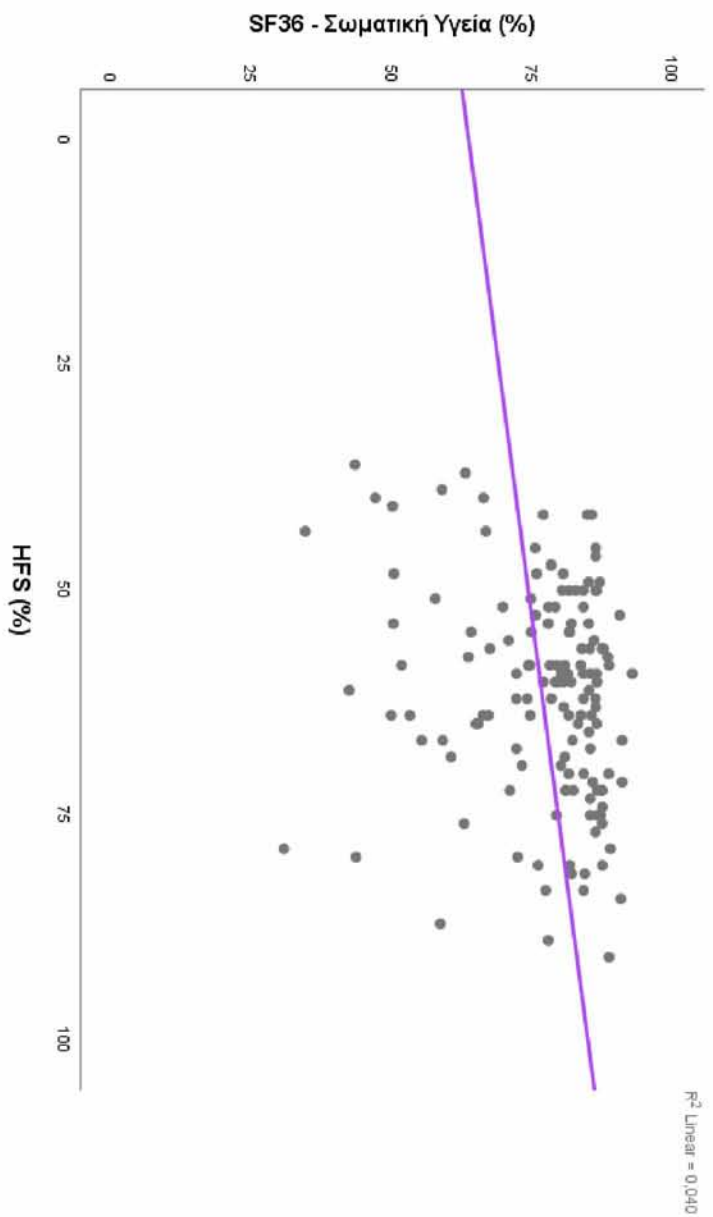
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

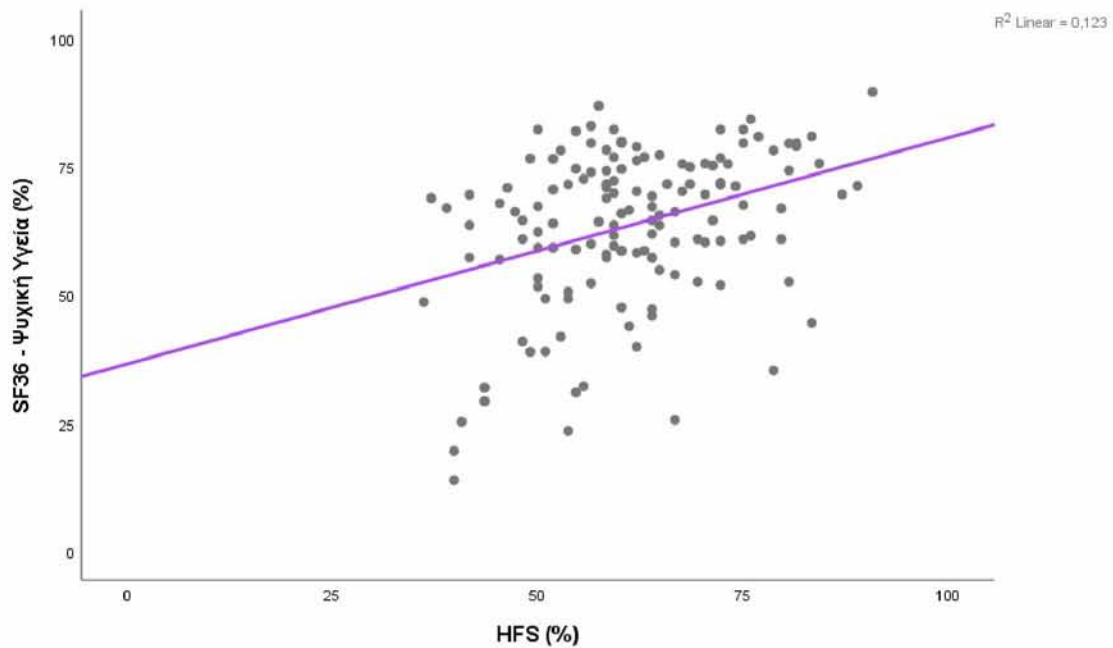
HFS	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
SCS	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N

Από τον παραπάνω πίνακα συμπεραίνουμε ότι:

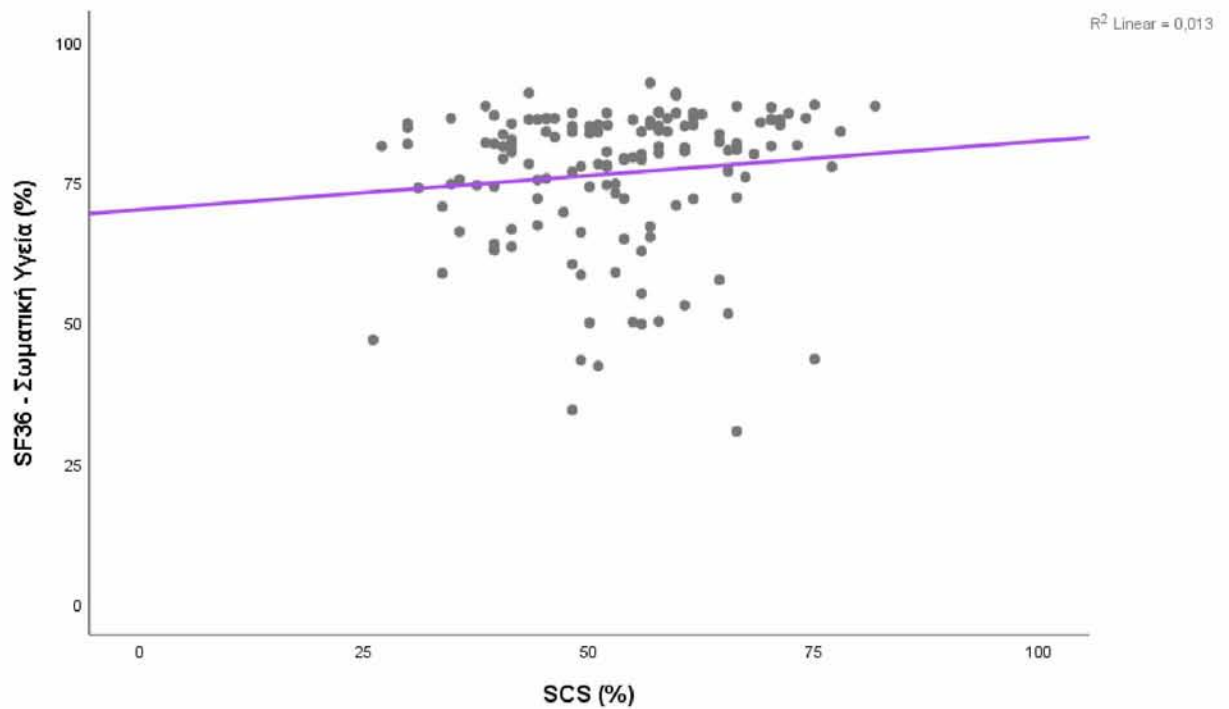
- Η κλίμακα HFS σχετίζεται με την κλίμακα SF36 - Σωματική Υγεία. Συγκεκριμένα υψηλότερο επίπεδο συγχωρητικότητας αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο σωματικής υγείας ($r(143) = .201, p = .016$). Άρα η υπόθεση 1 επιβεβαιώθηκε.



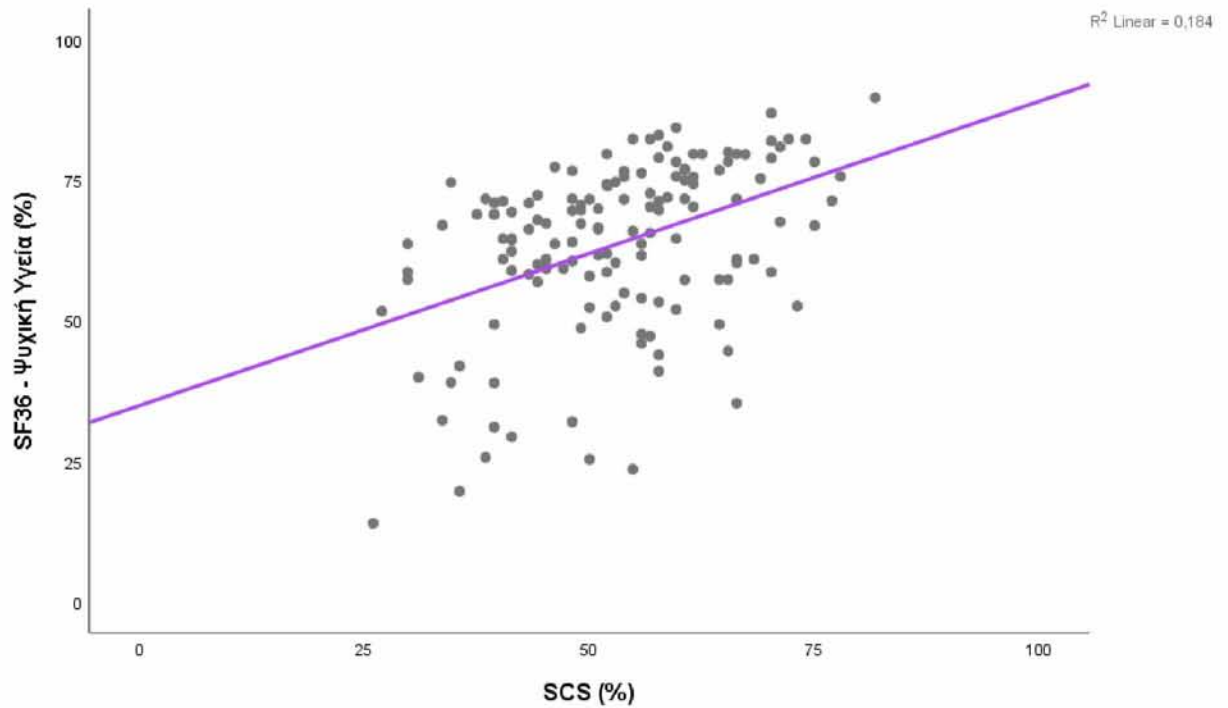
- Η κλίμακα HFS σχετίζεται με την κλίμακα SF36 - Ψυχική Υγεία. Συγκεκριμένα υψηλότερο επίπεδο συγχωρητικότητας αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο ψυχικής υγείας ($r(143) = .351, p < .001$). Άρα η υπόθεση 2 επιβεβαιώθηκε.



-Η κλίμακα SCS δεν σχετίζεται με την κλίμακα SF36 - Σωματική Υγεία ($r(143) = .115$, $p = .170$). Άρα η υπόθεση 3 δεν επιβεβαιώθηκε, δηλαδή υψηλότερο επίπεδο αυτοσυμπόνιας δεν αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο σωματικής υγείας.



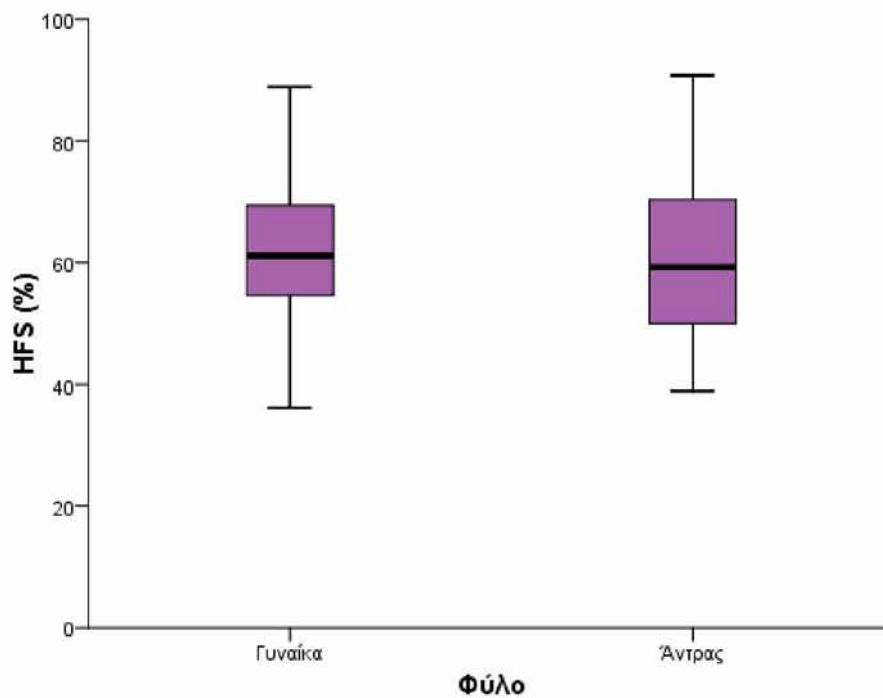
- Η κλίμακα SCS σχετίζεται με την κλίμακα SF36 - Ψυχική Υγεία. Συγκεκριμένα υψηλότερο επίπεδο αυτοσυμπόνιας αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο ψυχικής υγείας ($r(143) = .429, p < .001$). Άρα η υπόθεση 4 επιβεβαιώθηκε.



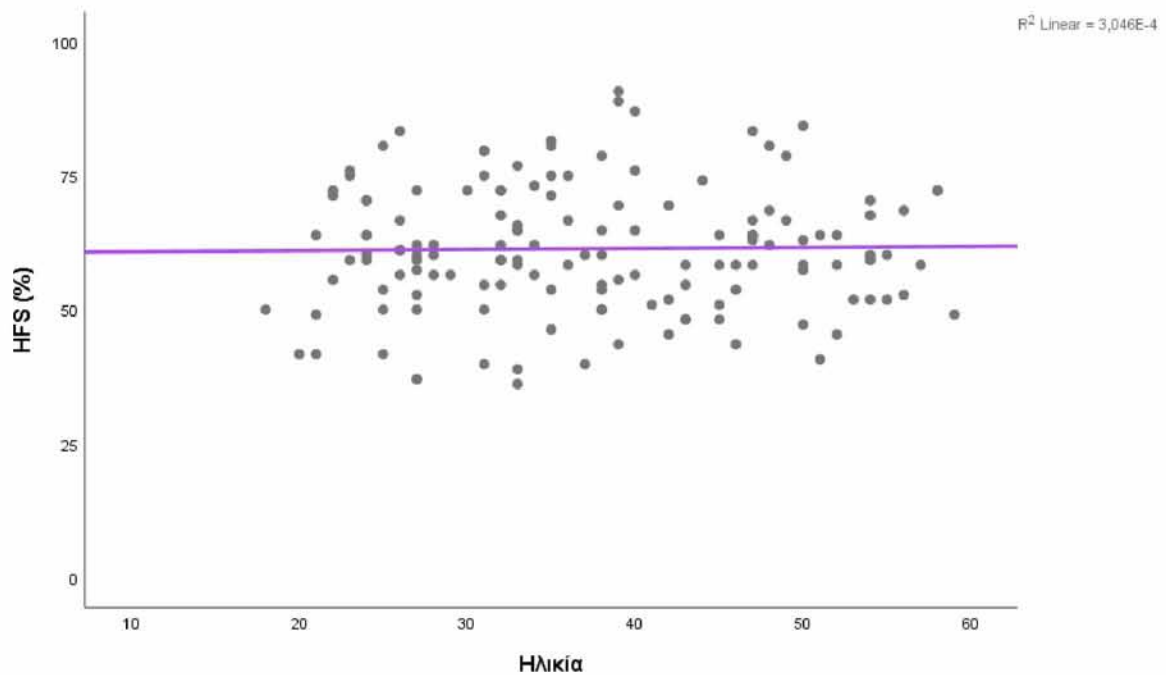
		Φύλο
HFS (%)	Correlation coefficient	-.078
	Sig. (2-tailed)	.354
	N	143

Από τον παραπάνω πίνακα συμπεραίνουμε ότι:

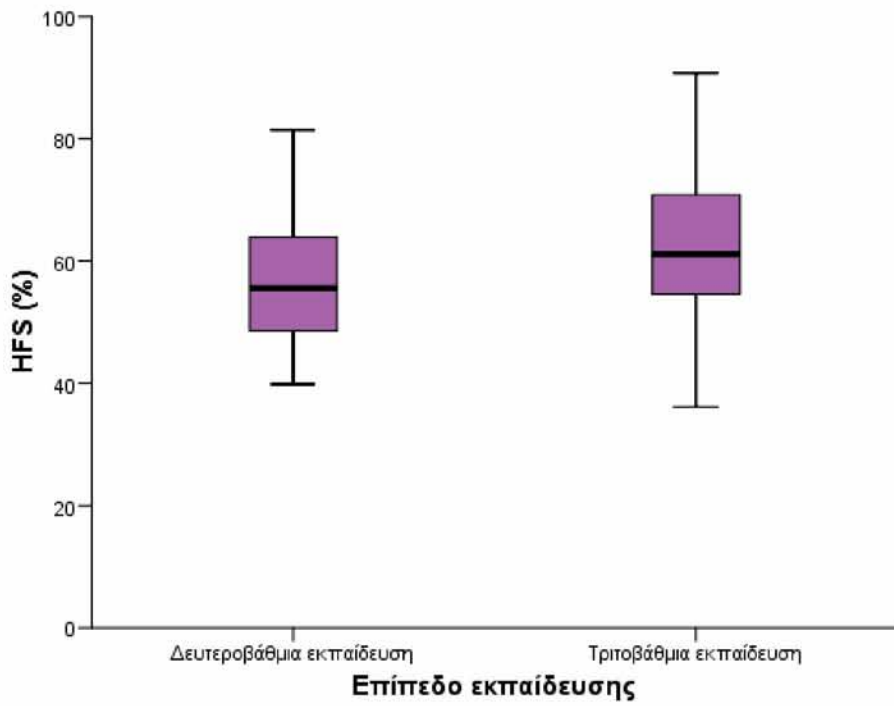
- Η κλίμακα HFS δεν σχετίζεται με το φύλο ($r_{pb}(143) = -.078, p = .354$). Άρα η υπόθεση 5 δεν επιβεβαιώθηκε, δηλαδή το επίπεδο συγχωρητικότητας δεν σχετίζεται με το φύλο.



- Η κλίμακα HFS δεν σχετίζεται με την ηλικία ($r(143) = .017, p = .836$). Άρα η υπόθεση 6 δεν επιβεβαιώθηκε., δηλαδή η συγχωρητικότητα δεν σχετίζεται με την ηλικία.



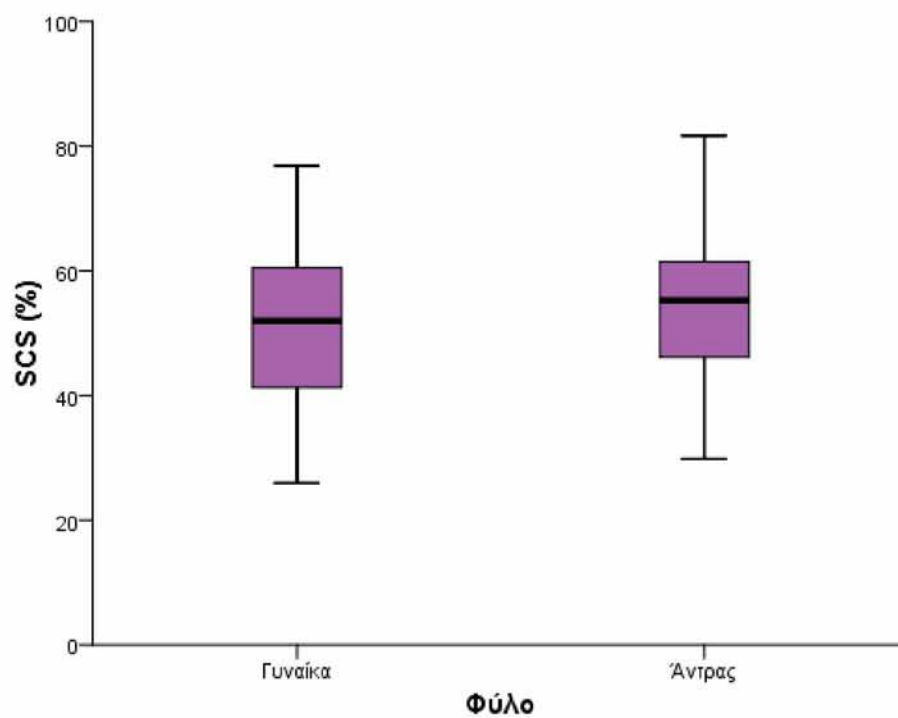
- Η κλίμακα HFS δεν σχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης ($r_{pb} (143) = .161, p = .054$). Άρα η υπόθεση 7 δεν επιβεβαιώθηκε, δηλαδή η συγχωρητικότητα δεν σχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης.



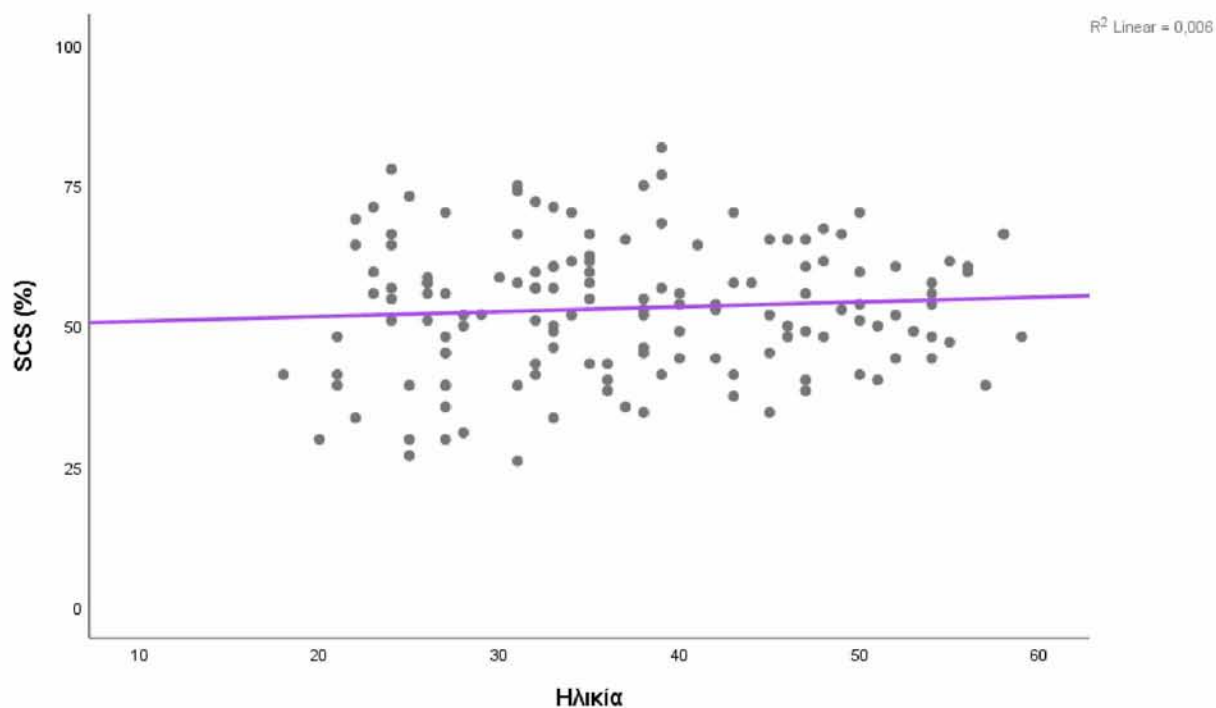
		Φύλο
SCS (%)	Correlation coefficient	.098
	Sig. (2-tailed)	.244
	N	143

Από τον παραπάνω πίνακα συμπεραίνουμε ότι:

- Η κλίμακα SCS δεν σχετίζεται με το φύλο ($r_{pb} (143) = .098, p = .244$). Άρα η υπόθεση 8 δεν επιβεβαιώθηκε, δηλαδή η αυτοσυμπόνια δεν σχετίζεται με το φύλο.



- Η κλίμακα SCS δεν σχετίζεται με την ηλικία ($r(143) = .076$, $p = .365$). Άρα η υπόθεση 9 δεν επιβεβαιώθηκε, δηλαδή η αυτοσυμπόνια δεν σχετίζεται με την ηλικία.



- Η κλίμακα SCS δεν σχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης ($r_{pb}(143) = .111$, $p = .186$). Άρα η υπόθεση 10 δεν επιβεβαιώθηκε, δηλαδή η αυτοσυμπόνια δεν σχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης.

Συζήτηση

Συζήτηση- Συμπεράσματα

Η παρούσα ερευνητική μελέτη διερεύνησε τη σχέση της συγχωρητικότητας και της αυτόσυμπόνιας με τη γενική υγεία σε δείγμα 143 ανθρώπων του Αγρινίου. Ως προς το φύλο (η πλειοψηφία ήταν γυναίκες), την οικογενειακή κατάσταση (οι περισσότεροι ήταν άγαμοι), την ηλικία (μέσος όρος 37,3 έτη), το επίπεδο εκπαίδευσης (η πλειονότητα των ερωτηθέντων ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης) και την απασχόληση (οι περισσότεροι ήταν εργαζόμενοι) το δείγμα δεν ήταν ισότοπα μοιρασμένο. Σε γενικές γραμμές βρέθηκε ότι η συγχωρητικότητα και η αυτοσυμπόνια σχετίζονται με τη γενική υγεία. Για τη μέτρηση των βασικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκαν έγκυρα και αξιόπιστα ψυχομετρικά εργαλεία, όπου οι συντελεστές εσωτερικής συνέπειας Cronbach's α κυμάνθηκαν σε υψηλά επίπεδα $> 0,7$, καθιστώντας τα ως αξιόπιστα εργαλεία μέτρησης στην παρούσα μελέτη.

Σε ό,τι αφορά την κλίμακα συγχωρητικότητας οι στατιστικοί δείκτες του δείγματος δηλώνουν ένα μέτριο-υψηλό επίπεδο συγχωρητικότητας με τάση θετικής κλιμάκωσης (61.3 %). Οι τιμές της κλίμακας αυτοσυμπόνιας δηλώνουν ένα μέτριο επίπεδο αυτοσυμπόνιας, με οριακή τάση θετικής κλιμάκωσης (53.2%). Τέλος, οι στατιστικοί δείκτες της κλίμακας SF36-Σωματική Υγεία (76.6 %) και SF36-Ψυχική Υγεία (63.7 %) δηλώνουν ένα μέτριο-υψηλό επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας. Όλες οι υπό μελέτη κλίμακες κρίνονται, σε ό,τι αφορά την αξιοπιστία τους, ως αποδεκτές.

Από τους συμμετέχοντες στην έρευνα προέκυψε ότι υψηλότερο επίπεδο συγχωρητικότητας αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο σωματικής υγείας, καθώς και ότι υψηλότερο επίπεδο συγχωρητικότητας αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο ψυχικής υγείας. Αυτό επιβεβαιώνεται και από την προηγούμενη βιβλιογραφία, αφού η συγχώρεση συσχετίστηκε θετικά και έντονα με την ψυχική υγεία και ιδιαίτερα στην καταθλιπτική ζωή του ασθενούς (Abid, 2017). Επίσης, η αυτοσυγχώρεση συσχετίζεται σημαντικά θετικά με την ψυχολογική ευεξία και αρνητικά με τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Fincham & May, 2019). Η σχέση μεταξύ της συγχωρητικότητας και των αποτελεσμάτων της υγείας βρέθηκε ότι ήταν στην αναμενόμενη κατεύθυνση, δηλαδή βρέθηκε θετική και σημαντική συσχέτιση της συγχωρητικότητας με την ψυχική και σωματική υγεία. (Rey & Extremera, 2016)

Επίσης από τα αποτελέσματα προέκυψε ότι η συγχωρητικότητα δεν σχετίζεται με το φύλο. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με κάποιες έρευνες, αφού οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία για τη συγχώρεση και την ψυχική υγεία σε σύγκριση με τους άνδρες ομολόγους τους (Abid, 2017), αλλά συμφωνεί με κάποιες άλλες όπου η σχέση μεταξύ συγχωρητικότητας και σωματικής υγείας δεν επηρεάστηκε από την ηλικία, το φύλο, τη φυλή, την εκπαίδευση, την απασχόληση (Lee & Enright, 2019).

Επιπλέον, από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι η συγχωρητικότητα δεν σχετίζεται με την ηλικία, δηλαδή οι απαντήσεις των ατόμων όσον αφορά το βαθμό συγχωρητικότητας δεν διέφεραν ανάλογα την ηλικία τους. Ωστόσο, άλλες έρευνες υποστηρίζουν ότι καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, η συγχώρεση μπορεί να χρησιμεύσει ως έμμεσο όφελος για την υγεία μειώνοντας την εχθρότητα. Επίσης οι επιβλαβείς επιπτώσεις της ηλικίας στην υγεία μπορεί να μετριαστούν, με την σοφία της ηλικίας ενισχύει την ικανότητα ενός ατόμου να συγχωρήσει. (Silton et al., 2013). Τέλος η έρευνά μας έδειξε ότι η συγχωρητικότητα δεν σχετίζεται με το επίπεδο εκπαίδευσης, κάτι που επιβεβαιώνεται και από προηγούμενες έρευνες (Lee & Enright, 2019).

Όσον αφορά την αυτοσυμπόνια, αυτή βρέθηκε να συσχετίζεται με τη ψυχική υγεία, δηλαδή όσο υψηλότερο το επίπεδο αυτοσυμπόνιας αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο ψυχικής υγείας. Προγενέστερες έρευνες έχουν δείξει ότι η αυτοσυμπόνια λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας ανάπτυξης διαταραχών ψυχικής υγείας αλλά και ύπνου (Kim & Ko, 2018).

Ωστόσο, αν και υψηλότερο επίπεδο αυτοσυμπόνιας αντιστοιχεί σε υψηλότερο επίπεδο ψυχικής υγείας, η αυτοσυμπόνια δεν σχετίζεται με τη σωματική υγεία. Βέβαια εδώ υπάρχουν και διαφορετικές απόψεις από άλλες έρευνες όπου η αυτοσυμπόνια συσχετίστηκε θετικά με συμπεριφορές που προάγουν την υγεία και βρέθηκε μια σημαντική άμεση επίδραση της αυτοσυμπόνιας στη σωματική υγεία μέσω συμπεριφορών που προάγουν την υγεία (Dunne et al., 2018).

Τέλος η έρευνα έδειξε ότι η αυτοσυμπόνια δεν σχετίστηκε με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης. Βέβαια αυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με κάποιες έρευνες στις οποίες η αυτοσυμπόνια συσχετίζεται θετικά με την ηλικία, η αυτοσυμπόνια σχετίζεται θετικά και με μοναδικό τρόπο με την ψυχολογική ευεξία και η αυτοσυμπόνια

μετριάζει τη σχέση μεταξύ της αυτο-βαθμολογημένης υγείας και της κατάθλιψης (Homan, 2016).

Περιορισμοί και μειονεκτήματα της παρούσας έρευνας

Κάποιοι πιθανοί περιορισμοί αυτής της έρευνας πρέπει να ληφθούν υπόψιν. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκε ένα ευκαιριακό δείγμα, στο οποίο οι συμμετέχοντες πληρούσαν τα απαιτούμενα κριτήρια και επιλέχθηκαν προς διευκόλυνση των ερευνητών. Ο σχεδιασμός της εργασίας αυτής είναι τέτοιος ώστε να εξετάσει τη σχέση της συγχωρητικότητας και της αυτοσυμπόνιας με τη γενική υγεία κατά τη συγκεκριμένη χωροχρονική στιγμή. Ένα δεύτερο θέμα αφορά τον αριθμό του δείγματος. Συγκεκριμένα συνελέγη ένας σχετικά μικρός αριθμός ερωτηματολογίων (143). Ένας τρίτος περιορισμός σχετίζεται με την περιοχή κατοικίας, η οποία ήταν στοχευμένη στο Αγρίνιο ως πόλη με σχετικά μέτριο αριθμό κατοίκων, περίπου 100.000 κάτοικοι. Σαν αποτέλεσμα, σχετικά με την αναγωγή στο γενικό πληθυσμό οι συμμετέχοντες της έρευνας μπορεί να μην αντιπροσωπεύουν επαρκώς όλους από την γύρω περιοχή του Αγρινίου, πόσο μάλλον και από την Ελλάδα ευρύτερα.

Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Μελλοντικοί ερευνητές θα μπορούσαν μέσα από ένα ευρύτερο πρίσμα να εντοπίσουν τη σχέση συγχωρητικότητας και αυτοσυμπόνιας με τη γενική υγεία. Σε αυτό θα συνέβαλλε η ύπαρξη ενός μεγαλύτερου δείγματος, πανελλαδικής πιθανότατα εμβέλειας. Μια ακόμη πρόταση προς βελτίωση της μελλοντικής έρευνας αφορά την επαναληπτική μέτρηση (διαχρονική έρευνα). Έτσι θα μπορούσε εφόσον έχει πραγματοποιηθεί μέτρηση για τον βαθμό αυτοσυμπόνιας και συγχωρητικότητας και το πώς αυτό επηρεάζει τη γενική υγεία, να επαναληφθεί μετά από ένα ικανοποιητικό χρονικό διάστημα, έτσι ώστε να δούμε αν θα υπάρξουν αλλαγές στις απαντήσεις των ατόμων με το πέρασμα των χρόνων.

Βιβλιογραφία

- Abid, M., & Sultan, S. (2015). Dispositional Forgiveness as a Predictor of Psychological Resilience among Women: A Sign of Mental Health. *Journal on Educational Psychology*, 9(2), 1-7.
- Abid, M. (2017). Forgiveness: As Attaining Mental Health among Depressed Patients. *Journal Psychology and Clinical Psychiatry*, 7(4), 00444.
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of religion and health*, 56(2), 450-463.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of counseling psychology*, 60(2), 279.
- Brannan, D., Davis, A., & Biswas-Diener, R. (2016). The science of forgiveness: Examining the influence of forgiveness on mental health. *Reference Module in Neuroscience and Bio behavioral Psychology, from Encyclopedia of Mental Health*, 2016, 253-256.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological reports*, 119(3), 573-585.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65(6), 1042.
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., ... & Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329.
- Dunne, S., Sheffield, D., & Chilcot, J. (2018). Brief report: Self-compassion, physical health and the mediating role of health-promoting behaviours. *Journal of health psychology*, 23(7), 993-999.

- Enright, R. D. (1991). The moral development of forgiveness. *Handbook of moral behavior and development*, 1, 123-152.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. R. (1992). Forgiveness: A developmental view.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. *Exploring forgiveness*, 46-62.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Ermer, A. E., & Proulx, C. M. (2016). Unforgiveness, depression, and health in later life: The protective factor of forgivingness. *Aging & mental health*, 20(10), 1021-1034.
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2019). Self-forgiveness and well-being: Does divine forgiveness matter? *The Journal of Positive Psychology*, 1-6.
- Gedik, Z. (2019). Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, health & medicine*, 24(1), 108-114.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*, 263-325.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.

- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623-628.
- Kioulos, K. T., Alexandri, Z. H., Kioulou, A. T., & Bergiannaki, I. D. (2017). The relationship between forgivingness, mental health and psychotherapy. *Psychiatrike= Psychiatriki*, 28(4), 349-359.
- Lee, Y. R., & Enright, R. D. (2019). A meta-analysis of the association between forgiveness of others and physical health. *Psychology & health*, 34(5), 626-643.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- Maslow, A. (1968). Some educational implications of the humanistic psychologies. *Harvard Educational Review*, 38(4), 685-696.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 43-55.
- Mudgal, S., & Tiwari, G. K. (2015). Self-forgiveness and life satisfaction in people living with HIV/AIDS. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 101-108.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Peterson, S. J., Van Tongeren, D. R., Womack, S. D., Hook, J. N., Davis, D. E., & Griffin, B. J. (2017). The benefits of self-forgiveness on mental health: Evidence from correlational and experimental research. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 159-168.
- Raj, P., Elizabeth, C. S., & Padmakumari, P. (2016). Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. *Cogent Psychology*, 3(1), 1153817.
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of health psychology*, 21(12), 2944-2954.
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 15(1), 27-45.
- Siltan, N. R., Flannelly, K. J., & Lutjen, L. J. (2013). It pays to forgive! Aging, forgiveness, hostility, and health. *Journal of adult development*, 20(4), 222-231.
- Sinclair, S., Kondejewski, J., Raffin-Bouchal, S., King-Shier, K. M., & Singh, P. (2017). Can self-compassion promote healthcare provider well-being and compassionate care

to others? Results of a systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 168-206.

- Sirois, F. M., Kitner, R., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*, 34(6), 661.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Simon and Schuster.
- Thoresen, C. E., Harris, A. H., & Luskin, F. (2000). Forgiveness and health: An unanswered question.
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of health psychology*, 21(6), 1004-1014
- Toussaint, L., Gall, A. J., Cheadle, A., & Williams, D. R. (2019). Let it rest: Sleep and health as positive correlates of forgiveness of others and self-forgiveness. *Psychology & health*, 1-16.
- Williams, E. C. (2015). Self-compassion and self-forgiveness as mediated by rumination, shame-proneness, and experiential avoidance: Implications for mental and physical health.
- Worthington Jr, E. L. (2005). More questions about forgiveness: Research agenda for 2005–2015. *Handbook of forgiveness*, 557-73.
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-compassion promotes personal improvement from regret experiences via acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(2), 244-258.

Παράρτημα II

Ερωτηματολόγιο

Αγαπητέ Κύριε, Κυρία

Η έρευνα στην οποία σας ζητάμε να λάβετε μέρος αφορά την αυτοσυμπόνια και την συγχωρητικότητα και τη σχέση τους με τη γενική υγεία.

Η έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας στο μεταπτυχιακό «Ψυχική Υγεία» του Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, και δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς τη δική σας συμμετοχή και συνεργασία. Σε κανένα σημείο του ερωτηματολογίου δε συμπληρώνετε το όνομά σας και κανένας εκτός από τους ερευνητές δεν έχει πρόσβαση στα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια. Πρέπει να σας πούμε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Η καλύτερη απάντηση είναι η δική σας προσωπική άποψη για αυτό και παρακαλείστε να απαντάτε αυθόρμητα και με ειλικρίνεια. Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση σχετικά με την διαδικασία, μη διστάσετε να ζητήσετε περισσότερες πληροφορίες. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

Παρακαλούμε συμπληρώστε τα παρακάτω κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα

Ηλικία:

Απασχόληση: Εργαζόμενος/η

Άνεργος/η

Συνταξιούχος

Οικιακά

Επίπεδο εκπαίδευσης: Γυμνάσιο

Λύκειο

ΤΕΙ

ΑΕΙ

Οικογενειακή κατάσταση: Άγαμος/η

Έγγαμος/η

Διαζευγμένος/η

Χήρος/α

A. ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

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

Με βάση την 7-βαθμη κλίμακα που σας δίνεται παρακάτω, γράψτε, , μπροστά από κάθε πρόταση του ερωτηματολογίου, τον αριθμό που θεωρείτε ότι περιγράφει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο συνηθίζετε να αντιδράτε στον τύπο της αρνητικής κατάστασης που περιγράφει η πρόταση αυτή. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ, να είστε όσο το δυνατό πιο ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

1	2	3	4	5	6	7
Σχεδόν πάντα	Πιο συχνά		Πιο συχνά		Σχεδόν πάντα	
λάθος για μένα	λάθος για μένα		αληθινή για μένα		αληθινή για μένα	

- ___ 1. Παρόλο που στην αρχή νιώθω άσχημα όταν τα θαλασσώνω, με τον καιρό μπορώ να χαλαρώσω κάπως.
- ___ 2. Κρατώ κακία στον εαυτό μου για τα αρνητικά πράγματα που έχω κάνει.
- ___ 3. Το ότι μαθαίνω από τα άσχημα πράγματα που έχω κάνει, με βοηθά να τα ξεπεράσω.
- ___ 4. Είναι, πράγματι, πολύ δύσκολο για μένα να αποδεχτώ τον εαυτό μου από τη στιγμή που τα έχω κάνει θάλασσα.
- ___ 5. Με τον καιρό, κατανοώ τον εαυτό μου για τα σφάλματα που έχω κάνει.
- ___ 6. Δε σταματώ να κριτικάρω τον εαυτό μου για αρνητικά πράγματα που έχω νιώσει, έχω σκεφτεί, έχω πει ή έχω κάνει.
- ___ 7. Τιμωρώ συνέχεια έναν άνθρωπο που έχει κάνει κάτι το οποίο νομίζω ότι είναι λάθος.
- ___ 8. Με τον καιρό, κατανοώ τους άλλους για τα σφάλματα που έχουν κάνει.
- ___ 9. Παραμένω πολύ σκληρός με τους άλλους που με έχουν πληγώσει.
- ___ 10. Παρόλο που κάποιοι με έχουν πληγώσει στο παρελθόν, τελικά, είμαι ικανός να αντιληφθώ ότι είναι καλοί άνθρωποι.
- ___ 11. Αν κάποιοι μου φέρονται άσχημα, συνεχώς σκέφτομαι άσχημα γι' αυτούς.

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.

Γ. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΕΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΔΗΓΙΕΣ: Το ερωτηματολόγιο αυτό ζητά τις δικές σας απόψεις για την υγεία σας. Οι πληροφορίες σας θα μας βοηθήσουν να εξακριβώσουμε πώς αισθάνεστε από πλευράς υγείας και πόσο καλά μπορείτε να ασχοληθείτε με τις συνηθισμένες δραστηριότητές σας. Απαντήστε στις ερωτήσεις, βαθμολογώντας κάθε απάντηση με τον τρόπο που σας δείχνουμε. Αν δεν είστε απόλυτα βέβαιος/βέβαιη για την απάντησή σας, παρακαλούμε να δώσετε την απάντηση που νομίζετε ότι ταιριάζει καλύτερα στην περίπτωση σας.

1. Γενικά, θα λέγατε ότι η υγεία σας είναι: (βάλτε έναν κύκλο)

- 1) Εξαιρετική 2) Πολύ καλή 3) Καλή 4) Μέτρια 5) Κακή

2. Συγκριτικά με πριν από ένα χρόνο, πώς θα κρίνατε την υγεία σας γενικά σήμερα; (βάλτε έναν κύκλο)

- 1) Πολύ καλύτερη απ' ότι ένα χρόνο πριν
2) Κάπως καλύτερη απ' ότι ένα χρόνο πριν
3) Περίπου η ίδια με ένα χρόνο πριν
4) Κάπως χειρότερη απ' ότι ένα χρόνο πριν
5) Πολύ χειρότερη απ' ότι ένα χρόνο πριν

3. Στη συνέχεια αναφέρονται κάποιες δραστηριότητες που μπορεί να έχετε στη διάρκεια μιας συνηθισμένης μέρας. Σήμερα η κατάσταση της υγείας σας, σας περιορίζει αυτές τις δραστηριότητες; Εάν ναι, πόσο ; (κυκλώστε έναν αριθμό σε κάθε σειρά)

	Ναι, περιορίζονται Πολύ	Ναι, περιορί ζονται Λίγο	Όχι, δεν περιορίζον ται Καθόλου
A. Έντονες δραστηριότητες, όπως τρέξιμο, σήκωμα βαρέων αντικειμένων, έντονη αθλητική	1	2	3

άσκηση			
B. Μέτριες δραστηριότητες, όπως η μετακίνηση ενός τραπέζιού, η χρήση της ηλεκτρικής σκούπας	1	2	3
Γ. Το σήκωμα και η μεταφορά των ψώνιων	1	2	3
Δ. Το ανέβασμα με τα πόδια μερικών ορόφων	1	2	3
Ε. Το ανέβασμα με τα πόδια ενός ορόφου	1	2	3
ΣΤ. Το σκύψιμο ή το γονάτισμα	1	2	3
Ζ. Το περπάτημα απόστασης μεγαλύτερης από ενάμιση χιλιόμετρο	1	2	3
Η. Το περπάτημα μιας απόστασης μερικών οικοδομικών τετραγώνων	1	2	3
Θ. Το περπάτημα μιας απόστασης ενός οικοδομικού τετραγώνου	1	2	3
Ι. Το να κάνετε μπάνιο ή να ντυθείτε	1	2	3

4. Στη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, η κατάσταση της σωματικής σας υγείας ήταν τέτοια, ώστε να δημιουργήσει στη δουλειά σας ή στις καθημερινές σας δραστηριότητες κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα: (κυκλώστε έναν αριθμό σε κάθε σειρά)

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
A. Μειώσατε το χρόνο που αφιερώσατε στη δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες	1	2
B. Καταφέρατε να κάνετε λιγότερα από όσα θα θέλατε	1	2
Γ. Περιορίσατε το είδος της δουλειάς ή των καθημερινών δραστηριοτήτων σας	1	2
Δ. Είχατε δυσκολία στην εκτέλεση της δουλειάς σας ή των άλλων δραστηριοτήτων σας	1	2

5. Στη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, τα συναισθηματικά σας προβλήματα (όπως η μελαγχολία ή άγχος) ήταν τέτοια, ώστε να δημιουργήσει στη δουλειά σας ή στις καθημερινές σας δραστηριότητες κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα:

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
A Μειώσατε το χρόνο που αφιερώσατε στη δουλειά σας ή σε άλλες δραστηριότητες	1	2
B. Καταφέρατε να κάνετε λιγότερα από όσα θα θέλατε	1	2
Γ. Δεν κάνατε τη δουλειά σας ή τις άλλες σας δραστηριότητες τόσο προσεκτικά όσο συνήθως	1	2

6. Στη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, σε ποιο βαθμό η σωματικής σας υγεία ή τα συναισθηματικά σας προβλήματα στάθηκαν εμπόδιο στις συνήθεις κοινωνικές σας δραστηριότητες με την οικογένεια, τους φίλους, τους γείτονές σας κλπ.; (βάλτε έναν κύκλο)

1)Καθόλου 2)Ελάχιστα 3)Μέτρια 4)Αρκετά 5)Πάρα πολύ

7. Πόσο σωματικό πόνο νιώσατε κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων; (βάλτε έναν κύκλο)

1)Καθόλου 2)Πολύ ήπιο 3)Ηπιο 4)Μέτριο 5)Έντονο 6)Πολύ έντονο

8. Κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων, κατά πόσο ο πόνος εμπόδισε τις συνηθισμένες σας δουλειές (εξωτερικές δουλειές και δουλειές σπιτιού) ;

1)Καθόλου 2)Λίγο 3)Μέτρια 4)Αρκετά 5)Πάρα πολύ

9. Οι ερωτήσεις που ακολουθούν έχουν σχέση με το πώς νιώθατε και πως ήταν τα πράγματα για σας κατά την διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων. Για κάθε ερώτηση παρακαλούμε να δώσετε μια απάντηση που είναι πιο κοντά σε αυτό που νιώθατε. Πόσο καιρό τις τελευταίες εβδομάδες

	Πάντα	Τις πιο πολλές φορές	Αρκετά συχνά	Μερικές φορές	Όχι συχνά	Ποτέ
A. Είχατε ζωντάνια;	1	2	3	4	5	6

Β. Ήσασταν ένα πολύ νευρικό άτομο;	1	2	3	4	5	6
Γ. Είχατε τόσο «τις μαύρες σας» που τίποτε δεν μπορούσε να σας φτιάξει το κέφι;	1	2	3	4	5	6
Δ. Νοιώθατε ήρεμος/ή και γαλήνιος;	1	2	3	4	5	6
Ε. Είχατε μεγάλη ενεργητικότητα;	1	2	3	4	5	6
ΣΤ. Νιώθατε αποκαρδιωμένος/η και μελαγχολικός/ή;	1	2	3	4	5	6
Ζ. Νοιώσατε εξαντλημένος/η;	1	2	3	4	5	6
Η. Είσαστε ένας ευτυχισμένος άνθρωπος;	1	2	3	4	5	6
Θ. Νιώσατε κουρασμένος/η;	1	2	3	4	5	6

10. Κατά τη διάρκεια των 4 τελευταίων εβδομάδων για πόσο καιρό η σωματικής σας υγεία ή τα συναισθηματικά προβλήματα εμπόδισαν τις κοινωνικές σας δραστηριότητες (όπως επισκέψεις σε συγγενείς και φίλους) (βάλτε έναν κύκλο)

1)Πάντα 2)Τις πιο πολλές φορές 3)Μερικές φορές 4)Όχι συχνά 5)Ποτέ

11. Πόσο σωστό ή λάθος είναι για εσάς προσωπικά καθένα από τα παρακάτω...(κυκλώστε ένα αριθμό σε κάθε σειρά)

	Απόλυτα σωστό	Μάλλον σωστό	ΔΓ	Μάλλον λάθος	Απόλυτα λάθος
Α. Φαίνεται ότι αρρωσταίνετε λίγο ευκολότερα από τους άλλους	1	2	3	4	5
Β. Είστε τόσο υγιής όσο κάθε άλλο άτομο που γνωρίζετε	1	2	3	4	5
Γ. Περιμένετε ότι η υγεία σας θα χειροτερέψει	1	2	3	4	5
Δ. Η υγεία σας είναι εξαιρετική	1	2	3	4	5

