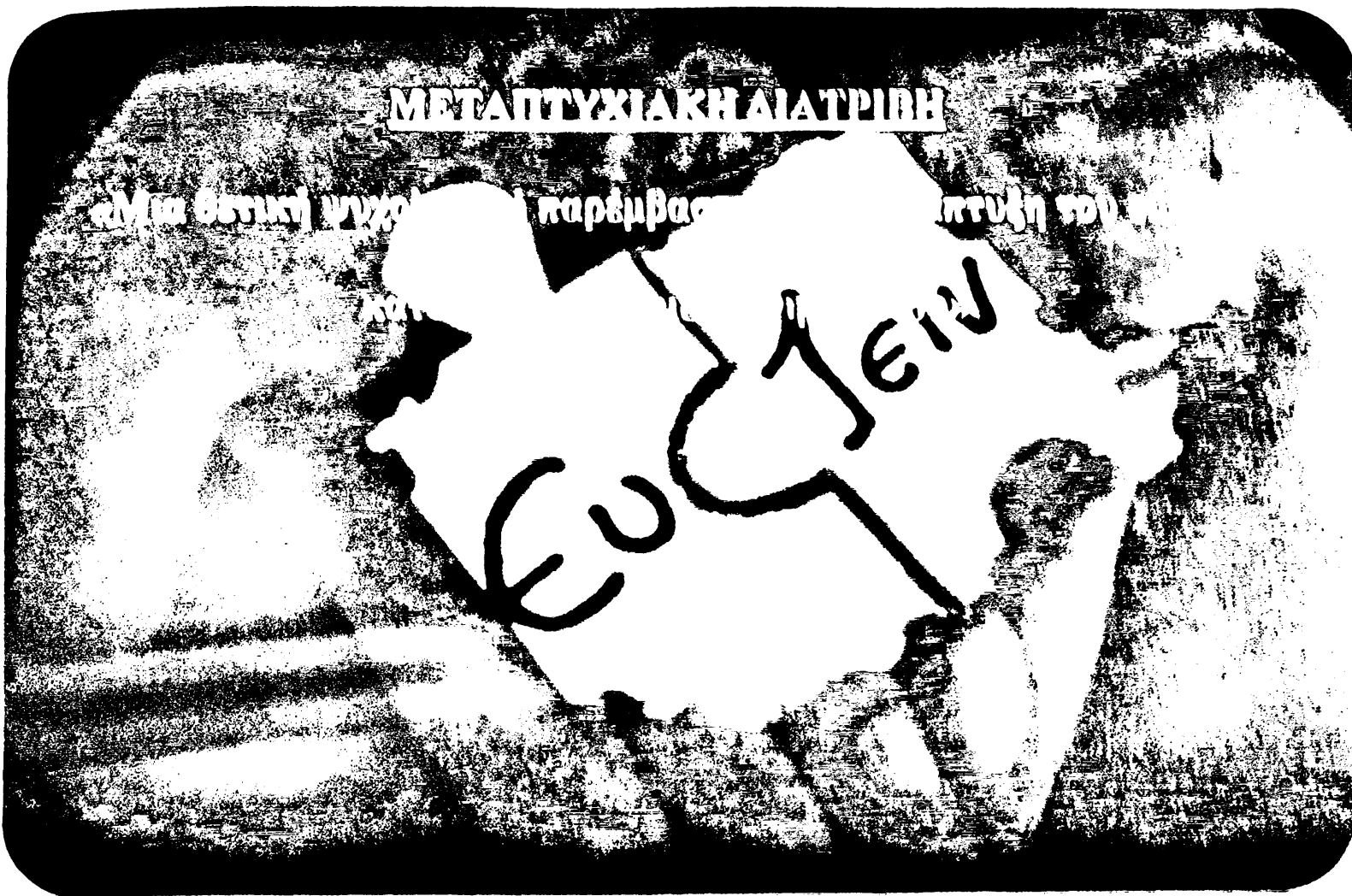


ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΙΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ»
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ



Φοιτήτρια: Νατσίκου Θεοδώρα

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Λεοντοπούλου Σοφία

Συγ επιβλέποντες: Μασορίδης Δημήτριος



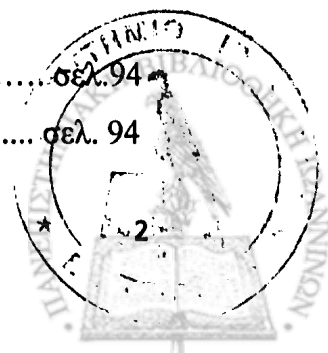
Αρ. ελκ. 11499/2014

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
826000336813

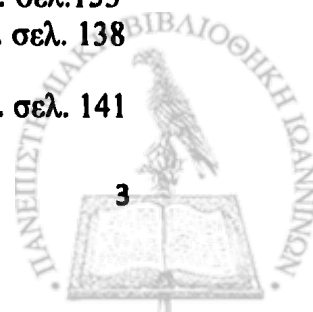


ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<u>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</u>	σελ. 12
<u>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</u>	σελ. 13
1. <u>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	σελ. 16
1.1 ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	σελ. 16
1.1.2 Ευ ζειν.....	σελ. 17
1.1.2.1 Θετικά συναισθήματα.....	σελ. 21
1.1.2.2 Ροή.....	σελ. 24
1.1.2.3 Διαπροσωπικές σχέσεις	σελ. 27
1.1.2.4 Νόημα ζωής.....	σελ. 30
1.1.2.5 Επίτευξη.....	σελ. 33
1.1.3 Παρεμβάσεις για την ανάπτυξη του ευ ζειν και των επιμέρους διαστάσεων	σελ. 34
1.2 ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	σελ. 37
1.2.1 Ανθεκτικότητα και ευ ζειν.....	σελ. 44
1.2.2 Παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας	σελ. 49
1.3 ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΗ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ.....	σελ. 52
1.3.1 Αναδυόμενη ενηλικίωση και ευ ζειν	σελ. 54
1.3.2 Αναδυόμενη ενηλικίωση και ανθεκτικότητα.....	σελ. 58
1.3.3 Παρεμβάσεις κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση	σελ. 62
1.4 Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ.....	σελ. 68
2. <u>ΜΕΘΟΔΟΣ</u>	σελ. 69
2.1 ΔΕΙΓΜΑ.....	σελ. 69
2.2 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	σελ. 71
2.3 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ.....	σελ. 73
2.4 ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ.....	σελ. 76
3. <u>ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ</u>	σελ. 78
3.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	σελ. 79
3.2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	σελ. 80
3.3. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ (ΕΥ ΖΕΙΝ).....	σελ. 94
3.3.1. Η επίδραση της παρέμβασης στην ικανοποίηση από τη ζωή συνολικά.....	σελ. 94



3.3.2. Η επίδραση της παρέμβασης στην ικανοποίηση από τη ζωή ανά χορήγηση.....	σελ. 95
3.4. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.....	σελ. 98
3.4.1. Η επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων συνολικά.....	σελ. 98
3.4.2. Η επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανά χορήγηση.....	σελ. 99
3.5.ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	σελ. 107
3.5.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων.....	σελ. 107
3.5.1.1. Η επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων συνολικά.....	σελ. 107
3.5.1.2. Η επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων ανά χορήγηση.....	σελ. 107
3.5.2. Επίδραση της παρέμβασης στην κοινωνική στήριξη.....	σελ. 110
3.5.2.1. Η επίδραση της παρέμβασης στην κοινωνική στήριξη συνολικά.....	σελ. 110
3.5.2.2. Η επίδραση της παρέμβασης στην κοινωνική στήριξη ανά χορήγηση.....	σελ. 112
3.6. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΡΟΗ	σελ. 116
3.6.1. Επίδραση της παρέμβασης στη ροή συνολικά.....	σελ. 116
3.6.2. Επίδραση της παρέμβασης στη ροή ανά χορήγηση.....	σελ. 116
3.7. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΖΩΗΣ.....	σελ. 122
3.7.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής συνολικά.....	σελ. 122
3.7.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής ανά χορήγηση.....	σελ. 123
3.8.ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ.....	σελ. 127
3.8.1. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη συνολικά.....	σελ. 127
3.8.2. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη ανά χορήγηση.....	σελ. 128
3.9. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	σελ. 130
3.9.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ανθεκτικότητα συνολικά.....	σελ. 130
3.9.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ανθεκτικότητα ανά χορήγηση.....	σελ. 131
3.10. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.....	σελ. 133
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	σελ. 138
4.1 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΥΠΟΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ.....	σελ. 141



4.2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΕΥ ΖΕΙΝ.....	σελ. 142
4.2.1. Επίδραση της παρέμβασης στο ευ ζειν της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου.....	σελ.142
4.2.2 Επίδραση της παρέμβασης στο ευ ζειν της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο.....	σελ.143
4.3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΒΙΩΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ	σελ. 144
4.3.1. Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου.....	σελ. 144
4.3.2. Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο	σελ.145
4.4. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ	σελ. 147
4.4.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων και στην κοινωνική στήριξη της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου	σελ. 147
4.4.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων και στην κοινωνική στήριξη της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο	σελ. 148
4.5. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΡΟΗ	σελ. 150
4.5.1.Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση ροής της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου	σελ. 150
4.5.2.Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση ροής της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο	σελ. 150
4.6 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΖΩΗΣ	σελ. 152
4.6.1.Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου	σελ. 152
4.6.2.Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο	σελ.152
4.7 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ.....	σελ.154
4.7.1. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη της πειραματικής	



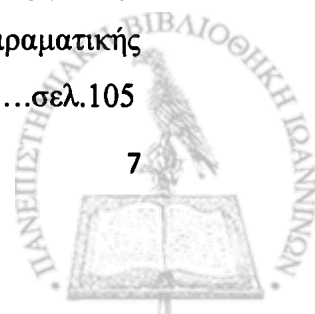
ομάδας και της ομάδας ελέγχου	σελ.154
4.7.2.Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο	σελ.154
4.8. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.....	σελ.155
4.8.1.Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου	σελ.155
4.8.2.Επίδραση της παρέμβασης στην ανθεκτικότητα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο	σελ. 156
4.9. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ/-ΟΥΣΕΣ.....	σελ.157
4.10 ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.....	σελ.157
4.11. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ, ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ.....	σελ.158
5. <u>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</u>	σελ. 161
5.1. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ. 161
5.2. ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ. 181
6. <u>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</u>	σελ. 183
6.1 ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ	σελ. 183
6.2 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ.....	σελ. 185
6.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ.....	σελ. 193

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Μεταβλητές κινδύνου, ευπάθειας, προστατευτικών παραγόντων και αποτελεσμάτων.....	σελ. 41
Πίνακας 2. Η κατανομή των συμμετεχόντων/-ουσων της έρευνας.....	σελ. 70
Πίνακας 3. Η κατανομή των συμμετεχόντων/-ουσων της έρευνας ανάλογα με το φύλο.....	σελ.71
Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας κατά τις τρεις χορηγήσεις.....	σελ.79
Πίνακας 5. Συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας για το συνολικό δείγμα.....	σελ. 83
Πίνακας 6. Συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας κατά την πρώτη χορήγηση.....	σελ. 84
Πίνακας 7. Συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας κατά τη δεύτερη χορήγηση.....	σελ.85
Πίνακας 8. Συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας κατά τη τρίτη χορήγηση.....	σελ. 86
Πίνακας 9. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τις γυναίκες	σελ.87
Πίνακας 10. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τους άντρες.....	σελ.88
Πίνακας 11. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τους/τις φοιτητές/-τριες	σελ.89
Πίνακας 12. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τους/τις μη φοιτητές/-τριες.....	σελ.90
Πίνακας 13. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για την ηλικιακή ομάδα 18 έως 19 ετών	σελ.91
Πίνακας 14. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για την ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών σελ.....	σελ. 92
Πίνακας 15. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για την ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών	σελ.93
Πίνακας 16. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν συνολικά ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου	σελ.94



Πίνακας 17. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του συνολικού δείγματος.....	σελ.94
Πίνακας 18. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση	σελ.95
Πίνακας 19. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ευ ζειν ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ.96
Πίνακας 20. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση.....	σελ.97
Πίνακας 21. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου συνολικά.....	σελ.98
Πίνακας 22. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας, συνολικά.....	σελ.99
Πίνακας 23. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση	σελ.100
Πίνακας 24. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ.101
Πίνακας 25. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας, ανά χορήγηση.....	σελ.102
Πίνακας 26. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας, ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση	σελ.104
Πίνακας 27. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ.105



Πίνακας 28. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση	σελ. 106
Πίνακας 29. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με το αν είναι ή όχι φοιτητές/-τριες ανά χορήγηση.....	σελ.106
Πίνακας 30. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στη πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου, ανά χορήγηση.....	σελ.108
Πίνακας 31. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση	σελ.109
Πίνακας 32. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας, ανά χορήγηση	σελ.109
Πίνακας 33. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με το αν είναι ή όχι φοιτητές/-τριες ανά χορήγηση.....	σελ.110
Πίνακας 34. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου συνολικά	σελ.111
Πίνακας 35. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες, της πειραματικής ομάδας, συνολικά	σελ.111
Πίνακας 36. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στην πειραματικής και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση.....	σελ. 112
Πίνακας 37. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κοινωνικής στήριξης ανάλογα με ηλικία ανά χορήγηση.....	σελ.113
Πίνακας 38. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κοινωνικής στήριξης φοιτητών και μη φοιτητών της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ.114

Πίνακας 39. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κοινωνικής στήριξης φοιτητών/-τριών και μη φοιτητών/-τριών της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα	σελ.115
Πίνακας 40. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας, ανάλογα με την ηλικία, ανά χορήγηση.....	σελ.115
Πίνακας 41. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ροή ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας, συνολικά.....	σελ.116
Πίνακας 42. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για τη βίωση ροής ανάμεσα στην πειραματικής και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση	σελ. 117
Πίνακας 43. Ποσοστά τοις εκατό (%) ως προς την ύπαρξη, ή όχι, ροής ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση.....	σελ.117
Πίνακας 44. Ποσοστά τοις εκατό (%) της συχνότητας ροής ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση	σελ.118
Πίνακας 45. Ποσοστά τοις εκατό (%) του είδους ροής ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση	σελ.119
Πίνακας 46. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση ροής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ.120
Πίνακας 47. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για τη συχνότητα ροής ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας, ανάλογα με την ηλικία, ανά χορήγηση	σελ.122
Πίνακας 48. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κατοχή νοήματος ζωής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος συνολικά.....	σελ.123
Πίνακας 49. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την αναζήτηση νοήματος ζωής ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας συνολικά.....	σελ.123
Πίνακας 50. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κατοχής και αναζήτησης νοήματος ζωής στους/στις φοιτητές/-τριες και στους μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ.124

Πίνακας 51. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κατοχής και αναζήτησης νοήματος των φοιτητών/-τριών και μη φοιτητών/-τριών της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση	σελ.125
Πίνακας 52. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την αναζήτηση νοήματος ζωής ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση	σελ. 126
Πίνακας 53. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κατοχής και της αναζήτησης νοήματος ζωής στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση.....	σελ.127
Πίνακας 54. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος συνολικά.....	σελ. 128
Πίνακας 55. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας συνολικά.....	σελ. 128
Πίνακας 56. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση.....	σελ. 129
Πίνακας 57. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση	σελ.130
Πίνακας 58. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ανθεκτικότητα ανάμεσα στην πειραματικής ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση	σελ.131
Πίνακας 59. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ανθεκτικότητα ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ.132
Πίνακας 60. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ανθεκτικότητα ανάμεσα στους/στις των φοιτητές/-τριες και στους μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση.....	σελ.132
Πίνακας 61. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%) αξιολόγηση παρέμβασης από την πειραματική ομάδα	σελ.134
Πίνακας 62. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%) αξιολόγηση παρέμβασης από την πειραματική ομάδα για την προτίμησή τους και την επιθυμία τους για αλλαγή στη διαδικασία της παρέμβασης	σελ.135



Πίνακας 63. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%), αξιολόγηση παρέμβασης από την ομάδα ελέγχου	σελ.136
Πίνακας 64. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%) αξιολόγηση παρέμβασης από την ομάδα ελέγχου για την προτίμησή τους και την επιθυμία τους για αλλαγή στη διαδικασία της παρέμβασης.....	σελ.136

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 1. Ευ ζειν για τις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση	σελ. 97
Σχήμα 2. Βίωση θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση.....	σελ. 101
Σχήμα 3. Βίωση θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση.....	σελ. 105
Σχήμα 4. Κοινωνική στήριξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος ανά χορήγηση.....	σελ. 113
Σχήμα 5. Ύπαρξη ροής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος ανά χορήγηση.....	σελ. 121
Σχήμα 6. Μέσοι όροι επίτευξης ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος ανά χορήγηση.....	σελ. 129

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας την παρούσα παρέμβαση, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω ορισμένους ανθρώπους που με στήριξαν προκειμένου την επίτευξη αυτού του δύσκολου και εποικοδομητικού στόχου. Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα την επόπτρια καθηγήτριά μου κυρία Σ. Λεοντοπούλου, για την καθοδήγηση, τη βοήθεια και την υποστήριξη που μου παρείχε σε όλα τα στάδια εκπόνησης της παρέμβασής μου καθώς και για την μύηση, που μου προσέφερε, στα μονοπάτια της Θετικής Ψυχολογίας βοηθώντας με να αλλάξω την όλη μου ζωή και θεώρηση του κόσμου.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συνεπιβλέποντες κο Μαυρίδη Δημήτριο και την κα Μορφίδη Ελένη για την συμβολή τους στην παρούσα εργασία, καθώς και όλους τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες στην παρέμβαση. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και τον σύντροφό μου Παναγιώτη για την κατανόηση που έδειξαν όσο διάστημα τους παραμελούσα λιγάκι, την φίλη μου Κατερίνα για την πολύτιμη βοήθεια στη συγκέντρωση συμμετεχόντων/-ουσών, τον φίλο μου Αντώνη για την φωτογραφία του εξωφύλλου, την φίλη μου Χριστίνα και Έφη για την ενθάρρυνση που μου προσέφεραν, καθώς και τους φίλους μου Χριστίνα, Γιώργο, Δήμητρα, Σία, Σίσσυ και Εύη για την συμμετοχή τους στην πιλοτική μου έρευνα.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συγκεκριμένη θετική ψυχολογική παρέμβαση απευθύνεται σε αναδυόμενους ενήλικες και στοχεύει στην αύξηση (α) του συνολικού επιπέδου ευζωίας τους, αλλά και των υπόλοιπων διαστάσεων του ευ ζειν, έτσι όπως αυτές ορίστηκαν στο μοντέλο PERMA του Seligman (2012), δηλαδή (β) των θετικών συναισθημάτων, (γ) των διαπροσωπικών σχέσεων, (δ) της ροής, (ε) της κατοχής νοήματος ζωής και (στ) της επίτευξης και, τέλος, (ζ) της ανθεκτικότητάς τους, μέσα από την καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης και την εκμάθηση τεχνικών ενεργητικής και εποικοδομητικής αντίδρασης. Στα πλαίσια της παρέμβασης δημιουργήθηκαν δύο ομάδες, μία πειραματική και μία ελέγχου. Με καθεμία ομάδα πραγματοποιήθηκαν τρεις συναντήσεις, δηλαδή μία αρχική κατά την οποία πραγματοποιήθηκε η παρέμβαση, μία δεύτερη συνάντηση δύο εβδομάδες αργότερα και μία τελευταία ένα μήνα μετά την αρχική παρέμβαση για την εκτίμηση των μακρόχρονων αποτελεσμάτων της. Σε κάθε συνάντηση χορηγήθηκε μια συστοιχία ερωτηματολογίων για τη μέτρηση των ερευνώμενων μεταβλητών.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 148 αναδυόμενοι ενήλικες, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, όπου 108 (73%) άτομα ανήκαν στην πειραματική ομάδα και 40 (27%) άτομα ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες 102 (68,9%) ήταν γυναίκες και 46 (31,1%) άντρες. Επίσης, 77 (52%) συμμετέχοντες/-ουσες ήταν φοιτητές/-τριες του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων ηλικίας δεκαοχτώ έως είκοσι εννιά ετών και 71 συμμετέχοντες/-ουσες (48%) μη φοιτητές/-τριες αντίστοιχης ηλικίας· όλοι και όλες, δηλαδή, οι συμμετέχοντες/-ουσες διένυαν την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η συγκεκριμένη παρέμβαση υπήρξε αποτελεσματική τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα για την ανάπτυξη του ευ ζειν, την αύξηση θετικών συναισθημάτων, την αύξηση της κοινωνικής στήριξης και της ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων/-ουσών της πειραματικής ομάδας. Αποτελεσματική μόνο βραχυπρόθεσμα με τη διαπίστωση μόνο μίας αρχικής θετικής επίδρασης της παρέμβασης υπήρξε η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και η βελτίωση της ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων των συμμετεχόντων/-ουσών της πειραματικής ομάδας. Τέλος, η παρέμβαση δεν φάνηκε να έχει σημαντική επίδραση στη βίωση ροής, στην αναζήτηση και την κατοχή νοήματος ζωής και στην αύξηση της επίτευξης στους αναδυόμενους ενήλικες της πειραματικής ομάδας. Επίσης, θα μάθει στους νέους να στοχεύουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη της ψυχικής τους υγείας και όχι μόνο στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων, όταν αυτά παρουσιαστούν.



ABSTRACT

The present positive psychological intervention aims to increase emerging adults' (a) overall levels of well-being, including its dimensions, as defined in Seligman's (2012) PERMA model, namely (b) positive emotions, (c) interpersonal relationships, (d) flow, (e) meaning of life, (f) achievement and, finally, (g) resilience, through the cultivation of gratitude and active learning and constructive reaction techniques. Our study design included two groups, an experimental and a control one. Three meetings were held with each group. The actual intervention took place during the first meeting, while the second (two weeks later) and the third (one month after the initial meeting) ones were respectively dedicated to the assessment of any short and long-term intervention effects. At each meeting we administered a battery of questionnaires to measure the study variables. The total sample consisted of 148 emerging adults, who were divided into two groups. 108 (73 %) youths participated in the experimental group and 40 (27 %) subjects formed the control group. 102 participants (68.9 %) were women and 46 (31.1 %) were men. Furthermore, 77 (52 %) participants were students at the University of Ioannina, while 71 participants (48 %) were non- students of similar age. The results indicated that the intervention was effective, both at the short and the long term, as far as the promotion of well-being, the increase of positive emotional experiences and perceived social support, as well as the psychological resilience of participants in the experimental group were concerned. Regarding the reduction of negative emotions and the improvement of the quality of social relations are concerned, these were achieved only in the short term. Last but not least, the present intervention did not appear to have any significant effects on the experience of flow, on adopting a meaning in life and on demonstrating a strong sense of achievement in emerging adulthood. Overall, participation in such a positive psychology intervention may consist an effective way to motivate young people to protect and enhance their mental health prior to the emergence of any psychological difficulties or symptoms.

Keywords: Positive psychological intervention, emerging adulthood, well-being

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία αυτή παρουσιάζει τη διαδικασία διεξαγωγής και τα αποτελέσματα μίας θετικής ψυχολογικής παρέμβασης σε αναδυόμενους ενήλικες. Στόχος της παρέμβασης είναι η ανάπτυξη και βελτίωση μιας σειράς ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων/-ουσών, δηλαδή (α) του ευ ζειν, (β) των θετικών συναισθημάτων (γ) της ροής, (δ) των διαπροσωπικών σχέσεων (δ) της κατοχής νοήματος ζωής (ε) της επίτευξης, δηλαδή, των επιμέρους διαστάσεων του ευ ζειν, όπως αυτές ορίστηκαν στο μοντέλο του Seligman (2012), και, τέλος, (στ) της ανθεκτικότητάς τους, μέσω ασκήσεων που στοχεύουν στην καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης και στην εκμάθηση τεχνικών ενεργητικής και εποικοδομητικής αντίδρασης στην ανακοίνωση ενός θετικού γεγονότος.

Οι ενότητες που ακολουθούν επικεντρώνονται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση των παραπάνω θεμάτων. Αυτή ξεκινάει με την παρουσίαση ενός σχετικά νέου κλάδου της Ψυχολογίας, ο οποίος αποτελεί το κύριο θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας εργασίας, δηλαδή, αυτόν της Θετικής Ψυχολογίας. Η Θετική Ψυχολογία ασχολείται με τη μελέτη και τους τρόπους αύξησης θετικών χαρακτηριστικών των ατόμων, όπως, για παράδειγμα, την ικανοποίηση από τη ζωή και τα θετικά συναισθήματα (Γαλανάκης, Μερτίκας, & Σεργιάνη, 2011). Η αύξηση των επιπέδων των χαρακτηριστικών αυτών αποτελεί επιμέρους στόχο της συγκεκριμένης παρέμβασης, όπως προαναφέρθηκε. Η βιβλιογραφική επισκόπηση συνεχίζεται με την παρουσίαση του ευ ζειν και των διαστάσεων που το απαρτίζουν, δηλαδή των θετικών συναισθημάτων, της ροής, των διαπροσωπικών σχέσεων, της κατοχής νοήματος ζωής και της επίτευξης. Η πρώτη ενότητα της Εισαγωγής ολοκληρώνεται με την αναφορά στις παρεμβάσεις που έχουν πραγματοποιηθεί έως τώρα για την ανάπτυξη του ευ ζειν και των επιμέρους διαστάσεών του, κυρίως στο εξωτερικό, καθώς στον ελληνικό χώρο δεν έχουν διεξαχθεί μέχρι στιγμής ανάλογες παρεμβάσεις.

Στη δεύτερη ενότητα παρουσιάζεται μια επιπλέον μεταβλητή με την οποία ασχολείται η εν λόγω παρέμβαση, αυτήν της ανθεκτικότητας. Και σε αυτήν την περίπτωση γίνεται αναφορά στις μέχρι τώρα παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, οι οποίες έχουν διεξαχθεί στον διεθνή και στον ελληνικό χώρο.

Η τρίτη ενότητα της Εισαγωγής αναφέρεται στην αναδυόμενη ενηλικίωση, την ηλικιακή ομάδα-στόχο, δηλαδή, της παρούσας εργασίας, προκειμένου να παρουσιαστούν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, καθώς και οι παρεμβάσεις που έχουν υλοποιηθεί σε



άτομα αυτής της ηλικίας, όσον αφορά το ευ ζειν, τις επιμέρους μεταβλητές που το απαρτίζουν, αλλά και την ανθεκτικότητα των νέων ανθρώπων.

Το κεφάλαιο της Εισαγωγής ολοκληρώνεται με την διατύπωση του σκοπού της συγκεκριμένης παρέμβασης, καθώς και των σχετικών ερευνητικών υποθέσεων.

1.1. ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η *Θετική Ψυχολογία* αποτελεί ένα σχετικά νέο κλάδο της Ψυχολογίας. Ως αυτόνομος κλάδος εγκαινιάστηκε το 1998 από τον Martin Seligman, ως απάντηση στην μέχρι τότε εστίαση της Ψυχολογίας στην ψυχοπαθολογία του ατόμου (Γαλανάκης, Μερτίκα, & Σεργιάννη, 2011). Απορρίπτοντας την μέχρι τότε κυρίαρχη ταύτιση της ψυχικής υγείας με την έλλειψη ψυχικής ασθένειας και αναγνωρίζοντας τη σημασία της επικέντρωσης στο πλήρες δυναμικό του κάθε ατόμου, το νέο αυτό ρεύμα εστίασε στην ολόπλευρη ανάπτυξη της ψυχικής ευεξίας, με βασικό στόχο την προαγωγή μιας ζωής με νόημα και σκοπό (Γαλανάκης και συν., 2011. Maddyx, 2005). Προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος αυτός, ο Seligman το 2002 (στο Γαλανάκης και συν., 2011) όρισε τρεις προϋποθέσεις: (α) την ύπαρξη ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων, (β) την βίωση θετικών συναισθημάτων και (γ) την ύπαρξη μέτρου σε όλες τις πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης, με αποφυγή της υπερβολής. Για άλλους μελετητές βασικοί στόχοι της Θετικής Ψυχολογίας είναι η επίτευξη συμφωνίας με το παρελθόν, της ευχαρίστησης με το παρόν και της αισιοδοξίας για το μέλλον (Gable & Haidt, 2005. Seligman, 2005).

Οι υποστηρικτές της Θετικής Ψυχολογίας αντιλαμβάνονται τη φύση του ανθρώπου ως καλοπροαίρετη και διατυπώνουν ανάλογα τις θεωρητικές και ερευνητικές παραδοχές του νέου κλάδου. Από τις βασικότερες αυτές θεωρητικές παραδοχές είναι η αναγνώριση της εγγενούς ικανότητας του ατόμου να επιδιώκει και να αναπτύσσει ουσιαστικές κοινωνικές συναναστροφές και να λειτουργεί μέσα σε ομάδες. Μέσα από τις θετικές κοινωνικές συναναστροφές και με τη βοήθεια των κατάλληλων ερεθισμάτων και της κατάλληλης εκπαίδευσης γενικότερα, το άτομο καθίσταται ικανό να αναπτύξει πλήρως το δυναμικό του και να βιώσει την ευτυχία και την ευζωία. Όσον αφορά τα συναισθήματα, η Θετική Ψυχολογία εστιάζεται στη μελέτη, κυρίως, των θετικών συναισθημάτων, αναγνωρίζοντας τη διαφορετικότητά τους από τα αρνητικά συναισθήματα. Τέλος, δεν παραγνωρίζει τη σπουδαιότητα και των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων, ούτε θεωρεί την επίτευξη μίας καλής ζωής γεμάτης απολαύσεις αυτοσκοπό, αλλά



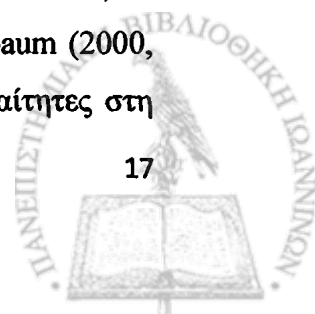
επικεντρώνεται στη βίωση μιας ζωής με «νόημα και σκοπό» (Γαλανάκης και συν., 2011. Gable & Haidt, 2005. Seligman, 2005).

Οι ρίζες της Θετικής Ψυχολογίας βρίσκονται τόσο στη Δυτική κουλτούρα (μέσω της ενστάλαξης ελπίδας για αλλαγή προς μία θετικότερη κατάσταση, όπως αντικατοπτρίζεται στην ελληνική μυθολογία, την ιουδαϊκή – χριστιανική παράδοση, τον Διαφωτισμό και τη βιομηχανική επανάσταση), όσο και σε ανατολικές κουλτούρες (μέσω του κομφουκιανισμού, ταοϊσμού, βουδισμού και ινδουισμού) (Φλωρά, 2011). Πολλοί ανθρωπιστές ψυχολόγοι, όπως οι Abraham Maslow, ο Carl Rogers και ο Erich Fromm ανέπτυξαν θεωρίες και πρακτικές, οι οποίες περιλάμβαναν την ανθρώπινη ευτυχία και βρήκαν εμπειρική στήριξη στις μελέτες των Θετικών Ψυχολόγων. Κάποιοι από τους κυριότερους ερευνητές της Θετικής Ψυχολογίας είναι οι: Sonja Lyubomirsky, Martin Seligman, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi, C. R. Snyder, Christopher Peterson, Barbara Fredrickson, Donald Clifton, Albert Bandura, Shelley Taylor, Charles S. Carver, Michael F. Scheier, Carol Dweck και Jonathan Haidt.

Εν κατακλείδι, βασικός και, ενδεχομένως, μοναδικός στόχος της Θετικής Ψυχολογίας είναι η βίωση μιας ποιοτικότερης ζωής με σκοπό και νόημα, όπως και η ανάπτυξη του *ευ ζειν* (well-being), μέσω της προαγωγής των θετικών δυνατοτήτων και ικανοτήτων των ατόμων (Seligman, 2012). Το τελευταίο αυτό θέμα αναπτύσσεται στη συνέχεια.

1.1.2. Ευ Ζειν

Η σπουδαιότητα της *ευζωίας* (δηλαδή του *ευ ζειν*, *well-being*) για τον άνθρωπο και η σημαντικότητα της προώθησής της έχει αναγνωριστεί από πολλούς ερευνητές, όχι μόνο από την επιστήμη της Ψυχολογίας, αλλά και από την Κοινωνιολογία και τις Οικονομικές Επιστήμες. Οι διαφορετικές οπτικές γωνίες ως προς το τι συνιστά *ευ ζειν* και ποιες είναι οι διαστάσεις που το *απαρτίζουν* είχε ως άμεσο αποτέλεσμα τη δημιουργία δύο διαφορετικών θεωρητικών ρευμάτων για την μελέτη του (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011). Στο πρώτο ρεύμα ανήκουν οι θεωρίες του *αντικειμενικού ευ ζειν* (objective theories of wellbeing). Σύμφωνα με αυτό το ρεύμα, η κατανόηση του *ευ ζειν* εστιάζεται στην ανακάλυψη των βασικών υλικών, πνευματικών και κοινωνικών αγαθών, τα οποία είναι απαραίτητα για τη βίωση μιας ολοκληρωμένης ζωής (Alkire, 2002. Ranis, Stewart, & Samman, 2006). Ενδεικτικά, μπορούμε να αναφέρουμε την έρευνα του Nussbaum (2000, στο Forgeard et al, 2011), στην οποία *απαριθμούνται* δέκα *ικανότητες* απαραίτητες στη

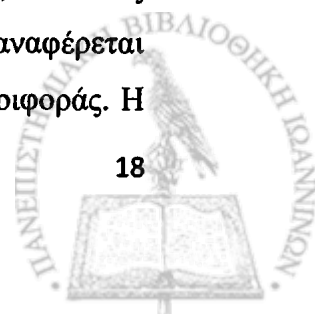


ζωή ενός ατόμου: της ζωής, της σωματικής υγείας και ακεραιότητας, της φαντασίας και σκέψης, των συναισθημάτων, της ασφάλειας, της συνύπαρξης με άλλα είδη του πλανήτη, του παιχνιδιού και της ικανότητας ελέγχου του περιβάλλοντος. Παρόμοια, η έρευνα του Dolan και των συνεργατών του (2006, στο Forgeard et al, 2011) παραθέτει ανάγκες, όπως η οικονομική ευμάρεια, η πολιτική ελευθερία, η καλή υγεία και η μόρφωση για την επίτευξη της ευζωίας. Στα πλαίσια αυτής της έρευνας δεν θα επεκταθούμε περαιτέρω στην ανάλυση αυτού του θεωρητικού υπόβαθρου, καθώς τόσο σε θεωρητικό - εννοιολογικό επίπεδο, όσο και σε ερευνητικό, η συγκεκριμένη παρέμβαση ακολουθεί τις αρχές του δεύτερου επιστημονικού ρεύματος, το οποίο περιγράφεται αμέσως παρακάτω.

Στο δεύτερο θεωρητικό ρεύμα σχετικά με τη φύση και τη λειτουργία του ευ ζειν ανήκουν οι υποκειμενικές και οι ψυχολογικές θεωρίες για το ευ ζειν. Οι *υποκειμενικές θεωρίες* του ευ ζειν (subjective theories of wellbeing) αναγνωρίζουν επτά χαρακτηριστικά του ευ ζειν (Forgeard et al, 2011). Συγκεκριμένα, αναφέρονται στην ευτυχία, τα θετικά συναισθήματα, τη ροή, την ύπαρξη νοήματος και σκοπού στη ζωή, την ικανοποίηση από τη ζωή, την κοινωνική στήριξη και την επίτευξη. Γενικότερα, οι *ψυχολογικές θεωρίες* του ευ ζειν (psychological theories of wellbeing) προέκυψαν ως συμπληρωματικές των υποκειμενικών θεωριών, πρεσβεύοντας μια προσπάθεια για την δημιουργία μιας περιεκτικότερης θεωρίας εξήγησης του ευ ζειν (Diener, Oishi, & Lucas, 2005. Ryff, 1989, 1995. Ryff & Keyes, 1995. Ryff & Singer, 1998, 2002). Συγκεκριμένα, αποδέχτηκαν τα χαρακτηριστικά του υποκειμενικού ευ ζειν με ελάχιστες τροποποιήσεις και τα οργάνωσαν σε περιεκτικότερα σύνολα. Βασικά μοντέλα αυτή της θεώρησης είναι της Ryff (1989), των Ryan και Deci (2000) και του Seligman (2012), τα οποία περιγράφονται συνοπτικά παρακάτω.

Σύμφωνα με την Ryff (1989), η ευζωία περιλαμβάνει έξι διαστάσεις: (α) την αποδοχή του εαυτού, η οποία συνοδεύεται από θετική στάση απέναντι στον εαυτό και το παρελθόν του ατόμου, (β) τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, που χαρακτηρίζονται από οικειότητα και εμπιστοσύνη, (γ) την αυτονομία, (δ) την ύπαρξη σκοπού στη ζωή, (ε) την προσωπική ανάπτυξη και (στ) τη γνώση του περιβάλλοντος, η οποία ορίζεται ως η ικανότητα να επιλέξει και/ή να δημιουργήσει το άτομο κατάλληλα περιβάλλοντα για την ψυχική του ανάπτυξη.

Οι Ryan και Deci (2000) διατύπωσαν τη *Θεωρία του Αυτοπροσδιορισμού* (Self Determination Theory - SDT) και όρισαν τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες, οι οποίες μπορούν να προβλέψουν το ευ ζειν. Πρώτη ανάγκη είναι η *αυτονομία*, η οποία αναφέρεται σε μια αίσθηση επιλογής και επιθυμίας εκδήλωσης μιας συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Η



επίτευξη αποτελεί τη δεύτερη ανάγκη και αναφέρεται στην αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας που διαθέτουν τα άτομα σε σχέση με το εσωτερικό και το εξωτερικό τους περιβάλλον. Τέλος, η ανάγκη για *διαπροσωπικές σχέσεις* αναφέρεται στη σπουδαιότητα του να αισθάνεται το άτομο ότι έχει ουσιαστικές, στενές και υποστηρικτικές διαπροσωπικές σχέσεις (Ryan, Huta, & Deci, 2008). Η σπουδαιότητα κάλυψης αυτών των αναγκών έχει αξιολογηθεί και σε διαπολιτισμικές έρευνες (Sheldon, Elliot, Kim, & Kasser, 2001).

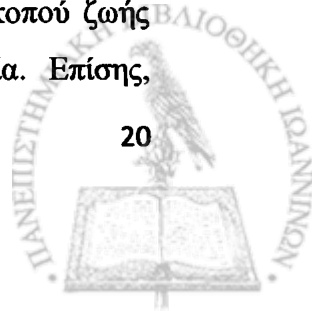
Πιο πρόσφατη θεωρία για το ευ ζειν είναι αυτή του Seligman (2002, στο Seligman, 2012), η οποία προσβέυει ότι η ευτυχία αποτελείται από (α) τα θετικά συναισθήματα (positive emotions), (β) τη δέσμευση (engagement) και (γ) το νόημα ζωής (meaning). Ακόμα και αν δεν υπάρχει κάποιο από τα παραπάνω χαρακτηριστικά στη ζωή ενός ατόμου, η ύπαρξη των άλλων δυο μπορεί να δημιουργήσει συναισθήματα ευτυχίας και χαράς. Έτσι, για παράδειγμα, ακόμη και άτομα που δεν βιώνουν πολλά θετικά συναισθήματα είναι δυνατόν να ζουν μια ποιοτική ζωή, αν διαθέτουν υψηλή δέσμευση στη ζωή τους και μια αίσθηση νοήματος και σκοπού. Το 2012 ο Seligman εμπλούτισε την θεωρία του δίνοντας έμφαση δ) στις διαπροσωπικές σχέσεις (relationships) και ε) στην επίτευξη (accomplishment) ως διαστάσεις του γενικότερου ευ ζειν. Μετατοπίστηκε, δηλαδή, η θεωρία του από την απλή εξέταση της ευτυχίας σε μια ολόπλευρη τεκμηρίωση της συνολικής ποιότητας της ζωής του ατόμου. Σύμφωνα με το συγγραφέα, αν και η ευτυχία αποτελεί στόχο της Θετικής Ψυχολογίας, δεν προσφέρει κάποια έγκυρη και χρήσιμη θεωρία για την επεξήγηση της ποιότητας ζωής. Το παραπάνω μοντέλο είναι γνωστό με το ακρωνύμιο PERMA (Seligman, 2012) και τα συστατικά του στοιχεία αναλύονται εκτενέστερα στις σελίδες που ακολουθούν.

Ερευνητικά, η ευζωία έχει συνδεθεί με πολλές μεταβλητές. Στον εργασιακό χώρο το ευ ζειν έχει συνδεθεί με καλύτερη απόδοση, μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, μικρότερες πιθανότητες παραίτησης από την εργασία και καλύτερη εργασιακή συμπεριφορά (Warr, 1999, στο Harter, Schmidt, & Keyes, 2003). Στον εκπαιδευτικό τομέα το ευ ζειν έχει συνδεθεί με αυξημένες σχολικές επιδόσεις, με υψηλότερες γνωστικές ικανότητες και με ικανότητες προσαρμογής (Howell, 2009). Όσον αφορά τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων με υψηλό ευ ζειν έχει παρατηρηθεί ανομοιογένεια στα επίπεδα ευζωίας ανάμεσα στα έθνη (Huppert & So, 2009) και στις κουλτούρες (Diener, Oishi, & Lucas, 2003), ενώ εμφανίζουν υψηλότερο ευ ζειν άτομα με υψηλότερο μορφωτικό και οικονομικό επίπεδο, με καλή σωματική και ψυχική υγεία και όσοι είναι παντρεμένοι (Huppert & So, 2009). Τα άτομα, τα οποία βιώνουν ευ ζειν, εμφανίζουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση



(Crocker, Luhtanen, Blaine, & Broadnax, 1994), αισιοδοξία (Crawford & Caltabiano, 2011. Scheier & Carver, 1992), χιούμορ (Crawford & Caltabiano, 2011), υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη (Koydemir & Schütz, 2012), θετικές δυνάμεις του χαρακτήρα (Leontopoulou & Triliva, 2012), ανθεκτικότητα (Souri & Hasanirad, 2011), καλύτερη ρύθμιση συναισθημάτων (Gross & John, 2003) και περισσότερο στοχοκατευθυνόμενη συμπεριφορά, η οποία βασίζεται σε εσωτερικά κίνητρα (Ryan & Deci, 2000). Από την άλλη μεριά, το ευ ζειν συνδέεται αρνητικά με τον νευρωτισμό, με ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα και με προβλήματα συμπεριφοράς (Costa & McCrae, 1980). Αρνητικά συνδέεται, επίσης, με την ύπαρξη κατάθλιψης (Wells, Stewart, Hays, Burnam, & Rogers, 1989), ενώ, ακόμα και όταν το άτομο πάσχει από χρόνιες παθήσεις, η ύπαρξη του ευ ζειν βελτιώνει την διαχείριση της ασθένειας (Stewart, Greenfield, Hays, Wells, & Rogers, 1994). Τέλος, η ευζωία συνδέεται με τα συστατικά του μοντέλου PERMA, δηλαδή, με την ύπαρξη θετικών συναισθημάτων (Fredrickson & Joiner, 2002), με τη δέσμευση (Peterson, Park, & Seligman, 2005. Schueller & Seligman, 2010), με την ύπαρξη κοινωνικής στήριξης (Armsden & Greenberg, 1987. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000), με την παρουσία νοήματος και σκοπού στη ζωή (Schueller & Seligman, 2010) και με την επίτευξη (Reisetal, 2000), στοιχεία που παρατίθενται αμέσως παρακάτω.

Όσον αφορά τα εργαλεία αξιολόγησης του ευ ζειν, τα πρώτα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι τα εργαλεία μέτρησης της ευτυχίας. Η *Κλίμακα Ευτυχίας του Fordyce* (Fordyce's Happiness Measures. Fordyce, 1988, στο Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003) ζητάει άμεσα από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να απαντήσουν πόσο ευτυχισμένοι/-ες αισθάνονται σε μια εντεκάβαθμη κλίμακα. Καθώς, όμως, σύμφωνα με την πρόσφατη θεωρία του Seligman (2012), η παραπάνω κλίμακα της ευτυχίας δεν ευνοεί την μελέτη της πολυδιάστατης φύσης του ευ ζειν, δεν θα πραγματοποιηθεί εκτενέστερη αναφορά στις κλίμακες μέτρησης της ευτυχίας. Στη συνέχεια, περιγράφονται κλίμακες που στοχεύουν στην εκτίμηση της ευζωίας και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η *Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχολογικής Ευζωίας του Ryff* (Psychological Well-Being Scales. Ryff, 1989) αποτελεί ένα από τα περισσότερο ερευνητικά διαδεδομένα εργαλεία. Το ερωτηματολόγιο έχει χρησιμοποιηθεί σε ελληνικό πληθυσμό από τις Leontopoulou και Triliva (2012), παρουσιάζοντας υψηλό βαθμό αξιοπιστίας - Cronbach $\alpha = 0,92$. Αποτελείται από ογδόντα τέσσερις ερωτήσεις, οι οποίες αξιολογούνται με μια εξάβαθμη κλίμακα τύπου Likert. Αποτελείται από έξι υποκλίμακες (αυτονομίας, ελέγχου περιβάλλοντος, προσωπικής ανάπτυξης, θετικών διαπροσωπικών σχέσεων, σκοπού ζωής και αυτό-αποδοχής), με τον υψηλό βαθμό να υποδηλώνει υψηλή ευζωία. Επίσης,



διαδεδομένη κλίμακα αξιολόγησης ικανοποίησης από τη ζωή, αποτελεί η *Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή* (Satisfaction with Life Scale, SWLS, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Η συγκεκριμένη κλίμακα προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στα ελληνικά από τους Σταλίκι και Λακιώτη (2011). Περιέχει πέντε προτάσεις που αξιολογούν την παρούσα ικανοποίηση από τη ζωή σε μια επτάβαθμη κλίμακα. Παρόμοια με την παραπάνω κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή, είναι και ο *Δείκτης Ικανοποίησης από τη Ζωή* (Life Satisfaction Index, LSI, Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961), ο οποίος αποτελείται από είκοσι ερωτήσεις. Η χρήση του σε ελληνικό δείγμα υπέδειξε υψηλή αξιοπιστία (Μαλικιώση - Λοϊζου, 2011).

Στην παρακάτω ενότητα ακολουθεί η παρουσίαση του πρώτου από τα συστατικά του ευζυν, δηλαδή, των θετικών συναισθημάτων, όπως αυτά ορίστηκαν από τον Seligman (2012) στα πλαίσια του μοντέλου PERMA.

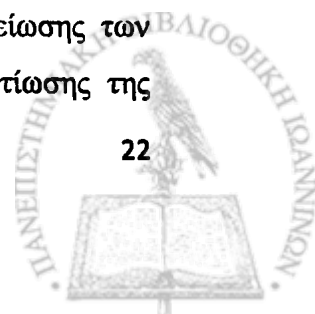
1.1.2.1. Θετικά συναισθήματα

Τα θετικά συναισθήματα (positive emotions), εκτός του ότι αποτελούν μία από τις βασικές διαστάσεις στο μοντέλο PERMA του Seligman (2012), συνιστούν και τη βάση ολόκληρης της Θετικής Ψυχολογίας. Μέσα στο σύντομο χρονικό διάστημα από την έναρξη της Θετικής Ψυχολογίας, έχει ήδη διαμορφωθεί τόσο το θεωρητικό πλαίσιο επεξήγησής των θετικών συναισθημάτων, όσο και τα ερευνητικά εργαλεία για την εκτίμησή τους (Γαλανάκη και συν., 2011). Η ανάγκη μελέτης των θετικών συναισθημάτων προέκυψε από την αδυναμία ερμηνείας τους από τις θεωρίες των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998). Επίσης, η μετακίνηση των ενδιαφερόντων της Ψυχολογίας προς την επίτευξη μιας ποιοτικής ζωής συνέβαλε προς αυτή την κατεύθυνση (Fredrickson, 1998. Fredrickson, 2005. Ryff & Singer, 1998). Τα θετικά συναισθήματα δεν θα πρέπει να συγχέονται με την αίσθηση ευτυχίας ή ευχαρίστησης. Αν και αρκετές φορές η αισθητηριακή ευχαρίστηση συνυπάρχει με την βίωση θετικών συναισθημάτων (έτσι, για παράδειγμα, ένα καλό γεύμα αντιμετωπίζει την πείνα, αλλά οδηγεί και σε συναισθήματα ικανοποίησης), τα θετικά συναισθήματα μπορούν να εμφανιστούν και χωρίς κάποιο από φυσικό ερέθισμα (για παράδειγμα, στη λήψη μιας καλής είδησης). Δεύτερη διαφορά μεταξύ θετικών συναισθημάτων και αισθητηριακής ευχαρίστησης παρατηρείται στη διάρκεια της επίδρασης των αποτελεσμάτων της βίωσης των θετικών συναισθημάτων, όπου αυτή φαίνεται να έχει μακροχρόνια διάρκεια - σε νευρολογικό επίπεδο, αλλά και σε επίπεδο συνειδητότητας (Berridge & Robinson, 2003. Pecina, Smith, & Berridge, 2006). Διαφορές



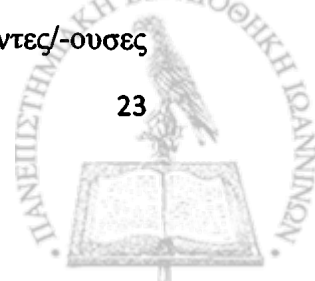
παρατηρούνται και μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, καθώς διάφορες έρευνες κατέδειξαν πως το κύριο χαρακτηριστικό των αρνητικών συναισθημάτων είναι ότι περιορίζουν το άτομο σε μια συγκεκριμένη και μονοδιάστατη δράση ανά αρνητικό συναίσθημα. Έτσι, για παράδειγμα, το συναίσθημα του φόβου οδηγεί σε συμπεριφορά απόδρασης, το συναίσθημα του θυμού οδηγεί σε επίθεση (Lazarus, 1991. Tooby & Cosmides, 1990), ενώ αυτού του είδους η αντίδραση δεν είναι εμφανής στα θετικά συναισθήματα.

Ορμώμενη από το παραπάνω συμπέρασμα και απορρίπτοντας την αποκλειστική ενασχόληση με τα αρνητικά συναισθήματα, η Barbara Fredrickson (1998) θέλησε να μελετήσει εκτενέστερα την φύση των θετικών συναισθημάτων. Η *Θεωρία της Διεύρυνσης και Δόμησης* (Broaden – and - Build Theory) αποτελεί την πιο δημοφιλή και οργανωμένη θεωρία επεξήγησης των θετικών συναισθημάτων. Σε αυτή τη θεωρία η Fredrickson (1998) επιβεβαίωσε την διαφορετική φύση των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, διαπίστωσε πως τα θετικά, σε αντίθεση με τα αρνητικά, συναισθήματα (α) διευρύνουν την σκέψη, (β) ευνοούν την εμφάνιση ποικιλίας εναλλακτικών δράσεων των ατόμων σε μια δεδομένη κατάσταση, (γ) αυξάνουν την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και (δ) οξύνουν την πρωτοτυπία και την ποσότητα ιδεών. Δηλαδή, οδηγούν σε μια διεύρυνση της σκέψης με άμεσο αποτέλεσμα την δόμηση πόρων, την ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας (Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004) και την εξουδετέρωση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson & Levenson, 1998. Solomon & Corbit, 1974). Η βίωση θετικών συναισθημάτων οδηγεί σε μια περαιτέρω βίωση θετικών συναισθημάτων και σε μια συνεχόμενη διεύρυνση, μέσω του μηχανισμού μιας *ατέρμονης ανελίσσόμενης αλυσίδας* (upward spiral), συμβάλλοντας κατ' αυτόν τον τρόπο στην προσωπική ανάπτυξη, την ωρίμανση και την ευζωία (Fredrickson, 1998. Fredrickson & Joiner, 2002). Συγκεκριμένα, η ερευνήτρια κατονόμασε δέκα θετικά συναισθήματα υπεύθυνα για την προαγωγή της ευζωίας. Αυτά είναι η χαρά, η αγάπη, η ευγνωμοσύνη, η υπερηφάνεια, η έμπνευση, η ελπίδα, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, το δέος και η διασκέδαση (Fredrickson, 1999, στο Γαλανάκης και συν., 2011). Μελετώντας την επίδραση αυτών των θετικών συναισθημάτων στη σωματική υγεία, διαφάνηκε η θετική σύνδεσή τους, καθώς τα άτομα τα οποία βιώνουν συχνότερα θετικά συναισθήματα εμφανίζουν καλύτερη λειτουργία στο καρδιαγγειακό και στο ανοσοποιητικό σύστημα (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Εκτός από την σωματική υγεία, τα θετικά συναισθήματα προσφέρουν και ψυχική υγεία, ως αποτέλεσμα της μείωσης των αρνητικών συναισθημάτων (για παράδειγμα του άγχους) και λόγω της βελτίωσης της



γνωστικής και ψυχολογικής ανάπτυξης (Fredrickson, 2005). Στον γνωστικό τομέα, παρατηρείται όξυνση της αντίληψης των ερεθισμάτων, διεύρυνση της προσοχής και καλύτερη κατηγοριοποίηση της πληθώρας πληροφοριών, με άμεσο αποτέλεσμα την ευκολότερη λήψη αποφάσεων και την αποτελεσματικότερη διαχείριση καθημερινών προβλημάτων. Στον ψυχολογικό τομέα παρατηρείται, όπως προαναφέρθηκε, υψηλότερη ανθεκτικότητα, μεγαλύτερη ευελιξία, περιέργεια, δημιουργικότητα, ευεξία, αισιοδοξία, αποδοχή των άλλων ατόμων και, γενικότερα, πολλές θετικές δυνάμεις χαρακτήρα που προωθούν το ευ ζειν. Τέλος, η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει θετικά αποτελέσματα στις διαπροσωπικές σχέσεις παρέχοντας υποστηρικτικές σχέσεις, με εμπιστοσύνη, τρυφερότητα και εγγύτητα (Fredrickson, 2005). Θα αναφερθούμε εκτενέστερα στις διαπροσωπικές σχέσεις στο κεφάλαιο των διαπροσωπικών σχέσεων (1.1.2.3, σελ. 27).

Όσον αφορά την αξιολόγηση των θετικών συναισθημάτων, ένα από τα περισσότερο ερευνητικά διαδεδομένο εργαλείο μέτρησης των θετικών συναισθημάτων αποτελεί το ερωτηματολόγιο *Πίνακας Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων* (Positive and Negative Affect Schedule – PANAS. Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Η συγκεκριμένη κλίμακα έχει μεταφραστεί στα ελληνικά και έχει ελεγχθεί η εσωτερική αξιοπιστία της από τις Μωραϊτή και Ευκλείδη (2009). Αποτελείται από είκοσι συναισθήματα ισοκατανεμημένα σε θετικά (πχ. ενθουσιασμένος) και αρνητικά (πχ. αναστατωμένος). Ο/Η συμμετέχων/-ουσα καλείται να αξιολογήσει πόσο συχνά, κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης περιόδου (για παράδειγμα τις τελευταίες δύο εβδομάδες), βίωσε αυτά τα συναισθήματα. Βασικό μειονέκτημα του PANAS είναι η αναφορά του μόνο στις έντονες εκδηλώσεις των συναισθημάτων. Το *Τεστ Θετικών Συναισθημάτων* (Positive Emotions Subscale. Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003, στο Αυγουστάκη, 2011) και είναι ένα επιπλέον εργαλείο μέτρησης των θετικών συναισθημάτων. Έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά από τους Γαλανάκη και Σταλικά (2011, στο Αυγουστάκη, 2011). Αποτελείται από είκοσι συναισθήματα (έντεκα θετικά και εννιά αρνητικά) και οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να βαθμολογήσουν, σε μια πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert, την συχνότητα βίωσης του εκάστοτε συναισθήματος κατά την διάρκεια των δύο προηγούμενων εβδομάδων. Πιο σύγχρονη κλίμακα μέτρησης των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων είναι η *Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Εμπειριών* (Scale of Positive and Negative Experience, SPANE. Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi et al., 2010). Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε από τις Λεοντοπούλου και Δημητροπούλου (2013) για ανάγκες προγενέστερης εργασίας. Περιλαμβάνει δώδεκα συναισθήματα, εκ των οποίων έξι είναι θετικά και έξι αρνητικά. Οι συμμετέχοντες/-ουσες



καλούνται να αξιολογήσουν τον βαθμό στον οποίο βίωσαν το κάθε ένα από αυτά τα συναισθήματα, το τελευταίο διάστημα, σε μια πεντάβαθμη κλίμακα. Από τα βασικά πλεονεκτήματα του συγκεκριμένου εργαλείου μέτρησης είναι η υψηλή συσχέτιση που παρουσιάζει με το συνολικό ευ ζειν (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991).

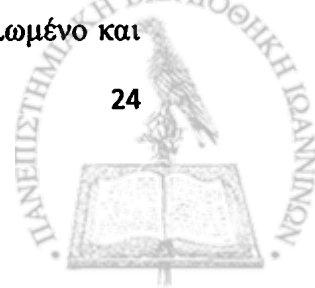
Με την ολοκλήρωση της παρουσίασης των θετικών συναισθημάτων μπορεί να γίνει αναφορά στο δεύτερο συστατικό του ευ ζειν, δηλαδή εκείνο της ροής.

1.1.2.2. Ροή

Η ροή (flow), η οποία αποτελεί το δεύτερο συστατικό του ευ ζειν στον μοντέλο PERMA (Seligman, 2012), αναφέρεται σε μία ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία το άτομο είναι ολοκληρωτικά απορροφημένο και εστιασμένο σε μία δραστηριότητα που πραγματοποιεί (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005). Ο όρος χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1960 από τον Csikszentmihalyi, ο οποίος αποτελεί και τον κύριο εκπρόσωπο του συγκεκριμένου ερευνητικού πεδίου (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005). Στη βιβλιογραφία αυτή η υψηλή απορρόφηση αναφέρεται και ως *δέσμευση* (engagement). Οι δύο όροι – δέσμευση και ροή - βιβλιογραφικά χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημοι (Rupayana, 2008), καθώς εμφανίζουν ίδια αιτία πρόκλησης, ίδιο τρόπο εκδήλωσης, ίδια χαρακτηριστικά στην προσωπικότητα των ατόμων που έχουν αυτές τις εμπειρίες, ίδιο τρόπο μέτρησης και ίδια αποτελέσματα σε μια σειρά ερευνών (Hallberg & Schaufeli, 2006 στο Rupayana, 2008). Για αυτούς τους λόγους, στα πλαίσια αυτής της παρέμβασης, όταν γίνεται αναφορά στον όρο ψυχολογική ροή, εννοούμε και τη διάσταση της δέσμευσης.

Προκείμενου να βιωθεί η εμπειρία της ροής πρέπει να υπάρξει ένας ισορροπημένος συνδυασμός ανάμεσα στην αντίληψη του ατόμου για τις δυνατότητες του και στις προκλήσεις του περιβάλλοντος. Η πεποίθηση ύπαρξης υψηλών δεξιοτήτων και αντίστοιχα υψηλών προκλήσεων είναι ο μοναδικός συνδυασμός που έχει ως αποτέλεσμα την βίωση ροής. Εναλλακτικοί συνδυασμοί οδηγούν και σε διαφορετικά συναισθήματα. Συγκεκριμένα, η αντίληψη υψηλής δεξιότητας συνδυαστικά με μια χαμηλή περιβαλλοντολογική πρόκληση οδηγεί στην χαλάρωση. Αντίθετα, η χαμηλή δεξιότητα και η υψηλή πρόκληση οδηγούν στην εκδήλωση άγχους, ενώ, τέλος, η χαμηλή δεξιότητα και η χαμηλή πρόκληση οδηγούν στην αδιαφορία (Σεργιάννη & Καρακασίδου, 2011).

Εκτός, όμως, από τον επιτυχημένο συνδυασμό αντίληψης δυνατοτήτων και προκλήσεων η εμπειρία της ψυχολογικής ροής εμφανίζει και άλλα χαρακτηριστικά. Κατά τη διάρκεια της συγκεκριμένης εμπειρίας το άτομο εμφανίζεται πλήρως προσηλωμένο και



απορροφημένο στην επιτέλεση του έργου, με αποτέλεσμα την απώλεια της αυτο-συνειδήσης. Η συγκέντρωση εστιάζεται μόνο στο έργο, ενώ απορρίπτεται από το πεδίο της προσοχής οποιοδήποτε ερέθισμα δεν αφορά τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και θα μπορούσε να αποτελεί διασπαστικό παράγοντα. Επίσης, δεν φαίνεται να υπάρχει αίσθηση του χώρου και του χρόνου. Η επίγνωση των απαιτήσεων, των κανόνων και των απώτερων στόχων της εκάστοτε δραστηριότητας οξύνει την αίσθηση ελέγχου, ενώ η ίδια η διαδικασία αποτελεί ανατροφοδότηση για τη συνέχιση της προσπάθειας (Csikszentmihalyi, 1975, στο Σεργιάννη και Καρακασίδου, 2011). Αυτό είναι και το μοναδικό σημείο στο οποίο παρατηρείται διαφοροποίηση της ψυχολογικής ροής από την δέσμευση. Στη δέσμευση δεν φαίνεται να είναι έντονη η αίσθηση ελέγχου, καθώς το άτομο δεν εστιάζει στην επίτευξη μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας ή ενός στόχου, όπως στην περίπτωση της ροής, αλλά είναι σε μια περισσότερο γενικευμένη δραστηριότητα (Schaufeli et al., 2005). Ωστόσο, η επιστράτευση όλων των δυνατοτήτων ενός ατόμου για την επιτυχή εκτέλεση μιας δραστηριότητας προκαλεί συναισθήματα ευχαρίστησης και απόλαυσης και στην περίπτωση της ροής και της δέσμευσης. Τα συναισθήματα αυτά αποτελούν την βάση για την βίωση ποιοτικότερης ζωής (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003).

Αν και η ψυχολογική ροή μπορεί να είναι αποτέλεσμα μια τυχαίας σύμπτωσης, η έρευνα έχει αποδείξει ότι, τις περισσότερες φορές, αυτή είναι αποτέλεσμα δομημένων δραστηριοτήτων, στις οποίες το άτομο συμμετέχει κατόπιν ελεύθερης βούλησης. Εκτός, όμως, από τη φύση της ίδιας της διαδικασίας, συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου προωθούν τη βίωση αυτών των συναισθημάτων (Asakawa, 2004). Ανάμεσα σε αυτά ανήκουν η ικανότητα διατήρησης προσοχής, η αυτοσυγκέντρωση, η ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών και η ύπαρξη εσωτερικών κινήτρων δράσης, ώστε το ενδιαφέρον να εστιάζεται στην ίδια την διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα (Asakawa, 2010). Ερευνητικά η ψυχολογική ροή έχει παρατηρηθεί και συσχετιστεί με το ευ ζειν (Bryce & Haworth, 2002. Clarke & Haworth, 1994) σε διάφορους χώρους, όπως για παράδειγμα σε χώρους άθλησης (Stein, Kimiecik, Daniels, & Jackson, 1995), κατά την διάρκεια εκπαίδευσης (Froh, Menges, & Walker, 1993), εργασίας (Bryce & Haworth, 2002), αλλά και κατά τη διεξαγωγή κάποιου χόμπι, όπως για παράδειγμα μάθημα μουσικής ή χορού (Iwasaki & Smale, 1998).

Αν και μέχρι πρόσφατα η ψυχολογική ροή εξεταζόταν ως μια καθαρά προσωπική εμπειρία, τα τελευταία χρόνια εξετάζεται όταν βιώνεται στα πλαίσια μια ομαδικής διαδικασίας. Ο Walker (2010), συγκρίνοντας την ικανοποίηση που αντλούν τα άτομα από την βίωση ατομικής ροής και κοινωνικής ροής, κατέληξε στο συμπέρασμα πως η ύπαρξη



ροής σε ένα άτομο προσφέρει ευχαρίστηση, αλλά στην περίπτωση της κοινωνικής ροής αυτή είναι μεγαλύτερη σε ένταση. Επομένως, η βίωση ροής εξαρτάται ως ένα βαθμό από την ύπαρξη διαπροσωπικών σχέσεων.

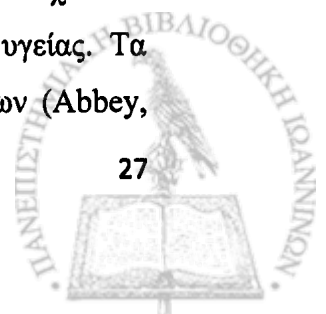
Παρόλο που η ψυχολογική ροή θεωρείται μία από τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου για την βίωση μιας ολοκληρωμένης και ποιοτικής ζωής (Seligman, 2012), υπάρχουν ελάχιστα εργαλεία για την μέτρησή της, τα οποία μάλιστα δεν αποτελούν ανεξάρτητα εργαλεία μέτρησης, αλλά υποκλίμακες ευρύτερων κλιμάκων (Forgeard et al, 2011). Η *Μέθοδος Εκτίμησης Εμπειρίας* (Experience Sampling Method – ESM, Larson & Csikszentmihalyi, 1983) αποτελεί ένα από τα ελάχιστα αυτά εργαλεία. Αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, στο οποίο οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να απαντήσουν σε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις για δραστηριότητες που έκαναν, για το λόγο που τις έκαναν (για παράδειγμα ηθελημένα ή καταναγκαστικά) και να αξιολογήσουν την εκάστοτε δραστηριότητα ως προς την ύπαρξη ή την απουσία διαστάσεων της ροής (για παράδειγμα την συγκέντρωση, την αίσθηση ελέγχου και το ενδιαφέρον). Η *Κλίμακα Ροής* (Flow Scale, Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1982, στο Nakamura & Csikszentmihalyi, 2005) αποτελεί ένα περισσότερο δομημένο εργαλείο μέτρησης. Έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά από τους Dogani, Iosifidou και Vlachopoulou (2000). Περιλαμβάνει έντεκα θέματα αυτοαναφοράς, στα οποία οι συμμετέχοντες/-ουσες αξιολογούν την ακρίβεια δηλώσεων για μια συγκεκριμένη κατάσταση. Πριν την χορήγηση αυτού του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες/-ουσες διαβάζουν τρεις δηλώσεις που περιγράφουν την εμπειρία ατόμων όταν βιώνουν ροή, ώστε να μπορούν να εξοικειωθούν με την έννοια αυτή. Οι Collins, Sarkisian και Winner (2009), στηριζόμενοι στο *Flow Scale* διαμόρφωσαν το *Ερωτηματολόγιο Ψυχολογικής Ροής* (Flow Questionnaire), με την εξής μορφή: Οι συμμετέχοντες/-ουσες διαβάζουν αρχικά τρία σενάρια που περιγράφουν την εμπειρία της ροής. Στη συνέχεια, σημειώνουν αν είχαν μια παρόμοια εμπειρία (Ναι - Όχι). Όσοι/-ες αναφέρουν πως έχουν βιώσει μία τέτοια εμπειρία, καλούνται να επιλέξουν τη συχνότητα και το είδος της δραστηριότητας που τους δημιούργησε το συναίσθημα της ροής. Η προσαρμογή του στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε από την Λεοντοπούλου για τις ανάγκες της συγκεκριμένης εργασίας.

Εκτός από τη ροή, η ύπαρξη ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων στη ζωή ενός ατόμου είναι ιδιαίτερα σημαντική προκειμένου να επιτευχθεί η ευζωία.

1.1.2.3. Διαπροσωπικές Σχέσεις

Οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν το πιο κεντρικό και ερευνητικά ενεργό κομμάτι της Κοινωνικής Ψυχολογίας, λόγω της ύπαρξης της βασικής ψυχολογικής ανάγκης των ανθρώπων να ανήκουν κάπου (Baumeister & Leary, 1995). Αρκετές από τις έρευνες των διαπροσωπικών σχέσεων στηρίχτηκαν στη θεωρία του δεσμού, που διατυπώθηκε από τον Bowlby (1969, στο Καφέτσιος, 2005). Στη βάση της συγκεκριμένης θεωρίας βρίσκεται η πεποίθηση της επιρροής των σχέσεων της παιδικής ηλικίας, στην διαμόρφωση της προσωπικότητας κατά τα ενήλικα χρόνια. Πλήθος ερευνών εξετάζει αυτή τη θέση, σχετίζοντας τους τέσσερις τύπους δεσμού (αγχώδης, απορριπτικός-αποφευκτικός, φοβικός-αποφευκτικός και ασφαλής) με την μετέπειτα ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη. Ως τομέας έρευνας της Θετικής Ψυχολογίας, έχει διαφανεί ότι διαφορετικά στυλ δεσμού συνδέονται με διαφορετικά θετικά συναισθήματα. Για παράδειγμα, τα άτομα που βίωσαν ασφαλή τύπο δεσμού τείνουν να εμφανίζουν συναισθήματα αγάπης και συμπόνιας, ενώ άτομα με αποφευκτικό τύπο δεσμού τείνουν να βιώνουν συναισθήματα υπηρηφάνειας και ικανοποίησης για τα επιτεύγματά τους (Shiota, Keltner, & John, 2006).

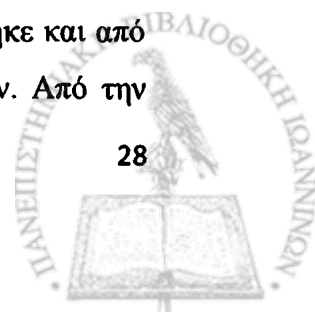
Το δεύτερο ρεύμα μελέτης διαπροσωπικών σχέσεων εστιάζει στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και την κοινωνική στήριξη. Η κοινωνική στήριξη, σύμφωνα με τους House και Kahn (1985, στο Thoits, 1995), αναφέρεται στην ύπαρξη ενός κοινωνικού δικτύου, το οποίο προσφέρει στο άτομο υλική και πρακτική βοήθεια στην καθημερινή ζωή του, πληροφορίες για να ανταπεξέλθει στην καθημερινότητά του και συναισθηματική στήριξη, όπως ενσυναίσθηση, φροντίδα, ασφάλεια, εμπιστοσύνη και ευκαιρίες. Μέσω αυτή της υποστήριξης, τα άτομα είναι ικανά να διαχειριστούν το άγχος τους, με αποτέλεσμα να βιώνουν ποιοτικότερη ζωή (Bal, Crombez, Oost, & Debourdeaudhuij, 2003). Στην πιο πρόσφατη βιβλιογραφία, ως κοινωνική στήριξη ορίζεται η υποστήριξη που λαμβάνει ένα άτομο από τους άλλους (Cohen, 2004), η ποσότητα και η ποιότητα των διαπροσωπικών του σχέσεων (Kiecolt-Glaser & Newton, 2001) και η απουσία συναισθημάτων απομόνωσης και μοναξιάς (Davis, Morris, & Kraus, 1998. Deptula, Cohen, Phillipsen, & Ey, 2006. Hicks & King, 2009). Όλα τα στοιχεία που προαναφέρθηκαν αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες του ευ ζειν. Περισσότερες από 5000 έρευνες έχουν διερευνήσει και αποδείξει την σχέση μεταξύ διαπροσωπικών σχέσεων και ευζωίας, ικανοποίησης από τη ζωή ή έστω παρουσίας καλής ψυχικής υγείας. Τα δεδομένα αυτά αφορούν δεδομένα όλων των ηλικιών και πολλών κουλτούρων (Abbey,



Abramis, & Caplan, 1985. Berkman, 1995. Cohen, 2004. Daniels & Guppy, 1994. Froh, Fives, Fuller, Jacofsky, & Terjesen, 2007. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000. Williams, Ware, & Donald, 1981). Ωστόσο, κάποιες διαφορές έχουν παρατηρηθεί ως προς το φύλο. Σε μια έρευνα των Burke και Weir (1978) σε έφηβους/-ες μαθητές/-τριες, παρατηρήθηκε ότι οι έφηβες κοπέλες, αν και λαμβάνουν υψηλότερα ποσοστά κοινωνικής στήριξης, βιώνουν μεγαλύτερο άγχος και λιγότερη σωματική και ψυχολογική ευζωία, γεγονός που οφείλεται, σύμφωνα με τους συγγραφείς, στη διαφορετική κοινωνικοποίηση των δύο φύλων.

Εξετάζοντας την αμφίδρομη πορεία της σχέσης, διαπιστώθηκε πως το ευ ζειν επιτρέπει από τη μία μεριά την επιλογή ευχάριστων διαπροσωπικών σχέσεων και την αποφυγή των δυσάρεστων, ενώ, από την άλλη μεριά η ίδια η θετικότητα των σχέσεων βελτιώνει την ποιότητα της ζωής (Gable & Reis, 2003 στο Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004). Παρόμοια αποτελέσματα προκύπτουν και από την ύπαρξη υψηλής οικειότητας στις διαπροσωπικές σχέσεις των ατόμων (Kamide & Daibo, 2009). Η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει ως αποτέλεσμα την καταβολή μεγαλύτερης προσπάθειας κατανόησης της διαφορετικότητας των άλλων ατόμων, με άμεσο αποτέλεσμα τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων (Reiset al, 2000. Waugh & Fredrickson, 2006). Επιπλέον, όσοι έχουν υψηλή αισιοδοξία (Böhm, Schütz, Rentzsch, Körner, & Funke, 2010. Vollmann, Renner, & Weber, 2007), όσοι διαθέτουν καλή συναισθηματική έκφραση - με ικανότητα έκφρασης θετικών εμπειριών (Gable et al, 2004), υψηλή ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων (Gross & John, 2003) και υψηλή αυτοεκτίμηση (Kang, Shaver, Min, & Jing, 2003) είναι περισσότερο κοινωνικά ελκυστικοί και με καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις. Η ύπαρξη προβλημάτων στις συντροφικές σχέσεις μειώνει την ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ το αντίθετο συμβαίνει στις αρμονικές σχέσεις (Gustavson, Røysamb, Soest, Helland, & Mathiesen, 2012). Παρόμοια, η οικογένεια, ως κοινωνικό σύνολο, ανάλογα με την στήριξη που επιδεικνύει, προβλέπει την αντιλαμβανόμενη ευζωία από το άτομο (Brannan, Biswas, Diener, Mohr, Mortazavi, & Stein, 2012). Τέλος, η ύπαρξη ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων και κοινωνικής στήριξης φαίνεται να συνδέονται με την ύπαρξη ευζωίας ακόμα και σε πληθυσμούς που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες δυσκολίες, όπως για παράδειγμα οι ανύπαντρες μητέρες (McLanahan, Wedemeyer, & Adelberg, 1981), οι ηλικιωμένοι (Krause, 1986. Silverstein, Chen, & Heller, 1996) και οι χήρες (Rook, 1984), παρέχοντάς τους νόημα ζωής.

Όσον αφορά την εκτίμηση των διαπροσωπικών σχέσεων, όπως διαφάνηκε και από το θεωρητικό πλαίσιο, υπάρχουν δύο ευρύτερες κατηγορίες ερωτηματολογίων. Από την



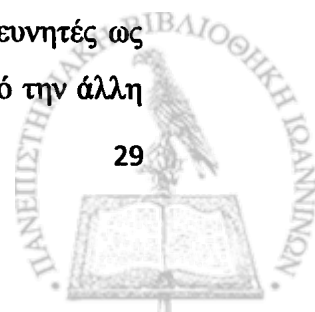
μία μεριά βρίσκονται όσα εστιάζουν στον τύπο δεσμού, ενώ από την άλλη όσα εστιάζουν στην κοινωνική στήριξη ή την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων. Όσον αφορά τα ερωτηματολόγια που αφορούν αποκλειστικά τον τύπο δεσμού γίνεται εκτενής επισκόπηση στο Καφέτσιος (2005). Η εξαντλητική παρουσίασή τους ξεφεύγει από τους σκοπούς της παρούσας εργασίας. Ωστόσο, ονομαστικά, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε το *Ερωτηματολόγιο Βιωμάτων στις Κοντινές Σχέσεις* (Experiences in Close Relationships Inventory. Brennan, Clark, & Shaver, 1998. Μτφ Καφέτσιος, 2002 στο Καφέτσιος, 2005) και το *Ερωτηματολόγιο Διερεύνησης Σχέσεων Προσκόλλησης* (Relationship Questionnaire, RQ. Bartholomew & Horowitz, 1991. Μτφ, Δασκάλου & Συγκολλίτου, 2005, στο Σταλίκας, Τριλίβα, & Ρούσση, 2005).

Από όσα δεν εστιάζουν στον δεσμό, θα μπορούσαμε ενδεικτικά να αναφέρουμε το *Ερωτηματολόγιο Εγγύτητας Διαπροσωπικών Σχέσεων* (The Relationship Closeness Inventory. Berscheid, Snyder, & Omoto, 1989), το οποίο αξιολογεί την εγγύτητα των διαπροσωπικών σχέσεων, το *Ερωτηματολόγιο Διαπροσωπικών Σχέσεων* (Network of Relationships Inventory – NRI. Furman & Buhrmester, 1985), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί για να αξιολογήσει την αντίληψη των εφήβων για τη μητρική και πατρική υποστήριξη και την ποιότητα της φιλίας με ένα καλό φίλο, τη *Κλίμακα Ποιότητας Διαπροσωπικών Σχέσεων* (Interpersonal Relationship Quality scale – IRQ. Kang & Shaver, 2003 στο Kang, Shaver, Sue, Min, & Jing, 2003, μτφ. Λεοντοπούλου), το οποίο εξετάζει την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων γενικά, χωρίς να εστιάζει σε μια συγκεκριμένη σχέση, ενώ στηρίζεται στην ύπαρξη προσωπικών χαρακτηριστικών που ευνοούν την σύναψη ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων και τέλος, το *Ενίσχυση Ανάρρωσης Ασθενών με Στεφανιαία Νόσο* (Enhancing Recovery in Coronary Heart Disease Patients – ENRICH. Mitchell, Powell, Blumenthal, Norton, & Ironson, 2003. Προσαρμογή στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου, επιβλέπουσα καθηγήτρια της συγκεκριμένης εργασίας), το οποίο εξετάζει την ύπαρξη κοινωνικής στήριξης.

Μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον έχει προκαλέσει, εκτός από τις διαπροσωπικές σχέσεις, το τέταρτο στοιχείο του ευ ζειν, δηλαδή, η παρουσία νοήματος στη ζωή ενός ατόμου, η οποία συζητείται στις επόμενες ενότητες

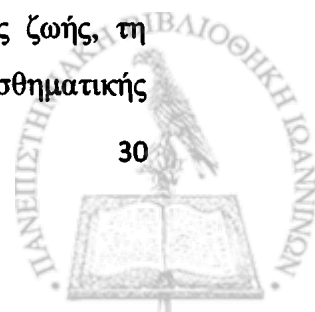
1.1.2.4. Νόημα ζωής

Η βίωση μιας ζωής με νόημα (meaningful life) έχει θεωρηθεί από πολλούς ερευνητές ως απαραίτητο στοιχείο για την ύπαρξη ψυχικής υγείας (Ryff & Singer, 1998). Από την άλλη



μεριά, το τι ακριβώς συνιστά «ζωή με νόημα» δεν είναι κοινώς αποδεκτό, καθώς έχουν διατυπωθεί πολλοί και διαφορετικοί ορισμοί. Αρκετοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι η εμπειρία του νοήματος στη ζωή υφίσταται όταν το άτομο έχει την αίσθηση ότι η ζωή του περιέχει συνοχή (Reker, Peacock, & Wong, 1987). Η αίσθηση του σκοπού στη ζωή έχει υποστηριχθεί πως μπορεί να επιτευχθεί μέσω της σύνδεσης του εαυτού με την ύπαρξη κάποιου άλλου ατόμου ή μέσω της σύνδεσης με ένα ευρύτερο πλαίσιο, όπως η θρησκεία ή μια φιλοσοφία ζωής (Allport, 1961, στο King, Hicks, Krull, & Gaiso, 2006). Ο Frankl (1984, στο King, Hicks, Krull, & Gaiso, 2006) περιγράφει ως «νόημα» τα προσωπικά επιτεύγματα και τον τρόπο αντιμετώπισης των άλλων ατόμων, της φύσης και της τέχνης. Στις περισσότερες σύγχρονες βιβλιογραφικά έρευνες, ο Baumeister (1991, στο Kingetal, 2006) περιγράφει το νόημα ζωής ως την αίσθηση ότι η ζωή κάποιου έχει σκοπό ή κάποια βαθύτερη έννοια. Η διερεύνηση αυτού του νοήματος δίνεται με την απάντησή στην ερώτηση «Τι σημαίνει η ζωή μου;». Παρόμοια, ο Reker (1997) όρισε το νόημα ως μια αίσθηση κατεύθυνσης και τάξης, ως επίγνωση του λόγου ύπαρξης και ως σαφή αίσθηση της προσωπικής ταυτότητας. Το 1998, ο Ebersole (Kingetal, 2006) προσπαθώντας να ορίσει εκ νέου την έννοια «νόημα ζωής» ζήτησε από συμμετέχοντες να αναφέρουν οι ίδιοι τι θεωρούν ότι δίνει νόημα στη ζωή τους. Τα αποτελέσματα ανέφεραν ότι υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες σκοπού ζωής, δηλαδή, η συμμετοχή στις διαπροσωπικές σχέσεις, η αυτο-βελτίωση, η κατανόηση και η ταύτιση της συμπεριφοράς με τις εκάστοτε πεποιθήσεις. Τέλος, ο Seligman (2012) όρισε το νόημα ζωής ως μια ευρύτερη κοινωνική συνείδηση, ως το συναίσθημα, δηλαδή, ότι ένα άτομο ανήκει και υπηρετεί κάτι μεγαλύτερο από τον ίδιο τον εαυτό.

Αν και η αναγνώριση της σπουδαιότητας ύπαρξης νοήματος ζωής πρωτοδιατυπώθηκε στα πλαίσια του ανθρωπιστικού ρεύματος, η μελέτη από ψυχολογική σκοπιά ξεκίνησε αργότερα, λόγω έλλειψης εμπειρικών αποδεικτικών στοιχείων (Baumeister, 1992. Ryff, 1989). Η στροφή προς αυτή τη μελέτη οφείλεται, κυρίως, στην ανάπτυξη της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία συνέδεσε το νόημα ζωής με το συνολικό ευ ζειν (Zika & Chamberlain, 1992), με την ικανοποίηση από την ζωή (Peterson, Park, & Seligman, 2005), αλλά και με διάφορες επιμέρους διαστάσεις του ευ ζειν (Locke & Latham, 2002). Οι Scannell, Allen και Burton (2002) σε μία μελέτη που πραγματοποίησαν σε 83 ενήλικες, δεκαοχτώ έως ογδόντα τεσσάρων ετών, διαπίστωσαν πως η ύπαρξη νοήματος και σκοπού στη ζωή ενός ατόμου συνδέεται με το ευ ζειν. Βασικό σημείο στην συγκεκριμένη έρευνα είναι πως, διακρίνοντας δύο διαστάσεις του νοήματος ζωής, τη γνωστική και τη συναισθηματική, διαφάνηκε η ισχυρότερη σύνδεση της συναισθηματικής



διάστασης με την ευζωία. Είναι πιο σημαντικό, δηλαδή, να αισθάνεται κάποιος ότι έχει νόημα στη ζωή του, από το να έχει μια νοητική κατασκευή επεξήγησης για την εν λόγω έννοια.

Όσον αφορά τα θετικά συναισθήματα, ο King και οι συνεργάτες του (2006), πραγματοποιώντας συνολικά έξι μελέτες για την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ θετικών συναισθημάτων και νοήματος ζωής, κατέληξαν στα παρακάτω συμπεράσματα. Η βίωση θετικών συναισθημάτων, τόσο ως βίωμα της συγκεκριμένης μέρας, όσο και ως γενικότερα συναισθήματα στη ζωή ενός ατόμου, όχι μόνο σχετίζονται θετικά με την ύπαρξη νοήματος ζωής, αλλά αποτελούν και προβλεπτικό παράγοντα αυτής. Επίσης, η αντίληψη μια δραστηριότητας ως γεμάτης νοήματος ή ως κενής σχετίζεται με την παρουσία και την απουσία θετικών συναισθημάτων αντίστοιχα. Καταλήγει, λοιπόν, στο συμπέρασμα πως μέσω των θετικών συναισθημάτων τα άτομα, από τη μία μεριά, επιλέγουν να βιώσουν εμπειρίες, οι οποίες έχουν νόημα γι αυτούς, ενώ από την άλλη, ακόμα και απλές καθημερινές εμπειρίες τις αντιλαμβάνονται ως «γεμάτες με νόημα» εμπειρίες. Σε παρόμοια αποτελέσματα έχουν καταλήξει και άλλες έρευνες (Debats, Dstot, & Hansen, 1995).

Παρόμοια, η κοινωνική στήριξη που λαμβάνουν τα άτομα συνδέεται με την ύπαρξη νοήματος ζωής (Debats, Dstot, & Hansen, 1995. Zadro, Williams, & Richardson, 2004), ενώ αποτελεί μια από τις σπουδαιότερες πηγές νοήματος (Debats, 1999). Οι κοινωνικοί ρόλοι, στους οποίους καλείται να ανταπεξέλθει ένα άτομο στην καθημερινότητά του, δημιουργούν μια αίσθηση νοήματος και σκοπού στη ζωή του, καθώς του προσφέρουν αξίες, πιστεύω, στόχους και προσδοκίες για το μέλλον, μέσω των οποίων ρυθμίζει την συμπεριφορά του (Stets & Burke, 2000). Αντίθετα, η έλλειψη υποστηρικτικών σχέσεων με άτομα του κοντινού περιβάλλοντος έχει αρνητική επιρροή στην αίσθηση των ατόμων για το νόημα της ζωής, τόσο όσον αφορά τον εαυτό τους, αλλά και για την αίσθηση νοήματος γενικά για τους άλλους και τον κόσμο, δημιουργώντας συναισθήματα ματαιώσης, άγχους, απαισιοδοξίας, αποξένωσης, αβοηθησίας και μοναξιάς (Stillman, Baumeister, Lambert, Crescioni, & DeWall, 2009). Συγκεκριμένα, όσον αφορά τις σχέσεις εντός της οικογένειας, οι Lambert, Stillman, Baumeister, Fincham και ο Hicks (2010), με μια σειρά μελετών, διερεύνησαν την επίδραση της συναισθηματικής εγγύτητας και στήριξης ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας και την επίδραση αυτών των χαρακτηριστικών στη διαμόρφωση νοήματος ζωής. Τα αποτελέσματα κατέταξαν την οικογενειακή εγγύτητα σε έναν από τους βασικούς παράγοντες διαμόρφωσης νοήματος ζωής και αντίληψης αυτού.

Η ύπαρξη νοήματος ζωής, εκτός από τις διαπροσωπικές σχέσεις, έχει συνδεθεί και με ενδοπροσωπικούς παράγοντες. Η εξωτερίκευση ενός ατόμου, ένα χαρακτηριστικό που



συνδέεται με την αισιοδοξία, την αντίληψη του ευ ζειν και την ευτυχία (Costa & McCrae, 1980), φάνηκε να αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό παράγοντα της βίωσης μίας ζωής με νόημα και σκοπό. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και για την αυτοσυνείδηση ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Schnell & Becker, 2006). Η περιέργεια αποτελεί έναν επιπλέον μηχανισμό, η ύπαρξη του οποίου οδηγεί το άτομο σε διερευνητική συμπεριφορά, με άμεσο αποτέλεσμα την εξεύρεση του σκοπού της ζωής του (Kashdan & Steger, 2007).

Αρκετές έρευνες εστίασαν το ενδιαφέρον στη σύνδεση της ύπαρξης θρησκευτικών πεποιθήσεων με το ευ ζειν, με την διαμεσολάβηση της ύπαρξης νοήματος ζωής. Τα αποτελέσματα είναι αντιφατικά προς αυτή την κατεύθυνση έρευνας, καθώς κάποιες έρευνες τάσσονται υπέρ αυτή της σύνδεσης (Kim-Prieto & Diener, 2009. Steger & Frazier, 2005), ενώ άλλες επισημαίνουν πως, αν και υπάρχει κάποια θετική συσχέτιση μεταξύ αυτών των διαστάσεων, αυτή είναι μικρή (Chamberlain & Zika, 1988). Παρ' όλα αυτά, καθώς η θρησκεία και γενικά η πνευματικότητα διαδραματίζουν βασικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των ατόμων (Saroglou, Buxant, & Tilquin, 2008) και ειδικά των ηλικιωμένων (Fry, 2000), είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη κατά την προώθηση του ευ ζειν (Kraus, Evans, Powers, & Hayward, 2012. Meraviglia, 1999).

Αν και βιβλιογραφικά έχει αναγνωριστεί η σπουδαιότητα ύπαρξης νοήματος ζωής, προκειμένου να βιώνει το άτομο μια ολοκληρωμένη και ποιοτική ζωή, υπάρχουν ελάχιστα εργαλεία μέτρησής του. Αρκετά από τα εργαλεία μέτρησης του νοήματος ζωής εστιάζουν στη βίωση πνευματικότητας ενός ατόμου και στην ύπαρξη ή μη θρησκευτικής πίστης, θεωρώντας αυτά τα χαρακτηριστικά ως βάσεις για την ύπαρξη μιας ζωής με νόημα (Seidlitz, Abernethy, Duberstein, Evinger, & Chang, 2002). Ωστόσο, το πιο ευρέως διαδεδομένο εργαλείο μέτρησης στις έρευνες που αφορούν την Θετική Ψυχολογία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανεξαρτήτως θρησκευτικών πεποιθήσεων είναι το *Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής* (Meaning in Life Questionnaire. Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), το οποίο εξετάζει την παρουσία νοήματος ζωής και την αναζήτηση αυτού. Στα ελληνικά έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί από τους Φιλίππη και Σταλίκια (2009). Αποτελείται από δέκα ερωτήσεις, οι οποίες βαθμολογούνται σε μία επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert.

Με την ολοκλήρωση της επισκόπησης του νοήματος ζωής θα πραγματοποιηθεί στη συνέχεια η επισκόπηση της έννοιας της επίτευξης προκειμένου να ολοκληρωθεί η παρουσίαση του μοντέλου PERMA (Seligman, 2012).

1.1.2.5. Επίτευξη

Η επίτευξη (accomplishment), σύμφωνα με τον Ericsson (2002, στο Ericsson, 2006), ορίζεται ως η επιτυχία ή η πραγμάτωση ενός απώτερου στόχου σε ένα συγκεκριμένο τομέα (όπως για παράδειγμα η προαγωγή στην εργασία και οι καλοί ακαδημαϊκοί βαθμοί, οι τίτλοι επαίνων και τα πτυχία στην εκπαίδευση). Οι Heckhausen, Wrosch και Schultz (2010) όρισαν την επίτευξη, σε ένα περισσότερο ατομικό επίπεδο, ως την εκπλήρωση μιας επιθυμητής κατάστασης μέσω της πραγματοποίησης των εκάστοτε στόχων, ενώ οι Ryan και Deci (2000) την θεώρησαν ως μία από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες του ανθρώπου.

Η επίτευξη προσωπικών στόχων έχει συνδεθεί με την ευζωία (Emmons, 1986. Reisetal, 2000) και με την παρουσία νοήματος και σκοπού ζωής (McGregor & Little, 1998). Τα αποτελέσματα αυτά ισχύουν τόσο σε δείγματα παιδιών (Brunstein, 1993), όπου διαφάνηκε ότι η επίτευξη συνδέεται με τη συναισθηματική προσαρμογή σε μετέπειτα εξελικτικά στάδια, όσο και σε έφηβους (Rice, Cunningham, & Young, 1997) και αναδυόμενους ενήλικες (Brunstein, et al, 1998). Σε στόχους που δεν απαιτείται μόνο μία δράση, αλλά μια σειρά δράσεων για την επίτευξή τους, το κρίσιμο στοιχείο δεν είναι η εκπλήρωση των στόχων αυτών καθαυτών, αλλά το είδος των συναισθημάτων, της επιθυμίας και των κινήτρων που οι άνθρωποι κατέχουν για τον χειρισμό των εκάστοτε δυσκολιών που προκύπτουν στο κάθε στάδιο εκπλήρωσης (Emmons, Cheung, & Tehrani, 1998). Η ικανότητα που θεωρεί πως έχει το άτομο για την επίλυση δυσκολιών, η πρόοδος που σημειώνει και η κοινωνική στήριξη που λαμβάνει συνδέεται με την επίτευξη, έχοντας ως άμεσο αποτέλεσμα την ευζωία (Ruehlman & Wolchik, 1988). Ένα σημαντικό στοιχείο για τη σύνδεση της επίτευξης με την ευζωία είναι η νοηματοδότηση του στόχου, καθώς μόνο ο στόχος, η επίτευξη του οποίου έχει υψηλή σημασία για το άτομο, οδηγεί στο ευ ζειν (Brunstein, 1993). Στην περίπτωση ύπαρξης ενός σημαντικού στόχου αυξάνεται η δέσμευση για την εκπλήρωση του, με άμεσο αποτέλεσμα την αύξηση των κινήτρων και της ικανοποίησης από τη ζωή (Brunstein, Schultheiss, & Grässman, 1998). Η εξειδίκευση και η γενικότητα του στόχου, όπως και η αναγκαία προσπάθεια για την επίτευξή του, είναι, επίσης, χαρακτηριστικά τα οποία σχετίζονται με την ψυχολογική και σωματική ευεξία. Οι εξειδικευμένοι στόχοι, οι οποίοι απαιτούν υψηλότερου επιπέδου προσπάθεια, συνδέθηκαν με ψυχολογική δυσφορία και, ιδιαίτερα, με κατάθλιψη. Αντίθετα, οι συγκεκριμένοι στόχοι,



οι οποίοι απαιτούν χαμηλότερου επιπέδου προσπάθεια, σχετίζονται με την καλή ψυχική υγεία (Emmons et al, 1998).

Αν και η επίτευξη θεωρείται μία από τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου για την βίωση μια ολοκληρωμένης και ποιοτικής ζωής (Seligman, 2012), παρόμοια με την ψυχολογική ροή, υπάρχουν ελάχιστα εργαλεία για την μέτρησή της, τα οποία δεν αποτελούν ανεξάρτητα εργαλεία μέτρησης, αλλά υποκλίμακες ευρύτερων κλιμάκων. Η *Σύντομη Κλίμακα Βασικών Αναγκών* των Ryan και Deci (Short-form of Ryan and Deci Basic Psychological Needs Scale. Deci & Ryan, 2000, στο Samman, 2007) περιλαμβάνει τρεις δηλώσεις για την αξιολόγηση της επίτευξης. Τέλος, η *Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχολογικής Ευζωίας* της Ryff (Psychological Well-Being Scales. Ryff, 1989) περιλαμβάνει την υποκλίμακα σκοπού ζωής, η οποία περιλαμβάνει θέματα για την επίτευξη.

Ολοκληρώνοντας την επισκόπηση των μεταβλητών της παρέμβασής μας, κρίνεται σκόπιμο να παρουσιαστούν παρεμβάσεις που έχουν δημιουργηθεί με στόχο την ανάπτυξη αυτών των μεταβλητών.

1.1.3. Παρεμβάσεις για την ανάπτυξη του ευ ζειν και των επιμέρους διαστάσεων του

Οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας αποτελούν έναν τρόπο θεραπείας, ενώ αναφέρονται και σε ασκήσεις που έχουν ως στόχο να προάγουν θετικά συναισθήματα, συμπεριφορές και σκέψεις. Βασίζονται στο θεωρητικό υπόβαθρο του συγκριμένου κλάδου και παρέχουν εμπειρική και πρακτική στήριξη στην προαγωγή της ευζωίας (Sin & Lyubomirsky, 2009). Παρακάτω παρατίθενται τα βασικά χαρακτηριστικά των θετικών παρεμβάσεων και κάποιες ενδεικτικές παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ανάπτυξη του ευ ζειν και των θετικών συναισθημάτων και έχουν πραγματοποιηθεί σε γενικό και σε κλινικό πληθυσμό, ενώ θα γίνει εκτενέστερη αναφορά σε επόμενο κεφάλαιο σε παρεμβάσεις που αφορούν συγκεκριμένα την αναδυόμενη ενηλικίωση (σελ. 62).

Βασικά χαρακτηριστικά των θετικών παρεμβάσεων είναι ότι (α) εστιάζουν σε θετικά θέματα, (β) ενεργοποιούνται από θετικούς μηχανισμούς ή στοχεύουν στην ανάπτυξη θετικών μεταβλητών (όπως, για παράδειγμα, της ευζωίας και των θετικών συναισθημάτων), (γ) είναι σχεδιασμένες για να προάγουν την ευημερία και όχι να διορθώσουν την αδυναμία, παρόλο που χρησιμοποιούνται και σε κλινικούς πληθυσμούς και (δ) είναι ερευνητικά αποδεδειγμένη η αποτελεσματικότητά τους (Parks & Biswas-Diener, 2013).



Η εκπαίδευση στην καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης (gratitude) αποτελεί από τις πιο διαδεδομένες θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις. «Η ευγνωμοσύνη αποτελεί την αίσθηση της χαράς και της διάθεσης του ατόμου να εκφράσει τις ευχαριστίες του, ως ανταπόδοση για οτιδήποτε θεωρεί ότι του χαρίζεται, είτε ως αποτέλεσμα των ενεργειών και των πράξεων κάποιου άλλου ατόμου, είτε προερχόμενο από μια ανώτερη δύναμη, το σύμπαν, τον κόσμο ή το θεό» (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011, σελ.180). Η πιο διαδεδομένη ερευνητικά άσκηση για την καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης, σχεδιάστηκε από τους Emmons και McCullough (2003) και προσπαθεί να υποκινήσει τους συμμετέχοντες να αναφερθούν σε άτομα και καταστάσεις για τα οποία αισθάνονται ευγνωμοσύνη. Αντίστοιχη είναι και η άσκηση του Seligman και των συνεργατών του (2005), όπου ζητείται από τους συμμετέχοντες να γράψουν και να παραδώσουν ένα γράμμα σε ένα άτομο που ευγνωμονούν, αλλά που δεν βρήκαν ποτέ την κατάλληλη ευκαιρία να του το εκφράσουν. Εναλλακτικά, έχει χρησιμοποιηθεί η άσκηση καταγραφής τριών θετικών γεγονότων κατά τη διάρκεια της ημέρας και η αντίστοιχη εξήγηση της αιτίας που το εκάστοτε γεγονός είναι θετικό (Seligman et al, 2005). Η καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης έχει αποδειχθεί ότι επιφέρει αύξηση θετικών συναισθημάτων και βελτίωση της ποιότητας ζωής από πολλές έρευνες (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011. Emmons & McCullough, 2003. Froh, Sefick, & Emmons, 2008. Sheldon & Lyubomirsky, 2006. Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003).

Εκτός από την ανάπτυξη της ευγνωμοσύνης, η ανάπτυξη των θετικών συναισθημάτων έχει επιτευχθεί και μέσω της προαγωγής της ευγένειας (Tkach, 2006, στο Sin & Lyubomirsky, 2009), της ελπίδας (Cheavens, Feldman, Gum, Michael, & Snyder, 2006), της συγχώρεσης (Freedman & Enright, 1996), της διαχείρισης των μη λειτουργικών πεποιθήσεων, του αυτοελέγχου (Kremers, Steverink, Albersnagel, & Slaets, 2006) και μέσω της δημιουργικής γραφής (Burton & King, 2004. King, 2001. King & Miner, 2000. Wing, Schutte, & Bryne, 2006). Επίσης, αρκετές παρεμβάσεις εστιάζουν στις θετικές *δυνάμεις του χαρακτήρα* (character strengths) προκειμένου να επιφέρουν αύξηση των θετικών συναισθημάτων και της ευζωίας. Στις συγκεκριμένες παρεμβάσεις, οι συμμετέχοντες/-ουσες, αφού αξιολογήσουν τα προτερήματά τους, καλούνται να τα χρησιμοποιήσουν συχνότερα κατά τη διάρκεια κάποιου χρονικού διαστήματος ή να τα χρησιμοποιήσουν με εναλλακτικούς τρόπους από ότι συνήθιζαν. Μια επιπλέον παρέμβαση αφορά τις συνθήκες όπου ο/η συμμετέχων/-ουσα εμφάνισε τον «ιδανικό του/της εαυτό» (ideal self). Ο/Η συμμετέχων/-ουσα καλείται να εστιάσει στα χαρακτηριστικά προσωπικότητάς του, τα οποία ήταν εμφανή κατά τη διάρκεια αυτών των συνθηκών, με



απώτερο στόχο την αυτογνωσία και την ανάπτυξη του ευ ζειν (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005. Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Παρόμοια, η σκέψη του ιδανικού μελλοντικού εαυτού και της ιδανικής ζωής φαίνεται να συνδέεται με την ευζωία (King, 2001). Στη συγκεκριμένη συνθήκη, ο/η συμμετέχων/-ουσα καλείται να φανταστεί τον εαυτό του/της στο μέλλον έχοντας εκπληρώσει όλους τους στόχους και τα όνειρά του/της. Στη συνέχεια, αξιολογεί τους πιθανούς τρόπους δράσης προκειμένου όλες οι σκέψεις του/της να υλοποιηθούν (Sheldon et al, 2006. King, 2001. Boehm et al, 2011).

Αρκετές από τις παρεμβάσεις έχουν εφαρμοστεί και αξιολογηθεί τόσο σε κλινικούς, όσο και σε γενικούς πληθυσμούς (Sin & Lyubomirsky, 2009). Ακόμα, όμως, και σε κλινικούς πληθυσμούς, οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας δεν εστιάζουν άμεσα στην εξάλειψη της ψυχοπαθολογίας, αλλά στην ανάπτυξη των θετικών δυνάμεων και στοιχείων του χαρακτήρα. Έτσι, για παράδειγμα, σε άτομα με διάγνωση κατάθλιψης, τα αρνητικά συμπτώματα είναι δυνατόν να μειωθούν, μέσω της ανάπτυξης δεξιοτήτων αντιμετώπισής τους (Fredrickson & Joiner, 2002) και μέσω της ανάπτυξης θετικών συναισθημάτων (Fredrickson & Levenson, 1998. Tugade & Fredrickson, 2004). Οι παρεμβάσεις που αναφέρθηκαν έως τώρα αγνοούν εντελώς την επίδραση των διαπροσωπικών σχέσεων στην ανάπτυξη του ευ ζειν, παρόλο που ερευνητικά έχει αποδειχθεί η μεταξύ τους σχέση. Συγκεκριμένα, οι Gable, Reis, Impett και Asher (2004) απέδειξαν ότι μέσω της ενεργητικής και εποικοδομητικής αντίδρασης στην ανακοίνωση ενός θετικού γεγονότος, παρατηρείται αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή.

Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων της Θετικής Ψυχολογίας είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά, με την πλειονότητά τους να αυξάνει το ευ ζειν των συμμετεχόντων/-ουσών. Όσον αφορά τη διαχρονική σταθερότητα των αποτελεσμάτων, φάνηκε να επηρεάζεται από την διάρκεια της πραγματοποίησης των ασκήσεων της εκάστοτε παρέμβασης (Seligman et al, 2005). Μία από τις ελάχιστες σχετικές έρευνες, στην οποία δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, είναι αυτή των Froh, Sefick και Emmons (2008). Τέλος, θα πρέπει να αναφερθεί πως η αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης, σύμφωνα με τον Schueller (2010), είναι απόρροια της αρεσκείας των συμμετεχόντων/-ουσων για τις ασκήσεις της παρέμβασης, καθώς έτσι αυξάνεται η πιθανότητα πραγματοποίησής τους, αλλά και δέσμευσης στην υλοποίηση των ασκήσεων για το σπίτι. Πραγματοποιώντας, λοιπόν, πλήθος παρεμβάσεων σε 792 συμμετέχοντες/-ουσες, ζητήθηκε η έκφραση προτίμησης για κάποια από αυτές. Τα αποτελέσματα έφεραν ως πιο δημοφιλή άσκηση την «ενεργητική και εποικοδομητική αντίδραση», με την άσκηση «τρία καλά πράγματα» να ακολουθεί.



Ολοκληρώνοντας τη βιβλιογραφική επισκόπηση της ευζωίας και των επιμέρους διαστάσεών της, μπορούμε να προχωρήσουμε στην εξέταση της ανθεκτικότητας. Η ανθεκτικότητα, όπως και η Θετική Ψυχολογία, εξετάζει τις θετικές ικανότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου, τα οποία ευνοούν την προσαρμογή του, ενώ στοχεύει στη δημιουργία προγραμμάτων πρόληψης εκδήλωσης ψυχικής ασθένειας (Λακιώτη, 2011).

1.2. ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η μετάθεση του ενδιαφέροντος της Ψυχολογίας από την πρόληψη και την αντιμετώπιση της ψυχικής ασθένειας προς την ψυχική υγεία είχε ως αποτέλεσμα την εμφάνιση μιας νέας περιοχής ερευνητικού ενδιαφέροντος, αυτήν της *ανθεκτικότητας* (resilience. Rutter, 1990, στο Λεοντοπούλου, 2007). Η ανθεκτικότητα αποτελεί μία δυναμική διαδικασία, κατά την οποία το άτομο εκδηλώνει ικανοποιητική προσαρμογή υπό την ύπαρξη αντίξοων ή και τραυματικών συνθηκών (Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy, & Ramirez, 1999) ή, διαφορετικά, «ανθεκτικότητα είναι η φυσιολογική ανάπτυξη κάτω από δύσκολες συνθήκες» (Fonagy, Steele, Steele, Higgitt, & Target, 1994, σελ. 233, στο Λεοντοπούλου, 2005). Αν και η θεώρηση της ανθεκτικότητας στη σύγχρονη βιβλιογραφία, όπως αναφέρεται και στον ορισμό της, αποτελεί μία δυναμική διαδικασία, στην παλαιότερη αυτό δεν θεωρούνταν δεδομένο, καθώς στον αντίποδα αυτής της άποψης βρισκόταν η ανθεκτικότητα ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Μια διάσταση απόψεων, η οποία εξακολουθεί να υφίσταται και στη σύγχρονη βιβλιογραφία, είναι κατά πόσο η ανθεκτικότητα αποτελεί μία διαδικασία ή ένα αποτέλεσμα. Οι Mancini και Bonanno (2010, στο Λακιώτη, 2011) διατύπωσαν την άποψη πως η θεώρηση της ανθεκτικότητας ως διαδικασία ή αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι ανάλογη του προς μελέτη πληθυσμού και της φύσης του παράγοντα κινδύνου. Έτσι, για παιδιά που βιώνουν μακροχρόνιες αντίξοες συνθήκες, προτείνουν η ανθεκτικότητα να αντιμετωπίζεται ως διαδικασία, ενώ για ενήλικες που βιώνουν βραχύχρονους παράγοντες κινδύνου, αυτή να θεωρείται ως αποτέλεσμα. Ωστόσο, προϋπόθεση για τη χρήση του όρου ανθεκτικότητα αποτελεί η παρουσία κάποιου κινδύνου ή αντιξοότητας στην ζωή του ατόμου, η οποία θα μπορούσε, εν δυνάμει, να επηρεάσει την προσαρμοστικότητά του (Masten & Powell, 2003, στο Masten & Reed, 2005).

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας εμφανίστηκε για πρώτη φορά στα πλαίσια της εξελικτικής ψυχοπαθολογίας στη δεκαετία του 1970. Πρωτοπόροι ερευνητές υπήρξαν



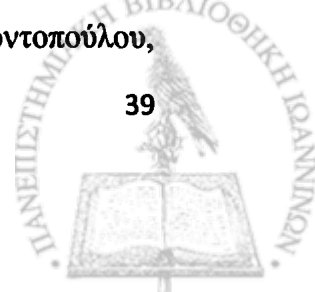
οι Norman Garnezy, Emmy Werner και Michael Rutter (στο Λεοντοπούλου, 2005), οι οποίοι παρατήρησαν πως αν και ορισμένα παιδιά βίωναν υπερβολικά αντίξοες συνθήκες, είτε στο στενό πλαίσιο της οικογένειας, είτε στο ευρύτερο πλαίσιο της κοινότητας, κατάφεραν να αναπτυχθούν χωρίς αποκλίσεις στην ανάπτυξή τους. Το φαινόμενο αυτό θεωρήθηκε εξαιρετικά σπάνιο, με αποτέλεσμα τα παιδιά να χαρακτηριστούν ως «άτρωτα» ή «ανίκητα». Η ανθεκτικότητα ορίστηκε, δηλαδή, σύμφωνα με το επικρατούν μοντέλο ψυχικής ασθένειας, ως η έλλειψη ψυχοπαθολογίας παρά την ύπαρξη αντίξοων συνθηκών. Η έμφαση των μελετών δόθηκε στον καθορισμό των παραγόντων κινδύνου και των προστατευτικών - διαμεσολαβητικών παραγόντων, που προάγουν την αντιμετώπιση των παραγόντων κινδύνου και έχουν ως αποτέλεσμα την εκδήλωση καλής κοινωνικής προσαρμογής (Cicchetti & Toth, 1998). Όσον αφορά τους προστατευτικούς παράγοντες, αρχικά, η προσοχή εστιάστηκε στην εξερεύνηση εκείνων των χαρακτηριστικών των ατόμων, τα οποία τους επέτρεπαν να εμφανίσουν λειτουργικότερη προσαρμογή. Στη συνέχεια, ως προστατευτικοί - διαμεσολαβητικοί παράγοντες (protective factors) κατονομάστηκαν τα χαρακτηριστικά του ατόμου, της οικογένειας και του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου (Garnezy, 1985 στο Masten & Reed, 2005). Η ανθεκτικότητα φάνηκε, λοιπόν, να αποτελείται από τους τρεις αυτούς παράγοντες, διαμορφώνοντας το πρώτο απλό μοντέλο ανθεκτικότητας. Αντίθετα με τους προστατευτικούς παράγοντες, οι παράγοντες ευπάθειας (vulnerability factors) αποτελούν χαρακτηριστικά του ατόμου, της οικογένειας ή της κοινότητας, τα οποία έχουν ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της δύναμης του παράγοντα κινδύνου (Luthar & Cicchetti, 2000). Ανάμεσα στα χαρακτηριστικά του ατόμου, ως προστατευτικοί παράγοντες, έχουν αναγνωριστεί η υψηλή ευφυΐα, ο εσωτερικός έλεγχος, οι καλές στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων και η εύκολη ιδιοσυγκρασία (Hammen, 2003, στο Criss, Shaw, Moilanen, Hitchings, & Ingoldsby, 2009). Βέβαια, οι παράγοντες που αναφέρθηκαν διαμορφώνονται έως ένα βαθμό και από τα χαρακτηριστικά της οικογένειας. Μέσω της καλής διαπαιδαγώγησης των παιδιών και της παροχής της απαραίτητης φροντίδας, τα παιδιά αναπτύσσουν τις απαραίτητες ικανότητες για την επίδειξη ανθεκτικότητας σε δύσκολες συνθήκες. Το αντίθετο συμβαίνει στην περίπτωση ύπαρξης διαταραγμένων σχέσεων ανάμεσα στην οικογένεια (για παράδειγμα, όπου εμφανίζεται κακοποίηση ή κάποια ψυχική ασθένεια του γονέα) (Wyman, Cowen, Work, Hoyt-Meyers, Magnus, & Fagen, 1999). Τέλος, τα χαρακτηριστικά της κοινότητας φαίνεται να αποτελούν είτε προστατευτικό παράγοντα είτε παράγοντα ευπάθειας. Συγκεκριμένα, η φτώχεια και η βία φαίνεται να προωθούν την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας (Bradley, Whiteside, Mundfrom, Casey, & Kelleher, 1994), ενώ



η κοινωνική στήριξη, η ασφάλεια και η επιτήρηση των νέων προωθούν την εκδήλωση προσαρμοστικών συμπεριφορών (Dumont & Provost, 1999). Εκτός, όμως, από τους παράγοντες ευπάθειας, οι ίδιοι προστατευτικοί παράγοντες μπορούν να έχουν ένα θετικό ή αρνητικό χαρακτήρα, εξαρτώμενοι από τις εκάστοτε συνθήκες (Masten & Reed, 2005). Για παράδειγμα, ενώ η ύπαρξη στενών διαπροσωπικών σχέσεων αποτελεί σε γενικές γραμμές προστατευτικό παράγοντα, σε δυσλειτουργικές οικογένειες η αποστασιοποίηση είναι αυτή που δρα προστατευτικά (Λακιώτη, 2011). Η παρατήρηση της μη καθολικότητας των διαμεσολαβητικών παραγόντων μετατόπισε την έρευνα της ανθεκτικότητας, από την απλή ταυτοποίηση προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων κινδύνου, στην εύρεση προστατευτικών μηχανισμών (protective mechanisms). Οι μηχανισμοί ενεργοποιούνται κατά την διάρκεια αντιμετώπισης κάποιου κινδύνου. Η παρατήρηση αυτή οδήγησε στη δημιουργία κάποιων μοντέλων μεταβλητών (variable – focused models. Criss, Shaw, Moilanen, Hitchings, & Ingoldsby, 2009. Masten & Reed, 2005).

Το πρώτο από τα μοντέλα μεταβλητών που διατυπώθηκαν σχετικά με την ανθεκτικότητα είναι το μοντέλο των κύριων επιδράσεων (main effects model. Masten & Reed, 2005). Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, η κατανόηση της ανθεκτικότητας επιτυγχάνεται με τη διερεύνηση των επιδράσεων (α) μιας μεταβλητής πλεονεκτήματος (resource/asset), όπως για παράδειγμα υψηλό κοινωνικό – οικονομικό επίπεδο και υψηλή νοημοσύνη, (β) μιας μεταβλητής κινδύνου και (γ) των προστατευτικών παραγόντων ως προς την διπλή θετική και αρνητική φύση τους. Έτσι, προκειμένου να επιτευχθεί η προσαρμογή θα πρέπει η επίδραση του πλεονεκτήματος να είναι υψηλότερη συγκριτικά με του κινδύνου, ενώ απαραίτητη είναι η θετική μορφή του προστατευτικού παράγοντα (Luthar & Cicchetti, 2000).

Δεύτερο μοντέλο μεταβλητών αποτελεί το μοντέλο των αλληλεπιδράσεων (interactive models), όπου επεκτείνεται από την μελέτη της επίδρασης της εκάστοτε μεταβλητής στο αποτέλεσμα (δηλαδή την προσαρμογή) και στην μελέτη των μεταξύ τους σχέσεων. Με αυτόν τον τρόπο το μοντέλο της αλληλεπίδρασης προτείνει πως ανάμεσα στον κίνδυνο και την προσαρμογή υπάρχουν μεσολαβητικές επιδράσεις άλλων μεταβλητών. Οι μεσολαβητικές αυτές αντιδράσεις είναι (α) χαρακτηριστικά του ατόμου ή του περιβάλλοντος, που, όμως, δεν συνδέονται άμεσα με τον ίδιο τον παράγοντα κινδύνου και (β) ένας διαμεσολαβητής, η ενεργοποίηση του οποίου οφείλεται αποκλειστικά στην παρουσία του κινδύνου. Η ισχύς αυτών των σχέσεων και η επίδραση των μεταβλητών φαίνεται να διαφοροποιείται ανάλογα με την παρουσία ή την απουσία του παράγοντα κινδύνου (Luthar & Cicchetti, 2000). Συγκεκριμένα, η Luthar (1993, στο Λεοντοπούλου,



2005) θέλοντας να καταδείξει την διαφορετική επίδραση της κάθε μεταβλητής στην εκάστοτε περίπτωση, χρησιμοποίησε διαφορετικές ορολογίες. Όσον αφορά τους προστατευτικούς παράγοντες, δημιουργήθηκαν τρεις κατηγορίες: (α) η προστατευτική – σταθεροποιητική (protective – stabilizing), (β) η προστατευτική - ενισχυτική (protective – enhancing) και (γ) η προστατευτική – αντιδραστική (protective – reactive). Η προστατευτική – σταθεροποιητική μεταβλητή οδηγεί κατά συνεπή τρόπο σε σταθερά θετικό αποτέλεσμα, άσχετα από την ύπαρξη κινδύνου. Αντίθετα, η επίδραση της ενισχυτικής αυξάνει την προσαρμοστικότητα ανάλογα με το μέγεθος του κινδύνου. Τέλος, οι αντιδραστικές μεταβλητές, αν και σε ένα γενικότερο πλαίσιο η επίδρασή τους είναι θετική, μειώνεται κατά την εμφάνιση κινδύνου. Παρόμοιος είναι και ο διαχωρισμός στους παράγοντες ευπάθειας. Τέλος, όσον αφορά τα μοντέλα ανθεκτικότητας, τα διαδικαστικά μοντέλα (process model) χρησιμοποιήθηκαν για την εξήγηση των επιπτώσεων του άγχους στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου. Βασικός στόχος αυτών των μοντέλων είναι η διερεύνηση των αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στις πηγές του άγχους, των μέσων αντιμετώπισης των αγχογόνων καταστάσεων και των προσαρμοστικών ψυχολογικών και σωματικών αποτελεσμάτων. Τα συγκεκριμένα μοντέλα λαμβάνουν υπόψη και το ιστορικό του ατόμου και την επίδραση του κοινωνικού πλαισίου στη δημιουργία της ανθεκτικότητας. Προϋπόθεση για την εφαρμογή των διαδικαστικών μοντέλων αποτελεί η ύπαρξη ψυχολογικού και κοινωνικού άγχους με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία των ατόμων. Χαρακτηριστικά αυτού του είδους των μοντέλων είναι η δυναμική και πολυδιάστατη φύση τους, η εφαρμογή τους στην ψυχική και σωματική υγεία και η αναγνώριση της επιρροής του κοινωνικού περιβάλλοντος στην ανθεκτικότητα (Masten & Reed, 2005). Οι παράγοντες κινδύνου και ευπάθειας καθώς και οι προστατευτικοί παράγοντες και μηχανισμοί εμφανίζονται συνοπτικά στον Πίνακα 1 (σελ. 41).

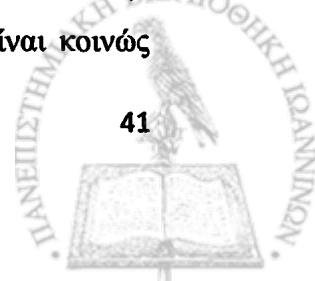
Πίνακας 1. Μεταβλητές κινδύνου, ευπάθειας, προστατευτικών παραγόντων και αποτελεσμάτων

ΟΡΓΑΝΙΚΟΙ	ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ	ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ	ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ
Παράγοντες κινδύνου			
Γενετικοί, προ- και περιγεννητικές επιπλοκές, Νευρολογική βλάβη, Ανεπαρκής διατροφή, Δύσκολη ιδιοσυγκρασία	Χαμηλή νοημοσύνη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, χαμηλή αυτό-αποτελεσματικότητα, χαμηλός αυτό-έλεγχος, ανασφαλής προσκόλληση	Συζυγική ή οικογενειακή δυσαρμονία, Κακομεταχείριση ή παραμέληση, κακές σχέσεις με συνομηλίκους, μεγάλος αριθμός αδελφών	Φτώχεια
Παράγοντες ευπάθειας			
Δύσκολη ιδιοσυγκρασία	Σεξ, χαμηλή ικανότητα προγραμματισμού	Κακές σχέσεις και με τους 2 γονείς, έλλειψη στοργής και φροντίδας, έλλειψη θετικών σχολικών εμπειριών	
Προστατευτικοί παράγοντες			
Εύκολη ιδιοσυγκρασία	Μέτρια ή άνω του μετρίου εξυπνάδα, γενική ικανότητα, κοινωνική ικανότητα	Θετική και σταθερή φροντίδα, ικανά μοντέλα ενήλικων ρόλων	
Προστατευτικοί μηχανισμοί			
	Μείωση της επίδρασης του κινδύνου, μείωση των αρνητικών αλυσιδωτών αντιδράσεων, προώθηση αυτοεκτίμησης και αυτό-αποτελεσματικότητας		

Προσαρμογή από τον Wenar, 1994 (στο Λεοντοπούλου, 2005)

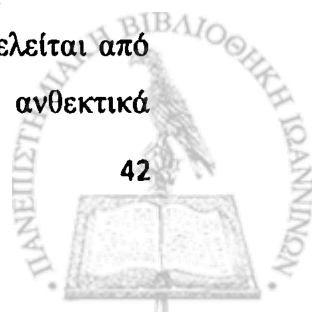
Ένα πλήθος εργαλείων μέτρησης έχει αναπτυχθεί για την αξιολόγηση της ανθεκτικότητας, λόγω των πολλαπλών θεωρητικών προσεγγίσεων (Masten & Reed, 2005).

Τα κριτήρια αξιολόγησης του τι συνιστά προσαρμοστική συμπεριφορά δεν είναι κοινώς



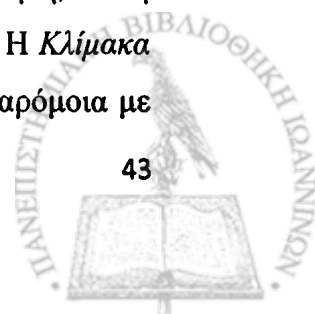
αποδεκτά. Ως προσαρμογή ορίζεται, από πλήθος ερευνών, η ανταπόκριση του ατόμου στις εκάστοτε συνθήκες, ανάλογα με το ηλικιακό του και πολιτισμικό του επίπεδο, παρά την ύπαρξη αντίξωων συνθηκών. Σε αυτή την περίπτωση, η μεθοδολογική προσέγγιση της έννοιας την ανθεκτικότητας πραγματοποιείται είτε με την χρήση ερωτήσεων (με μορφή ερωτηματολογίων ή και συνεντεύξεων) για την ύπαρξη δυσχερειών στη ζωή του ατόμου (για παράδειγμα *Κλίμακα Γεγονότων Ζωής και Δυσκολιών* (Life Events and Difficulties Schedule, LEDS. Brown & Harris, 1978), είτε μέσω εξέτασης του ιστορικού του ατόμου για την ανίχνευση της ικανότητας προσαρμογής του. Άλλες έρευνες θέτουν ένα διαφορετικό κριτήριο για την αξιολόγηση της προσαρμογής, ορίζοντάς την ως την απουσία ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων. Σε αυτό το θεωρητικό ρεύμα, η μεθοδολογικές επιλογές εστιάζουν είτε στην μελέτη του ιστορικού του ατόμου για την εξακρίβωση της ύπαρξης ή απουσίας ψυχιατρικής διάγνωσης, είτε στην χρήση ψυχομετρικών κλιμάκων ψυχοπαθολογίας για την εκτίμηση της ψυχολογικής κατάστασης ή της ικανότητας και της προσαρμογής. Η αξιολόγηση με βάση των συνδυασμό των δύο κριτηρίων αποτελεί, επίσης, συνηθισμένο φαινόμενο. Εξετάζεται, δηλαδή, η επίδραση τόσο των παραγόντων κινδύνου, όσο και της προσαρμοστικής ικανότητας των ατόμων μέσω σταθμισμένων εργαλείων (Λεοντοπούλου, 2005. Masten & Reed, 2005).

Εκτός από την μελέτη μεταβλητών, η *μελέτη ατόμων* (person focused approach) αποτελεί έναν επιπλέον τρόπο για την εκτίμηση της ανθεκτικότητας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, πραγματοποιείται σύγκριση μεταξύ των χαρακτηριστικών των ατόμων που επιδεικνύουν θετική προσαρμογή, συγκριτικά με άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες σε αυτόν τον τομέα. Τέλος, η προσαρμογή εκτιμάται και με βάση εσωτερικά και εξωτερικά κριτήρια, όπως για παράδειγμα μέσω της αξιολόγησης της ακαδημαϊκής επίδοσης, του ψυχολογικού ευ ζειν (για παράδειγμα με την Psychological Well-Being Scales, PWBS. Ryff, 1989) και της εκδήλωσης άγχους. Όπως γίνεται φανερό, η αξιολόγηση της ανθεκτικότητας συνιστά ένα εγχείρημα κατά το οποίο θα πρέπει να εξεταστούν αρκετοί παράμετροι (Λεοντοπούλου, 2005. Masten & Reed, 2005). Πέρα από την αξιολόγηση της ανθεκτικότητας από τα συστατικά από τα οποία απαρτίζεται, η αξιολόγηση είναι δυνατό να πραγματοποιηθεί και με συγκεκριμένα εργαλεία. Ενδεικτικά, αναφέρουμε κάποια από το πλήθος των εργαλείων μέτρησης, με κριτήριο την διαφορετική θεωρητική τους βάση, την ερευνητική τους δημοτικότητα, αλλά και την χρήση τους στην ελληνική βιβλιογραφία. Ένα από τα εργαλεία μέτρησης, αποτελεί η *Κλίμακα Ανθεκτικότητας των Εφήβων* (Adolescent Resilience Scale – ARS. Oshio, Kaneko, Nagamine, & Nakaya, 2003). Αποτελείται από εικοσιένα θέματα, τα οποία αναφέρονται σε χαρακτηριστικά που έχουν τα ανθεκτικά



άτομα. Οι έφηβοι/-ες καλούνται να ανταποκριθούν βαθμολογώντας μιας πεντάβαθμη κλίμακα. Αποτελείται από τρεις υποπαράγοντες: την επιδίωξη καινοτομίας, τη συναισθηματική ρύθμιση και τον θετικό προσανατολισμό προς το μέλλον. Δεδομένα ερευνητικών αναλύσεων αποδεικνύουν την αξιοπιστία και την εγκυρότητά της όσον αφορά την χρήση της σε έφηβους/-ες (Oshio et al., 2003). Ωστόσο, τα ευρήματα δεν μπορούν να γενικευθούν σε άλλους ηλικιακούς πληθυσμούς, ενώ τα δεδομένα είναι ελλιπή, όσον αφορά την χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου σε κλινικό πληθυσμό (Windle, Bennett, & Noyes, 2011). Παρόμοια, το *Ερωτηματολόγιο Προστατευτικών Παραγόντων του Baruth* (Baruth Protective Factors Inventory – BPFI. Baruth & Carroll, 2002 στο Ahern, Kiehl, Sole, & Byers, 2006) αποτελεί ένα εργαλείο αυτό-αναφοράς, το οποίο εστιάζει στους προστατευτικούς παράγοντες για την εκδήλωση ανθεκτικότητας. Περιλαμβάνει δεκαέξι θέματα, τα οποία αξιολογούν την ικανότητα προσαρμογής, την ύπαρξη υποστηρικτικού περιβάλλον, την μειωμένη εμφάνιση αγχογόνων παραγόντων και τις γενικότερες εμπειρίες του ατόμου. Από την άλλη μεριά, η *Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας - Αντιμετώπισης Άγχους* (The Brief - Resilient Coping Scale – BRCS. Sinclair & Wallston, 2004) είναι σχεδιασμένη προκειμένου να αξιολογήσει την τάση των ατόμων να αντιμετωπίζουν το άγχος με προσαρμοστικό τρόπο. Οι συγγραφείς προτείνουν την χρήση της κλίμακας για τον εντοπισμό ατόμων που έχουν ανάγκη από παρεμβάσεις για την ανάπτυξη ανθεκτικότητας (Sinclair & Wallston, 2004).

Σταθμισμένα στην ελληνική βιβλιογραφία και διαδεδομένα είναι κυρίως τέσσερα ερωτηματολόγια. Πρώτη μπορεί να αναφερθεί η *Κλίμακα Ανθεκτικότητας* (Resilience Scale, RS. Wagnild & Young, 1993). Στην ελληνική έκδοσή του έχει μεταφραστεί από την Λεοντοπούλου. Αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς, το οποίο απευθύνεται σε ενήλικο πληθυσμό, αν και η χρήση του σε δείγμα διαφόρων ηλικιών και διαφορετικών πολιτισμικών κουλτούρων απέδειξε τις καλές του ψυχομετρικές ιδιότητες (Linderberg, Solorzano, Bear, Strickland, Galvis, & Pittman, 2002. Miller & Chandler, 2002. Neill & Dias, 2001. Wagnild, 2003). Το μονοπαράγοντικό αυτό εργαλείο μέτρησης αντιμετωπίζει την ανθεκτικότητα ως ένα θετικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που ενισχύει την ατομική προσαρμογή μετριάζοντας τα αρνητικά αποτελέσματα του άγχους. Στην πρωτότυπή του έκδοση περιλαμβάνει εικοσιπέντε ερωτήσεις, οι οποίες βαθμολογούνται με την βοήθεια μιας επτάβαθμης κλίμακας τύπου Likert. Στην ελληνική έκδοση τα θέματά της έχουν περιοριστεί σε δεκαπέντε. Η αξιοπιστία της και η εγκυρότητά της είναι υψηλή, ενώ η ελληνική της έκδοση εμφανίζει ικανοποιητική εσωτερική αξιοπιστία ($\alpha = 0,91$). Η *Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor – Davidson* (CD-RISC. Connor & Davidson, 2003), παρόμοια με



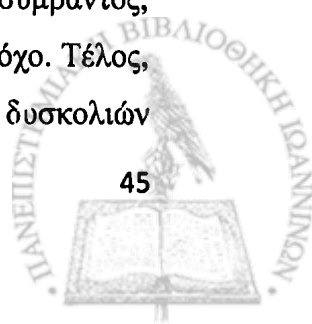
την προηγούμενη κλίμακα, εστιάζει στην ανθεκτικότητα ως παράγοντα της διαχείρισης του άγχους. Έχει σταθμιστεί από τους Δημητριάδου και Σταλίκας, Α. (2008). Περιέχει εικοσιπέντε θέματα, καθένα από τα οποία αξιολογείται σε μία πεντάβαθμη κλίμακα, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να αντανakλούν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Η κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί τόσο σε γενικούς, όσο και σε κλινικούς πληθυσμούς παρουσιάζοντας υψηλές ψυχομετρικές ικανότητες στο διαχωρισμό μεταξύ ανθεκτικών και μη υποκειμένων. Η *Κλίμακα Ανθεκτικότητας για Ενήλικες* (RSA, Friberg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003, στο Αυγουστάκη, 2011) αποτελεί ένα εξίσου διαδεδομένο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς για την αξιολόγηση της ανθεκτικότητας. Η κλίμακα προορίζεται για τη εκτίμηση των προστατευτικών παραγόντων, που προωθούν την ανθεκτικότητα, με τη βοήθεια τριάντα τριών ερωτήσεων. Περιλαμβάνει έξι υποκλίμακες: της αυτοαντίληψης, της αντίληψης του μέλλοντος, της ύπαρξης κοινωνικών δεξιοτήτων, της συνοχής της οικογένειας, της κοινωνικής υποστήριξης και της προσωπικής συμπεριφοράς. Τέλος, η *Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας* (The Brief Resilience Scale, Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, & Christopher, 2008) απευθύνεται και αυτή σε ενήλικο πληθυσμό. Εστιάζει στην ικανότητα να ανακτήσει το άτομο τις δυνάμεις του μετά από καταστάσεις παρατεταμένου άγχους και όχι στους προστατευτικούς παράγοντες. Αν και παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία και εγκυρότητα, δεν έχει αξιολογηθεί σε κλινικό πλαίσιο.

1.2.1. Ανθεκτικότητα και Ευ Ζειν

Η ανθεκτικότητα έχει συνδεθεί τόσο με την έλλειψη ψυχοπαθολογίας, όσο και με την παρουσία καλής ψυχικής υγείας. Τα ανθεκτικά άτομα εμφανίζονται από πλήθος ερευνών να βιώνουν καλύτερη ποιότητα ζωής και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Τα δεδομένα αυτά έχουν επιβεβαιωθεί σε πολλούς πολιτισμούς και σε πολλές ηλικιακές ομάδες (Davydof, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010). Βέβαια, η ανθεκτικότητα δεν είναι διαχρονικά σταθερή, αλλά αποτελεί μια δυναμική διαδικασία που είναι αποτέλεσμα εσωτερικών και εξωτερικών παραγόντων. Παρά την εγκυρότητα αυτού του δεδομένου οι Weed, Keogh και Borkowski (2006) πραγματοποίησαν μία έρευνα σε 105 παιδιά ηλικίας πέντε ετών, των οποίων οι μητέρες ήταν στην ηλικία της εφηβείας. Ως ανθεκτικότητα όρισαν την γνωστική ανάπτυξη, την προσαρμοστική συμπεριφορά και την κοινωνική προσαρμογή. Τα παιδιά τα οποία αντιμετώπιζαν αντίξοες συνθήκες, αλλά διέθεταν υψηλή νοημοσύνη και αυτό-εκτίμηση φάνηκε να έχουν σταθερή ανθεκτικότητα μέχρι την ηλικία

των οχτώ ετών. Το αποτέλεσμα αυτό καταδεικνύει την υψηλή σημασία που έχει η πρόωμη προσπάθεια καλλιέργειας της νοημοσύνης και της αυτοεκτίμησης για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στην παιδική ηλικία.

Η ικανοποίηση από τη ζωή φαίνεται να σχετίζεται και με την αλληλεπίδραση της ανθεκτικότητας με τα θετικά συναισθήματα (Λεοντοπούλου, 2011). Αναλυτικότερα, τα ανθεκτικά άτομα βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009), έχουν θετικότερες προσδοκίες για το μέλλον (Wyman, Cowen, Work, & Kerley, 1993), μεγαλύτερη αισιοδοξία (Seligman, 1995. Watt, David, Ladd, & Shamos, 1995), υψηλότερη ανταπόκριση με χιούμορ (Masten, 2001), υψηλότερη αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli, & Caprara, 1999. Dumont & Provost, 1999. Wattetal, 1995) και περισσότερα συναισθήματα ανεξαρτησίας και αυτονομίας (Blocker & Copeland, 1994). Ο Cohn και οι συνεργάτες του (2009) θέλησαν να διερευνήσουν την θεωρία της διερεύνησης και δόμησης της Fredrickson (1998), σύμφωνα με την οποία τα θετικά συναισθήματα καθιερώνουν την όλο και μεγαλύτερη βίωση θετικών συναισθημάτων, με άμεσο αποτέλεσμα την ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Αξιολόγησαν, λοιπόν, σε δείγμα 86 μαθητών, τα θετικά συναισθήματα, την ικανοποίηση από τη ζωή και την ανθεκτικότητα σε διάρκεια ενός μήνα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως τα θετικά συναισθήματα προέβλεπαν την αύξηση και της ικανοποίησης από τη ζωή και της ανθεκτικότητας, ενώ τα αρνητικά συναισθήματα εμφάνισαν μικρή αρνητική συσχέτιση ή και μηδαμινή. Η οποιαδήποτε παρατηρούμενη αλλαγή στην ανθεκτικότητα φάνηκε να διαμεσολαβείται από τη σχέση μεταξύ των θετικών συναισθημάτων και της αύξησης της ικανοποίησης από τη ζωή. Αυτό το γεγονός υποδηλώνει ότι οι ευτυχισμένοι άνθρωποι γίνονται πιο ικανοποιημένοι, όχι απλώς και μόνο επειδή αισθάνονται καλύτερα, αλλά επειδή αναπτύσσουν του κατάλληλους πόρους ώστε να βιώνουν καλύτερη ποιότητα ζωής. Εκτός από το γεγονός ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων αποτελεί συστατικό της ανθεκτικότητας, η βίωσή τους έχει αποδειχτεί ευεργετική και για την επανάκαμψη από περιόδους κρίσης (Tugade & Fredrickson, 2004). Τα θετικά συναισθήματα σε αυτές τις περιπτώσεις διευκολύνουν την αναπλαισίωση του συμβάντος με πιο θετική χροιά. Συγκεκριμένα, η αισιοδοξία και το χιούμορ είναι από τα θετικά συναισθήματα που η επιρροή τους στην ανθεκτικότητα, μέσω της αναπλαισίωσης αρνητικών συμβάντων, έχει διαφανεί από πλήθος ερευνών. Μέσω της αισιοδοξίας και του χιούμορ τα άτομα εντοπίζουν τις θετικές πλευρές της βίωσης ενός τραυματικού συμβάντος, ενώ γνωρίζουν την κατάλληλη στιγμή αποδέσμευσης από ένα μη ρεαλιστικό στόχο. Τέλος, η ύπαρξη θετικών συναισθημάτων προς τον εαυτό και την ικανότητα επίλυσης δυσκολιών



λειτουργούν προστατευτικά προς το άτομο, μέσω της καταβολής της απαραίτητης προσπάθειας για την διαχείριση των κρίσιμων καταστάσεων και μέσω της αύξησης της πίστης αυτοελέγχου (Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004).

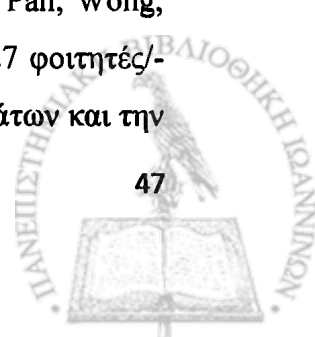
Όσον αφορά τη βίωση ροής που, όπως προαναφέρθηκε, αποτελεί το δεύτερο συστατικό του μοντέλου του ευ ζειν του Seligman (2012), τα ερευνητικά δεδομένα, αν και είναι ελάχιστα, μας καταδεικνύουν τη θετική σύνδεση της ροής με την ανθεκτικότητα. Συγκεκριμένα, ο Schmidt (2003) μελετώντας την καθημερινή ροή σε δείγμα εφήβων μαθητών/-τριων, όπως αυτή διαφάνηκε από αυτό-αναφορές και από παρατήρηση της χρονικής διάρκειας που αφιέρωναν οι μαθητές/-τριες στην εκπόνηση δραστηριοτήτων, κατέδειξε τη σύνδεση της ανθεκτικότητας με τη ροή. Συγκεκριμένα, διαχωρίζοντας τους έφηβους σε δύο κατηγορίες, υψηλής και χαμηλής ανθεκτικότητας, διαφάνηκε ότι οι ανθεκτικοί έφηβοι εμφάνισαν υψηλότερη ροή συγκριτικά με τους μη ανθεκτικούς. Η ικανότητα εσωτερικού ελέγχου της δραστηριότητας φαίνεται να σχετίζεται με το παραπάνω συμπέρασμα (Garmezy, 1993).

Επίσης, τα άτομα με ανθεκτικότητα παρουσιάζουν κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, με αποτέλεσμα να βιώνουν περισσότερες και ποιοτικότερες διαπροσωπικές σχέσεις. Ανάμεσα σε αυτά ανήκουν η δυνατότητα απόσπασης θετικών αντιδράσεων από τους άλλους (Masten, Best, & Garmezy, 1990), η ικανότητα βίωσης εγγύτητας και τρυφερότητας και η κοινωνική οξυδέρκεια των διαπροσωπικών συναισθημάτων (Werner, 2000). Πλήθος ερευνών έχει τονίσει τη σημαντικότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και της ύπαρξης υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου στη διαμόρφωση της ανθεκτικότητας (Armstrong, Birnie-Lefcovitch, & Ungar, 2005. Dumont & Provost, 1999). Από την παιδική ακόμα ηλικία, η ύπαρξη κοινωνικού δικτύου φαίνεται να ευνοεί την ομαλή προσαρμογή κάτω από αντίξοες συνθήκες. Οι Criss, Pettit, Bates, Dodge και Lapp (2002) μελέτησαν την σχέση μεταξύ της αποδοχής από τους συνομηλίκους και της φιλίας με την εκδήλωση προβλημάτων συμπεριφοράς. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε 585 παιδιά που βίωναν οικογενειακές αντιξοότητες. Τα προβλήματα συμπεριφοράς αξιολογήθηκαν από τους νηπιαγωγούς και οι φίλιες από τους συνομηλίκους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι οικογενειακές δυσκολίες δεν σχετίζονταν με τα προβλήματα συμπεριφοράς, όταν τα παιδιά βίωναν καλές σχέσεις με τους συνομηλίκους. Το γεγονός αυτό ίσχυε ανεξάρτητα από το φύλο, την εθνικότητα ή την συμπεριφορά των φίλων. Παρόμοια αποτελέσματα διαφάνηκαν και κατά την εφηβεία, όπου οι σχέσεις με τους συνομηλίκους και τους καθηγητές φάνηκε να ασκούν ισχυρότερη επίδραση στην



ακαδημαϊκή επίδοση και στην σχολική ανθεκτικότητα, σε σύγκριση με τους οικογενειακούς παράγοντες κινδύνου (Crosnoe & Elder, 2004). Αν και στις έρευνες που αναφέρθηκαν ο ρόλος της οικογένειας παρουσιάζεται υποβαθμισμένος σε σχέση με αυτόν των συνομηλίκων σε αυτές τις ηλικίες (Montemayor, 1983), υπάρχουν ερευνητικές αποδείξεις που καταδεικνύουν την σπουδαιότητα του ρόλου της στη διαμόρφωση της ανθεκτικότητας. Συγκεκριμένα, η σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών και των εφήβων και η σωστή επίβλεψη των δραστηριοτήτων τους προωθούν την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας (Wyman, Cowen, Work, Hoyt-Meyers, Magnus, & Fagen, 1999). Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε 990 εφήβους στην Μεγάλη Βρετανία, μελετώντας τις δυσχέρειες, τους διαμεσολαβητικούς παράγοντες και την προσαρμογή που επεδείκνυαν οι έφηβοι, η οικογένεια φάνηκε να αποτελεί ισχυρότερο και συνεπέστερο διαμεσολαβητικό παράγοντα συγκριτικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσχερειών και το ύφος της αιτιακής απόδοσης (Λεοντοπούλου, 2007). Παρόμοια, η ικανότητα συγχώρεσης, που επιδεικνύουν τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα, φαίνεται να προάγει την καλύτερη ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και την κοινωνική στήριξη. Η συγχώρεση αποτελεί μια συναισθηματική στρατηγική αντιμετώπισης με στόχο την μείωση του άγχους, λόγω αντίδρασης σε κάποιο παράπτωμα. Έτσι, βιώνοντας μεγαλύτερη ενσυναίσθηση και αγάπη βελτιώνουν την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων (Worhtington & Scherer, 2004). Σημαντική είναι και η σύνδεση των διαπροσωπικών στοιχείων της συναισθηματικής νοημοσύνης με την ανθεκτικότητα. Οι Armstrong, Galligan και Critchley (2011) διαφοροποιώντας τους 414 συμμετέχοντες/-ουσες της έρευνάς τους σε ανθεκτικούς/-ες και μη ανθεκτικούς/-ες, διαπίστωσαν πως τα ανθεκτικά άτομα είχαν υψηλότερη βαθμολογία στη συναισθηματική έκφραση, στον έλεγχο συναισθημάτων, στην αυτό-διαχείριση και στη συναισθηματική αυτογνωσία.

Η ανθεκτικότητα συνδέεται με την ευζωία και μέσω της σύνδεσης με την ύπαρξη νοήματος και σκοπού στη ζωή. Συγκεκριμένα, η ύπαρξη νοήματος αποτελεί προστατευτικό παράγοντα για την εκδήλωση προσαρμοστικής συμπεριφοράς (Masten & Reed, 2005). Σε περιπτώσεις αντίξοες, η πίστη των ατόμων σε υψηλότερα ιδανικά από τους ίδιους δίνει την ώθηση και το κίνητρο να εξηγήσουν ή να δικαιολογήσουν την κατάσταση, με άμεσο αποτέλεσμα την καλύτερη διαχείρισή της και την εκ νέου προσαρμογή. Σύμφωνα με αρκετές έρευνες, η σύνδεση του νοήματος ζωής και της ανθεκτικότητας διαμεσολαβείται από την ύπαρξη θετικών συναισθημάτων (Folkman, 2008). Συγκεκριμένα, οι Pan, Wong, Chan και Joubert (2008) πραγματοποιώντας μια διαπολιτισμική μελέτη σε 627 φοιτητές/-τριες διαπίστωσαν ισχυρή συσχέτιση ανάμεσα στην βίωση θετικών συναισθημάτων και την



ύπαρξη νοήματος ζωής, με άμεσο αποτέλεσμα την ύπαρξη λιγότερου άγχους και την καλύτερη κοινωνική προσαρμογή. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και σε έρευνα με ηλικιωμένα άτομα, όπου η ανθεκτικότητα ορίστηκε ως η ύπαρξη καλής σωματικής και ψυχολογικής υγείας (Nygren, Aléx, Jonsén, Gustafson, & Norberg, 2005).

Τέλος, θετική σχέση παρατηρείται και μεταξύ της ανθεκτικότητας και της επίτευξης, που αποτελεί και το τελευταίο από τα συστατικά του ευ ζειν. Χαρακτηριστικά στοιχεία των ανθεκτικών ατόμων που σχετίζονται με την επίτευξη είναι οι καλύτερες γνωστικές ικανότητες (Cicchetti & Rogosch, 1997), η καλύτερη επίλυση προβλημάτων λόγω της γνωστικής ευελιξίας και της ικανότητας εξεύρεσης εναλλακτικών λύσεων (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987), η ύπαρξη εσωτερικών κινήτρων συμπεριφοράς, η οποία ευνοεί τη δέσμευση με μία δραστηριότητα (Λεοντοπούλου, 2011) και ο αυτοέλεγχος (Buckner, Mezzacappa, & Beardslee, 2003). Η *γνωστική ευελιξία* (cognitive flexibility) ορίζεται ως η ικανότητα να αξιολογεί το άτομο τις εκάστοτε συνθήκες και να προσαρμόζει τη συμπεριφορά του προς την εύρεση της καλύτερης δυνατής λύσης και της αποβολής δυσπροσαρμοστικών τρόπων συμπεριφοράς. Μέσω αυτής της γνωστικής διεργασίας, τα άτομα βιώνουν λιγότερες αποτυχίες και περισσότερα θετικά συναισθήματα. Ωστόσο, ακόμη και στην περίπτωση της αποτυχίας, η μελλοντική θετική επαναξιολόγησή της επιφέρει καλύτερη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων (Feder, Nestler, Westphal, & Charney, 2010, στο Schetter & Dolbier, 2011). Ο Howell (2009) πραγματοποιώντας σύγκριση σε 397 φοιτητές/-τριες, οι οποίοι/-ες είχαν χωριστεί σε τρεις κατηγορίες ανάλογα με την ικανοποίηση από τη ζωή τους (υψηλά ικανοποιημένοι/-ες, μετρίως και καθόλου), διαπίστωσαν ότι τα άτομα με υψηλό ευ ζειν ήταν λιγότερο πιθανό να υποεκτιμήσουν την ικανότητα τους για την επίτευξη ενός έργου, ενώ ήταν περισσότερο αποτελεσματικοί και με υψηλότερο αυτοέλεγχο. Επομένως, η αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς, με τον έλεγχο των παρορμήσεων και την ικανότητα αναβολής της ικανοποίησης, σχετίζεται με την ανθεκτικότητα σε όλα τα ηλικιακά στάδια της ζωής ενός ατόμου (Λακιώτη, 2011) συμβάλλοντας στην επίτευξη του εκάστοτε στόχου (Howell, 2009). Ένα ακόμα στοιχείο που συνδέεται με την επίτευξη, είναι η ικανότητα επικέντρωσης στο στόχο με εστίαση στη λύση όταν προκύπτει δυσκολία. Τα άτομα με υψηλή ανθεκτικότητα εμφανίζουν αυτό το χαρακτηριστικό σε υψηλότερο βαθμό (Grant, Curtayne, & Burton, 2009), σε σύγκριση με τα μη ανθεκτικά. Ενώ, τέλος, όσον αφορά στην ικανότητα επίτευξης σε ηγετικούς ρόλους, οι Maulding, Peters, Roberts, Leonard και Sparkman (2012) εξέτασαν την αποτελεσματικότητα, ως προς την επίτευξη του ρόλου, σε διευθυντές σχολείων. Τα



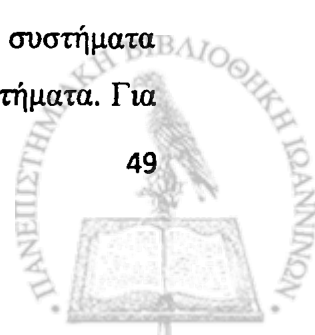
αποτελέσματα έδειξαν υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στην επίτευξη και την ανθεκτικότητα, όταν συνυπήρχε υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη.

Ολοκληρώνοντας την επισκόπηση της ανθεκτικότητας, κρίνεται σκόπιμο να παρουσιαστούν παρεμβάσεις που έχουν δημιουργηθεί με στόχο την ανάπτυξή της.

1.2.2. Παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας

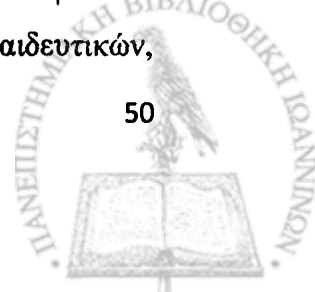
Οι παρεμβάσεις που έχουν δημιουργηθεί για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στην παιδική και την εφηβική ηλικία αποσκοπούν στη βελτίωση των ατομικών χαρακτηριστικών τους, αλλά και των χαρακτηριστικών της οικογένειας, του σχολείου, της κοινότητας και του ευρύτερου κοινωνικού επίπεδου (Masten & Reed, 2005). Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στα προσωπικά χαρακτηριστικά στοχεύουν στην, αυτο-επίγνωση, την αυτο-διαχείριση, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τις διαπροσωπικές ικανότητες και την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων. Πιο συγκεκριμένα, αυτά τα προγράμματα προωθούν την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, μέσω της εστίασης στον αυτοέλεγχο των συναισθημάτων και συμπεριφορών, στην αυτο-αποτελεσματικότητα, στις αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης των εκάστοτε δυσχερειών, στην γνωστική ευελιξία, μέσω της λήψης διαφορετικών προοπτικών, στην ενσυναίσθηση, στην επίλυση διαπροσωπικών προβλημάτων και την επίλυση συγκρούσεων (Masten & Reed, 2005). Αν και έχει αποδειχθεί η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων εστίασης στο ατομικό επίπεδο, το περιβάλλον του ατόμου επηρεάζει τη γενίκευση και τη διάρκεια αυτών των αλλαγών. Για αυτό το λόγο, απαιτούνται συστηματικότερες παρεμβάσεις στα οικεία περιβάλλοντα των παιδιών και των εφήβων.

Υπάρχουν τέσσερα συστήματα, σύμφωνα με τον Bronfenbrenner (1979, στο Durlak, Taylor, Kawashima, Pachan, & DuPre, 2007), τα οποία αλληλεπιδρούν στη ζωή ενός ατόμου. Τα συστήματα αυτά είναι: (α) το μικροσύστημα, το οποίο περιλαμβάνει ομάδες στις οποίες συμμετέχει το άτομο, όπως η οικογένεια, το σχολείο και διάφορες τοπικές οργανώσεις, (β) το μεσοσύστημα, που αποτελείται από τις πιθανές συνδέσεις μεταξύ μικροσυστημάτων (π.χ., οικογένεια και σχολική μονάδα), (γ) το εξωσύστημα, το οποίο αποτελείται από την κοινότητα και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της, όπως τους διαθέσιμους πόρους και τις υπηρεσίες που υπάρχουν στη γειτονιά και (δ) το μακροσύστημα, που περιλαμβάνει το ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο και σχετίζεται με θέματα όπως η πολιτική, η οικονομία και τα πολιτιστικά πρότυπα και αξίες. Τα συστήματα αυτά σε κάθε επίπεδο ανάλυσης μπορεί να αποτελούνται από διάφορα υποσυστήματα. Για



παράδειγμα, οι οικογένειες είναι πολύπλοκα κοινωνικά συστήματα που περιέχουν περισσότερα του ενός υποσυστήματα, (π.χ., η συζυγική δυάδα, το υποσύστημα αδερφιών, το υποσύστημα γονέα-παιδιού). Οι παρεμβάσεις μπορεί να επιδιώκουν την τροποποίηση ολόκληρου του συστήματος ή ενός από τα υποσυστήματά του. Επίσης, σε επίπεδο οικογένειας, σύμφωνα με τους Durlak, Taylor, Kawashima, Pachan και DuPre (2007), οι παρεμβάσεις μπορούν να έχουν προληπτική μορφή ή να πραγματοποιούνται εκ των υστέρων, μετά από εκδήλωση μη προσαρμοστικής συμπεριφοράς. Σε επίπεδο πρόληψης, στόχος είναι η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και αλληλεπιδράσεων μεταξύ γονέα και παιδιού, κυρίως σε περιπτώσεις όπου κάποιος από τους γονείς έχει διάγνωση κατάθλιψης. Η φτώχεια είναι εξίσου επιβαρυντικός παράγοντας για την ψυχική ανθεκτικότητα. Η αντιμετώπιση των επιπτώσεών της μπορεί να επιτευχθεί μέσω της προώθησης ασφαλών σχέσεων εντός της οικογένειας, της ανάπτυξης του ευ ζειν και της εκμάθησης ικανοτήτων για αποτελεσματική διαπαιδαγώγηση. Σε περιπτώσεις που συνυπάρχουν αρκετοί παράγοντες κινδύνου, οι παρεμβάσεις στοχεύουν στην υποστήριξη των γονέων σε συναισθηματικό επίπεδο, σε επίπεδο συμπεριφοράς και σε κοινωνικό, με απώτερο σκοπό τη μείωση των περιπτώσεων κακοποίησης (σωματικής ή ψυχολογικής) του παιδιού, τη μείωση εξάρτησης από υπηρεσίες πρόνοιας και την ομαλή προσαρμογή των παιδιών και των εφήβων. Ο χρόνος διεξαγωγής της παρέμβασης συμβάλλει στην αποτελεσματικότητά της. Συγκεκριμένα, σε όσο πιο πρώιμο εξελικτικό στάδιο διεξάγεται μια παρέμβαση, τόσο αποτελεσματικότερη είναι ως προς την πρόληψη ανεπιθύμητων συμπεριφορών. Παρ' όλα αυτά, καθώς δυσχέρειες μπορούν να προκύψουν σε οποιοδήποτε εξελικτικό στάδιο, έχουν σχεδιαστεί προγράμματα παρέμβασης για όλα τα εξελικτικά στάδια (Durlak, Taylor, Kawashima, Pachan, & DuPre, 2007).

Το σχολείο μπορεί, εξίσου ικανοποιητικά με την οικογένεια, να αποτελέσει ένα χώρο στον οποίο να αναπτυχθούν παρεμβάσεις για την προώθηση της προσαρμογής (Χατζηχρήστου, Δημητροπούλου, Λυκितσάκου, & Λαμπροπούλου, 2009). Η διάρκεια που περνούν τα παιδιά και οι έφηβοι στους χώρους του και η ηθική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη που επιχειρείται στα πλαίσιά του, το μετατρέπουν σε ιδανικό χώρο για την διεξαγωγή παρεμβάσεων (Ross, Smith, Casey, & Slavin, 1995). Οι Steward, Sun, Patterson, Lemerle και Hardie (2004) κατονόμασαν τα χαρακτηριστικά των σχολείων που προωθούν την ομαλή προσαρμογή. Τα σχολεία αυτά παρέχουν υποστηρικτικό φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον, προωθούν τις καλές σχέσεις μεταξύ κοινότητας και σχολείου, έχουν ξεκάθαρα δομημένους κανόνες, πρόσβαση σε κατάλληλες υπηρεσίες υγείας και η λήψη αποφάσεων πραγματοποιείται μέσω της συνεργασίας της διεύθυνσης του σχολείου, των εκπαιδευτικών,



των μαθητών και των γονέων τους. Εντός αυτών των σχολείων, τα προγράμματα παρέμβασης για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας μπορούν να καλλιεργήσουν τις απαραίτητες δεξιότητες στα παιδιά και στους έφηβους, προκειμένου να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τις δυσκολίες της ζωής (Durlak et al, 2007). Ενδεικτικές δεξιότητες είναι η αποτελεσματική διαχείριση του άγχους, η ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας, η προσωπική αίσθηση ευεξίας και η ενίσχυση της ενσυναίσθησης. Φυσικά και σε αυτή την περίπτωση, ο εκάστοτε στόχος της παρέμβασης είναι ανάλογος του εξελικτικού επίπεδου των συμμετεχόντων (Werner, 1990) και των αντικειμενικών συνθηκών και πόρων τους οποίους διαθέτει το σχολείο (Durlak et al, 2007).

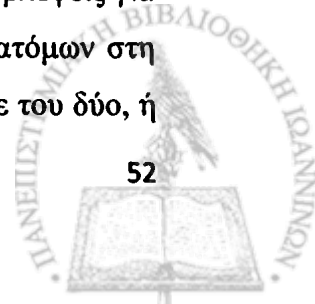
Σύμμαχος στην όλη προσπάθεια της ομαλής προσαρμογής των παιδιών και των εφήβων αποτελεί η εμπλοκή της *κοινότητας*. Ακόμα και σε περιπτώσεις όπου η οικογενειακή κατάσταση είναι δυσλειτουργική, η οργανωμένη και με συνοχή κοινότητα αντισταθμίζει τις αρνητικές επιπτώσεις, προάγοντας την προσαρμοστική συμπεριφορά. Έτσι, μια παρέμβαση, όταν δεν είναι εφικτό να πραγματοποιηθεί μέσα στην οικογένεια ή στο σχολείο, μπορεί να εστιάσει στην ανάπτυξη θετικών χαρακτηριστικών στην κοινότητα. Τέλος, στο μακροσύστημα της ευρύτερη κοινωνίας είναι σημαντικό η πολιτική της υγείας και της παιδείας να προωθεί την ολόπλευρη ανάπτυξη των ατόμων και την ενίσχυση δεξιοτήτων, που θα ευνοούν την ομαλή προσαρμογή και την κατάλληλη υποστήριξη σε περιόδους κρίσεων (Durlak et al, 2007).

Στα πλαίσια της παρούσης εργασίας δεν θα γίνει περαιτέρω αναφορά στις παρεμβάσεις ανθεκτικότητας που αφορούν την παιδική και την εφηβική ηλικία, ούτε σε συγκεκριμένα προγράμματα, καθώς αυτή δεν αποτελεί την ηλικιακή ομάδα - στόχο της παρέμβασης. Αναλυτική περιγραφή των παρεμβάσεων ανθεκτικότητας που πραγματοποιήθηκαν σε αναδυόμενους ενήλικες θα γίνει στο κεφάλαιο «Αναδυόμενη ενηλικίωση και παρεμβάσεις» (σελ. 62). Αρχικά, θα εξεταστεί η σημασία του όρου αναδυόμενη ενηλικίωση και τα ερευνητικά δεδομένα που αφορούν την ηλικιακή αυτή ομάδα.

1.3. ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΗ ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ

Η αναδύομενη ενηλικίωση (emerging adulthood) αναφέρεται στην ηλικιακή περίοδο από το τέλος της δεύτερης δεκαετίας έως το τέλος της τρίτης δεκαετίας της ζωής ενός ατόμου, δηλαδή στις ηλικίες από δεκαεννέα έως είκοσι εννέα ετών (Arnett, 2007). Αποτελεί ένα ηλικιακό στάδιο με τα δικά του ιδιαίτερα αναπτυξιακά χαρακτηριστικά (Arnett, 2000). Ο Erikson ήδη από το 1950 (στο Arnett, 2007) είχε διατυπώσει την ύπαρξη μιας περιόδου ενδιάμεσα από την εφηβεία και την μέση ενηλικίωση, την οποία ονόμασε *πρώιμη ενηλικίωση* (young adulthood), η διάρκεια της οποίας κυμαίνονταν έως την ηλικία των σαράντα ετών. Ο διαχωρισμός αυτός, αν και μέχρι την προηγούμενη δεκαετία ήταν λειτουργικός, στις σύγχρονες βιομηχανικές κοινωνίες φάνηκε να μην ανταποκρίνεται στα πραγματικά δεδομένα. Τόσο η πραγματοποίηση γάμου, όσο και η εξεύρεση σταθερής εργασίας, που θεωρούνται ενδείξεις της ενήλικης ζωής, φαίνεται να μετατίθενται σε μεγαλύτερες ηλικίες. Συγκεκριμένα, ο μέσος όρος του γάμου μετακινήθηκε από την αρχή της δεκαετίας των είκοσι προς το τέλος της, με την σύναψη των προγαμιαίων σχέσεων να γίνεται κοινώς αποδεκτή. Όσον αφορά την ακαδημαϊκή και επαγγελματική ζωή, η περίοδος είκοσι έως είκοσι πέντε ετών σηματοδοτεί για αρκετά άτομα την αναθεώρηση της επιλογής για τις αρχικές τους σπουδές και την πραγματοποίηση μετεκπαίδευσης για την διεύρυνση των επαγγελματικών οριζόντων. Μέσω αυτών των αλλαγών, παρατηρείται μια καθυστέρηση στην ανάληψη των ρόλων των ενηλίκων, δημιουργώντας έτσι το διακριτό στάδιο της αναδύομενης ενηλικίωσης. Η περίοδος της αναδύομενης ενηλικίωσης αποτελεί την πιο ασταθή περίοδο στην εξελικτική πορεία ενός ατόμου, με τα λιγότερο δομημένα και καθολικά χαρακτηριστικά. Παρ' όλα αυτά υπάρχει μια τάση να εμφανίζεται η αναδύομενη ενηλικίωση ως η περίοδος της εξερεύνησης, της αστάθειας, της εστίασης στον εαυτό, των πιθανοτήτων και των ανάμικτων συναισθημάτων (Arnett, 2004). Στην περίοδο αυτή σταδιακά αυξάνεται η ανάληψη ευθύνης για τον εαυτό και τις επιλογές του, η ανεξάρτητη λήψη αποφάσεων και η οικονομική ανεξαρτησία (Arnett, 2001, 2003. Facio & Micocci, 2003. Macek, Bejcek, & Vanfckova, 2007. Mayseless & Scharf, 2003. Nelson, Badger, & Wu. 2004).

Από τη μελέτη των δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων που βρίσκονται στην περίοδο της αναδύομενης ενηλικίωσης, διαπιστώνεται η ποικιλότητα αυτής της περιόδου. Κατά το στάδιο της εφηβείας είναι εφικτό να πραγματοποιηθούν προβλέψεις για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ενός εφήβου. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων στη συγκεκριμένη ηλικία συμβιώνει με κάποιον από τους γονείς τους, αν όχι και με του δύο, ή



με κάποιον κηδεμόνα, είναι ανύπαντρος/-η, ενώ φοιτά ακόμα στο εκπαιδευτικό σύστημα. Αντίστοιχα, στη ηλικία των τριάντα ετών το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων, έχει ολοκληρώσει τις σπουδές, έχει εγκαταλείψει το σπίτι των γονέων και συμβιώνει με τον/την σύζυγο και είναι πιθανό να είναι ήδη γονέας. Το μεσοδιάστημα της αναδυόμενης ηλικίας είναι ρευστό, καθώς είναι πιθανό να επικρατούν άπειρες πιθανότητες. Τα άτομα μπορεί να φοιτούν ακόμα ή να έχουν ολοκληρώσει τις σπουδές, να εργάζονται ή να είναι ακόμα οικονομικά εξαρτημένοι από τους γονείς, να συζούν με τους γονείς, μόνοι τους ή με το σύντροφό τους. Υπάρχει, ωστόσο, μία τάση να θεωρείται η ηλικία αυτή ημιαυτόνομη περίοδος, καθώς οποιαδήποτε επιλογή και να έχει πραγματοποιήσει ο αναδυόμενος ενήλικας φαίνεται, έως ένα βαθμό τουλάχιστον, να στηρίζεται οικονομικά από το γονέα (Arnett, 2000).

Ο όρος *αναδυόμενη ενηλικίωση* (emerging adulthood) δεν θα πρέπει να συγχέεται με τους όρους *ύστερη εφηβεία* (late adolescence), *πρώιμη ενηλικίωση* (young adulthood) και *μετάβαση προς την ενήλικη ζωή* (transition to adulthood). Η ύστερη εφηβεία φαίνεται να μην αποτελεί λειτουργικό ορισμό των ατόμων της συγκεκριμένης ηλικίας, καθώς παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές στην ζωή τους συγκρινόμενοι με τους έφηβους ηλικίας δέκα έως δεκαεπτά ετών (για παράδειγμα, δεν φοιτούν στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση, νομικά είναι ενήλικες και συχνά δεν συμβιώνουν με τους γονείς τους). Από την άλλη μεριά, ο όρος πρώιμη ενηλικίωση, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, φαίνεται να καλύπτει ένα μεγάλο χρονικό διάστημα (έως σαράντα ετών), στο οποίο υπάρχει τρομερή ανομοιογένεια ως προς τις εμπειρίες των ατόμων (για παράδειγμα, επιπλέον σπουδές, ανεργία, γάμος, σταθερή δουλειά, μητρότητα/πατρότητα). Τέλος, ο όρος μετάβαση στην ενήλικη ζωή εστιάζει την προσοχή μόνο σε γεγονότα μετάβασης που λαμβάνουν χώρα κυρίως στην αρχή ή στο τέλος της συγκεκριμένης χρονολογικής ηλικίας (για παράδειγμα απομάκρυνση από το σπίτι και μητρότητα). Χαρακτηρίζοντας την ηλικία αυτή ως αναδυόμενη ενηλικίωση, το ενδιαφέρον μετατίθεται σε ολόκληρο το φάσμα της γνωστικής, συναισθηματικής και κοινωνικής ανάπτυξης, στη διαμόρφωση των σχέσεων (οικογενειακές σχέσεις, φιλίες, ρομαντικές σχέσεις) και στην υποκειμενική αίσθηση των ατόμων για το αν έχουν ενηλικιωθεί (Arnett, 2001, 2003). Κατ' αυτόν τον τρόπο, ο όρος αναδυόμενη ενηλικίωση φαίνεται να ανταποκρίνεται περισσότερο στο σύγχρονο τρόπο ζωή των νέων, ενώ και οι ίδιοι οι νέοι ηλικίας δεκαεννέα έως είκοσι εννέα ετών δεν φαίνεται να αισθάνονται ούτε έφηβοι, ούτε ενήλικες (Arnett, 2003. Mayseless & Scharf, 2003. Petrogiannis, 2011).

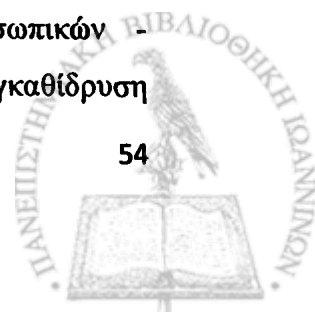
Η έννοια της αναδυόμενης ενηλικίωσης δεν είναι κοινώς αποδεκτή διαπολιτισμικά. Δηλαδή, δεν αποτελεί αυτό το εξελικτικό στάδιο μια παγκόσμια και καθολική περίοδο, αλλά εξαρτάται από το εκάστοτε πολιτισμικό πλαίσιο (Arnett, 2000). Για παράδειγμα, στις αναπτυγμένες και τις αναπτυσσόμενες χώρες η μεγαλύτερη ανάγκη για εξειδίκευση, προκειμένου την εύρεση εργασίας, οδηγεί σε μεγαλύτερη διάρκεια εκπαίδευσης, με άμεσο αποτέλεσμα την καθυστέρηση δημιουργίας οικογένειας και την ανάληψη ευθυνών ενήλικου ρόλου. Το γεγονός αυτό δεν συνεπάγεται ότι σε όλες τις αναπτυγμένες χώρες η αναδυόμενη ενηλικίωση έχει την ίδια διάρκεια ή τα ίδια χαρακτηριστικά (Buhl & Lanz, 2007. Fadjukoff, Kokko, & Pulkinnen, 2007. Lanz & Tagliabue, 2007). Ακόμα, όμως, και μέσα στην ίδια κοινωνία εμφανίζονται κουλτούρες μειονοτήτων, τα μέλη της οποίας δεν εμφανίζουν τα χαρακτηριστικά της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Τέλος, σημαντικό ρόλο για την εμφάνιση ή όχι της αναδυόμενης ενηλικίωσης φαίνεται να διαδραματίζει η κοινωνική τάξη του/της νέου/ας, με τις αστικές μεσαίες και ανώτερες τάξεις να εμφανίζουν αυτό το στάδιο, σε αντίθεση με τις κατώτερες ή τις αγροτικές (Arnett, 2000).

Ωστόσο, παρά την ανομοιογένεια και την μη καθολικότητα αυτού του σταδίου, είναι χρήσιμη η έρευνα για την κατανόησή του, καθώς ανταποκρίνεται σε ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού που ανήκει σε αυτή την ηλικία (Arnett, 2000). Στον αντίποδα, ορισμένες έρευνες θεωρούν πως θα πρέπει να αναθεωρηθεί η θεώρηση της αναδυόμενης ενηλικίωσης ως ένα τυπικό εξελικτικό στάδιο, καθώς κατ' αυτόν τον τρόπο υπονοεί πως «όσοι νέοι σε αυτή την ηλικία δεν παρουσιάζουν αυτά τα στοιχεία είναι μη φυσιολογικοί» (Hendry & Kloep, 2010, σελ. 177).

Ολοκληρώνοντας τα περιγραφικά στοιχεία της αναδυόμενης ενηλικίωσης ως εξελικτικό στάδιο, κρίνεται σκόπιμο να παρουσιαστούν τα ερευνητικά δεδομένα για αυτήν την ηλικία που αφορούν τις μεταβλητές της παρούσης παρέμβασης, δηλαδή του ευ ζειν και της ανθεκτικότητας.

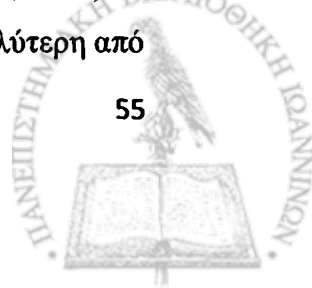
1.3.1. Αναδυόμενη ενηλικίωση και ευ ζειν

Όπως έχει ήδη αναφερθεί παραπάνω, το εξελικτικό στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης εμφανίζει μεγάλη ανομοιογένεια ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων. Αυτή η ανομοιογένεια εμφανίζεται και στην ποιότητα ζωής που παρουσιάζουν τα άτομα σε αυτήν την ηλικία. Αρκετές έρευνες θεωρούν την αναδυόμενη ενηλικίωση ως την ηλικία όπου, μετά από εξερεύνηση, πραγματοποιείται η εσωτερικήευση προσωπικών ανεξάρτητων θετικών αξιών και στάσεων απέναντι στο κόσμο και η εγκαθίδρυση



προκοινωνικής συμπεριφοράς, με αποτέλεσμα την αύξηση του ευ ζειν (Padilla-Walker, Barry, Carroll, Madsen, & Nelson, 2008). Σε αυτό συντελεί η αυξημένη αισιοδοξία την οποία βιώνουν οι νέοι στην αναδυόμενη ενηλικίωση (Schulenberg & Zarrett, 2006 στο Arnett, 2005) και ο περισσότερο ρεαλιστικός τρόπος σκέψης, συγκριτικά με τους εφήβους, που συντελούν στη μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (Arnett, 2007). Η Ryff (1989), πραγματοποιώντας μια έρευνα σε 321 αναδυόμενους ενήλικες, προσπάθησε να ορίσει τους βασικούς τομείς που επηρεάζουν την ευζωία κατά την διάρκεια αυτής της ηλικιακής περιόδου. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν τις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, την αυτονομία, το σκοπό στη ζωή και την προσωπική ανάπτυξη ως τις κύριες πηγές του ευ ζειν. Παρόμοια, οι θετικές δυνάμεις του χαρακτήρα φαίνεται με την σειρά τους να σχετίζονται με την ποιότητα ζωής, σύμφωνα με έρευνα που διεξήχθη από τις Leontopoulou και Triliva (2012) στον ελληνικό χώρο. Συγκεκριμένα, η έρευνα επιδίωξε να εκτιμήσει την ύπαρξη ευζωίας και θετικών δυνάμεων του χαρακτήρα κατά την έναρξη της ενηλικίωσης στην Ελλάδα και να εξετάσει την επίδραση των δημογραφικών, αλλά και άλλων ψυχοκοινωνικών χαρακτηριστικών, στις μεταβλητές αυτές. Στην έρευνα συμμετείχαν 312 φοιτητές/τριες από τα Πανεπιστήμια Κρήτης και Πειραιά. Ως εργαλεία μέτρησης χρησιμοποιήθηκαν μία συστοιχία ερωτηματολογίων αναφοράς, ανάμεσα στα οποία και η *Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχολογικής Ευζωίας* της Ryff (Psychological Well-Being Scales. Ryff, 1989) για την εκτίμηση του ευ ζειν και η *Κλίμακα Δυνάμεων του Χαρακτήρα* (VIA Survey of Character Strengths. Seligman, 2002) για την εκτίμηση των δυνάμεων του χαρακτήρα. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν την ύπαρξη ικανοποιητικού επιπέδου ευ ζειν και θετικών δυνάμεων του χαρακτήρα κατά το συγκεκριμένο εξελικτικό στάδιο. Συγκεκριμένα, οι δυνάμεις της σοφίας/γνώσης, του θάρρους και της υπερβατικότητας φάνηκαν να συσχετίζονται θετικά με το ευ ζειν, ενώ η καλή σωματική και ψυχική υγεία αποτέλεσαν προβλεπτικό παράγοντα αυτού. Ακόμα και κατά το τέλος των σπουδών τους, όταν οι νέοι/-ες αναγκάζονται να συμβιβαστούν στην πραγματικότητα και να μειώσουν τις υπερβολικά αισιόδοξες πεποιθήσεις τους για την εξεύρεση ικανοποιητικής εργασίας με υψηλές αποδοχές και με την ικανοποίηση των γνωστικών και συναισθηματικών τους αναγκών, ο Arnett (2007) υποστηρίζει ότι εξακολουθούν να διαθέτουν ευζωία.

Στον αντίποδα όλων των παραπάνω ερευνών, πλήθος μελετών υποστηρίζει την έλλειψη ποιοτικής ζωής κατά τη διάρκεια αυτής της εξελικτικής περιόδου, λόγω της εμφάνισης κατάθλιψης, αγχωδών διαταραχών, χαμηλότερης αυτοαντίληψης, προβλημάτων συμπεριφοράς και κατάχρησης ουσιών (Schulenberg & Zarrett, 2006, στο Arnett, 2005). Η ένταση των συμπτωμάτων και των συμπεριφορών αυτών φαίνεται να είναι μεγαλύτερη από



κάθε άλλο ηλικιακό στάδιο (Gillen & Lefkowitz, 2006) και να αποτελούν προάγγελο των επερχόμενων δυσκολιών της ενήλικης ζωής (Padilla-Walker, Nelson, Madsen, & Barry, 2008). O Arnett (2005, 2007) αποδίδει αυτή την εκδήλωση συμπεριφορών στην έλλειψη δομημένων ρόλων και περιβάλλοντος και στην έλλειψη ικανότητας διαχείρισης της νεοαποκτηθείσας ελευθερίας. Βέβαια, το αν ένας αναδυόμενος ενήλικας εκδηλώσει δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές εξαρτάται από πλήθος παραγόντων, όπως, για παράδειγμα, την ιδιοσυγκρασία του, την ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων ή τις κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες στη χώρα του (Arnett, 2006, Facio & Micocci, 2003). Ακόμα, όμως, και να εκδηλώσει τέτοιες συμπεριφορές, δεν είναι απαραίτητο πως η έντασή τους θα είναι τόσο μεγάλη, ώστε να μειώσει την ποιότητα ζωής τους (Nelson & Padilla-Walker, 2013).

Ας εξετάσουμε, όμως, τι συμβαίνει κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση όσο αφορά στις επιμέρους διαστάσεις του ευ ζειν, όπως αυτές περιγράφηκαν στο μοντέλο του Seligman (2012), ξεκινώντας με τα θετικά συναισθήματα. Οι αναδυόμενοι ενήλικες, όπως προαναφέρθηκε, βιώνουν μεγαλύτερη αισιοδοξία, η οποία εννοεί την προσαρμογή τους και τη γενικότερη ικανοποίηση από τη ζωή (Chang, Bodem, Sanna, & Fabian, 2011). Επίσης, σε έρευνα που διεξήχθη από τους Hill και Allemand (2011) σε 952 φοιτητές/-τριες στην Ελβετία διαπιστώθηκε πως οι αναδυόμενοι ενήλικες που βιώνουν συναισθήματα συγχώρεσης αναφέρουν υψηλότερο ευ ζειν, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή την οικογενειακή κατάσταση, ενώ η βίωση εαυτογνωσμένης αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα του ευ ζειν, όσον αφορά τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας. Επίσης, η συναισθηματική έκφραση θετικών συναισθημάτων κατά τη διάρκεια αιτός του εξελικτικού σταδίου συσχετίζεται με την βίωση ασφάλειας, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, τη βίωση λιγότερων αρνητικών συναισθημάτων και την προσωπική ευημερία (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001).

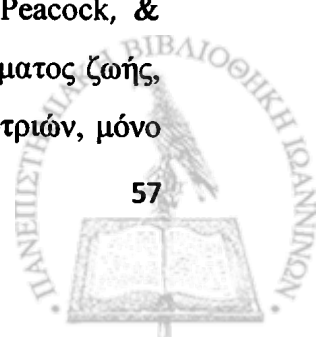
Προχωρώντας στη ροή (δηλαδή, στη δεύτερη μεταβλητή του ευ ζειν), τα ελάχιστα, αν όχι μηδαμικά, ερευνητικά δεδομένα, υπέδειξαν την σύνδεσή της με την συνολική ικανοποίηση από τη ζωή με έμμεσο τρόπο. Συγκεκριμένα, οι Lee Duckworth, Steen και Seligman (2005) προτείνουν την χρήση παρεμβάσεων για την ανάπτυξη της δέσμευσης σε αυτή την ηλικία προκειμένου να αυξηθεί η ικανοποίηση από τη ζωή.

Όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις στην αναδυόμενη ενηλικίωση, οι Walen και Lachman (2000) εξετάζοντας τις σχέσεις μεταξύ τις κοινωνικής υποστήριξης, του ευ ζειν και της υγείας σε 2348 ενήλικες, ηλικίας εικοσιπέντε έως εβδομήντι πέντε ετών, διαπίστωσαν υψηλότερη συσχέτιση μεταξύ των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και του ευ ζειν σε σχέση με την ύπαρξη υγείας. Παρ' όλα αυτά, διαφορές παρουσιάζονται στους



αναδυόμενους ενήλικες, συγκριτικά με τους μεγαλύτερους/-ες ηλικιακά συμμετέχοντες/-ουσες, όσον αφορά την επιρροή συγκεκριμένων σχέσεων. Αναλυτικότερα, η ύπαρξη υποστηρικτικών φιλικών σχέσεων φαίνεται να εμφανίζει θετική συσχέτιση με το ευ ζειν μόνο στους αναδυόμενους ενήλικες. Επίσης, μόνο στους αναδυόμενους ενήλικες, η ελλιπή υποστήριξη από τον σύντροφο σχετίζεται θετικά με την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων. Όσον αφορά τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, διαφάνηκε πως στις γυναίκες, σε υψηλότερο βαθμό συγκριτικά με τους άντρες, η ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων με τους φίλους και την οικογένεια συνδέεται με την ευζωία. Η υποστήριξη από τα αδέρφια είναι εξίσου σημαντική, κατά την ηλικιακή αυτή περίοδο, προκειμένου να επιτευχθεί η ομαλή ψυχολογική προσαρμογή των αναδυόμενων ενήλικων. Συγκεκριμένα, έχει διαφανεί η αρνητική σύνδεσή της με την ύπαρξη συναισθημάτων κατάθλιψης και μοναξιάς και η θετική σύνδεση με την αυτοεκτίμηση και τη συνολικότερη ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ αντισταθμίζει την πιθανή έλλειψη υποστήριξης από τους γονείς (Milevsky, 2005). Σε αυτή την ηλικία, όπως προαναφέρθηκε, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η ύπαρξη ρομαντικής σχέσης. Αυτού του είδους η σχέση δημιουργεί περισσότερο αισιόδοξα πλάνα για το μέλλον και προωθεί την ανεξαρτησία (Lanz & Tagliabue, 2007), ενώ η προοπτική πραγματοποίησης γάμου και δημιουργία οικογένειας φαίνεται να συνδέεται με την υιοθέτηση αξιών και συμπεριφορών ανάλογων των ενηλίκων (Carroll, Willoughby, Badger, Nelson, & Barry, 2007). Σε γενικές γραμμές, η υποκειμενική αντίληψη των ατόμων σε αυτή την ηλικία για την κοινωνική τους δικτύωση φαίνεται να επηρεάζει την ποιότητα ζωής τους (Davis, Morris, & Kraus, 1998), ενώ και η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να αποτελεί διαμεσολαβητικό παράγοντα (Kong, Zhao, & You, 2012).

Στη προώθηση του ευ ζειν, όπως έχει ήδη διαφανεί, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η παρουσία νοήματος ζωής. Μετρώντας την ύπαρξη και την αναζήτηση νοήματος ζωής σε 8756 άτομα κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, την πρώιμη ενηλικίωση, την μεσαία και την ύστερη, οι Steger, Oishi και Kashdan (2009), διαπίστωσαν την ύπαρξη νοήματος ζωής μόνο στα άτομα μέσης και ύστερης ενηλικίωσης, ενώ στις νεότερες ηλικίες εμφανίστηκε η αναζήτηση νοήματος ζωής. Ωστόσο και η αναζήτηση και η ύπαρξη συνδέθηκαν θετικά με την ευζωία, ενώ αρνητική συσχέτιση εμφανίστηκε μόνο στα άτομα τα οποία άνηκαν σε μεγαλύτερη ηλικιακή κατηγορία και αναζητούσαν ακόμα το νόημα της ζωής τους. Σε παρόμοια ευρήματα έχουν καταλήξει και προγενέστερες έρευνες (Reker, Peacock, & Wong, 1987). Χρησιμοποιώντας ανοιχτού τύπου ερωτήσεις για τις πηγές νοήματος ζωής, οι Devogler και Ebersole (1980) διαπίστωσαν πως, σε δείγμα 100 φοιτητών/-τριών, μόνο

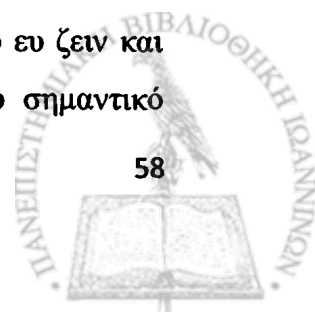


το 5% δεν είχε κάποιο νόημα στη ζωή του. Το υπόλοιπο 95% ανέφερε ως πηγές νοήματος της ζωής του, τις σχέσεις, την ανάπτυξη, την πίστη, την υπαρξιακή ευδαιμονία, την κατοχή, την έκφραση και την κατανόηση. Ομοίως, η ύπαρξη νοήματος ζωής, όπως παρέχεται μέσω της εσωτερίκευσης θρησκευτικών πεποιθήσεων, έχει συνδεθεί με υψηλή αυτοεκτίμηση (Knox, Langehough, & Walters, 1998), με χαμηλότερα επίπεδα αντικοινωνικών συμπεριφορών (Knox et al., 1998) και μικρότερες πιθανότητες αυτοκτονίας (Edwards & Holden, 2001).

Τέλος, ολοκληρώνοντας την επισκόπηση των διαστάσεων του ευ ζειν σε σχέση με την αναδυόμενη ενηλικίωση, η επίτευξη προσωπικών στόχων φαίνεται, παρόμοια με τις προηγούμενες διαστάσεις, να σχετίζεται με το υποκειμενικό ευ ζειν και την προσαρμογή. Οι Brunstein, Schultheiss και Maier (1999, στο Heckhausen et al, 2010) αναφέρουν ότι προκειμένου να αναπτύξουν υψηλά επίπεδα ευημερίας, αλλά και να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία, οι αναδυόμενοι ενήλικες πρέπει να επιτύχουν ισορροπία μεταξύ των στόχων της επίτευξης τους και των ευκαιριών ή και περιορισμών που ενυπάρχουν στο κοινωνικό τους περιβάλλον. Προκειμένου, όμως, η επίτευξη ενός στόχου να οδηγεί στην ανάπτυξη του ευ ζειν, θα πρέπει να συμβαδίζει με την ύπαρξη εσωτερικών κινήτρων για την επίτευξή του. Επίσης, υποστηρίζουν ότι η συνέχεια και η αλλαγή των εκάστοτε στόχων είναι αναγκαία προκειμένου να επιτευχθεί μια αίσθηση συνέχειας των αναπτυξιακών αλλαγών, αλλά και για την ομαλή προσαρμογή σε κάθε μεταβατικό στάδιο. Αντίστροφα, μελετώντας την ποιότητα ζωής σε συνδυασμό με την επίτευξη και την στασιμότητα στη ζωή, σε άτομα ηλικίας δεκαοχτώ έως είκοσι έξι ετών, φάνηκε ότι η ευζωία προκαλούσε μεγαλύτερη επιτυχία στην επίτευξη των στόχων (ειδικά σε ζητήματα εργασίας και ρομαντικών σχέσεων) και λιγότερη στασιμότητα (Schuelenberg, Bryant, & O'Malley, 2004).

1.3.2. Αναδυόμενη ενηλικίωση και ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητα μπορεί να επηρεαστεί σε οποιοδήποτε μεταβατικό αναπτυξιακό στάδιο συντελούνται πολλές αλλαγές, που, ίσως, δυσχεραίνουν την ομαλή προσαρμογή του ατόμου στα νέα δεδομένα. Συγκεκριμένα, η αναδυόμενη ενηλικίωση αποτελεί ένα ιδιαίτερα κρίσιμο εξελικτικό στάδιο, λόγω της προαναφερθείσας ανομοιογένειας που παρατηρείται στο στάδιο αυτό. Έτσι, από τη μία μεριά παρατηρείται μεγάλο ποσοστό των ατόμων αυτής της ηλικίας να επιδεικνύει υψηλή προσαρμογή με αύξηση του ευ ζειν και της αισιοδοξίας για το μέλλον (Arnett, 2007), ενώ από την άλλη εξίσου σημαντικό



ποσοστό εμφανίζει δυσκολίες στην προσαρμογή, δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές (όπως, για παράδειγμα, κατάχρηση αλκοόλ ή ερωτικές συνευρέσεις χωρίς την λήψη της απαραίτητης προστασίας) και προβλήματα ψυχοπαθολογίας (κυρίως κατάθλιψης) (Arnett, 2005). Η αποχώρηση, λοιπόν, σύμφωνα με τον Arnett (2007), από την πατρική οικογένεια και η εισαγωγή σε ανώτερο επίπεδο εκπαίδευσης ή στην αγορά εργασίας φαίνεται να δημιουργεί και ευκαιρίες εξέλιξης και κινδύνους, καθώς δεν προσαρμόζονται όλοι οι αναδυόμενοι ενήλικες με την ίδια ευκολία στους νέους ρόλους και στα καινούργια επίπεδα ελευθερίας. Η ανεπαρκής ανάπτυξη προσωπικών, γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων, σε συνδυασμό με την εγκατάλειψη ενός ασφαλούς οικογενειακού περιβάλλοντος, δημιουργεί προβλήματα προσαρμογής, αρνητικά συναισθήματα και έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή. Από την άλλη μεριά, η εγκατάλειψη μιας δυσλειτουργικής οικογένειας φαίνεται να ενισχύει την ικανότητα προσαρμογής, καθώς δίνει στα υποκείμενα μια ευκαιρία να επαναδιαπραγματευθούν το κοινωνικό τους περιβάλλον και να δημιουργήσουν ασφαλέστερες και λειτουργικότερες διαπροσωπικές σχέσεις. Όπως γίνεται ορατό, οι ίδιοι παράγοντες κινδύνου μπορεί να αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες, ενώ οι αλλαγές που συντελούνται κατά τη διάρκεια αυτής της αναπτυξιακής περιόδου μπορούν να έχουν θετική ή αρνητική χροιά (Lueken & Gress, 2010).

Βιβλιογραφικά υπάρχουν ελάχιστα δεδομένα που μελετούν την ανθεκτικότητα κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, με αποτέλεσμα την έλλειψη ταυτοποίησης των αναπτυξιακών εκείνων εμπειριών, που συμβάλουν στην εμφάνιση και ενίσχυση της ανθεκτικότητας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ωστόσο, λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα προγενέστερων αναπτυξιακών σταδίων, μπορούμε να συμπεράνουμε την σπουδαιότητα των εσωτερικών και εξωτερικών πηγών στήριξης, προκειμένου να προωθηθεί η ανθεκτικότητα. Στις εσωτερικές πηγές στήριξης που αφορούν το συγκεκριμένο εξελικτικό στάδιο φαίνεται να ανήκουν ο αυτοέλεγχος, η ικανότητα ανάληψης ευθυνών, η ικανότητα σχεδίασης και επίτευξης στόχων, οι στρατηγικές αντιμετώπισης δυσκολιών και η ύπαρξη κοινωνικών δεξιοτήτων για την διευκόλυνση είτε της εύρεσης εργασίας, είτε της σύναψης νέων κοινωνικών δικτύων. Παρόμοια με προηγούμενα εξελικτικά στάδια, στις εξωτερικές πηγές στήριξης ανήκουν η ύπαρξη κατάλληλου υποστηρικτικού περιβάλλοντος, είτε προερχόμενο από την οικογένεια, είτε από τις φιλικές και ρομαντικές διαπροσωπικές σχέσεις, είτε από την κοινότητα και την κοινωνία γενικότερα (Lueken & Gress, 2010). Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε από την Leontopoulou (2006) σε 326 Έλληνες/-ίδες φοιτητές/τριες, κατά το πρώτο έτος σπουδών



τους, διαπιστώθηκε πως η ανθεκτικότητα σχετίζεται με γνωστικές και συμπεριφορικές πηγές του προηγούμενου εξελικτικού σταδίου, δηλαδή, της ύστερης εφηβείας. Οι ανθεκτικοί νέοι φάνηκε να χρησιμοποιούν περισσότερες στρατηγικές προσέγγισης και αποφυγής, σε σύγκριση με τους μη ανθεκτικούς, με άμεσο αποτέλεσμα την καλύτερη προσαρμογή τους.

Διαχρονικές μελέτες υποδεικνύουν την σύνδεση της ανθεκτικότητας, σε αυτό το εξελικτικό στάδιο, με προγενέστερα αναπτυξιακά στάδια. Ενδεικτικά αναφέρουμε την έρευνα των Garnezy, Masten και Tellegen (1984), όπου είχε στόχο να διερευνήσει την επίτευξη και την ανθεκτικότητα σε παιδιά, έφηβους και ενήλικες, από την ηλικία των δέκα έως τριάντα ετών. Χρησιμοποιώντας δομημένες συνεντεύξεις και ερωτηματολόγια, εκτίμησαν την πιθανή ύπαρξη δύσκολων εμπειριών στην ζωή των ατόμων και την εκδήλωση ή όχι ψυχοπαθολογίας, ορίζοντας κατ' αυτόν τον τρόπο την ανθεκτικότητα. Ως επίτευξη όρισαν την επιτυχία σε διάφορους τομείς της ζωής, όπως στη μόρφωση, στην εργασία και στις διαπροσωπικές σχέσεις με τους γονείς ή την ρομαντική σχέση. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν πως το 35% των συμμετεχόντων αντιμετώπισε αντίξοες συνθήκες κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία. Ωστόσο, η ποιότητα των σχέσεων με τους γονείς κατά την παιδική ηλικία ήταν ο κύριος προβλεπτικός παράγοντας για την εμφάνιση υψηλής ανθεκτικότητας κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Σε παρόμοια αποτελέσματα έχουν καταλήξει και άλλες έρευνες, τονίζοντας και την αναγκαιότητα συνύπαρξης γνωστικών ικανοτήτων (Masten et al, 1999). Όσον αφορά τη δεύτερη μεταβλητή της συγκεκριμένης έρευνας, δηλαδή της επίτευξης, φάνηκε να αποτελεί εξίσου προβλεπτικό παράγοντα της ανθεκτικότητας σε περιπτώσεις που συνυπήρχαν ξεκάθαροι στόχοι, μελλοντικά κίνητρα, αυτονομία και ικανότητες αντιμετώπισης προβλημάτων. Συνοψίζοντας, έγινε φανερό από την συγκεκριμένη έρευνα πως η πρώιμη ανθεκτικότητα δίνει τις βάσεις για την εμφάνιση υψηλής ανθεκτικότητας κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Ωστόσο, σε περιπτώσεις που η ανθεκτικότητα δεν αναπτύχθηκε από την παιδική ηλικία είναι πιθανό να αναπτυχθεί κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Οι DuMont, Widom και Czaja (2007) εξετάζοντας την ανθεκτικότητα ατόμων κατά την αναδυόμενη και την πρώιμη ενηλικίωση, οι οποίοι είχαν κακοποιηθεί ή παραμεληθεί πριν από την ηλικία των έντεκα ετών, διαπίστωσαν πως το 30% ορίζονταν ως ανθεκτικοί. Τα άτομα αυτά φάνηκε να αυξάνουν την ανθεκτικότητά τους, λόγω της ύπαρξης ισχυρού υποστηρικτικού δικτύου ή συντρόφου. Επομένως, αν και είναι σημαντική η πρόληψη κατά την παιδική ηλικία για την ανάπτυξη προσαρμοστικών συμπεριφορών, η μη πραγματοποίησή της δεν προκαλεί μια μη αναστρέψιμη κατάσταση, καθώς η ανθεκτικότητα μπορεί να μεταβληθεί



θετικά ή αρνητικά, ενώ είναι δυνατό να καλλιεργηθεί σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής του ατόμου, όπως υπέδειξαν οι προαναφερθείσες, ενδεικτικές, διαχρονικές έρευνες.

Η ανθεκτικότητα κατά την διάρκεια της αναδυόμενης ενηλικίωσης, ανεξάρτητα με το ιστορικό του ατόμου, συνδέεται με την ύπαρξη του θετικού συναισθήματος της αισιοδοξία και του ευ ζειν, όπως υπέδειξε έρευνα των Sourì και Hasanirad (2011). Στην συγκεκριμένη μελέτη συμμετείχαν 404 φοιτητές/-τριες της ιατρικής σχολής, οι οποίοι/-ες επιλέχθηκαν με δειγματοληψία κατά συστάδες. Τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η *Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχολογικής Ευζωίας* της Ryff (Psychological Well-Being Scales. Ryff, 1989), η *Κλίμακα Ανθεκτικότητας Connor – Davidson* (CD-RISC. Connor & Davidson, 2003) και το *Τεστ Προσανατολισμού Ζωής* των Scheier και Carver (Live orientation test - LOT. Scheier & Carver, 1985, στο Sourì & Hasanirad, 2011). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ανθεκτικότητα αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα της ψυχολογικής ευεξίας, ενώ η αισιοδοξία διαδραμάτισε όχι στατιστικά σημαντικό ρόλο ως διαμεσολαβητής στην μεταξύ τους σχέση, αλλά μπορούσε εξίσου αποτελεσματικά να προβλέψει την ευζωία.

Παρόμοια, το στυλ δεσμού που εμφανίζουν οι αναδυόμενοι ενήλικες με τους γονείς τους, φαίνεται να σχετίζεται με την εμφάνιση ανθεκτικότητας. Οι Zakeri, Jowkar και Razmjoei (2010), θέλοντας να εξετάσουν την επίδραση του εκάστοτε στυλ δεσμού στην ανθεκτικότητα μελέτησαν, με τη βοήθεια μιας σειράς ερωτηματολογίων, 350 φοιτητές/-τριες. Τα αποτελέσματα υπέδειξαν τον επιτρεπτικό τύπο γονεϊκότητας ως σημαντικό προγνωστικό δείκτη της ανθεκτικότητας, σε αντίθεση με τον αυταρχικό και τον αδιάφορο τύπο γονεϊκότητας. Εκτός από τους γονείς, προγνωστικοί παράγοντες για την ανθεκτικότητα, κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, αποτελούν η ύπαρξη φιλιών, υψηλών ακαδημαϊκών επιτευγμάτων, εργασίας και ρομαντικής σχέσης (Roisman, Masten, Coatsworth, & Tellegen, 2004).

Οι Masten, Burt, Roisman, Obradovic και Long (2004), σε μία μελέτη των εξωτερικών μεταβλητών και των ατομικών μεταβλητών που προάγουν την ανθεκτικότητα σε 173 άτομα που διένυαν την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης και της πρώιμης ενηλικίωσης, κατέδειξαν την ισχυρή σύνδεση της ικανότητας και της ανθεκτικότητας. Η επιτυχή προσαρμογή σε αναπτυξιακές δραστηριότητες σχετιζόταν (α) με πόρους που προέρχονταν από την παιδική ηλικία, όπως η γνωστική νοημοσύνη, η ποιότητα των σχέσεων με τους γονείς και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και (β) με μια σειρά από πόρους που σχετιζόνταν με την ύπαρξη στόχων και κινήτρων για το μέλλον, με την αυτονομία, με την υποστήριξη των ενηλίκων και με την ύπαρξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης

δυσκολιών. Κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, η ύπαρξη αυτών των προσαρμοστικών πόρων έχει υψηλή προβλεπτική ικανότητα για την εμφάνιση ανθεκτικότητας, ενώ η οποιαδήποτε αλλαγή στους πόρους προκαλεί την εκδήλωση δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών. Ανάμεσα σε αυτές τις δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές ανήκουν και η κατάχρηση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών. Προστατευτικοί παράγοντες για την μη εκδήλωση αυτών των συμπεριφορών αποτελούν η έλλειψη φίλων με αυτές τις συνήθειες, η ύπαρξη θρησκευτικών πεποιθήσεων και η ύπαρξη γονεϊκής εμπλοκής στο προγενέστερο στάδιο της εφηβείας (White, McMorris, Catalano, Fleming, & Haggerty, 2006). Παρόμοια, η φροντίδα του γενικότερου κοινωνικού συστήματος μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων κατάχρησης και εγκληματικών ή ποινικά διωκόμενων συμπεριφορών. Για αρκετούς αναδυόμενους ενήλικες, η δυσκολία χειρισμού της αυτάρκειας και της ελευθερίας δημιουργεί προβλήματα. Τα προβλήματα αυτά είναι εντονότερα σε όσους έχουν συσσωρευμένες αρνητικές προσωπικές εμπειρίες. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, το προνοιακό σύστημα, το σύστημα υγείας και το σύστημα παιδείας μπορούν να προσφέρουν τις βάσεις για την ομαλότερη προσαρμογή, παρέχοντας, για παράδειγμα, μόρφωση, στέγαση ή πνευματική στήριξη ή δημιουργώντας οργανωμένο σύστημα παρεμβάσεων, που να απευθύνεται σε αυτή την ηλικιακή ομάδα και να στοχεύει στην προώθηση της ανθεκτικότητάς τους και του ευ ζειν (Daining & DePanfilis, 2007).

Ολοκληρώνοντας την επισκόπηση της αναδυόμενης ενηλικίωσης, κρίνεται σκόπιμο να παρουσιαστούν παρεμβάσεις που έχουν δημιουργηθεί και στοχεύουν στην ανάπτυξη του (α) ευ ζειν και των επιμέρους διαστάσεών του και (β) της ανθεκτικότητας κατά τη διάρκεια αυτού του εξελικτικού σταδίου.

1.3.3. Παρεμβάσεις κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση

Ελάχιστες παρεμβάσεις για την ανάπτυξη του ευ ζειν ή των επιμέρους διαστάσεών του έχουν διεξαχθεί κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση και αυτές αφορούν κυρίως το εξωτερικό και όχι τον ελληνικό χώρο, ενώ, επίσης, δεν αποτελούν μέρος ενός ολοκληρωμένου και πολύπλευρου προγράμματος. Μία από τις πρώτες παρεμβάσεις αποτελεί αυτή του Fordyce (1983) για την ανάπτυξη της ευτυχίας. Στην παρέμβαση συμμετείχαν 112 φοιτητές/-τριες που παρακολουθούσαν ένα μάθημα Ψυχολογίας, εκ των οποίων 64 αποτελούσαν την πειραματική ομάδα και 34 την ομάδα ελέγχου. Στις δύο ομάδες παρουσιάστηκαν, υπό την μορφή διάλεξης, η φύση, ο ορισμός, η σπουδαιότητα της προσωπικής ευτυχίας και τα χαρακτηριστικά των ευτυχισμένων ατόμων. Στην πειραματική ομάδα διεξήχθη επιπλέον

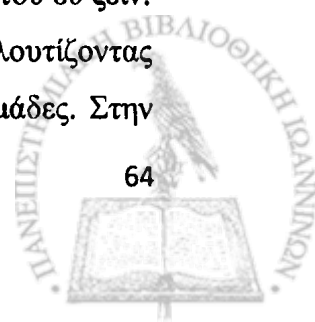
εκπαίδευση, προκειμένου οι συμμετέχοντες/-ουσες να κατανοήσουν τα βασικά χαρακτηριστικά της ευτυχίας, μέσω συμπεριφοριστικών και γνωστικών τεχνικών. Για παράδειγμα, αποδεχόμενοι το γεγονός πως οι χαρούμενοι άνθρωποι είναι πιο ενεργητικοί, δίνονταν στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες οι οδηγίες να προσθέσουν επιπλέον ευχάριστες δραστηριότητες στη ζωή τους. Η εκπαίδευση συνεχίζονταν με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της ευτυχίας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρέμβασης, τα άτομα της πειραματικής ομάδας παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά ευτυχίας συγκριτικά με την προγενέστερη κατάστασή τους και με την ομάδα ελέγχου. Σε παρόμοια αποτελέσματα κατέληξε και ο Goldstein (2007), ενώ, εφαρμόζοντας επανέλεγχο μετά από εννέα και από δεκαοχτώ μήνες από την διεξαγωγή της παρέμβασης, απέδειξε τα μακρόχρονα αποτελέσματα της παρέμβασης. Οι Smith, Compton και West (1995) συνδύασαν την συγκεκριμένη παρέμβαση της ευτυχίας με το διαλογισμό. Στη παρέμβασή τους χρησιμοποίησαν την *Κλίμακα Ευτυχίας του Fordyce* (Fordyce's Happiness Measures. Fordyce, 1988, στο Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003) για την μέτρηση της ευτυχίας, το *Ερωτηματολόγιο Κατάθλιψης του Beck* (Beck Depression Inventory. Beck, 1961) για την μέτρηση της κατάθλιψης και το *Ερωτηματολόγιο Άγχους ως Προδιάθεση και ως Κατάσταση* (State - Trait Anxiety Scale. Spielberger, 1983, στο Marteau & Bekker, 1992) για την μέτρηση του άγχους. Δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες, εκ των οποίων δύο πειραματικές. Στην πρώτη πειραματική ομάδα, οι συμμετέχοντες/-ουσες ακολούθησαν μόνο την παρέμβαση για την ανάπτυξη της ευτυχίας, ενώ στην άλλη συμμετείχαν σε παρέμβαση για την ανάπτυξη και της ευτυχίας και του διαλογισμού. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε καμία παρέμβαση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η ομάδα που συμμετείχε στην αύξηση της ευτυχίας και του διαλογισμού παρουσίασε την υψηλότερη αύξηση της ευτυχίας και μείωση της κατάθλιψης και του άγχους, ενώ ακολουθούσε η πειραματική ομάδα της ευτυχίας. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε καμία μεταβολή.

Η παρέμβαση για την εκπαίδευση στο *θετικό γράψιμο* (positive writing) αποτελεί μία εξίσου αποτελεσματική παρέμβαση. Οι Burton και King (2004) ζήτησαν από 90 φοιτητές/-τριες να γράψουν για μία είτε έντονα θετική εμπειρία(πειραματική ομάδα) ή ένα γενικό θέμα(ομάδα ελέγχου) για είκοσι λεπτά κάθε ημέρα, για τρεις συνεχόμενες ημέρες. Η διάθεση των φοιτητών/-τριων μετρήθηκε πριν και μετά την παρέμβαση, μέσω της χρήση σταθμισμένων εργαλείων. Όπως φάνηκε από τα αποτελέσματα, η γραφή θετικών εμπειριών συσχετίστηκε με αυξημένη θετική διάθεση και με σημαντικά λιγότερες επισκέψεις στο κέντρο υγείας (όπως φάνηκε από τα αρχεία του κέντρου), σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Το γράψιμο επιφέρει θετικά αποτελέσματα και σε πληθυσμούς που



έχουν βιώσει μια τραυματική εμπειρία, σύμφωνα με τους King και Miner (2000) και τον King (2001). Σε μία παρέμβαση που διεξήγαγαν χώρισαν σε τέσσερις ομάδες 118 συμμετέχοντες/-ουσες. Στην πρώτη ομάδα ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να γράψουν για τα ενδεχόμενα οφέλη της τραυματικής εμπειρίας, στην δεύτερη ομάδα να μην γράψουν για τα τυχόν οφέλη της εμπειρίας αυτής, στην τρίτη ομάδα να γράψουν για την τραυματική εμπειρία, ενώ στην τέταρτη ομάδα να μην γράψουν για την τραυματική εμπειρία. Στους συμμετέχοντες δόθηκαν ερωτηματολόγια για την μέτρηση του ευ ζειν, ενώ αντλήθηκαν και πληροφορίες από το κέντρο υγείας του Πανεπιστημίου. Οι συμμετέχοντες/-ουσες που έγραψαν για την τραυματική εμπειρία και για τα οφέλη αυτής, επισκέφτηκαν λιγότερες φορές το κέντρο υγείας συγκριτικά με τις ομάδες ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά παρέμειναν σταθερά και μετά από τρεις και μετά από πέντε μήνες από τη διεξαγωγή της παρέμβασης, επιδεικνύοντας έτσι τα ευεργετικά αποτελέσματα της γραφής ακόμα και για τραυματικά γεγονότα.

Από τις διαδεδομένες παρεμβάσεις αποτελεί και η καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης. Οι Emmons και McCullough (2003) πραγματοποιώντας δύο παρεμβάσεις σε άτομα κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, διαπίστωσαν την επίδραση της αύξησης της ευγνωμοσύνης στην ανάπτυξη του ευ ζειν. Στην πρώτη παρέμβαση συμμετείχαν 192 φοιτητές/-τριες, οι οποίοι/-ες χωρίστηκαν σε τρεις περίπου ισάριθμες ομάδες. Στην πρώτη ομάδα της ευγνωμοσύνης ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες η καταγραφή γεγονότων για τα οποία αισθάνονται ευγνώμονες, ενώ ζητήθηκε να προσθέτουν στην λίστα τους, κάθε μέρα για την επόμενη εβδομάδα, πέντε πράγματα για την ύπαρξη των οποίων αισθάνονται ευγνωμοσύνη. Αντίστοιχα, στην δεύτερη ομάδα ζητήθηκε η καταγραφή γεγονότων που θεωρούν ενοχλητικά, ενώ στην τρίτη ομάδα ζητήθηκε η καταγραφή γεγονότων που απλώς συνέβησαν στη ζωή τους. Στις τρεις ομάδες δόθηκαν κλίμακες αξιολόγησης της διάθεσης, σωματικών συμπτωμάτων, της κοινωνικής στήριξης και δύο αξιολογήσεις ζωής. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν τη θετική επίδραση της ευγνωμοσύνης στη συνολική αξιολόγηση της ζωής τους και στην εξάλειψη σωματικών ενοχλήσεων. Βελτιώνοντας τις αδυναμίες της πρώτης παρέμβασης, στη δεύτερη παρέμβαση (α) ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να συνεχίσουν την πραγματοποίηση των ασκήσεων για δύο εβδομάδες (β) αντικαταστάθηκε η ομάδα καταγραφής γεγονότων με μια ομάδα κοινωνικής σύγκρισης, όπου ζητούνταν από τους συμμετέχοντες να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άτομα του κοινωνικού περιβάλλοντος και (γ) προστέθηκαν κλίμακες μέτρησης του ευ ζειν. Η παρέμβαση, και σε αυτή την περίπτωση, προκάλεσε αύξηση του ευ ζειν. Εμπλουτίζοντας την παρέμβαση, οι Sheldon και Lyubomirsky (2006), δημιούργησαν τρεις ομάδες. Στην



πρώτη ομάδα, ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες η καταγραφή γεγονότων για τα οποία αισθάνονταν ευγνωμοσύνη, στην δεύτερη η καταγραφή του καλύτερου ιδανικού εαυτού τους, ενώ στην ομάδα ελέγχου η λεπτομερής καταγραφή γεγονότων από την καθημερινότητά τους. Οι ασκήσεις πραγματοποιήθηκαν για δύο εβδομάδες. Τα αποτελέσματα, παρόμοια με τις προαναφερθείσες έρευνες, έδειξαν την αύξηση θετικών συναισθημάτων στις δύο πειραματικές ομάδες, με μια μικρή υπεροχή της ομάδας του καλύτερου δυνατού εαυτού.

Η ανάπτυξη της ευτυχίας έχει επιτευχθεί και μέσω της καλλιέργειας της *ευγένειας*, όπως κατέδειξαν οι Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui και Fredrickson (2006) σε παρέμβαση τους. Στη παρέμβαση συμμετείχε μία πειραματική ομάδα, αποτελούμενη από 71 φοιτήτριες Ψυχολογίας και μια ομάδα ελέγχου, αποτελούμενη από 48 φοιτήτριες. Όλες οι συμμετέχουσες συμπλήρωσαν την ιαπωνική έκδοση της *Κλίμακας Ευτυχίας* (Japanese Subjective Happiness Scale. Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006). Στην πειραματική ομάδα ζητήθηκε να εστιάσουν στην επίδειξη ευγενικής συμπεριφοράς για μία εβδομάδα και να καταγράφουν τον αριθμό των γεγονότων που επέδειξαν ευγενική συμπεριφορά. Στην ομάδα ελέγχου δεν ανατέθηκε η επιτέλεση κάποιου έργου. Η κλίμακα αξιολόγησης ευτυχίας δόθηκε ένα μήνα μετά το τέλος της παρέμβασης και απέδειξε την αύξηση της ευτυχίας για την πειραματική ομάδα. Η ανάπτυξη, όχι απλώς της ευτυχίας, αλλά του συνολικού ευ ζειν, μπορεί να επιδιωχθεί και μέσω της εκμάθησης επίτευξης στόχων (MacLeod, Coates, & Hetherington, 2008. Sheldon, Kasser, Smith, & Share, 2002). Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων φαίνεται να έχει ευεργετικότερα αποτελέσματα μόνο σε όσους είναι ήδη έτοιμοι να επωφεληθούν (Sheldon et al, 2002).

Τέλος, οι *γνωστικο-συμπεριφορικές τεχνικές* που χρησιμοποιούνται στην θεραπεία ευεξίας έχουν ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη της ευζωίας. Η θεραπεία ευεξίας βασίζεται στο μοντέλο του ευ ζειν του Ryff και στοχεύει στην ανάπτυξη των διαστάσεων της αυτονομίας, της προσωπικής ανάπτυξης, του ελέγχου του περιβάλλοντος, της ύπαρξης σκοπού στη ζωή, των θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και της αυτοαποδοχής. Η θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί και προληπτικά και θεραπευτικά σε άτομα με συναισθηματικές διαταραχές ή διαταραχές άγχους (Fava & Ruini, 2003). Η θεραπεία ευεξίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αναδυόμενους ενήλικες και για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας, *αντισταθμίζοντας τις αρνητικές συνέπειες ενός τραυματικού γεγονότος.*

Οι παρεμβάσεις για την ενίσχυση της *ανθεκτικότητας* κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση έχουν κυρίως εστιάσει στην ομαλή προσαρμογή του ατόμου, μέσω της μείωσης των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης. Χωρίζοντας σε ευρύτερες

κατηγορίες τις τεχνικές που έχουν χρησιμοποιηθεί για την επίτευξη αυτού του στόχου των παρεμβάσεων, μπορούμε να αναφερθούμε στις τεχνικές χαλάρωσης, στην γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία, στην κοινωνική στήριξη και στην ψυχοεκπαίδευση. Ωστόσο, οι περισσότερες παρεμβάσεις χρησιμοποιούν συνδυασμό τεχνικών και όχι κάποια μεμονωμένη τεχνική. Σε παρέμβαση που διεξήχθη από τους Deckro, Ballinger, Hoyt, Wilcher και Dusek (2002) σε αναδυόμενους ενήλικες, επιχειρήθηκε η αύξηση της ανθεκτικότητας μέσω της μείωσης του άγχους. Το δείγμα αποτελούνταν από 128 φοιτητές/-τριες, οι οποίοι/-ες χωρίστηκαν στην πειραματική ομάδα (63 άτομα) και την ομάδα ελέγχου (65 άτομα). Στην πειραματική ομάδα, οι φοιτητές/-τριες συμμετείχαν σε έξι ενενηντάλεπτες διαλέξεις. Κατά τη διάρκεια αυτών των διαλέξεων πραγματοποιήθηκε εκπαίδευση στην χρήση τεχνικών χαλάρωσης και στις γνωστικο-συμπεριφορικές δεξιότητες.

Προκειμένου να εκτιμηθεί η ύπαρξη ψυχοπαθολογίας και αγχώδων διαταραχών, αλλά και οι αλλαγές που προκλήθηκαν μέσω της παρέμβασης, χορηγήθηκαν αντίστοιχα ερωτηματολόγια.

Η παρέμβαση φάνηκε να μειώνει σημαντικά την ποσότητα του άγχους για την πειραματική ομάδα, ενώ οι δημιουργοί της προτείνουν την χρήση της και για προληπτικούς λόγους. Σε ανάλογα αποτελέσματα κατέληξε και η παρέμβαση διάρκειας οχτώ εβδομάδων σε φοιτητές/-τριες ιατρικής και παραϊατρικών επαγγελμάτων των Shapiro, Schwartz και Bonner (1998), η οποία χρησιμοποίησε την τεχνική του διαλογισμού. Η πειραματική ομάδα, μετά το πέρας της παρέμβασης, δήλωσε χαμηλότερο άγχος και κατάθλιψη και αύξηση της ενσυναίσθησης και της πνευματικότητας. Στην ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκαν ανάλογα αποτελέσματα. Παρόμοια, ο Rickinson (1997) αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα μιας βραχύχρονης συμβουλευτικής παρέμβασης σε φοιτητές/-τριες, που είχαν ζητήσει την βοήθεια του Συμβουλευτικού κέντρου. Στόχος της παρέμβασης ήταν η μείωση του άγχους και η αύξηση της ακαδημαϊκής επίδοσης. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν την αποδοχή του θεραπευτή, το κλίμα που δημιουργείται κατά την θεραπευτική διαδικασία και τις δεξιότητες συμβουλευτικής ως κύριους παράγοντες, προκειμένου την μείωση του άγχους και την ομαλότερη κοινωνική προσαρμογή. Τέλος, οι Steinhardt και Dolbier (2008) δεν προσπάθησαν να μειώσουν μόνο την εμφάνιση αρνητικών συμπτωμάτων ή συναισθημάτων που δυσχεραίνουν τη λειτουργική προσαρμογή, αλλά και να αυξήσουν τις στρατηγικές αντιμετώπισης προβλημάτων και τους προστατευτικούς παράγοντες, προκειμένου να αναπτύξουν την ανθεκτικότητα. Το δείγμα προήλθε από 57 φοιτητές/-τριες, οι οποίοι/-ες ταξινομήθηκαν τυχαία στην πειραματική ομάδα (30 άτομα) και

στην ομάδα ελέγχου (27 άτομα). Η πειραματική ομάδα συμμετείχε σε ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα-παρέμβαση, το οποίο περιλάμβανε τέσσερις δίωρες, εβδομαδιαίες συνεδρίες. Προκειμένου να εκτιμηθούν οι μεταβλητές, χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς για την εκτίμηση της ανθεκτικότητας, των στρατηγικών αντιμετώπισης, των προστατευτικών παραγόντων και της ύπαρξης ψυχοπαθολογίας. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα είχε σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες στην ανθεκτικότητα, πιο αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης (δηλαδή, υψηλότερη ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, χαμηλότερη εμφάνιση αποφευκτικής συμπεριφοράς), υψηλότερες βαθμολογίες στους προστατευτικούς παράγοντες (δηλαδή, θετικά συναισθήματα, αυτοεκτίμηση) και χαμηλότερη βαθμολογία στην εκδήλωση ψυχοπαθολογίας (δηλαδή, λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, αρνητικά συναισθήματα και άγχος) μετά την διεξαγωγή της ψυχοεκπαίδευσης, καθιστώντας έτσι την ψυχοεκπαίδευση ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα πρόληψης.

Ως προγράμματα ενίσχυσης της ανθεκτικότητας μπορούν να χρησιμοποιηθούν και παρεμβάσεις, οι οποίες δεν εστιάζουν καθόλου στην πιθανή συμπτωματολογία, αλλά στοχεύουν στην ανάπτυξη του πολύπλευρου θετικού δυναμικού των ατόμων. Αυτή η ανάπτυξη του θετικού δυναμικού μπορεί να επιτευχθεί μέσω καλλιέργειας θετικών συναισθημάτων και στάσεων, όπως για παράδειγμα της αισιοδοξίας, της ελπίδας και της ευτυχίας (Lyobomirsky & DellaPorta, 2010 στο Λακιώτη, 2011) ή μέσω της ενίσχυσης ικανοτήτων σε ένα ολιστικό πλαίσιο, όπως η Διαλεκτική - Συμπεριφορική θεραπεία (Kent & Davis, 2010 στο Λακιώτη, 2011).

Παρατηρώντας τα δεδομένα που αφορούν τις παρεμβάσεις κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση διαπιστώνει κανείς την έλλειψη παρεμβάσεων για την βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και γενικότερα των υπόλοιπων διαστάσεων του ευ ζειν (εκτός από τα θετικά συναισθήματα), όπως και του συνολικότερου ευ ζειν. Παρόλο που η ενίσχυση της ανθεκτικότητας, μέσω στοιχείων της Θετικής Ψυχολογίας, έχει αποδειχθεί σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, τα δεδομένα είναι ελλιπή για την αναδυόμενη ενηλικίωση. Επίσης, η πραγματοποίηση κάθε παρέμβασης εστιάζει μόνο στην αξιολόγηση της εκάστοτε συγκεκριμένης μεταβλητής, στην οποία πραγματοποιείται η παρέμβαση και δεν αξιολογεί την επίδραση που έχει η παρέμβαση σε συναφείς-σχετιζόμενες μεταβλητές, προκειμένου να αξιολογηθεί ολόπλευρα η αποτελεσματικότητά της. Τέλος, δεν υπάρχουν προγενέστερα ερευνητικά δεδομένα που να καταδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της εκάστοτε παρέμβασης ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων/-ουσων. Τις ελλείψεις αυτές έχει ως στόχο να διερευνήσει η συγκεκριμένη παρέμβαση.

Ολοκληρώνοντας, λοιπόν, την επισκόπηση των βασικών θεματικών ενοτήτων της παρούσας έρευνας και εντοπίζοντας τις βιβλιογραφικές ερευνητικές ελλείψεις, μπορούμε να προχωρήσουμε στην διατύπωση των ερευνητικών μας υποθέσεων.

1.4. Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

Η συγκεκριμένη παρέμβαση στοχεύει μέσω της καλλιέργειας της ευγνωμοσύνης και μέσω της εκμάθησης τεχνικών ενεργητικής και εποικοδομητικής αντίδρασης στην αύξηση (α) του συνολικού ευ ζειν, (β) των θετικών συναισθημάτων, (γ) των διαπροσωπικών σχέσεων, (δ) της ροής, (ε) της κατοχής νοήματος ζωής, (στ) της επίτευξης και (ζ) της ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων/-ουσών αναδυόμενων ενηλίκων. Συγκεκριμένα οι ερευνητικές υποθέσεις της παρέμβασης είναι οι παρακάτω:

H1: Το επίπεδο του ευ ζειν των αναδυόμενων ενηλίκων θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

H2: Κατά τη πρώτη χορήγηση (χορήγηση πριν την παρέμβαση) (α) οι τρεις ηλικιακές ομάδες και (β) τα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας θα εμφανίζουν όμοιο επίπεδο ευ ζειν, ενώ (γ) οι φοιτητές/-τριες θα εμφανίζουν υψηλότερο ευ ζειν συγκριτικά με τους μη φοιτητές/-τριες. Κατά τη δεύτερη και τρίτη χορήγηση (χορήγηση μετά την παρέμβαση και επανέλεγχος) θα υπάρξει αύξηση του ευ ζειν σε όλες τις υποομάδες.

H3: Τα θετικά συναισθήματα των αναδυόμενων ενηλίκων θα αυξηθούν ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

H4: Κατά τη πρώτη χορήγηση (α) οι τρεις ηλικιακές ομάδες και (β) τα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας θα εμφανίζουν όμοια βίωση θετικών συναισθημάτων, ενώ (γ) οι φοιτητές/-τριες θα εμφανίζουν περισσότερα θετικά συναισθήματα συγκριτικά με τους μη φοιτητές/-τριες. Κατά τη δεύτερη και τρίτη χορήγηση θα υπάρξει αύξηση των θετικών συναισθημάτων σε όλες τις υποομάδες.

H5: Οι διαπροσωπικές σχέσεις των αναδυόμενων ενηλίκων θα βελτιωθούν ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

H6: Κατά την πρώτη χορήγηση (α) οι τρεις ηλικιακές ομάδες και (β) οι φοιτητές/-τριες και οι μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας θα εμφανίζουν όμοια ποιότητα σχέσεων και όμοια επίπεδα κοινωνικής στήριξης, ενώ (γ) οι γυναίκες θα εμφανίζουν περισσότερο ποιοτικές σχέσεις και υψηλότερη κοινωνική στήριξη συγκριτικά με τους άντρες. Κατά τη

δεύτερη και τρίτη χορήγηση θα υπάρξει βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων σε όλες τις υποομάδες.

H7: Η ροή θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

H8: Όσον αφορά τη βίωση ροής, κατά τη πρώτη χορήγηση δεν θα υπάρχει διαφορά ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες, ανάμεσα στους/στις φοιτητές/τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες και ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας. Ωστόσο, κατά τη δεύτερη και τρίτη χορήγηση θα υπάρξει αύξηση της βίωσης ροής σε όλες τις υποομάδες.

H9: Η κατοχή νοήματος ζωής θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

H10: Κατά την πρώτη χορήγηση (α) οι φοιτητές/-τριες και οι μη φοιτητές/τριες και (β) τα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας θα εμφανίζουν όμοια κατοχή και αναζήτηση νοήματος ζωής, ενώ (γ) στις μικρότερες ηλικίες θα εμφανιστεί υψηλότερη αναζήτηση νοήματος ζωής συγκριτικά με τις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες, οι οποίες θα εμφανίζουν υψηλότερη κατοχή νοήματος ζωής. Κατά τη δεύτερη και τρίτη χορήγηση θα υπάρξει αύξηση της κατοχής και της αναζήτησης νοήματος ζωής σε όλες τις υποομάδες.

H11: Η επίτευξη θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

H12: Όσον αφορά την επίτευξη, κατά τη πρώτη χορήγηση δεν θα υπάρχει διαφορά ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες, στους/στις φοιτητές/τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες και ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας. Ωστόσο, κατά τη δεύτερη και τρίτη χορήγηση θα υπάρξει αύξηση της επίτευξης σε όλες τις υποομάδες.

H13: Η ανθεκτικότητα των αναδυόμενων ενηλίκων θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

H14: Στην ανθεκτικότητα κατά τη πρώτη χορήγηση δεν θα υπάρχει διαφορά ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες, ανάμεσα στους/στις φοιτητές/τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες και ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας. Κατά τη δεύτερη και τρίτη χορήγηση θα υπάρξει αύξηση της ανθεκτικότητας σε όλες τις υποομάδες.

2. ΜΕΘΟΔΟΣ

2.1. ΔΕΙΓΜΑ

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 148 αναδυόμενοι ενήλικες, οι οποίοι χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, όπου 108 (73%) άτομα ανήκαν στην πειραματική ομάδα και 40 (27%) άτομα ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Η επιλογή των ατόμων έγινε με στόχο την όσο το δυνατόν πιο αντιπροσωπευτική επιλογή ατόμων που διανύουν την αναδυόμενη ενηλικίωση. Κατ'

αυτόν τον τρόπο επιλέχθηκαν (α) 46 (31,1%) άτομα ηλικίας 18 έως 19 ετών, τα οποία μόλις βγήκαν από την εφηβική ηλικία και εισήλθαν στην αναδυόμενη ενηλικίωση, (β) 50 (33,8%) άτομα 21 έως 22 ετών, προκειμένου να εξεταστούν τα πιθανά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των αναδυόμενων ενηλίκων αυτής της ηλικίας λίγο πριν την αποφοίτηση από τις προπτυχιακές τους σπουδές (για τους φοιτητές/-τριες) και (γ) 52 (35,1%) άτομα της ηλικιακής ομάδας των 23 έως 29 ετών, ώστε να καλυφθεί όλο το υπόλοιπο εύρος της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες 102 (68,9%) ήταν γυναίκες και 46 (31,1%) άνδρες. Επίσης, 77 (52%) ήταν φοιτητές/-τριες του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων ηλικίας δεκαοχτώ έως είκοσι εννιά ετών και 71 συμμετέχοντες/-ουσες (48%) ήταν μη φοιτητές/-τριες αντίστοιχης ηλικίας· όλοι, δηλαδή, οι συμμετέχοντες/-ουσες διένυσαν την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης. Η κατανομή των συμμετεχόντων/-ουσων παρουσιάζεται αναλυτικά στον Πίνακα 2 (σελ. 70) και στον Πίνακα 3 (σελ. 71). Συγκεκριμένα, όσον αφορά τους/τις φοιτητές/-τριες στην έρευνα συμμετείχαν άτομα που διένυσαν το πρώτο (18 έως 19 ετών) και το τέταρτο έτος (21 έως 22 ετών) των προπτυχιακών τους σπουδών, όπως και μεταπτυχιακού/-ες/διδακτορικού/-ες θεωρητικών και θετικών επιστημών (23 έως 29 ετών) του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Όσον αφορά τους/τις μη φοιτητές/-τριες, ανήκαν στις ηλικιακές ομάδες α) 18 έως 19 ετών, β) 21 έως 22 ετών και γ) 23 έως 29 ετών. Οι μη φοιτητές ήταν εργαζόμενοι και μη εργαζόμενοι, καθώς δεν στάθηκε εφικτό να συγκεντρωθούν μόνο εργαζόμενοι για την πραγματοποίηση της παρέμβασης.

Πίνακας 2. Η κατανομή των συμμετεχόντων/-ουσών της έρευνας

	Φοιτητές/-τριες				Μη φοιτητές/-τριες					
	Πειραματική		Ελέγχου		Πειραματική		Ελέγχου		Σύνολο	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
18 - 19 ετών	18 (10*, 8**)	12,1	6 (4*, 2**)	4,0	16	10,8	6	4,0	46	31,1
21 - 22 ετών	20 (10*, 10**)	13,5	7 (5*, 2**)	4,7	16	10,8	7	4,7	50	33,8
23 - 29 ετών	19 (10*, 9**)	12,8	7 (5*, 2**)	4,7	19	12,8	7	4,7	52	35,1
Σύνολο	57	38,5	20	13,5	51	34,5	20	13,5	148	100

*Θεωρητική Κατεύθυνση, **Θετική Κατεύθυνση



Πίνακας 3. Η κατανομή των συμμετεχόντων/-ουσών της έρευνας ανάλογα με το φύλο

	Αντρες				Γυναίκες					
	Πειραματική		Ελέγχου		Πειραματική		Ελέγχου		Σύνολο	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
18 - 19 ετών	8	5,4	6	4,1	26	17,6	6	4,2	46	31,1
21 - 22 ετών	13	8,8	3	2,0	23	15,5	11	7,4	50	33,8
23 - 29 ετών	9	6,1	7	4,7	29	19,6	7	4,7	52	35,1
Σύνολο	30	20,3	16	10,8	78	52,7	24	16,3	148	100

Σχετικά με το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο των συμμετεχόντων/-ουσών, 24 (16,2%) άτομα ανήκαν στο ανώτερο κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, 96 (64,9%) στο μεσαίο και 28 (18,9%) στο κατώτατο. Όσον αφορά την επαγγελματική τους κατάσταση, διαπιστώνουμε πως 52 (35,1%) συμμετέχοντες/-ουσες εργάζονταν, ενώ οι υπόλοιποι 96 (64,9%) ήταν άνεργοι. Συγκεκριμένα, από τους φοιτητές 10 ήταν εργαζόμενοι (13%), ενώ από τους μη φοιτητές 42 (59,2%).

Μελετώντας τις διαπροσωπικές τους σχέσεις διαπιστώνουμε πως 146 συμμετέχοντες/-ουσες (98,6%) ήταν ανύπαντροι, ενώ, μόλις, 2 (1,4%) παντρεμένοι, παρόλο που 89 (60,1%) διατηρούσαν ρομαντική σχέση (59, δηλαδή 39,9% όχι). Τέλος, 69 (46,6%) άτομα διέμεναν μόνα τους, 30 (20,3%) με τους γονείς τους, 21 (14,2%) με το/τη σύντροφό τους, 19 (12,8%) με ένα φίλο ή φίλη και, τέλος, 9 (6,1%) με συγγενείς.

2.2. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Η εξεύρεση και συλλογή του δείγματος για την παρέμβαση πραγματοποιήθηκε κατά τους μήνες Φεβρουάριο έως Ιούνιο του έτους 2013. Η προσέγγιση των πιθανών συμμετεχόντων/-ουσών πραγματοποιήθηκε με τρεις τρόπους. Όσον αφορά τους/τις φοιτητές/-τριες, η προσέγγιση διεξήχθη (α) μέσω της πρόσκλησης σε αμφιθέατρα πριν τη διεξαγωγή κάποιας Πανεπιστημιακής διάλεξης, μετά από σχετική συνεννόηση και άδεια

από τους διδάσκοντες. Οι συμμετέχοντες/-ουσες που εκδήλωναν ενδιαφέρον να συμμετάσχουν στην έρευνα κατέγραφαν σε ένα φύλλο χαρτί τα τηλέφωνα επικοινωνίας τους, προκειμένου να ενημερωθούν για την ακριβή ώρα πραγματοποίησης της παρέμβασης. (β) Μέσω αποστολής ηλεκτρονικών μηνυμάτων σε φοιτητές/-τριες, που δεν παρευρίσκονταν στα αμφιθέατρα την ημέρα της ενημέρωσης, τις διευθύνσεις των οποίων μας παραχώρησαν φίλοι/-ες τους, προκειμένου να διευκολύνουν την επικοινωνία μας. Εφαρμόστηκε, δηλαδή, η μέθοδος της ευκαιριακής δειγματοληψίας. Η προσέλκυση των μη φοιτητών/-τριών πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας, όπου άτομα που ήδη συμμετείχαν στην έρευνα πρότειναν την συμμετοχή και άλλων συμμετεχόντων/-ουσών που δεν φοιτούσαν σε κάποιο πανεπιστημιακό Τμήμα. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργήθηκαν δεκατέσσερις πειραματικές ομάδες και έξι ομάδες ελέγχου. Η κάθε ομάδα αποτελούνταν κατά μέσο όρο από επτά άτομα. Οι παρεμβάσεις πραγματοποιήθηκαν στο Εργαστήριο Ψυχολογίας και σε άλλες αίθουσες του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Όσον αφορά τον αριθμό των συναντήσεων, πραγματοποιήθηκαν τρεις συνολικά συναντήσεις. Κατά τη διάρκεια της πρώτης (αρχικής) συνάντησης πραγματοποιήθηκε ενημέρωση για τη διαδικασία, υπογραφή του έντυπου συναίνεσης (Παράρτημα 1, σελ. 184) και χορήγηση των ερωτηματολογίων. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε η παρέμβαση, δόθηκε «εργασία για το σπίτι» και, τέλος, χορηγήθηκε το έντυπο αξιολόγησης της παρέμβασης. Στην δεύτερη (πώς την ονομάζεις;) συνάντηση, η οποία πραγματοποιήθηκε δύο εβδομάδες μετά από την πρώτη, χορηγήθηκαν μόνο τα ερευνητικά ερωτηματολόγια και το έντυπο αξιολόγησης της παρέμβασης προς συμπλήρωση, ενώ ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να συνεχίσουν τις ασκήσεις για το σπίτι που τους δόθηκαν κατά την πρώτη συνάντηση. Στην τρίτη (επανελέγχος) και τελευταία συνάντηση, η οποία έλαβε χώρα ένα μήνα μετά από την πρώτη, χορηγήθηκαν εκ νέου τα ερωτηματολόγια και το έντυπο της αξιολόγησης, προκειμένου να ελεγχθούν τα μακρόχρονα αποτελέσματα της παρέμβασης. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί ότι πέντε από τους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας (δύο μεταπτυχιακοί/ες φοιτητές/-τριες, δύο τετάρτου έτους και ένας/μία μη φοιτητής/-τρια με παρόμοια ηλικία μεταπτυχιακών) δεν παρευρέθηκαν στην τρίτη χορήγηση των ερωτηματολογίων.

2.3. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Για την διεξαγωγή της συγκεκριμένης παρέμβασης χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Το πρώτο ερωτηματολόγιο (Παράρτημα 2, σελ. 186), αφορούσε τη συλλογή δημογραφικών, κοινωνικών και ακαδημαϊκών χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων/-ουσων. Συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις αναφέρονταν στο φύλο, στην ηλικία, στη φοίτηση ή όχι σε κάποια Πανεπιστημιακή σχολή, στην ύπαρξη ή όχι εργασίας, στο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, στην οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων/-ουσών, στη διαμονή τους και στην ικανοποίησή τους ή μη από τις συνθήκες διαμονής τους. Το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο των συμμετεχόντων/-ουσων προσδιορίστηκε σύμφωνα με τις οδηγίες Μητσόπουλου (1990). Στο πρώτο αυτό ερωτηματολόγιο περιλαμβάνονταν και οι παρακάτω οχτώ κλίμακες προς συμπλήρωση.

Για την μέτρηση του *ευ ζειν* χρησιμοποιήθηκε η *Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή* (Satisfaction With Life Scale - SWLS. Diener, Emmons, Larse, & Griffin, 1985). Η συγκεκριμένη κλίμακα προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στα ελληνικά από τους Σταλίκας και Λακιώτη (2011). Αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που περιέχει πέντε προτάσεις που αξιολογούν την παρούσα ικανοποίηση από τη ζωή σε μια επτάβαθμη κλίμακα. Παράδειγμα της κλίμακας: «Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας του στην δικής μας έρευνα ήταν υψηλός και για τις τρεις χορηγήσεις. Στην πρώτη χορήγηση ο δείκτης Cronbach's α ήταν $\alpha = 0,73$. Στην δεύτερη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,76$ και στην τρίτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,81$.

Για την μέτρηση των *θετικών* και των *αρνητικών συναισθημάτων* χρησιμοποιήθηκε η *Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Εμπειριών* (Scale of Positive and Negative Experience, SPANE. Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi et al., 2010). Η προσαρμογή στα ελληνικά πραγματοποιήθηκε από την Λεοντοπούλου (επιβλέπουσα καθηγήτρια της συγκεκριμένης εργασίας). Η συγκεκριμένη κλίμακα περιλαμβάνει δώδεκα συναισθήματα, εκ των οποίων έξι είναι θετικά και έξι αρνητικά. Οι συμμετέχοντες/-ουσες καλούνται να αξιολογήσουν τον βαθμό στον οποίο βίωσαν το κάθε ένα από αυτά τα συναισθήματα, το τελευταίο διάστημα, σε μια πεντάβαθμη κλίμακα. Από τα βασικά πλεονεκτήματα του συγκεκριμένου εργαλείου μέτρησης είναι η υψηλή συσχέτιση που παρουσιάζει με το συνολικό *ευ ζειν* (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας του στην δικής μας έρευνα ήταν υψηλός και για τις τρεις χορηγήσεις και για τα θετικά και για τα αρνητικά συναισθήματα. Στην πρώτη χορήγηση ο δείκτης Cronbach's α ήταν $\alpha = 0,81$ για την υποκλίμακα των θετικών συναισθημάτων και $\alpha = 0,75$ για την υποκλίμακα των αρνητικών

συναίσθημάτων. Στην δεύτερη χορήγηση οι αντίστοιχοι δείκτες ήταν $\alpha = 0,70$ και $\alpha = 0,77$ αντίστοιχα. Τέλος, στην τρίτη χορήγηση οι αντίστοιχοι δείκτες ήταν $\alpha = 0,78$ και $\alpha = 0,78$. Όσον αφορά τη ροή χρησιμοποιήθηκε το *Ερωτηματολόγιο Ροής* (Flow Questionnaire, Collins, Sarkisian, & Winner, 2009. Προσαρμογή στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου, επιβλέπουσα καθηγήτρια της συγκεκριμένης εργασίας), όπου οι συμμετέχοντες διαβάζουν αρχικά τρία σενάρια που περιγράφουν την εμπειρία της ροής. Για παράδειγμα: «Το μυαλό μου δεν αποσπάται. Δε σκέφτομαι κάτι άλλο. Είμαι τελείως εμπλεγμένος/-η με αυτό που κάνω. Το σώμα μου αισθάνεται καλά. Δεν φαίνεται να ακούω τίποτε. Ο κόσμος φαίνεται αποκομμένος από εμένα. Έχω λιγότερο επίγνωση του εαυτού μου και των προβλημάτων μου». Στη συνέχεια σημειώνουν αν είχαν μια παρόμοια εμπειρία (ναι - όχι). Όσοι αναφέρουν πως έχουν βιώσει μία τέτοια εμπειρία καλούνται να επιλέξουν τη συχνότητα και το είδος της δραστηριότητας που τους δημιούργησε το συναίσθημα της ροής.

Για την εκτίμηση των διαπροσωπικών σχέσεων των συμμετεχόντων/-ουσών χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια. Το πρώτο αφορά την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και είναι το *Κλίμακα Ποιότητας Διαπροσωπικών Σχέσεων* (Interpersonal Relationship Quality scale – IRQ, Kang & Shaver, 2003 στο Kang, Shaver, Sue, Min, & Jing, 2003, Προσαρμογή στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου, επιβλέπουσα καθηγήτρια της συγκεκριμένης εργασίας) το οποίο εξετάζει την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων γενικά, χωρίς να εστιάζει σε μια συγκεκριμένη σχέση, ενώ στηρίζεται στην ύπαρξη προσωπικών χαρακτηριστικών που ευνοούν την σύναψη ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων. Παράδειγμα της κλίμακας: «Είμαι πολύ δεκτικός/-ή στις ανάγκες των άλλων γύρω μου». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας του στην δικής μας έρευνα ήταν υψηλός και για τις τρεις χορηγήσεις. Συγκεκριμένα, στην πρώτη χορήγηση ο δείκτης Cronbach's α ήταν $\alpha = 0,76$. Στην δεύτερη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,77$ και στην τρίτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,82$. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο, το *Ενίσχυση Ανάρρωσης Ασθενών με Στεφανιαία Νόσο* (Enhancing Recovery in Coronary Heart Disease Patients – ENRICHD, Mitchell, Powell, Blumenthal, Norton, & Ironson, 2003. Προσαρμογή στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου, επιβλέπουσα καθηγήτρια της συγκεκριμένης εργασίας) αξιολογεί την ύπαρξη κοινωνικής στήριξης. Είναι ένα εργαλείο αυτοαναφοράς αποτελούμενο από επτά θέματα. Παράδειγμα της κλίμακας: «Υπάρχει κάποιο άτομο διαθέσιμο, στο οποίο μπορείτε να βασιστείτε όταν χρειάζεστε να μιλήσετε σε κάποιον;». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας του στην δικής μας έρευνα ήταν υψηλός και για τις τρεις χορηγήσεις. Συγκεκριμένα, στην πρώτη χορήγηση ο δείκτης Cronbach's α ήταν $\alpha = 0,85$. Στην δεύτερη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,84$ και στην τρίτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,81$.

Για την μέτρηση της ύπαρξης νοήματος ζωής, χρησιμοποιήθηκε το *Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής* (Meaning in Life Questionnaire. Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), το οποίο εξετάζει την παρουσία νοήματος ζωής και την αναζήτηση αυτού. Η συγκεκριμένη κλίμακα προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε στα ελληνικά από Φιλίππη και Σταλικά (2009). Αποτελείται από δέκα ερωτήσεις, ενώ οι απαντήσεις δίνονται σε μία επτάβαθμη κλίμακα τύπου Likert. Παραδείγματα ερωτήσεων της συγκεκριμένης κλίμακας είναι: Για την ύπαρξη νοήματος ζωής: «Η ζωή μου έχει ένα σαφή σκοπό», ενώ για την αναζήτηση νοήματος ζωής: «Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας και για την κατοχή και για την αναζήτηση, στην δικής μας έρευνα ήταν υψηλός και για τις τρεις χορηγήσεις. Για την υποκλίμακα της κατοχής νοήματος ζωής ο δείκτης Cronbach's α στην πρώτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,82$, στην δεύτερη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,83$ και στην τρίτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,81$. Για την αναζήτηση νοήματος ζωής ο δείκτης Cronbach's α στην πρώτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,82$, στην δεύτερη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,83$ και στην τρίτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,85$.

Η *επίτευξη* αξιολογήθηκε με την υποκλίμακα *Επίτευξης* (Competency) της κλίμακας *Σύντομη Κλίμακα Βασικών Αναγκών των Ryan και Deci* (Short form of Ryan and Deci Basic Psychological Needs Scale. Deci & Ryan, 2000, στο Samman, 2007). Προσαρμογή στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου, επιβλέπουσα καθηγήτρια της συγκεκριμένης εργασίας), η οποία περιλαμβάνει τρεις δηλώσεις, όπως για παράδειγμα: «Άτομα που με γνωρίζουν μου λένε ότι είμαι ικανός/-ή σε αυτό που κάνω». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας στην δικής μας έρευνα ήταν ικανοποιητικός και για τις τρεις χορηγήσεις. Συγκεκριμένα στην πρώτη χορήγηση ο δείκτης Cronbach's α ήταν $\alpha = 0,61$. Στην δεύτερη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,65$ και στην τρίτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,50$.

Για την αξιολόγηση της *ανθεκτικότητας* χρησιμοποιήθηκε η *Κλίμακα Ανθεκτικότητας* (Resilience Scale, R.S. Wagnild & Young, 1993. όπως τροποποιήθηκε από τους Neil & Dias. Προσαρμογή στα ελληνικά από την Λεοντοπούλου, επιβλέπουσα καθηγήτρια της συγκεκριμένης εργασίας). Αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς που αντιμετωπίζει την ανθεκτικότητα ως ένα θετικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που ενισχύει την ατομική προσαρμογή, μετριάζοντας τα αρνητικά αποτελέσματα του άγχους. Στην πρωτότυπη του έκδοσή του περιλαμβάνει εικοσιπέντε ερωτήσεις οι οποίες βαθμολογούνται με την βοήθεια μιας επτάβαθμης κλίμακας τύπου Likert. Στην ελληνική έκδοση τα θέματά της έχουν περιοριστεί σε δεκαπέντε. Παράδειγμα της κλίμακας: «Αισθάνομαι ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πολλά πράγματα μαζί». Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας στην δικής μας έρευνα ήταν υψηλός και για τις τρεις χορηγήσεις.

Συγκεκριμένα, στην πρώτη χορήγηση ο δείκτης Cronbach's α ήταν $\alpha = 0,92$. Στην δεύτερη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,93$ και στην τρίτη χορήγηση ήταν $\alpha = 0,94$.

Τέλος, χρησιμοποιήθηκε ένα *δεύτερο* ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς προκειμένου για την αξιολόγηση της παρέμβασης (Παράρτημα 3, σελ. 194), στο οποίο οι συμμετέχοντες/-ουσες κλήθηκαν να απαντήσουν, με την βοήθεια μια πεντάβαθμης κλίμακας μέτρησης, στις ερωτήσεις: (α) «πόσο σε βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων;», (β) «πόσο σε βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση στη βελτίωση ποιότητας διαπροσωπικών σχέσεων;», (γ) «πόσο σε βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση στη βελτίωση της ποιότητας της ζωή σου;», (δ) «πόσο σε δυσκόλεψε;» και (ε) «πόσο σου άρεσε;». Επίσης, κλήθηκαν να απαντήσουν στο τι τους άρεσε πιο πολύ και στο αν θα άλλαζαν κάτι και τι από την διαδικασία της παρέμβασης.

2.4. Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ

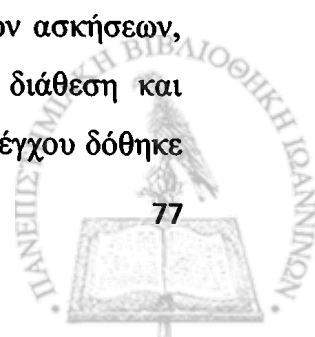
Η διαδικασία της παρέμβασης, εξαιρώντας την χορήγηση των ερωτηματολογίων, περιλάμβανε τέσσερα στάδια. Κατά τη διάρκεια του *πρώτου* σταδίου της παρέμβασης έγινε προσπάθεια να δημιουργηθεί ένα θετικό κλίμα στο πλαίσιο της ομάδας και να γνωριστούν τα μέλη μεταξύ τους. Η δημιουργία κλίματος επιτεύχθηκε με την προβολή του βίντεο «Your secret», του Monzani (<http://www.youtube.com/watch?v=rF0LZWxSH0>), ενώ για την γνωριμία επιλέχθηκε μία άσκηση γνωριμίας. Συγκεκριμένα, επιλέχθηκε η άσκηση «Ιστορίες ονομάτων» (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003), όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες χωρίστηκαν σε ζευγάρια και ο/η καθένας/καθεμία μιλούσε για το όνομά του/της (για παράδειγμα: Για ποιο λόγο έχει αυτό το όνομα; Του/της αρέσει; Θα διάλεγε ο ίδιος/ίδια κάποιο άλλο; Έχει κάποιο υποκοριστικό κλπ). Στη συνέχεια, ο/η κάθε/καθεμία συμμετέχων/-ουσα παρουσίαζε μέσα στην ομάδα αυτό που του είπε το ζευγάρι του. Ακολούθησε η παρουσίαση εαυτού του κάθε συμμετέχοντα μέσα στην ομάδα, όπου το κάθε μέλος παρουσίασε με περισσότερες λεπτομέρειες τον εαυτό του λέγοντας κάποια πράγματα για την ζωή του, την εργασία του, τα χόμπι του κ.τ.λ.

Στο *δεύτερο* στάδιο επιχειρήθηκε η ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων μέσω καλλιέργειας της ευγνωμοσύνης. Οι οδηγίες βασίστηκαν στους δημιουργούς της παρέμβασης Emmons and McCullough (2003) και διατυπώθηκαν ως εξής: «Τώρα θα κάνουμε μια προσπάθεια να καλλιεργήσουμε την αίσθηση της ευγνωμοσύνης. Καλλιέργεια της αίσθησης της ευγνωμοσύνης σημαίνει ότι θα κάνουμε μια προσπάθεια να σκεφτούμε κάποια πράγματα στη ζωή μας, τόσο σημαντικά όσο και ασήμαντα, για τα οποία

αισθανόμαστε ευγνώμονες. Αυτά μπορεί να είναι στοιχεία σχετικά με τη ζωή μας, όπως ευκαιρίες που μας έχουν δοθεί, αντικείμενα που κατέχουμε, πλεονεκτήματα στον χαρακτήρα μας, ή ακόμα και ευγνωμοσύνη για την ίδια τη ζωή και τον κόσμο που ζούμε. Ας σκεφτούμε και ας καταγράψουμε όσα περισσότερα πράγματα και γεγονότα μπορούμε. Στη λίστα μας δεν θα πρέπει να συμπεριλαμβάνονται άτομα για τα οποία αισθανόμαστε ευγνωμοσύνη. Μπορεί να μην έχουμε σκεφτεί τον εαυτό μας με αυτό τον τρόπο στο παρελθόν, αλλά η έρευνα δείχνει ότι κάτι τέτοιο μπορεί να έχει μια έντονη θετική επίδραση στη διάθεση μας και την ικανοποίηση από τη ζωή». Στη συνέχεια επαναλήφθηκε η ίδια διαδικασία, αλλά ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν μόνο άτομα για τα οποία αισθάνονται ευγνωμοσύνη. Τα άτομα αυτά μπορεί να τους υποστήριζαν κάποια στιγμή στη ζωή τους ή να έχουν κάνει κάποιες «θυσίες» για αυτούς, να τους έχουν προσφέρει υλικά αντικείμενα ή ευχάριστες στιγμές τόσο στο παρελθόν, όσο και στο παρόν ή απλώς να υπάρχουν ή να υπήρξαν στη ζωή τους.

Στη συνέχεια, ως τρίτο βήμα η παρέμβαση επικεντρώθηκε στην εκμάθηση τρόπων συμπεριφοράς για την βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Η άσκηση που χρησιμοποιήθηκε είναι η «Ενεργητική και εποικοδομητική αντίδραση» (Gable et al, 2004), η οποία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από την Shelly Gable (όπως αναφέρεται στο Seligman, 2012) για την βελτίωση της επικοινωνίας ανάμεσα σε ζευγάρια. Συγκεκριμένα, αφού παρουσιάστηκαν οι 4 τύποι αντιδράσεων στην αναφορά ενός θετικού γεγονότος από κάποιο άτομο (α) «Ενεργητική και Μη Εποικοδομητική» - (Active and Destructive), (β) «Παθητική και Μη Εποικοδομητική» (Passive and Destructive), (γ) «Ενεργητική και Εποικοδομητική» (Active and Constructive) και (δ) «Παθητική και Εποικοδομητική» (Passive and Constructive), ζητήθηκε από τα μέλη της ομάδας να χωριστούν σε ζευγάρια και ο/η ένας/μία να αναφέρει ένα θετικό γεγονός από τη ζωή του και το ζευγάρι του να κάνει μία προσπάθεια να αντιδράσει ενεργητικά και εποικοδομητικά.

Τέταρτο και τελευταίο στάδιο της παρέμβασης αποτέλεσε η παράδοση εργασιών για το σπίτι και η αξιολόγηση της παρέμβασης. Οι ασκήσεις της πειραματικής ομάδας ήταν: (α) «Τρία καλά πράγματα» (3 good things. Seligman et al, 2005), όπου ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να καταγράφουν κάθε μέρα τρία θετικά πράγματα που τους είχαν συμβεί και (β) εξάσκηση στην ενεργητική και εποικοδομητική αντίδραση, όπου θα έπρεπε να αντιδρούν ενεργητικά και εποικοδομητικά στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις. Η έρευνα έχει δείξει ότι με την χρήση των συγκεκριμένων ασκήσεων, για τουλάχιστον είκοσι μία μέρες, επέρχεται μια θετική βελτίωση στη διάθεση και αυξάνεται η ικανοποίηση από τη ζωή (Seligman et al, 2005). Στην ομάδα ελέγχου δόθηκε



η άσκηση: «Λεπτομέρειες Ζωής» (Sheldon & Lyubomirsky, 2006), όπου ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να καταγράψουν λεπτομέρειες της καθημερινότητάς τους.

Τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν από την χρήση των παραπάνω εργαλείων μέτρησης και της συγκεκριμένης διαδικασίας παρέμβασης αναλύονται αμέσως παρακάτω.

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκειμένου να επικυρωθούν ή να απορριφθούν οι ερευνητικές μας υποθέσεις (βλ. σελ. 67 - 68) πραγματοποιήθηκε μια σειρά από Αναλύσεις Διακύμανσης Μονής Κατεύθυνσης (One - Way Analysis of Variance – ANOVA), με αναλύσεις post-hoc και διόρθωση Bonferroni για τις περιπτώσεις όπου η σύγκριση αφορούσε σε τρεις τουλάχιστον ομάδες. Εναλλακτικά, σε περιπτώσεις που δεν πληρούνταν οι προϋποθέσεις για ANOVA, πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι Kruskal-Wallis. Όλες οι αναλύσεις διεξήχθησαν με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS Statistics v.19.

Στις επόμενες ενότητες θα περιγράψουμε αρχικά τους μέσους όρους και τις τυπικές αποκλίσεις όλων των μεταβλητών που εξετάστηκαν στη συγκεκριμένη έρευνα συνολικά, αλλά και έτσι όπως αυτοί διαμορφώθηκαν κατά τις τρεις χορηγήσεις των ερωτηματολογίων. Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά στις μεταξύ τους συσχετίσεις. Τέλος, θα γίνει αναλυτική περιγραφή της επίδρασης της παρέμβασης σε καθεμία από τις μεταβλητές της έρευνάς μας ξεχωριστά. Συγκεκριμένα, για κάθε μεταβλητή θα εξετάζεται καταρχάς η επίδραση της παρέμβασης στο σύνολο του δείγματος, ενώ θα ακολουθεί ανάλυση της επίδρασης της παρέμβασης ανά χορήγηση. Μετά την σύγκριση της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, λαμβάνοντας ως πρότυπο προγενέστερες παρεμβάσεις (Emmons & McCullough, 2003), η παρέμβαση θα επικεντρώνεται στην εξέταση της πειραματικής μόνο ομάδας.

3.1. ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αρχικά, θα γίνει αναφορά στα περιγραφικά χαρακτηριστικά που αφορούν στο συνολικό δείγμα που συμμετείχε στην παρούσα έρευνα. Στον Πίνακα 4 (σελ. 79) γίνεται παρουσίαση των μέσων όρων (Μ. Ο.) και των τυπικών αποκλίσεων (Τ. Α.) όλων των μεταβλητών που εξετάστηκαν στη συγκεκριμένη έρευνα, έτσι όπως αυτοί διαμορφώθηκαν κατά τις τρεις χορηγήσεις, αλλά και στο σύνολο του δείγματος.

Πίνακας 4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των μεταβλητών της έρευνας ανά χορήγηση για το σύνολο του δείγματος

Μεταβλητές	1 ^η χορήγηση		2 ^η χορήγηση		3 ^η χορήγηση		Συνολικά	
<i>Ευ ζειν</i>	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M.O.	T. A.	M.O.	T.A
Ικανοποίηση από τη ζωή	20,83	4,35	23,73	4,76	24,48	4,81	23,01	4,23
Συναισθήματα								
Θετικά συναισθήματα	20,45	3,59	22,65	2,88	22,54	3,51	21,89	2,75
Αρνητικά συναισθήματα	16,84	3,63	15,43	3,43	15,55	3,55	15,92	3,05
Διαπροσωπικές σχέσεις								
Ποιότητα διαπροσωπικών σχέσεων	30,57	5,20	31,91	4,71	31,67	5,22	31,33	4,60
Ύπαρξη κοινωνικής Στήριξης	22,04	4,23	23,66	3,73	23,92	3,71	23,13	3,56
Ροή	1,32	,47	1,32	,47	1,30	,45	1,30	,45
Νόημα ζωής								
Κατοχή νοήματος ζωής	22,32	5,29	22,75	4,90	22,99	4,84	22,66	4,69
Αναζήτηση νοήματος ζωής	24,22	4,99	24,89	5,13	25,09	5,25	24,77	4,52
Επίτευξη	9,53	1,47	9,78	1,59	10,05	1,33	9,76	1,30
Ανθεκτικότητα	77,16	13,62	79,76	11,70	80,61	12,83	79,10	12,24

Στη συνέχεια υπολογίζονται οι συσχετίσεις ανάμεσα στις ερευνητικές μεταβλητές.

3.2. ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Για να εκτιμηθεί η συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών της έρευνάς μας για το σύνολο του δείγματος, χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης συσχέτισης Pearson's *r*. Τα αποτελέσματα αναλύονται αμέσως παρακάτω (Πίνακας 5, σελ. 83).

Διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση ανάμεσα στο *ευ ζειν* και (α) τα θετικά συναισθήματα ($r = ,45, p < ,01$), (β) την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ($r = ,56, p < ,01$), (γ) την κοινωνική στήριξη ($r = ,47, p < ,01$), (δ) την κατοχή νοήματος ζωής ($r = ,45,$

$p < ,01$), ε) την επίτευξη ($r = ,60, p < ,01$), όπως και (στ) την ανθεκτικότητα ($r = ,67, p < ,01$), ενώ παρουσιάστηκε αρνητική συσχέτιση με τα αρνητικά συναισθήματα ($r = -, 22, p < ,01$).

Όσον αφορά στα θετικά συναισθήματα, υψηλή θετική συσχέτιση εμφανίστηκε ανάμεσα στην βίωση θετικών συναισθημάτων και (α) στο ευ ζειν, όπως προαναφέρθηκε ($r = ,45, p < ,01$), (β) στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ($r = ,37, p < ,01$), (γ) στην κοινωνική στήριξη ($r = ,51, p < ,01$), (δ) στην κατοχή νοήματος ζωής ($r = ,39, p < ,01$), (ε) στην αναζήτηση νοήματος ζωής ($r = ,27, p < ,01$), (στ) στην επίτευξη ($r = ,33, p < ,01$) και (ζ) την ανθεκτικότητα ($r = ,50, p < ,01$), ενώ εμφανίστηκε αρνητική σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα ($r = -, 33, p < ,01$). Τα αρνητικά συναισθήματα, εκτός από τη αρνητική συσχέτιση με το ευ ζειν και τα θετικά συναισθήματα, εμφάνισαν σημαντική αρνητική συσχέτιση με την ανθεκτικότητα ($r = -, 25, p < ,01$).

Παρατηρώντας τις συσχετίσεις που αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις, διαπιστώθηκε πως, εκτός από τις μεταβλητές που ήδη αναφέρθηκαν, η ποιότητα των σχέσεων συσχετίστηκε θετικά (α) με την κοινωνική στήριξη ($r = ,38, p < ,01$), (β) με την κατοχή νοήματος ζωής ($r = ,26, p < ,01$), (γ) με την επίτευξη ($r = ,39, p < ,01$) και (δ) την ανθεκτικότητα ($r = ,58, p < ,01$). Παρόμοια, η κοινωνική στήριξη συσχετίστηκε θετικά (α) με την κατοχή νοήματος ζωής ($r = ,42, p < ,01$), (β) με την αναζήτηση νοήματος ζωής ($r = ,16, p < ,05$), (γ) με την επίτευξη ($r = ,37, p < ,01$) και (δ) με την ανθεκτικότητα ($r = ,49, p < ,01$).

Εξετάζοντας την κατοχή και την αναζήτηση νοήματος ζωής διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ τους ($r = ,17, p < ,05$). Θετική συσχέτιση υπήρξε και ανάμεσα στην κατοχή νοήματος ζωής και (α) στην επίτευξη ($r = ,55, p < ,01$) και (β) στην ανθεκτικότητα ($r = ,55, p < ,01$), όπως επίσης και στην αναζήτηση νοήματος και την ανθεκτικότητα ($r = ,22, p < ,05$). Τέλος, θετική συσχέτιση προέκυψε και μεταξύ των μεταβλητών της επίτευξης και της ανθεκτικότητας ($r = ,66, p < ,01$).

Τα παραπάνω αποτελέσματα αφορούν τους μέσους όρους των μεταβλητών συνολικά. Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα και εξετάζοντας τις συσχετίσεις των μεταβλητών για καθεμία χορήγηση ξεχωριστά, όπως γίνεται φανερό στους Πίνακες 6 (σελ. 83), 7 (σελ. 84) και 8 (σελ. 85).

Σε περαιτέρω αναλύσεις με τη χρήση του δείκτη συσχέτισης Pearson's r εκτιμήθηκε η συσχέτιση μεταξύ των μεταβλητών της έρευνάς μας συνολικά για τα δύο φύλα, για τους/στις φοιτητές και τους μη φοιτητές/-τριες και για τις τρεις ηλικιακές ομάδες ξεχωριστά. Εξετάζοντας τις συσχετίσεις των μεταβλητών για τις γυναίκες (Πίνακας 9, σελ.

87) και τους άντρες (Πίνακας 10, σελ. 88), διαπιστώνουμε διαφοροποίηση σε αρκετά σημεία. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε (α) στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στο *ευ ζείν* και τα αρνητικά συναισθήματα στους άντρες ($r = -,34, p < ,05$), ενώ στις γυναίκες δεν ήταν στατιστικά σημαντική η διαφορά, (β) στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση των θετικών συναισθημάτων και της ποιότητα των σχέσεων ($r = ,41, p < ,001$) και της αναζήτησης νοήματος ζωής ($r = ,28, p < ,01$) στις γυναίκες, ενώ στους άντρες οι αντίστοιχες συσχετίσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, (γ) στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στα αρνητικά συναισθήματα και στην επίτευξη ($r = ,23, p < ,05$) και μη ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στα αρνητικά συναισθήματα και την κοινωνική στήριξη στις γυναίκες, ενώ αντίστροφα στους άντρες δεν εμφανίστηκε συσχέτιση ανάμεσα στα αρνητικά συναισθήματα και στην επίτευξη, αλλά εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση στα αρνητικά συναισθήματα και την κοινωνική στήριξη ($r = -,45, p < ,01$), (δ) στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της κοινωνικής στήριξης και της παρουσίας νοήματος ζωής ($r = ,49, p < ,001$) στις γυναίκες, ενώ στους άντρες η αντίστοιχη συσχέτιση δεν ήταν στατιστικά σημαντική, (ε) στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της παρουσίας νοήματος ζωής και της αναζήτησης νοήματος ζωής ($r = ,29, p < ,001$) στις γυναίκες ($r = ,28, p < ,01$), ενώ στους άντρες η αντίστοιχη συσχέτιση δεν ήταν στατιστικά σημαντική και (στ) στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της αναζήτησης νοήματος ζωής και της ανθεκτικότητας ($r = ,25, p < ,005$) στις γυναίκες ($r = ,28, p < ,01$), ενώ στους άντρες η αντίστοιχη συσχέτιση δεν ήταν στατιστικά σημαντική.

Εξετάζοντας τις συσχετίσεις των μεταβλητών για τους/στις φοιτητές (Πίνακας 11, σελ. 89) και για τους/στις μη φοιτητές/-τριες (Πίνακας 12, σελ. 90), διαπιστώνουμε διαφοροποίηση μεταξύ τους σε τέσσερα σημεία. Συγκεκριμένα, διαπιστώθηκε (α) στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση της ικανοποίησης από τη ζωή και των αρνητικών συναισθημάτων ($r = -,28, p < ,005$) στους/στις φοιτητές/-τριες, ενώ στους/στις μη φοιτητές/-τριες η αντίστοιχη συσχέτιση δεν ήταν στατιστικά σημαντική, (β) στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της ποιότητας σχέσεων και της παρουσίας νοήματος ζωής ($r = ,29, p < ,005$) στους/στις φοιτητές/-τριες, ενώ στους/στις μη φοιτητές/-τριες η αντίστοιχη συσχέτιση δεν ήταν στατιστικά σημαντική, (γ) στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος ζωής ($r = ,32, p < ,001$) στους/στις φοιτητές/-τριες, ενώ στους/στις μη φοιτητές/-τριες η αντίστοιχη συσχέτιση δεν ήταν στατιστικά σημαντική και (δ) στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση της ανθεκτικότητας και των αρνητικών συναισθημάτων ($r = -,35, p < ,001$) και στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της ανάμεσα στην ανθεκτικότητα και την αναζήτηση νοήματος ζωής ($r = ,23, p < ,005$)

στους/στις φοιτητές/-τριες, ενώ στους/στις μη φοιτητές/-τριες οι αντίστοιχες συσχετίσεις δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Τέλος, οι συσχετίσεις των μεταβλητών στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος παρουσιάζονται στους Πίνακες 13 (σελ. 90), 14 (σελ. 91) και 15 (σελ. 92). Όπως μπορεί να παρατηρηθεί από τους πίνακες, οι ομάδες εμφανίζουν αρκετά σημεία διαφοροποίησης, τα οποία, ωστόσο, δεν θα αναλυθούν στο συγκεκριμένο σημείο, αλλά στο πλαίσιο της συζήτησης προκειμένου να ερμηνευθούν πληρέστερα τα αποτελέσματα αυτά.

Στις επόμενες ενότητες, θα αναφερθούμε στην επίδραση που είχε η παρέμβαση σε καθεμία από τις μεταβλητές της έρευνάς μας, ξεκινώντας από την επίδραση στην ικανοποίηση από τη ζωή.

Πίνακας 5. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για το συνολικό δείγμα

	Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Ροή	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1								
Θετικά συναισθήματα	,454**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,220**	-,334**	1						
Ποιότητα σχέσεων	,565**	,374**	-,007	1					
Κοινωνική στήριξη	,473**	,518**	-,024	,389**	1				
Ροή	,025	,70	-,030	-,007	,124	1			
Κατοχή νοήματος ζωής	,459**	,390**	-,004	,266**	,425**	-,009	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,073	,279**	,004	,123	,166*	-,045	,175*	1	
Επίτευξη	,602**	,333**	-,090	,390**	,376**	-,066*	,550**	,109	1
Ανθεκτικότητα	,674**	,506**	-,254**	,589**	,491**	,042	,551**	,228**	,662**

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 6. Συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας κατά την πρώτη χορήγηση

	Ευ ζην	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Ροή	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζην	1								
Θετικά συναισθήματα	,380**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,275**	-,571**	1						
Ποιότητα σχέσεων	,512**	,378**	-,098	1					
Κοινωνική στήριξη	,311**	,420**	,004	,462**	1				
Ροή	-,003	,172*	-,098	-,023	,178*	1			
Κατοχή νοήματος ζωής	,440**	,431**	-,069	,308**	,462**	,135	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	-,058	,217**	-,125	,024	,075	-,019	,133	1	
Επίτευξη	,449**	,318**	-,132	,397**	,402**	-,065	,542**	-,066	1
Ανθεκτικότητα	,539**	,551**	-,334**	,630**	,496**	,134	,602**	,127	,616**

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 7. Συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας κατά τη δεύτερη χορήγηση

	Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Ροή	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1								
Θετικά συναισθήματα	,393**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,272*	-,225**	1						
Ποιότητα σχέσεων	,457**	,269**	-,069	1					
Κοινωνική στήριξη	,429**	,411**	-,004	,318**	1				
Ροή	,170*	,155	-,058	-,060	,130	1			
Κατοχή νοήματος ζωής	,427**	,286**	-,017	,283**	,308**	-,002	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,109	,245**	,051	,076	,177*	,038	,114	1	
Επίτευξη	,450**	,222**	-,088	,314**	,327**	-,021	,472**	,147	1
Ανθεκτικότητα	,658**	,383**	-,257**	,549**	,438**	,072*	,494**	,229**	,587**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 8. Συσχετίσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας κατά τη τρίτη χορήγηση

Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Ροή	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1							
Θετικά συναισθήματα	,485**	1						
Αρνητικά συναισθήματα	-,166*	-295**	1					
Ποιότητα σχέσεων	,574**	-,074	1					
Κοινωνική στήριξη	,537**	-,166*	,385**	1				
Ροή	,024	,057	,021	,071	1			
Κατοχή νοήματος ζωής	,376**	,001	,139	,335**	-,017	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,194*	,106	,213*	,089	,005	,056	1	
Επίτευξη	,583**	,380**	,382**	,337**	-,007	,414**	,139	1
Ανθεκτικότητα	,691**	-,189*	,514**	,441**	,025	,429**	,255**	,552**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 9. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τις γυναίκες

	Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ροή	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1								
Θετικά συναισθήματα	,432**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,182	-,323**	1						
Ροή	,004	,020	-,052	1					
Ποιότητα σχέσεων	,573**	,415**	-,009	,070	1				
Κοινωνική στήριξη	,430**	,464**	,091	,135	,438**	1			
Κατοχή νοήματος ζωής	,530**	,415**	-,118	-,054	,287**	,490**	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,069	,289**	,033	-,147	,160	,151	,294**	1	
Επίτευξη	,605**	,330**	-,073	-,182	,401**	,380**	,599**	,149	1
Ανθεκτικότητα	,659**	,548**	-,239*	,081	,590**	,494**	,639**	,251*	,661**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 10. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τους άντρες

	Ευ ζευ	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ροή	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζευ	1								
Θετικά συναισθήματα	,526**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,344*	-,395**	1						
Ροή	,085	,197	,005	1					
Ποιότητα σχέσεων	,543**	,258	,037	-,219	1				
Κοινωνική στήριξη	,635**	,677**	-,458**	,057	,314*	1			
Κατοχή νοήματος ζωής;	,299*	,332*	,273	,074	,241	,266	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,091	,239	-,135	,253	,005	,184	-,160	1	
Επίτευξη	,601**	,366*	-,100	,276	,335*	,460**	,478**	,003	1
Ανθεκτικότητα	,748**	,389**	-,286	-,067	,576**	,593**	,355*	,167	,666**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 11. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τους/τις φοιτητές/-τριες

	Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ροή	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1								
Θετικά συναισθήματα	,530**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,280*	-,334**	1						
Ροή	,016	,112	-,198	1					
Ποιότητα σχέσεων	,521**	,455**	-,121	-,018	1				
Κοινωνική στήριξη	,417**	,530**	-,072	,073	,289*	1			
Κατοχή νοήματος ζωής;	,510**	,447**	-,082	-,006	,294*	,452**	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,150	,245*	,106	,003	,190	,199	,327**	1	
Επίτευξη	,578**	,401**	-,182	-,036	,355**	,353**	,542**	,183	1
Ανθεκτικότητα	,618**	,551**	-,351**	-,067	,536**	,399**	,551**	,239*	,689**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 12. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για τους/τις μη φοιτητές/-τριες

	Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ροή	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1								
Θετικά συναισθήματα	,356**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,136	-,316**	1						
Ροή	,023	-,007	,208	1					
Ποιότητα σχέσεων	,607**	,277*	,138	-,002	1				
Κοινωνική στήριξη	,530**	,490**	,067	,165	,479**	1			
Κατοχή νοήματος ζωής;	,403**	,317**	,104	-,025	,234	,391**	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	-,035	,294*	-,104	-,136	,033	,088	-,012	1	
Επίτευξη	,655**	,287*	,004	-,089	,453**	,448**	,584**	,063	1
Ανθεκτικότητα	,742**	,438**	-,108	-,001	,652**	,601**	,552**	,203	,654**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 13. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για την ηλικιακή ομάδα 18 έως 19 ετών

	Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ροή	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1								
Θετικά συναισθήματα	,372*	1							
Αρνητικά συναισθήματα	,069	-,416**	1						
Ροή	,185	,310*	,236	1					
Ποιότητα σχέσεων	,696**	,197	,202	,268	1				
Κοινωνική στήριξη	,529**	,276	,252	,668**	,427**	1			
Κατοχή νοήματος ζωής;	,597**	,531**	-,106	,445**	,258	,662**	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,030	,247	-,360*	-,226	-,132	-,123	,163	1	
Επίτευξη	,668**	,041	,197	,183	,346*	,531**	,609**	,149	1
Ανθεκτικότητα	,739**	,323*	-,031	,197	,622**	,603**	,617**	,237	,665**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001



Πίνακας 14. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για την ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών

	Ευ ζειν	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ροή	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζειν	1								
Θετικά συναισθήματα	,485**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,555**	-,339*	1						
Ροή	-,046	-,073	-,029	1					
Ποιότητα σχέσεων	,566**	,468**	-,169	-,231	1				
Κοινωνική στήριξη	,356*	,691**	-,393**	-,159	,294*	1			
Κατοχή νοήματος ζωής:	,439**	,523**	-,153	-,073	,334*	,395**	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	-,006	,306*	,097	,018	,237	,203	,266	1	
Επίτευξη	,600**	,393**	-,238	-,089	,360*	,389**	,594**	,231	1
Ανθεκτικότητα	,576**	,539**	-,304*	,063	,543**	,460**	,621**	,221	,671**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001



Πίνακας 15. Συσχετίσεις ανάμεσα στους μέσους όρους των μεταβλητών της έρευνας για την ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών

	Ευ ζευ	Θετικά συναισθήματα	Αρνητικά συναισθήματα	Ροή	Ποιότητα σχέσεων	Κοινωνική στήριξη	Κατοχή νοήματος ζωής	Αναζήτηση νοήματος ζωής	Επίτευξη
Ευ ζευ	1								
Θετικά συναισθήματα	,675**	1							
Αρνητικά συναισθήματα	-,308*	-,331*	1						
Ροή	,027	,067	-,285*	1					
Ποιότητα σχέσεων	,527**	,467**	-,172	-,124	1				
Κοινωνική στήριξη	,632**	,550**	-,079	,014	,439**	1			
Κατοχή νοήματος ζωής;	,386**	,125	,140	-,123	,228	,199	1		
Αναζήτηση νοήματος ζωής	,289*	,262	,192	-,031	,225	,377**	,174	1	
Επίτευξη	,577**	,555**	-,342*	-,110	,500**	,149	,394**	,091	1
Ανθεκτικότητα	,741**	,682**	-,417**	-,064	,622**	,462**	,494**	,258	,718**

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001



3.3. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΕΥ ΖΕΙΝ

Στις επόμενες παραγράφους περιγράφεται η επίδραση της παρέμβασης στο ευ ζειν, τόσο συνολικά, όσο και ανά χορήγηση.

3.3.1. Η επίδραση της παρέμβασης στο ευ ζειν συνολικά

Τα αποτελέσματα της ANOVA έδειξαν ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς το ευ ζειν μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου ($F(1, 141) = 22,64, p < ,001$), καθώς η πειραματική ομάδα εμφάνισε υψηλότερο ευ ζειν συνολικά, όπως γίνεται φανερό στον Πίνακα 16 (σελ. 94). Η μόνη άλλη στατιστικά σημαντική διαφορά για το σύνολο του δείγματος παρατηρήθηκε ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες ($F(2, 140) = 3,63, p < ,05$), όπως απεικονίζεται και στον Πίνακα 17 (σελ. 94), καθώς η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών ανέφερε υψηλότερο ευ ζειν συγκριτικά με την ομάδα των 21 έως 22 ετών.

Πίνακας 16. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικές σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν συνολικά ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου

	Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Ευ ζειν	23,99	4,00	20,49	3,48	***

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 17. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικές σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του συνολικού δείγματος

	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Ευ ζειν	23,41	4,41	21,72	4,25	23,90	3,79	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$



3.3.2. Η επίδραση της παρέμβασης στο ευ ζειν ανά χορήγηση

Πραγματοποιώντας σύγκριση ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ως προς το ευ ζειν διαπιστώθηκε πως, αν και κατά την πρώτη χορήγηση δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες, κατά τη δεύτερη χορήγηση η διαφορά μετατράπηκε σε στατιστικά σημαντική ($F(1, 146) = 35,52, p < ,001$), λόγω της αύξησης του ευ ζειν της πειραματικής ομάδας. Η στατιστικά σημαντική αυτή διαφορά διατηρήθηκε και κατά την τρίτη χορήγηση, όπου παρατηρήθηκε μια μικρή άνοδος του ευ ζειν και για τις δύο ομάδες ($F(1, 141) = 33,53, p < ,001$). Τα αποτελέσματα απεικονίζονται στον Πίνακα 18 (σελ. 95).

Πίνακας 18. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

Ευ ζειν Χορήγηση	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
1 ^η	21,10	4,37	20,10	4,26	-
2 ^η	25,01	4,49	20,27	3,67	***
3 ^η	25,79	4,50	21,10	3,89	***

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε σύγκριση ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της παρέμβασης με τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis, καθώς δεν πληρούνταν οι προϋποθέσεις για τη διεξαγωγή του αντίστοιχου παραμετρικού ελέγχου. Εξετάζοντας τον Πίνακα 19 (σελ. 96) διαπιστώθηκε πως υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το ευ ζειν ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας. Αναλυτικότερα, στη πρώτη χορήγηση υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(2, 105) = 6,84, p < ,001$), καθώς η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών παρουσίασε αυξημένο ευ ζειν, ενώ τελευταία εμφανίστηκε η ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών. Παρόμοια, κατά τη δεύτερη χορήγηση παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις ηλικιακές ομάδες ($F(2, 105) =$

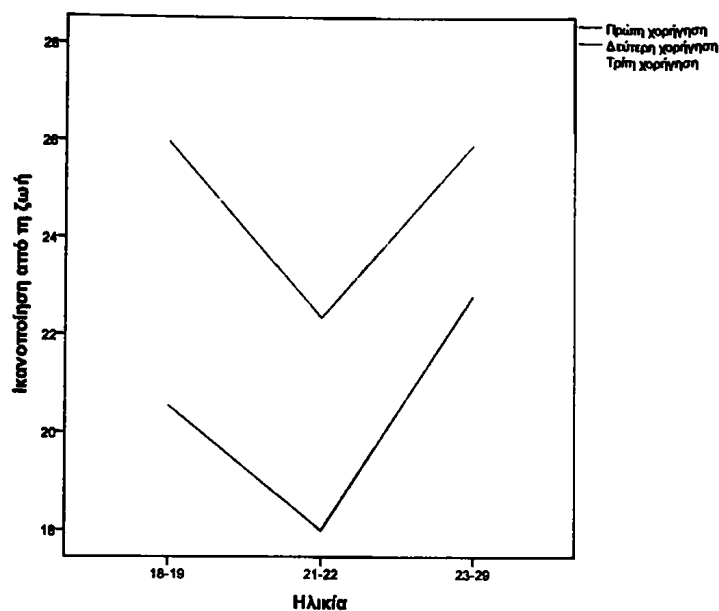
4,24, $p < ,05$). Παρόλο που υπήρξε αύξηση στο ευ ζειν σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, η ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών εξακολούθησε να βρίσκεται σημαντικά κατώτερη των άλλων δύο. Ωστόσο, κατά την τρίτη χορήγηση η διαφορά έπαψε να είναι στατιστικά σημαντική, καθώς η μεσαία ομάδα των 21 έως 22 ετών φάνηκε να παρουσιάζει αύξηση του ευ ζειν, προσεγγίζοντας τις άλλες δύο ομάδες ως προς τη μεταβλητή αυτή. Τα σχετικά αποτελέσματα παρουσιάζονται στο Σχήμα 1 (σελ. 97).

Πίνακας 19. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ευ ζειν ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

Ευ ζειν	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Χορήγηση							
1 ^η	20,76	4,87	19,44	4,51	22,97	2,90	**
2 ^η	25,85	4,58	23,28	4,80	25,89	3,68	**
3 ^η	25,35	5,44	25,74	4,23	26,26	4,50	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Προκειμένου να πραγματοποιηθεί σύγκριση στο επίπεδο του ευ ζειν ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα, πραγματοποιήθηκε μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis. Εξετάζοντας τον Πίνακα 20 (σελ. 97) έγινε φανερό πως υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών. Συγκεκριμένα, αν και κατά την πρώτη και την δεύτερη χορήγηση δεν υπήρξε στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στους/ στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες, κατά την τρίτη χορήγηση υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά, λόγω της υψηλότερης αύξησης του ευ ζειν των φοιτητών/-τριών συγκριτικά με τους μη φοιτητές/-τριες ($F(1,32) = 8,05$, $p < ,05$).



Σχήμα 1. Ευ ζειν για τις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

Πίνακας 20. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για το ευ ζειν ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

Ευ ζειν	Χορήγηση	Φοιτητές/-τριες		Μη Φοιτητές/-τριες		p
		Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	
18-19 ετών	1 ^η	20,94	5,18	20,56	4,66	-
	2 ^η	25,72	4,67	26,00	4,61	-
	3 ^η	25,39	5,23	25,31	5,85	-
21 - 22 ετών	1 ^η	20,60	4,48	18,00	4,24	-
	2 ^η	24,00	5,30	22,38	4,08	-
	3 ^η	27,50	3,85	23,75	3,83	*
23-29 ετών	1 ^η	23,26	2,15	22,68	3,54	-
	2 ^η	26,00	3,46	25,79	3,98	-
	3 ^η	26,12	3,65	26,39	3,97	-

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

3.4. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Στην ενότητα αυτήν εξετάζουμε την επίδραση της παρέμβασης στη πρώτη επιμέρους μεταβλητή που απαρτίζει το ευ ζειν, σύμφωνα με το μοντέλο του Seligman (2012), δηλαδή τα *θετικά συναισθήματα*.

3.4.1. Η επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων συνολικά

Τα αποτελέσματα των αναλύσεων όσον αφορά την βίωση θετικών συναισθημάτων συνολικά κατέδειξαν την ύπαρξη μίας στατιστικά σημαντικής διαφοράς μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου ($F(1, 141) = 5,14, p < ,05$), με την πειραματική ομάδα να αναφέρει την βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων, όπως μπορεί να παρατηρηθεί και στον Πίνακα 21 (σελ. 98).

Πίνακας 21. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου συνολικά

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Θετικά συναισθήματα	22,21	2,72	21,06	2,69	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πραγματοποιώντας αντίστοιχες συγκρίσεις με τις παραπάνω για τη συνολική βίωση θετικών συναισθημάτων μόνο για την πειραματική ομάδα, διαπιστώθηκε η ύπαρξη μίας στατιστικά σημαντικής διαφοράς ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες ($F(1, 101) = 5,00, p < ,05$), λόγω της υψηλότερης βίωσης θετικών συναισθημάτων των φοιτητών/-

τριων συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες. Τα αποτελέσματα απεικονίζονται στον Πίνακα 22 (σελ. 99).

Πίνακας 22. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας, συνολικά

	Φοιτητές/-τριες		Μη φοιτητές/-τριες		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Θετικά συναισθήματα	22,78	2,83	21,60	2,49	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

3.4.2. Η επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανά χορήγηση

Ένας από τους στόχους της παρέμβασής μας υπήρξε η αύξηση των θετικών συναισθημάτων των αναδυόμενων ενήλικων της πειραματικής ομάδας και η μείωση των αρνητικών. Πραγματοποιώντας τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου μετά την παρέμβαση. Αναλυτικότερα, σύμφωνα με τον Πίνακα 23 (σελ. 100), κατά την πρώτη χορήγηση των ερωτηματολογίων δεν προέκυψε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά, ούτε στα θετικά, ούτε στα αρνητικά συναισθήματα. Όσον αφορά στα θετικά συναισθήματα, κατά τη δεύτερη χορήγηση παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες υπέρ της πειραματικής ($F(1, 146) = 15,20, p < ,001$). Τα αποτελέσματα αυτά διατηρήθηκαν και κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 141) = 8,13, p < ,05$). Όσον αφορά στα αρνητικά συναισθήματα, κατά την πρώτη χορήγηση δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά. Κατά τη δεύτερη χορήγηση παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις δύο ομάδες, λόγω της μείωσης της βίωσης των αρνητικών συναισθημάτων της πειραματικής ομάδας ($F(1, 146) = 5,18, p < ,05$). Σχετικά σταθερά παρέμειναν τα αποτελέσματα και κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 146) = 3,66, p < ,05$).

Πίνακας 23. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

		Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		
	Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	P
Θετικά συναισθήματα	1 ^η	20,33	3,62	20,75	3,54	-
	2 ^η	23,19	2,78	21,20	2,66	***
	3 ^η	23,05	3,57	21,23	3,01	*
Αρνητικά συναισθήματα	1 ^η	16,96	3,74	16,52	3,32	-
	2 ^η	15,05	3,38	16,48	3,41	*
	3 ^η	15,19	3,74	16,45	2,85	*

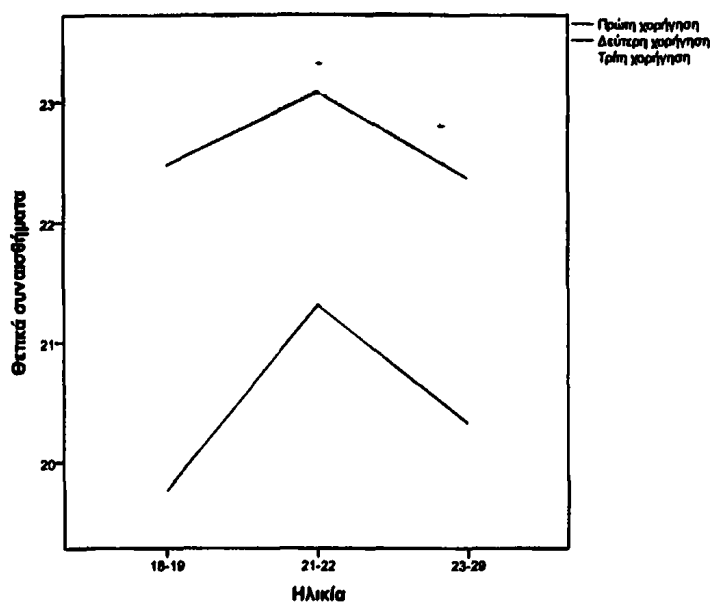
* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Η σύγκριση της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος πραγματοποιήθηκε με τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis. Όπως γίνεται φανερό και στον Πίνακα 24 (σελ. 101), δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία από τις τρεις ηλικιακές ομάδες, σε καμία από τις χορηγήσεις. Όσον αφορά στα θετικά συναισθήματα, κατά την πρώτη και τη δεύτερη χορήγηση δεν παρατηρήθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες. Ωστόσο, κατά την τρίτη χορήγηση η διαφορά μεταξύ των ομάδων υπήρξε στατιστικά σημαντική ($F(2, 100) = 3,92, p < ,05$), καθώς η ηλικιακή ομάδα 18-19 ετών παρουσίασε σημαντική μείωση στη βίωση θετικών συναισθημάτων σε σχέση με την ομάδα 23-29 ετών. Η επίδραση της παρέμβασης στα θετικά συναισθήματα, όσον αφορά τις τρεις ηλικιακές ομάδες, απεικονίζεται στο Σχήμα 2 (σελ. 101).

Πίνακας 24. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

		18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		
Χορήγηση		M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M.O.	T. A.	p
Θετικά								
συναισθήματα	1 ^η	19,76	4,37	20,42	3,66	20,76	2,77	-
	2 ^η	23,41	2,21	22,92	2,87	23,24	3,17	-
	3 ^η	21,88	3,23	23,00	3,92	24,23	3,23	*
Αρνητικά								
συναισθήματα	1 ^η	17,21	3,77	16,56	3,33	17,13	4,14	-
	2 ^η	14,88	4,11	15,08	2,92	15,16	3,15	-
	3 ^η	14,71	3,68	15,74	3,12	15,14	4,34	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$



Σχήμα 2. Βίωση θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

Σύμφωνα με τον Πίνακα 25 (σελ. 102), παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες κατά την πρώτη χορήγηση των ερωτηματολογίων (για τα θετικά συναισθήματα: $F(1, 106) = 6,58, p < ,05$, ενώ για τα αρνητικά συναισθήματα: $F(1, 106) = 3,69, p < ,05$). Συγκεκριμένα, οι φοιτητές/-τριες πριν την διεξαγωγή της παρέμβασης εμφανίστηκαν να βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες. Κατά τη δεύτερη χορήγηση οι διαφορές εξαλείφθηκαν με την άνοδο των θετικών συναισθημάτων και στις δύο ομάδες και με την παράλληλη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Ωστόσο, στην τρίτη χορήγηση η διαφορά μεταξύ των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/-τριών κατέστη ξανά στατιστικά σημαντική λόγω της μείωσης των θετικών συναισθημάτων των μη φοιτητών/-τριών ($F(1, 101) = 5,44, p < ,05$).

Πίνακας 25. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας, ανά χορήγηση

		Φοιτητές/-τριες		Μη φοιτητές/-τριες		p
	Χορήγηση	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	
Θετικά συναισθήματα	1 ^η	21,16	3,28	19,41	3,79	*
	2 ^η	23,21	3,02	23,16	2,50	-
	3 ^η	23,83	3,64	22,22	3,34	*
Αρνητικά συναισθήματα	1 ^η	16,32	3,77	17,69	3,61	-
	2 ^η	14,89	3,60	15,22	3,13	-
	3 ^η	14,91	4,06	15,50	3,38	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Η αξιολόγηση των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/-τριών ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα διεξήχθη με τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis. Όπως γίνεται φανερό στον Πίνακα 26 (σελ. 104), στην ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά, όσον αφορά τα αρνητικά συναισθήματα, στη πρώτη χορήγηση, ($F(1, 32) = 8,36, p < ,01$). Συγκεκριμένα, οι μη φοιτητές/-τριες εμφανίστηκαν να βιώνουν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα συγκριτικά με τους μη φοιτητές/-τριες. Στη συνέχεια, κατά τη δεύτερη και τρίτη χορήγηση, η διαφορά έπαψε να είναι στατιστικά σημαντική. Στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά τα θετικά συναισθήματα κατά την πρώτη και τη δεύτερη χορήγηση. Ωστόσο, κατά την τρίτη χορήγηση η διαφορά μετατράπηκε σε στατιστικά σημαντική λόγω της υψηλότερης αύξησης των θετικών συναισθημάτων των φοιτητών/-τριών συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες ($F(1, 32) = 17,49, p < ,001$).

Τέλος, για την αξιολόγηση των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων των δύο φύλων πραγματοποιήθηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος Kruskal-Wallis. Στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε μόνο κατά την δεύτερη χορήγηση και για τα θετικά και για τα αρνητικά συναισθήματα. Συγκεκριμένα, στην πρώτη χορήγηση οι γυναίκες και οι άντρες εμφάνισαν περίπου ίσα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Όσον αφορά τα θετικά συναισθήματα, κατά τη δεύτερη χορήγηση των ερωτηματολογίων, υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω της μεγαλύτερης αύξησης της βίωσης θετικών συναισθημάτων εκ μέρους των αντρών ($F(1, 106) = 5,77, p < ,05$). Τα αποτελέσματα απεικονίζονται στον Πίνακα 27 (σελ. 105) και στο Σχήμα 3 (σελ. 105). Τα αποτελέσματα αυτά, σύμφωνα με τον Πίνακα 28 (σελ. 106), φαίνεται να διαμορφώθηκαν από την υψηλότερη αύξηση των θετικών συναισθημάτων των αντρών της ηλικιακής ομάδας των 18 έως 19 ετών ($F(1, 32) = 4,17, p < ,05$) σε σύγκριση με της γυναίκες της ίδιας ηλικίας κατά τη δεύτερη χορήγηση. Όσον αφορά τα αρνητικά συναισθήματα, οι άντρες εμφανίστηκαν να βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, κατά τη δεύτερη χορήγηση, συγκριτικά με τις γυναίκες ($F(1, 106) = 5,89, p < ,05$). Τα αποτελέσματα, όπως απεικονίζονται στον Πίνακα 29 (σελ. 106), φάνηκε να εξαρτώνται από το αν ήταν οι συμμετέχοντες/-ουσες φοιτητές/-τριες ή όχι, καθώς στους/στις μη φοιτητές/-τριες υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, με τους άντρες μη φοιτητές να αναφέρουν την βίωση λιγότερων αρνητικών συναισθημάτων σε σύγκριση με τις γυναίκες μη φοιτήτριες ($F(1, 49) = ,01, p < ,05$).

Πίνακας 26. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας, ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

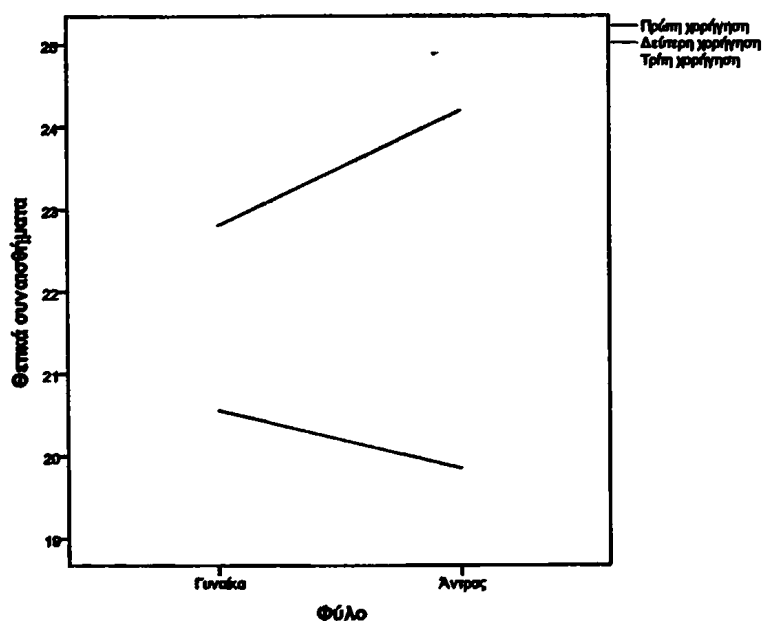
		Φοιτητές/-τριες			Μη Φοιτητές/- τριες		
		Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	p
Θετικά συναισθήματα	18-19	1 ^η	20,67	3,77	18,75	4,89	-
	ετών	2 ^η	23,44	2,22	23,38	2,27	-
		3 ^η	22,78	3,30	20,88	2,94	-
		21-22	1 ^η	21,30	3,61	19,31	3,31
	ετών	2 ^η	23,15	3,42	22,63	2,06	-
		3 ^η	25,17	3,76	20,56	2,42	***
		23-29	1 ^η	21,47	2,43	20,05	2,97
	ετών	2 ^η	23,05	3,37	23,42	3,04	-
		3 ^η	23,53	3,64	24,89	2,74	-
Αρνητικά συναισθήματα		18-19	1 ^η	15,61	3,66	19,00	3,09
	ετών	2 ^η	13,89	4,04	16,00	4,01	-
		3 ^η	14,00	3,71	15,50	3,59	-
		21-22	1 ^η	16,20	3,08	17,00	3,67
	ετών	2 ^η	15,60	3,33	14,44	2,25	-
		3 ^η	14,83	3,05	16,75	2,97	-
		23-29	1 ^η	17,11	4,50	17,16	3,86
	ετών	2 ^η	15,11	3,43	15,21	2,93	-
		3 ^η	15,94	5,20	14,39	3,31	-

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 27. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

		Γυναίκες		Άντρες		p
	Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Θετικά συναισθήματα	1 ^η	20,54	3,53	19,80	3,84	-
	2 ^η	22,79	2,88	24,20	2,25	*
	3 ^η	23,20	3,59	22,66	3,55	-
Αρνητικά συναισθήματα	1 ^η	16,96	3,99	16,97	3,05	-
	2 ^η	15,53	3,54	13,80	2,59	*
	3 ^η	15,20	3,89	15,17	3,74	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$



Σχήμα 3. Βίωση θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

Πίνακας 28. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

			Γυναίκες		Άντρες		p
	Ηλικία	Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Θετικά συναισθήματα	18-19 ετών	1 ^η	20,27	4,12	18,13	5,05	-
		2 ^η	23,00	2,28	24,75	1,38	*
		3 ^η	22,12	3,54	21,13	1,88	-
	21-22 ετών	1 ^η	21,00	3,89	19,38	3,07	-
		2 ^η	22,70	3,18	23,31	2,28	-
		3 ^η	23,86	3,86	21,62	3,75	-
	23-29 ετών	1 ^η	20,41	2,65	21,89	3,01	-
		2 ^η	22,69	3,18	25,00	2,55	-
		3 ^η	23,74	3,30	25,88	2,53	-

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 29. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με το αν είναι ή όχι φοιτητές/-τριες ανά χορήγηση

			Γυναίκες		Άντρες		p
		Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Αρνητικά συναισθήματα	Φοιτητές/ -τριες	1 ^η	16,52	3,99	15,22	2,04	-
		2 ^η	15,15	3,79	13,56	2,06	-
		3 ^η	15,05	4,13	14,22	3,86	-
	Μη φοιτητές/- τριες	1 ^η	17,67	3,96	17,71	3,14	-
		2 ^η	16,13	3,06	13,90	2,82	*
		3 ^η	15,43	3,57	15,60	3,15	-

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

3.5. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Όπως προαναφέρθηκε (σελ. 67), η πέμπτη ερευνητική υπόθεση της παρούσας έρευνας εστιάστηκε στη βελτίωση της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων και της κοινωνικής στήριξης των αναδυόμενων ενήλικων της πειραματικής ομάδας εξαιτίας της παρέμβασης. Αρχικά θα αναφερθούμε στα αποτελέσματα σχετικά με την *ποιότητα των σχέσεων* και στη συνέχεια στην *κοινωνική στήριξη*.

3.5.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων

Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων θα ακολουθήσει την εξέταση της επίδρασης της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων συνολικά και στην ποιότητα των σχέσεων ανά χορήγηση.

3.5.1.1. Η επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων συνολικά

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας σειράς από Αναλύσεις Διακύμανσης Μονής Κατεύθυνσης (One - Way Analysis of Variance - ANOVA) δεν διαπιστώθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία σύγκριση.

3.5.1.2. Η επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων ανά χορήγηση

Πραγματοποιώντας σύγκριση στην ποιότητα των σχέσεων των συμμετεχόντων/-ουσων της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου με τον στατιστικό έλεγχο Kruskal-Wallis, διαπιστώθηκε πως μόνο κατά την δεύτερη χορήγηση υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($F(1, 146) = 4,13, p < ,05$) με την πειραματική να αυξάνει την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, ενώ η ελέγχου να παραμένει σταθερή. Τα αποτελέσματα απεικονίζονται στον Πίνακα 30 (σελ. 108).

Πίνακας 30. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στη πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου, ανά χορήγηση

Ποιότητα σχέσεων	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		
Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	p
1 ^η	30,59	5,33	30,50	4,88	-
2 ^η	32,38	4,85	30,63	4,06	*
3 ^η	31,99	5,60	30,85	4,06	-;

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Η αξιολόγηση της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/-τριών ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα πραγματοποιήθηκε με τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα οποία απεικονίζονται στον Πίνακα 31 (σελ. 109), μόνο στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά και μόνο κατά την τρίτη χορήγηση λόγω της υψηλότερης αύξησης της ποιότητας των σχέσεων των φοιτητών/-τριών συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες ($F(1, 32) = 27,46, p < ,001$).

Τέλος, όπως γίνεται φανερό στον Πίνακα 32 (σελ. 109), όσον αφορά την σύγκριση της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στα δύο φύλα, μόνο κατά την δεύτερη χορήγηση υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά λόγω της μεγαλύτερης αύξησης της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων των αντρών συγκριτικά με τις γυναίκες ($F(1, 106) = 4,78, p < ,05$). Τα αποτελέσματα φάνηκε να εξαρτώνται από το αν ήταν η όχι φοιτητές/-τριες, καθώς στους μη φοιτητές υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα, με τους άντρες μη φοιτητές να αναφέρουν υψηλότερη ποιότητα σχέσεων σε σχέση με τις γυναίκες μη φοιτήτριες ($F(1, 49) = 6,26, p < ,05$). Τα αποτελέσματα απεικονίζονται στον Πίνακα 33 (σελ. 110).

Πίνακας 31. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

Ποιότητα σχέσεων	Χορήγηση	Φοιτητές/-τριες		Μη φοιτητές/- τριες		p
		M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
18-19 ετών	1 ^η	30,39	5,48	27,81	7,02	-
	2 ^η	32,17	5,06	31,06	7,59	-
	3 ^η	31,94	5,64	29,63	6,84	-
21-22 ετών	1 ^η	31,80	3,73	29,81	5,50	-
	2 ^η	33,00	2,42	31,63	5,07	-
	3 ^η	35,50	1,85	29,38	4,55	***
23-29 ετών	1 ^η	32,42	4,77	30,68	4,92	-
	2 ^η	32,79	3,80	33,26	4,72	-
	3 ^η	31,18	6,12	33,72	5,42	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 32. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας, ανά χορήγηση

Ποιότητα σχέσεων	Χορήγηση	Γυναίκες		Άντρες		p
		M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
	1 ^η	30,64	5,63	30,47	4,55	-
	2 ^η	31,76	4,77	34,00	4,77	*
	3 ^η	31,92	5,69	32,17	5,45	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 33. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση αρνητικών συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με το αν είναι ή όχι φοιτητές/-τριες ανά χορήγηση

		Γυναίκες			Άντρες		
		Χορήγηση	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	p
Ποιότητα σχέσεων	Φοιτητές/ -τριες	1 ^η	31,83	4,59	30,11	5,15	-
		2 ^η	32,58	3,84	33,11	3,85	-
		3 ^η	32,98	5,24	32,56	5,05	-
	Μη φοιτητές/- τριες	1 ^η	28,73	6,62	30,62	4,39	
		2 ^η	30,43	5,79	34,38	5,16	*
		3 ^η	30,37	6,04	32,00	5,74	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

3.5.2. Επίδραση της παρέμβασης στην κοινωνική στήριξη

Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά στην επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη κοινωνικής στήριξης συνολικά και στην ύπαρξη κοινωνικής στήριξης ανά χορήγηση.

3.5.2.1. Η επίδραση της παρέμβασης στην κοινωνική στήριξη συνολικά

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ανάλυσης των ερευνητικών μας δεδομένων, η επίδραση της παρέμβασης στην κοινωνική στήριξη συνολικά περιορίστηκε σε μία μόνο στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου ($F(1, 141) = 8,70$, $p < ,01$), με την πειραματική ομάδα να δέχεται συνολικά υψηλότερη κοινωνική στήριξη από ότι η ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα απεικονίζονται στον Πίνακα 34 (σελ. 111).

Πίνακας 34. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου συνολικά

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Κοινωνική στήριξη	23,66	3,55	21,75	3,26	**

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πραγματοποιώντας τις ίδιες αναλύσεις στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες της πειραματικής ομάδας, παρουσιάστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες ($F(1, 101) = 5,87, p < ,05$) με τους/τις φοιτητές/-τριες να αναφέρουν υψηλότερη κοινωνική στήριξη, σύμφωνα με τον Πίνακα 35 (σελ. 111).

Πίνακας 35. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες, της πειραματικής ομάδας, συνολικά

	Φοιτητές/-τριες		Μη φοιτητές/-τριες		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Κοινωνική στήριξη συνολικά	24,47	3,29	22,81	3,64	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

3.5.2.2. Η επίδραση της παρέμβασης στην κοινωνική στήριξη ανά χορήγηση

Πραγματοποιώντας τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis, πραγματοποιήθηκε η σύγκριση ανάμεσα στην κοινωνική στήριξη της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου. Όπως γίνεται φανερό στον Πίνακα 36 (σελ. 112), κατά τη δεύτερη χορήγηση υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά, λόγω αύξησης της κοινωνικής στήριξης της πειραματικής ομάδας ($F(1, 146) = 13,95, p < ,001$). Τα αποτελέσματα αυτά φάνηκε να παραμένουν παρόμοια και κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 141) = 13,77, p < ,001$).

Πίνακας 36. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στην πειραματικής και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

Κοινωνική στήριξη	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		p
	Χορήγηση	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.
	1 ^η	22,33	4,36	21,25	3,81
	2 ^η	24,32	3,66	21,85	3,32
	3 ^η	24,61	3,67	22,15	3,25

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Η σύγκριση της κοινωνικής στήριξης στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας της έρευνας πραγματοποιήθηκε με τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis. Σύμφωνα με τον Πίνακα 37 (σελ. 113), μόνο κατά την τρίτη χορήγηση υπήρξε στατιστικά σημαντική ($F(2, 100) = 4,26, p < ,05$), καθώς η ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών ανέφερε μειωμένη κοινωνική στήριξη συγκριτικά με την ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών. Η εικόνα της μεταβολής της κοινωνικής στήριξης μπορεί να παρατηρηθεί στο Σχήμα 4 (σελ. 113).

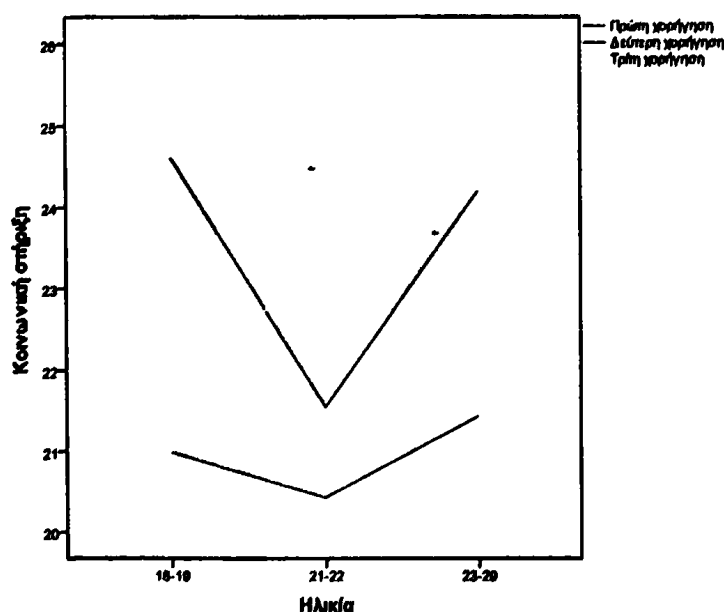
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της σύγκρισης ανάμεσα στους φοιτητές/-τριες και τους μη φοιτητές/-τριες υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά κατά την πρώτη και την δεύτερη χορήγηση. Συγκεκριμένα, όπως γίνεται φανερό και στον Πίνακα 38 (σελ. 114), οι φοιτητές/-

τριες, εμφανίστηκαν να βιώνουν περισσότερη κοινωνική στήριξη συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες και στην πρώτη χορήγηση ($F(1, 106) = 8,56, p < ,05$) και στη δεύτερη ($F(1, 106) = 4,00, p < ,05$).

Πίνακας 37. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κοινωνικής στήριξης ανάλογα με ηλικία ανά χορήγηση

Κοινωνική στήριξη	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		
Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	p
1 ^η	21,18	5,72	22,56	3,76	23,16	3,22	-
2 ^η	24,32	3,62	23,56	3,94	25,05	3,36	-
3 ^η	23,47	3,68	24,38	3,86	25,94	3,08	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$



Σχήμα 4. Κοινωνική στήριξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος ανά χορήγηση

Πίνακας 38. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κοινωνικής στήριξης φοιτητών και μη φοιτητών της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

		Φοιτητές/-τριες		Μη φοιτητές/-τριες		p
	Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Κοινωνική στήριξη	1 ^η	23,46	3,87	21,08	4,56	**
	2 ^η	24,98	3,28	23,59	3,95	*
	3 ^η	25,25	3,52	23,94	3,73	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Η σύγκριση της κοινωνικής στήριξης φοιτητών/-τριών και μη φοιτητών/-τριών ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα πραγματοποιήθηκε με τον μη παραμετρικό έλεγχο Kruskal-Wallis. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά σε όλες τις χορηγήσεις. Αναλυτικότερα, η κοινωνική στήριξη των φοιτητών/-τριών αυτής της ηλικίας, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 39 (σελ, 115), υπήρξε στατιστικά σημαντικά υψηλότερη συγκριτικά με των μη φοιτητών/-τριών και κατά την πρώτη ($F(1, 34) = 12,01, p < ,01$) και κατά τη δεύτερη ($F(1, 34) = 9,03, p < ,01$) και κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 32) = 9,63, p < ,01$). Στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε και στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών, με τους/τις φοιτητές/-τριες να αναφέρουν υψηλότερη κοινωνική στήριξη συγκριτικά με τους μη φοιτητές/-τριες κατά την πρώτη μόνο χορήγηση ($F(1, 36) = 9,82, p < ,05$).

Τέλος, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της σύγκρισης της κοινωνικής στήριξης των δύο φύλων δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία από τις χορηγήσεις λαμβάνοντας υπόψη τα άτομα της πειραματικής ομάδας συνολικά. Ωστόσο, πραγματοποιώντας σύγκριση ανάμεσα στα δύο φύλα προσθέτοντας το κριτήριο της ηλικίας, διαπιστώθηκε πως κατά την τρίτη χορήγηση οι γυναίκες ηλικίας 18 έως 19 ετών ανέφεραν υψηλότερη κοινωνική στήριξη από τους άντρες της ίδιας ηλικίας με αποτέλεσμα την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς ($F(1, 32) = 8,29, p < ,01$), όπως γίνεται φανερό στον Πίνακα 40 (σελ, 115).

Πίνακας 39. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κοινωνικής στήριξης φοιτητών/-τριών και μη φοιτητών/-τριών της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα

Κοινωνική στήριξη	Χορήγηση	Φοιτητές/-τριες		Μη Φοιτητές/- τριες		p
		M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
18-19 ετών	1 ^η	21,33	4,74	21,00	6,83	-
	2 ^η	24,06	3,13	24,63	4,19	-
	3 ^η	23,67	3,43	23,25	4,05	-
21-22 ετών	1 ^η	24,25	3,11	20,44	3,48	**
	2 ^η	25,15	3,31	21,56	3,84	**
	3 ^η	26,11	3,56	22,44	3,30	**
23-29 ετών	1 ^η	24,63	2,92	21,68	2,86	**
	2 ^η	25,68	3,35	24,42	3,33	-
	3 ^η	26,00	3,18	25,89	3,08	-

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 40. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κοινωνική στήριξη ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας, ανάλογα με την ηλικία, ανά χορήγηση

			Γυναίκες		Άντρες		
		Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	p
Κοινωνική στήριξη	18-19	1 ^η	21,77	5,93	19,25	4,83	-
	ετών	2 ^η	24,35	3,68	24,25	3,65	-
		3 ^η	24,38	3,29	20,50	3,46	**
		21-22	1 ^η	23,43	3,91	21,00	3,00
	ετών	2 ^η	23,83	3,89	23,08	4,15	-
		3 ^η	24,57	4,19	24,08	3,42	-
		23-29	1 ^η	23,14	3,14	23,22	3,66
	ετών	2 ^η	24,86	3,35	25,67	3,50	-
		3 ^η	25,78	3,27	26,50	2,44	-

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

3.6. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΡΟΗ

Σε αυτό το σημείο θα αναφερθούμε στην επίδραση που είχε η παρέμβαση στις υπόλοιπες διαστάσεις του ευ ζειν, ξεκινώντας από τη ροή.

3.6.1. Επίδραση της παρέμβασης στη ροή συνολικά

Όσον αφορά την συνολική ροή δεν παρατηρήθηκε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία από τις αναλύσεις για το σύνολο του δείγματος, ενώ οι ίδιες αναλύσεις στην πειραματική μόνο ομάδα υπέδειξαν την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής σχέσης μόνο ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες, ($F(2, 95) = 5,03, p < ,05$). Συγκεκριμένα, η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών εμφανίστηκε να βιώνει ροή συχνότερα από την ομάδα των 18 έως 19 ετών, όπως είναι φανερό στον Πίνακα 41 (σελ. 116).

Πίνακας 41. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ροή ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας, συνολικά

Ροή συνολικά	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
	1,53	,492	1,33	,471	1,17	,382	* ..

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

3.6.2. Επίδραση της παρέμβασης στη ροή ανά χορήγηση

Όσον αφορά την σύγκριση των συμμετεχόντων/-ουσων της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου για τη βίωση ροής, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία χορήγηση, όπως γίνεται φανερό στον Πίνακα 42 (σελ. 117). Αναλυτικότερα τα ποσοστά των απαντήσεων φαίνονται στον Πίνακα 43 (σελ. 117). Παρόμοια, δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα βίωσης ροής. Αναλυτικότερα τα ποσοστά των απαντήσεων απεικονίζονται στον Πίνακα 44 (σελ. 118). Τέλος, το είδος δραστηριότητας που προκάλεσε ροή στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου παρουσιάζεται στον Πίνακα 45 (σελ. 119).

Πίνακας 42. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για τη βίωση ροής ανάμεσα στην πειραματικής και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

Ροή	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		
Χορήγηση	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	p
1 ^η	1,36	,48	1,23	,423	-
2 ^η	1,36	,48	1,23	,423	-
3 ^η	1,33	,471	1,23	,423	-

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

Πίνακας 43. Ποσοστά τοις εκατό (%) ως προς την ύπαρξη, ή όχι, ροής ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

Υπαρξη ροής	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου	
	%		%	
Χορήγηση	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
1 ^η	63,9	36,1	77,5	22,5
2 ^η	63,9	36,1	77,5	22,5
3 ^η	61,1	29,6	77,5	22,5

Πίνακας 44. Ποσοστά τοις εκατό (%) της συχνότητας ροής ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

Συχνότητα ροής	Πειραματική ομάδα			Ελέγχου		
	%			%		
	1 ^η χορήγηση	2 ^η χορήγηση	3 ^η χορήγηση	1 ^η χορήγηση	2 ^η χορήγηση	3 ^η χορήγηση
Πάνω από μία φορά την ημέρα	,9	3,7	,9	5,0	5,0	0
Καθημερινά	4,6	9,3	6,5	7,5	7,5	12,5
5-6 φορές την εβδομάδα	5,6	6,5	6,5	20,00	20,00	15,0
Μία φορά την εβδομάδα	13,9	10,2	10,2	10,00	2,5	15,0
2-3 φορές τον μήνα	9,3	11,1	13,0	10,00	17,5	12,5
Μία φορά τον μήνα	3,7	2,8	5,6	10,00	5,0	7,5
Πολλές φορές κατά την διάρκεια του έτους	8,3	9,3	8,3	2,5	5,0	5,0
Μία φορά το χρόνο	3,7	,9	1,9	0	5,0	0
Πολλές φορές στη ζωή μου	11,1	8,3	5,6	7,5	5,0	5,0
Μία ή δύο φορές στη ζωή μου	2,8	1,9	4,6	5,0	5,0	5,0

Πίνακας 45. Ποσοστά τοις εκατό (%) του είδους ροής ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

Είδος ροής	Πειραματική ομάδα			Ομάδα Ελέγχου		
	%			%		
	1 ^η	2 ^η	3 ^η	1 ^η	2 ^η	3 ^η
	χορήγηση	χορήγηση	χορήγηση	χορήγηση	χορήγηση	χορήγηση
Εργασία	25,9	24,1	24,1	10,00	12,5	10,0
Χόμπυ/δραστηριότητα στο σπίτι	17,6	19,4	25,0	40,00	30,0	27,5
Σπορ/δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους	13,9	13,9	11,1	22,5	27,5	35,0
Παθητική παρακολούθηση δραστηριοτήτων	5,6	3,7	2,8	0	2,5	0
Άλλο	,9	2,8	0	5,0	5,0	5,0

Πραγματοποιώντας σύγκριση για τη βίωση ροής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας διαπιστώνουμε πως σε όλες τις χορηγήσεις υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ηλικία (πρώτη χορήγηση: $F(2, 105) = 8,68, p < ,001$, δεύτερη χορήγηση: $F(2, 105) = 8,68, p < ,001$, τρίτη χορήγηση: $F(2, 95) = 3,74, p < ,05$), καθώς η ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών εμφανίστηκε σε όλες τις χορηγήσεις να διαθέτει χαμηλότερη ροή συγκριτικά με τις άλλες δύο ομάδες, όπως είναι φανερό στον Πίνακα 46 (σελ. 120) και στο Σχήμα 5 (σελ. 121). Όσον αφορά στη συχνότητα βίωσης ροής, σε καμία από τις χορηγήσεις δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά. Τέλος, όσον αφορά στο είδος δραστηριότητας που προκάλεσε τη ροή έγινε φανερό πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων της ηλικιακής ομάδας των 18 έως 19 ετών δήλωσε πως τα σπορ και οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους είναι οι δραστηριότητες που μπορούν να προκαλέσουν την βίωση ροής (πρώτη χορήγηση: 20,6%, δεύτερη χορήγηση: 20,6%, τρίτη χορήγηση: 20,6%). Η ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών ανέφερε την εργασία και τις δραστηριότητες στο σπίτι ως κύρια πηγή ροής (πρώτη χορήγηση: 33,3% - εργασία, δεύτερη χορήγηση: 27,8% εργασία και

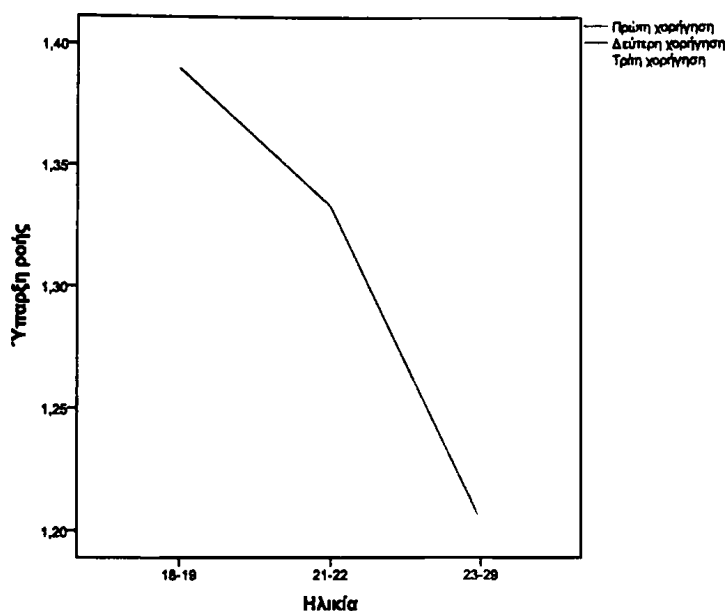
27,8% δραστηριότητα στο σπίτι, τρίτη χορήγηση: 62,5% δραστηριότητα στο σπίτι). Τέλος, η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών ανέφερε ως πηγή ροής την εργασία (πρώτη χορήγηση: 39,5%, δεύτερη χορήγηση: 39,5%, τρίτη χορήγηση: 44,7%).

Η σύγκριση ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες όσον αφορά την συχνότητα βίωσης ροής δεν φανέρωσε διαφορές μεταξύ τους, καθώς οι περισσότεροι φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες δήλωσαν σε όλες τις χορηγήσεις πως βίωσαν ροή δύο με τρεις φορές τον μήνα. Τέλος, όσον αφορά στο είδος δραστηριότητας που προκάλεσε τη ροή, έγινε φανερό πως το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών/-τριών δήλωσε ότι η πραγματοποίηση κάποιας εργασίας προκάλεσε την βίωση ροής (πρώτη χορήγηση: 35,1%, δεύτερη χορήγηση: 33,3%, τρίτη χορήγηση: 29,8%), ενώ οι μη φοιτητές/-τριες βίωσαν ροή από κάποιο χόμπι - δραστηριότητα στο σπίτι (πρώτη χορήγηση: 27,5%, δεύτερη χορήγηση: 27,5%, τρίτη χορήγηση: 31,4%).

Πίνακας 46. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την βίωση ροής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

Βίωση ροής	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		p
Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
1 ^η	1,62	,49	1,31	,46	1,18	,39	**
2 ^η	1,62	,49	1,31	,46	1,18	,39	**
3 ^η	1,48	,50	1,35	,48	1,17	,38	*

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001



Σχήμα 5. Υπαρξη ροής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος ανά χορήγηση

Πραγματοποιώντας σύγκριση της βίωσης ροής ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας, συνδυαστικά με το κριτήριο της ηλικίας, διαπιστώθηκε πως στην ηλικία των 18 έως 19 ετών εμφανίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά και κατά την πρώτη χορήγηση ($F(1, 11) = 15,21, p < ,01$) και κατά την δεύτερη ($F(1, 11) = 45,17, p < ,001$), καθώς οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερη συχνότητα βίωσης ροής από ότι οι άντρες, όπως μπορεί να παρατηρηθεί και στον Πίνακα 47 (σελ, 122). Τέλος, όσον αφορά το είδος δραστηριότητας που προκάλεσε τη ροή, διαπιστώνουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών δήλωσε ότι η πραγματοποίηση κάποιας εργασίας ήταν η δραστηριότητα που προκάλεσε την βίωση ροής (πρώτη χορήγηση: 29,5%, δεύτερη χορήγηση: 28,2%, τρίτη χορήγηση: 28,2%), ενώ οι άντρες ανέφεραν κάποιο χόμπι - δραστηριότητα στο σπίτι ή κάποιο σπορ - δραστηριότητα σε εξωτερικό χώρο (πρώτη χορήγηση: 26,7% χόμπι - δραστηριότητα στο σπίτι, δεύτερη χορήγηση: 23,3% χόμπι - δραστηριότητα στο σπίτι και 23,3% και σπορ - δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους, τρίτη χορήγηση: 30% χόμπι - δραστηριότητα στο σπίτι).

Πίνακας 47. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για τη συχνότητα ροής ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας, ανάλογα με την ηλικία, ανά χορήγηση

			Γυναίκες		Άντρες		p
		Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Συχνότητα ροής	18-19 ετών	1 ^η	5,63	,916	4,00	,00	**
		2 ^η	5,50	,756	2,40	,894	***
		3 ^η	6,40	2,01	4,80	4,44	-
	21-22 ετών	1 ^η	6,18	2,65	5,38	1,92	-
		2 ^η	5,94	2,65	5,13	2,03	-
		3 ^η	5,87	2,74	6,11	2,47	-
	23-29 ετών	1 ^η	6,04	2,93	5,33	2,50	-
		2 ^η	4,72	2,96	5,00	2,28	-
		3 ^η	4,79	2,55	4,60	1,81	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

3.7. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΖΩΗΣ

Ας εξετάσουμε τώρα το προτελευταίο στοιχείο από τα συστατικά του ευ ζειν, σύμφωνα με το μοντέλο του Seligman (2012), αυτό της *ύπαρξης νοήματος ζωής*. Παράλληλα θα αναφερθούμε και στην *αναζήτηση του νοήματος της ζωής*.

3.7.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής συνολικά

Όσον αφορά την επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής συνολικά, η μόνη στατιστικά σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος ($F(2, 140) = 3,21, p < ,05$). Συγκεκριμένα, όπως απεικονίζεται στον Πίνακα 48 (σελ. 123), η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών εμφανίστηκε να αναφέρει υψηλότερη κατοχή νοήματος ζωής συγκριτικά με την ομάδα των 18 έως 19 ετών.

Πίνακας 48. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την κατοχή νοήματος ζωής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος συνολικά

	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Κατοχή νοήματος ζωής συνολικά	21,49	4,07	22,51	5,05	23,88	4,65	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Όσον αφορά την αναζήτηση νοήματος ζωής συνολικά, σύμφωνα με τα αποτελέσματα που απεικονίζονται στον Πίνακα 49 (σελ, 123) υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες ($F(1, 101) = 5,61, p < ,05$) της πειραματικής ομάδας, με τους/τις φοιτητές/-τριες να αναφέρουν υψηλότερη αναζήτηση νοήματος ζωής.

Πίνακας 49. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την αναζήτηση νοήματος ζωής ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας συνολικά

	Φοιτητές/ τριες		Μη Φοιτητές/- τριες		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Αναζήτηση νοήματος συνολικά	25,82	4,94	23,70	4,05	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

3.7.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής ανά χορήγηση

Συγκρίνοντας τους/τις φοιτητές/-τριες με τους/τις μη φοιτητές/-τριες, διαπιστώνουμε πως οι φοιτητές/-τριες παρουσίασαν στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με τους/τις μη φοιτητές/-τριες κατά την πρώτη χορήγηση τόσο στην κατοχή νοήματος ζωής ($F(1, 106) = 4,07, p < ,05$), όσο και την αναζήτηση νοήματος ζωής ($F(1, 106) = 8,46, p < ,01$). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον Πίνακα 50 (σελ. 124), οι φοιτητές/-τριες παρουσίασαν υψηλότερη κατοχή αλλά και αναζήτηση νοήματος ζωής συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες.

Πίνακας 50. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κατοχής και αναζήτησης νοήματος ζωής στους/στις φοιτητές/-τριες και στους μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

		Φοιτητές/ τριες		Μη Φοιτητές/- τριες		p
	Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Κατοχή νοήματος	1 ^η	23,63	5,12	21,55	5,60	*
	2 ^η	23,79	4,93	22,25	4,65	-
	3 ^η	23,96	5,05	22,48	4,81	-
Αναζήτηση νοήματος	1 ^η	25,35	5,60	22,49	4,47	**
	2 ^η	25,46	5,82	24,16	4,60	-
	3 ^η	26,11	5,77	24,58	4,90	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Αξιολογώντας τα δεδομένα για την κατοχή και την αναζήτηση νοήματος ζωής ξεχωριστά για την κάθε ηλικιακή ομάδα των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/-τριών, καταλήγουμε στα παρακάτω συμπεράσματα. Όπως γίνεται φανερό από τον Πίνακα 51 (σελ.

125), όσον αφορά την αναζήτηση νοήματος ζωής υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στη ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών και μόνο κατά την πρώτη χορήγηση, με τους/τις φοιτητές/-τριες αυτής της ηλικιακής ομάδας να εμφανίζουν υψηλότερη αναζήτηση νοήματος ζωής σύγκριση με τους/τις μη φοιτητές/-τριες της αντίστοιχης ηλικίας ($F(1, 34) = 8,40, p < ,01$). Όσον αφορά την κατοχή νοήματος ζωής στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε μόνο στη ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών και μόνο κατά την πρώτη χορήγηση, με τους/τις φοιτητές/-τριες αυτής της ηλικιακής ομάδας να εμφανίζουν υψηλότερη κατοχή νοήματος ζωής σε σύγκριση με τους/τις μη φοιτητές/-τριες της αντίστοιχης ηλικίας ($F(1, 36) = 6,36, p < ,05$).

Πίνακας 51. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κατοχής και αναζήτησης νοήματος των φοιτητών/-τριών και μη φοιτητών/-τριών της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

			Φοιτητές/- τριες/		Μη Φοιτητές/- τριες		
		Χορήγηση	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	ρ
Κατοχή νοήματος	18-19	1 ^η	22,56	4,78	22,63	6,05	-
	ετών	2 ^η	22,89	4,25	21,56	3,18	-
		3 ^η	22,72	4,04	22,63	4,22	-
		21-22	1 ^η	22,35	5,35	19,81	6,01
	ετών	2 ^η	22,90	5,70	21,50	6,06	-
		3 ^η	23,83	6,17	20,94	5,37	-
		23-29	1 ^η	26,00	4,57	22,11	4,74
	ετών	2 ^η	25,58	4,40	23,47	4,29	-
		3 ^η	25,41	4,58	23,72	4,65	-
Αναζήτηση νοήματος		18-19	1 ^η	24,39	4,16	22,81	4,02
	ετών	2 ^η	24,89	4,54	24,00	4,85	-
		3 ^η	26,11	4,73	24,88	5,58	-
		21-22	1 ^η	26,05	4,53	21,94	3,80
	ετών	2 ^η	25,40	4,90	23,31	3,91	-
		3 ^η	26,72	5,17	24,63	3,87	-
		23-29	1 ^η	25,53	7,62	22,68	5,44
	ετών	2 ^η	26,05	7,74	25,00	5,01	-
		3 ^η	25,47	7,43	24,28	5,33	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Όσον αφορά την αναζήτηση νοήματος ζωής, συγκρίνοντας τα δύο φύλα με κριτήριο την ηλικιακή τους ομάδα, διαπιστώθηκε πως στην ηλικία των 18 έως 19 ετών υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 11) = 45,17, p < ,05$), με τους άντρες αυτής της ηλικίας να εμφανίζουν υψηλότερη αναζήτηση νοήματος ζωής συγκριτικά με τις γυναίκες, όπως γίνεται φανερό και στον Πίνακα 52 (σελ. 126). Σχετικά με την κατοχή νοήματος ζωής, όπως γίνεται φανερό και στον Πίνακα 53 (σελ. 127), υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα δύο φύλα μόνο κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 101) = 7,45, p < 0,5$) λόγω της υψηλότερης αύξησης της κατοχής νοήματος ζωής των γυναικών συγκριτικά με τους άντρες.

Πίνακας 52. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την αναζήτηση νοήματος ζωής ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

		Γυναίκες			Άντρες		
		Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	p
Αναζήτηση νοήματος ζωής	18-19	1 ^η	23,92	4,23	22,75	3,80	-
	ετών	2 ^η	24,31	4,69	25,00	4,75	-
		3 ^η	24,35	4,72	29,38	4,62	*
	21-22	1 ^η	24,57	4,74	23,62	4,61	-
	ετών	2 ^η	24,52	5,10	24,38	3,54	-
		3 ^η	25,33	4,67	26,38	4,77	-
	23-29	1 ^η	24,17	7,50	23,89	3,14	-
	ετών	2 ^η	25,69	7,11	25,00	3,90	-
		3 ^η	24,85	6,72	24,88	5,38	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 53. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις της κατοχής και της αναζήτησης νοήματος ζωής στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

		Γυναίκες		Άντρες		p
	Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	
Κατοχή νοήματος	1 ^η	23,09	5,62	21,50	4,80	-
	2 ^η	23,38	4,92	22,23	4,59	-
	3 ^η	24,05	4,92	21,17	4,51	**
Αναζήτηση νοήματος	1 ^η	24,21	5,72	23,47	3,90	-
	2 ^η	24,88	5,77	24,73	3,86	-
	3 ^η	24,81	5,46	26,79	5,03	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

3.8. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ

Ας εξετάσουμε σε αυτό το σημείο το τελευταίο στοιχείο από τα συστατικά του ευ ζειν, σύμφωνα με το μοντέλο του Seligman (2012), αυτό της *επίτευξης*.

3.8.1. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη συνολικά

Σε ό,τι αφορά στην επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη συνολικά διαπιστώθηκε μία στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος, τόσο εξετάζοντας το δείγμα συνολικά ($F(2, 140) = 6,06, p < ,05$) (όπως απεικονίζεται στον Πίνακα 54, σελ. 128), όσο εξετάζοντας μόνο την πειραματική ομάδα ($F(2, 100) = 4,14, p < ,05$). Συγκεκριμένα, η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών εμφανίστηκε να αναφέρει υψηλότερη επίτευξη συγκριτικά με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες, όπως μπορεί να παρατηρηθεί στον Πίνακα 55 (σελ.128).

Πίνακας 54. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος συνολικά

	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		P
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M.O.	T. A.	
Επίτευξη συνολικά	9,38	1,52	9,63	1,22	10,24	1,29	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 55. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας συνολικά

	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		p
	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M.O.	T. A.	
Επίτευξη συνολικά	9,46	1,39	9,72	1,33	10,35	1,25	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

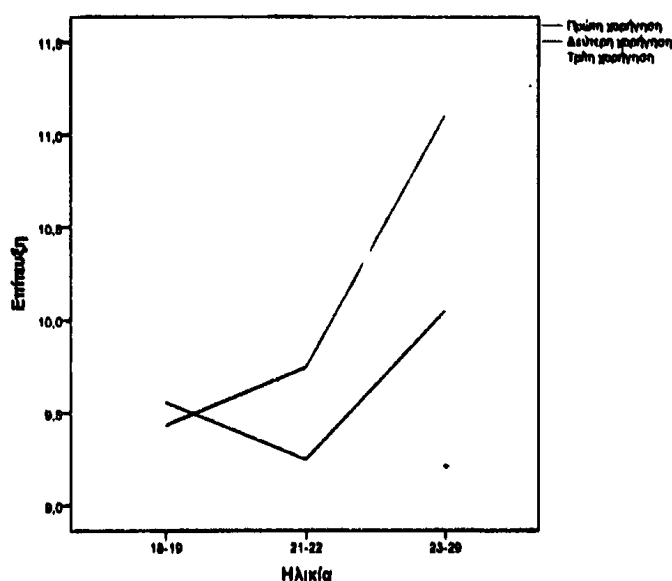
3.8.2. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη ανά χορήγηση

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της σύγκρισης της επίτευξης ανά χορήγηση στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά κατά τη δεύτερη ($F(2, 105) = 4,34, p < ,05$) και την τρίτη χορήγηση ($F(2, 100) = 4,25, p < ,05$). Η στατιστικά σημαντική αυτή διαφορά οφείλεται στην υψηλότερη αύξηση της επίτευξης της ηλικιακής ομάδας των 23 έως 29 ετών, συγκριτικά με την ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών. Συνοπτικά τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στον Πίνακα 56 (σελ. 129) και στο Σχήμα 6 (σελ. 129).

Πίνακας 56. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

Επίτευξη	18-19 ετών		21-22 ετών		23-29 ετών		
Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	p
1 ^η	9,24	1,57	9,61	1,77	9,92	1,36	-
2 ^η	9,38	1,63	9,81	1,65	10,47	1,48	*
3 ^η	9,76	1,23	10,00	1,30	10,66	1,41	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$



Σχήμα 6. Μέσοι όροι επίτευξης ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος ανά χορήγηση

Προκειμένου να διερευνηθεί η επίτευξη ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες ξεχωριστά για την κάθε ηλικιακή ομάδα πραγματοποιήθηκε η ανάλυση Kruskal-Wallis. Σύμφωνα με τον Πίνακα 57 (σελ. 130) υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών και μόνο κατά την δεύτερη ($F(1, 36) = 5,34, p < ,05$) και κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 36) = 8,78, p < ,05$) με τους/τις μη φοιτητές/-τριες να εκδηλώνουν υψηλότερη επίτευξη συγκριτικά με τους/τις φοιτητές/-τριες.

Πίνακας 57. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την επίτευξη ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

Επίτευξη		Φοιτητές/-τριες		Μη Φοιτητές/-τριες		
	Χορήγηση	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	p
18-19 ετών	1 ^η	8,94	1,69	9,56	1,41	-
	2 ^η	9,33	1,57	9,44	1,75	-
	3 ^η	9,67	1,32	9,88	1,14	-
21-22 ετών	1 ^η	9,90	1,77	9,25	1,77	-
	2 ^η	9,85	1,46	9,75	1,91	-
	3 ^η	10,33	1,23	9,63	1,31	-
23-29 ετών	1 ^η	9,89	1,56	9,95	1,17	-
	2 ^η	9,95	1,64	11,00	1,10	-
	3 ^η	10,00	1,54	11,28	,95	*

* p < ,05, ** p < ,01, *** p < ,001

3.9. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Θα ολοκληρώσουμε την παρουσίαση των αποτελεσμάτων με την επίδραση της παρέμβασης στην *ανθεκτικότητα* των αναδυόμενων ενηλίκων.

3.9.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ανθεκτικότητα συνολικά

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας σειράς Αναλύσεων Διακύμανσης Μονής Κατεύθυνσης δεν υπήρξε κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά σε καμία σύγκριση, είτε εξετάζοντας συνολικά το δείγμα, είτε μόνο την πειραματική ομάδα.

3.9.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ανθεκτικότητα ανά χορήγηση

Εξετάζοντας τον Πίνακα 58 (σελ.131), διαπιστώνουμε πως, όσον αφορά την σύγκριση πειραματικής ομάδας και ομάδας ελέγχου, υπήρξε μία στατιστικά σημαντική διαφορά κατά την δεύτερη χορήγηση ($F(1, 146) = 5,37, p < ,05$) με την αύξηση της ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας. Η στατιστικά αυτή σημαντική διαφορά διατηρήθηκε και κατά την τρίτη χορήγηση ($F(1, 141) = 4,89, p < ,05$) με μια μικρή άνοδο και για τις δύο ομάδες

Πίνακας 58. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ανθεκτικότητα ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

Ανθεκτικότητα	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		
Χορήγηση	M. O.	T. A.	M. O.	T. A.	p
1 ^η	77,51	13,85	76,22	13,08	-
2 ^η	81,10	11,59	76,15	11,38	*
3 ^η	82,07	13,04	76,85	11,59	*

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Η εξέταση της ανθεκτικότητας ανάμεσα στην ομάδα των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/-τριών έδειξε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς μόνο κατά την πρώτη χορήγηση ($F(1, 106) = 4,87, p < ,05$) με τους/τις φοιτητές/-τριες να παρουσιάζουν υψηλότερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες, όπως γίνεται φανερό στον Πίνακα 59 (σελ, 132).

Τέλος, τα αποτελέσματα της σύγκρισης της ανθεκτικότητας ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες απεικονίζονται στον Πίνακα 60 (σελ.132). Στατιστικά σημαντική διαφορά υπήρξε στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών και στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών. Συγκεκριμένα, στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά, μόνο όμως κατά την τρίτη χορήγηση, με τους/τις φοιτητές/-τριες να εμφανίζουν υψηλότερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες ($F(1, 32) = 5,45, p < ,05$). Τέλος, στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών υπήρξε στατιστικά

σημαντική διαφορά κατά την πρώτη χορήγηση, με τους/τις φοιτητές/-τριες να εμφανίζουν υψηλότερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες ($F(1, 36) = 3,63, p < ,05$).

Πίνακας 59. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ανθεκτικότητα ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανά χορήγηση

Ανθεκτικότητα	Φοιτητές/-τριες		Μη Φοιτητές/- τριες		P
	Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	
Χορήγηση					
1 ^η	80,25	12,27	74,45	14,97	*
2 ^η	82,72	10,94	79,29	12,12	-
3 ^η	83,45	11,68	80,60	14,32	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Πίνακας 60. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και στατιστικά σημαντικές διαφορές για την ανθεκτικότητα ανάμεσα στους/στις των φοιτητές/-τριες και στους μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα ανά χορήγηση

Ανθεκτικότητα	Χορήγηση	Φοιτητές/-τριες		Μη Φοιτητές/- τριες		p
		Μ. Ο.	Τ. Α.	Μ. Ο.	Τ. Α.	
18-19 ετών	1 ^η	77,94	10,80	74,13	15,43	-
	2 ^η	82,61	10,79	81,31	14,61	-
	3 ^η	82,17	11,59	82,75	18,20	-
21-22 ετών	1 ^η	78,80	12,61	73,56	16,08	-
	2 ^η	81,20	11,08	76,06	11,36	-
	3 ^η	83,61	10,60	74,25	12,76	*
23-29 ετών	1 ^η	83,95	12,96	75,47	14,38	-
	2 ^η	84,42	11,27	80,32	10,42	-
	3 ^η	84,65	13,33	84,33	9,923	-

* $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Έχοντας ολοκληρώσει την παράθεση των αποτελεσμάτων της παρέμβασής μας μπορούμε στη συνέχεια να αναφερθούμε στα αποτελέσματα των αξιολογήσεων της παρέμβασης, όπως αυτά προέκυψαν από την ανάλυση των απαντήσεων των συμμετεχόντων/-ουσών.

3.10. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Κατά την ανάλυση των αξιολογήσεων της παρέμβασης κατά τη διάρκεια των τριών χορηγήσεων όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες που ανήκαν στις δύο ομάδες (πειραματική και ελέγχου) κλήθηκαν να απαντήσουν κατά πόσο η συγκεκριμένη παρέμβαση τους βοήθησε (α) να αυξήσουν τα θετικά τους συναισθήματα, (β) να βελτιώσουν την ποιότητα των διαπροσωπικών τους και (γ) να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους. Επίσης, κλήθηκαν να απαντήσουν στο κατά πόσο η συγκεκριμένη παρέμβαση (δ) τους δυσκόλεψε και (ε) τους άρεσε (Παράρτημα 3, σελ. 192). Οι απαντήσεις της πειραματικής ομάδας για καθεμία από τις τρεις αξιολογήσεις που πραγματοποιήθηκαν παρουσιάζονται στον Πίνακα 61 (σελ. 134). Σύμφωνα με τις αξιολογήσεις τους, σε καμία χορήγηση η παρέμβαση δεν άφησε η αρνητικές εντυπώσεις, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/-ουσών ανέφερε μηδαμινό επίπεδο δυσκολίας. Αναλυτικά, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/-ουσών ανέφερε πως η συγκεκριμένη παρέμβαση τους βοήθησε «Αρκετά» ή «Πάρα πολύ» στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων, στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Τέλος, ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να αναφέρουν τι τους άρεσε περισσότερο από την παρέμβαση και αν θα αλάζανε κάτι στη διαδικασία. Οι απαντήσεις απεικονίζονται στον Πίνακα 62 (σελ. 135). Όπως γίνεται φανερό, σε όλες τις χορηγήσεις το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/-ουσών ανέφερε ότι τους άρεσαν περισσότερο οι ασκήσεις της παρέμβασης, ενώ ακολουθούσαν με τα ερωτηματολόγια. Επίσης το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/-ουσών δεν θα άλλαζε τίποτα στη διαδικασία της παρέμβασης, ενώ ένα μικρό ποσοστό θα αύξανε τη διάρκεια.

Πίνακας 61. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%) αξιολόγηση παρέμβασης από την πειραματική ομάδα

Πειραματική Ομάδα		Αύξηση Θετικών συναισθημάτων %	Βελτίωση ποιότητας διαπροσωπικών σχέσεων %	Βελτίωση ποιότητας ζωής %	Δυσκολία %	Αρέσκεια %
1 ^η αξιολόγηση	Καθόλου	0	0	0	38,0	0
	Λίγο	0	0	0	35,2	0
	Μέτρια	9,3	28,7	45,4	21,3	7,4
	Αρκετά	58,3	50,0	47,2	3,7	43,5
	Πάρα πολύ	32,4	21,3	7,4	1,9	47,2
2 ^η αξιολόγηση	Καθόλου	0	0	0	40,7	0
	Λίγο	0	0	0,9	35,2	0
	Μέτρια	9,3	24,1	44,4	18,5	4,6
	Αρκετά	50,9	49,1	39,8	3,7	37,0
	Πάρα πολύ	38,9	26,9	14,8	1,9	57,4
3 ^η αξιολόγηση	Καθόλου	0	0	0	50,0	0
	Λίγο	0	0	2,8	19,4	0
	Μέτρια	12,0	17,6	33,3	20,4	4,6
	Αρκετά	27,8	42,6	36,1	3,7	29,6
	Πάρα πολύ	55,6	35,2	23,1	1,9	61,1

Πίνακας 62. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%) αξιολόγηση παρέμβασης από την πειραματική ομάδα για την προτίμησή τους και την επιθυμία τους για αλλαγή στη διαδικασία της παρέμβασης

Πειραματική Ομάδα		Προτίμηση	Αλλαγή
		%	%
1^η αξιολόγηση	Ασκήσεις της παρέμβασης	73,1	0
	Ασκήσεις για το σπίτι	7,4	0
	Ερωτηματολόγια	17,6	0,9
	Διάρκεια	0,9	11,1
2^η αξιολόγηση	Ασκήσεις της παρέμβασης	61,1	0
	Ασκήσεις για το σπίτι	16,7	0
	Ερωτηματολόγια	20,4	0,9
	Διάρκεια	1,9	0,9
3^η αξιολόγηση	Ασκήσεις της παρέμβασης	67,6	0,9
	Ασκήσεις για το σπίτι	5,6	3,7
	Ερωτηματολόγια	20,4	0
	Διάρκεια	1,9	9,3

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης των μελών της ομάδας ελέγχου παρουσιάζονται στον Πίνακα 63 (σελ. 136), ενώ οι προτιμήσεις τους και η επιθυμία τους για αλλαγή της διαδικασίας απεικονίζονται στον Πίνακα 64 (σελ. 137). Σύμφωνα με τις αξιολογήσεις τους, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/-ουσων ανέφερε ότι η παρέμβαση ήταν «Μέτρια» ικανοποιητική με μηδαμινό επίπεδο δυσκολίας. Αναλυτικά, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/-ουσων ανέφερε πως η συγκεκριμένη παρέμβαση τους βοήθησε «Μέτρια»

στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων, στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Επίσης, σε όλες τις χορηγήσεις το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων/-ουσων ανέφερε ότι τους άρεσαν περισσότερο τα ερωτηματολόγια, ενώ θα άλλαζε τις ασκήσεις της παρέμβασης.

Πίνακας 63. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%), αξιολόγηση παρέμβασης από την ομάδα ελέγχου

Ομάδα ελέγχου		Αύξηση θετικών Συναισθημάτων %	Βελτίωση ποιότητας διαπροσωπικών σχέσεων %	Βελτίωση ποιότητας ζωής %	Δυσκολία %	Αρέσκεια %
1^η αξιολόγηση	Καθόλου	2,5	2,5	2,5	57,5	2,5
	Λίγο	20,0	20,0	35,0	30,0	0
	Μέτρια	50,0	60,0	55,0	12,5	62,5
	Αρκετά	25,0	12,5	5,0	0	25,0
	Πάρα πολύ	2,5	5,0	2,5	0	10,0
2^η αξιολόγηση	Καθόλου	2,5	2,5	7,5	47,5	2,5
	Λίγο	12,5	20,0	12,5	37,5	7,5
	Μέτρια	42,5	47,5	55,0	15,0	60,0
	Αρκετά	42,5	30,0	25,0	0	7,5
	Πάρα πολύ	0	0	0	0	22,5
3^η αξιολόγηση	Καθόλου	7,5	10,0	10,0	60,0	0
	Λίγο	2,5	5,0	12,5	17,5	2,5
	Μέτρια	47,5	45,0	57,5	22,5	67,5
	Αρκετά	32,5	32,5	20,0	0	17,5
	Πάρα πολύ	7,5	7,5	0	0	12,5

Πίνακας 64. Ποσοστιαία επί τοις εκατό (%) αξιολόγηση παρέμβασης από την ομάδα ελέγχου για την προτίμησή τους και την επιθυμία τους για αλλαγή στη διαδικασία της παρέμβασης

Πειραματική Ομάδα		Προτίμηση	Αλλαγή
		%	%
1^η αξιολόγηση	Ασκήσεις της παρέμβασης	32,5	30
	Ασκήσεις για το σπίτι	7,5	0
	Ερωτηματολόγια	60	0
	διάρκεια	0	0
2^η αξιολόγηση	Ασκήσεις της παρέμβασης	37,5	25
	Ασκήσεις για το σπίτι	10	2,5
	Ερωτηματολόγια	52,5	0
	Διάρκεια	0	0
3^η αξιολόγηση	Ασκήσεις της παρέμβασης	32,5	30
	Ασκήσεις για το σπίτι	17,5	0
	Ερωτηματολόγια	50	0
	Διάρκεια	0	0

Ανακεφαλαιώνοντας, στη βάση των αποτελεσμάτων της έρευνας η συγκεκριμένη παρέμβαση υπήρξε αποτελεσματική τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα για τους αναδυόμενους ενήλικες της πειραματικής ομάδας, ενώ σχεδόν μηδαμινή ήταν, όπως ήταν άλλωστε αναμενόμενο, η επίδραση της συγκεκριμένης παρέμβασης στην ομάδα ελέγχου. Τα συμπεράσματα αυτά και η σημασία τους για τη θεωρία, την έρευνα και την πράξη της Θετικής Ψυχολογίας συζητούνται εκτενέστερα στην ενότητα της Συζήτησης που ακολουθεί.

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

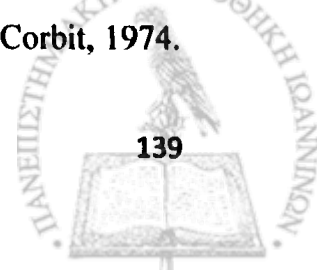
Στόχος της θετικής ψυχολογικής παρέμβασης που περιγράφεται σε αυτήν την εργασία ήταν (α) η αύξηση του ευ ζειν, (β) η αύξηση των θετικών συναισθημάτων, (γ) η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, (δ) η αύξηση της ροής, (ε) η αύξηση της κατοχής νοήματος ζωής, (στ) η αύξηση της επίτευξης και (ζ) η αύξηση της ανθεκτικότητας των αναδυόμενων ενηλίκων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η παρέμβαση υπήρξε αποτελεσματική τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα (α) για την ανάπτυξη του ευ ζειν, (β) την αύξηση θετικών συναισθημάτων, (γ) στην αύξηση της κοινωνικής στήριξης και (δ) της ανθεκτικότητας. Αποτελεσματική, κυρίως βραχυπρόθεσμα, υπήρξε (α) στην μείωση αρνητικών συναισθημάτων και (β) στην βελτίωση της ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων. Τέλος, δεν φάνηκε να έχει ιδιαίτερη επίδραση στην (α) βίωση ροής, (β) στην αναζήτηση και την κατοχή νοήματος ζωής και (γ) στην αύξηση της επίτευξης στους αναδυόμενους ενήλικες. Στις ενότητες που ακολουθούν ακολουθεί εκτενής συζήτηση για τα αποτελέσματα που μόλις αναφέρθηκαν.

Αρχικά θα γίνει συζήτηση των περιγραφικών χαρακτηριστικών των προς εξέταση μεταβλητών του συνολικού δείγματος, καθώς και των μεταξύ τους σχέσεων. Στη συνέχεια θα επικεντρωθούμε στην επικύρωση ή την απόρριψη των ερευνητικών μας υποθέσεων. Συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στην επίδραση που είχε η παρέμβαση σε κάθε μεταβλητή για την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου, καθώς και στην επίδρασή της στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο. Επίσης, θα πραγματοποιηθεί συνολική αξιολόγηση της παρέμβασης, όπως προέκυψε από τη χορήγηση των ερωτηματολογίων, αλλά και από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες. Ακολουθεί η αναφορά σε κάποιες παράπλευρες επιδράσεις της παρέμβασης, για τις οποίες δεν συμπεριλήφθηκαν μετρήσεις στον αρχικό σχεδιασμό, αλλά και στους περιορισμούς της. Τέλος, πραγματοποιείται η εκτίμηση της συνεισφοράς της συγκεκριμένης έρευνας στον επιστημονικό χώρο και η διατύπωση προτάσεων για μελλοντικές παρεμβάσεις.

Αξιολογώντας τα αποτελέσματα για το σύνολο του δείγματος, βασιζόμενοι στο μέσο όρο, δηλαδή, των ερευνητικών μεταβλητών για τις τρεις χορηγήσεις διαπιστώνουμε πως όλου/-ες οι συμμετέχοντες/-ουσες της συγκεκριμένης παρέμβασης εμφανίστηκαν σε όλες τις χορηγήσεις (α) με υψηλό ευ ζειν, (β) με υψηλή βίωση θετικών συναισθημάτων και μέτρια βίωση αρνητικών συναισθημάτων, (γ) με υψηλή κοινωνική στήριξη, (δ) με υψηλή ποιότητα

σχέσεων, (ε) με το μεγαλύτερο ποσοστό να δηλώνει πως έχει βιώσει την εμπειρία της ροής (68%), (στ) με μέτρια κατοχή νοήματος ζωής και υψηλή αναζήτηση νοήματος ζωής, (ζ) με υψηλή επίτευξη και (η) με υψηλή ανθεκτικότητα. Όλα τα παραπάνω δεδομένα συμφωνούν με πλήθος προγενέστερων ερευνών, οι οποίες υποστηρίζουν πως κατά την περίοδο της αναδυόμενης ενηλικίωσης τα άτομα βιώνουν αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή (Arnett, 2007. Schulenberg & Zarrett, 2006, στο Arnett, 2005. Padilla-Walker, Barry, Carroll, Madsen, & Nelson, 2008). Επίσης, το εξελικτικό αυτό στάδιο συσχετίζεται με την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, τη βίωση λιγότερων αρνητικών συναισθημάτων και την προσωπική ευημερία (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και σε έρευνα στο ελληνικό χώρο, όπου αναδείχθηκε η ύπαρξη ικανοποιητικού επιπέδου ευ ζειν στο συγκεκριμένο εξελικτικό στάδιο (Leontopoulou & Triliva, 2012).

Όσον αφορά τις σχέσεις ανάμεσα στις ερευνητικές μεταβλητές, το *ευ ζειν* σχετιζόταν θετικά (α) με τα θετικά συναισθήματα, (β) με την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, (γ) με την κοινωνική στήριξη, (δ) με την κατοχή νοήματος ζωής, (ε) με την επίτευξη και (στ) με την ανθεκτικότητα, ενώ εμφάνισε μία αναμενόμενη αρνητική συσχέτιση με τα αρνητικά συναισθήματα. Τα δεδομένα που προαναφέρθηκαν εναρμονίζονται με την προϋπάρχουσα σχετική βιβλιογραφία (Abbey, Abramis, & Caplan, 1985. Armsden, & Greenberg, 1987. Bal, Crombez, Oost, & Debourdeaudhuij, 2003. Berkman, 1995. Daniels, & Guppy, 1994. Emmons, 1986. Fredrickson & Joiner, 2002. Froh, Fives, Fuller, Jacofsky, & Terjesen, 2007. Reis et al, 2000. Schueller & Seligman, 2010. Souri & Hasanirad, 2011. Wells, Stewart, Hays, Burnam & Rogers, 1989. Williams, Ware, & Donald, 1981), που συνδέουν το *ευ ζειν* με πλήθος θετικών μεταβλητών. Στην παρέμβασή μας η ροή δεν σχετίστηκε με το *ευ ζειν*, γεγονός που έρχεται σε αντίθεση με προγενέστερα ερευνητικά δεδομένα (Peterson, Park & Seligman, 2005). Η διαφορά μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι σε προγενέστερες έρευνες η ροή δεν μελετήθηκε στην ηλικιακή ομάδα της αναδυόμενης ενηλικίωσης, αλλά σε ενήλικο πληθυσμό (Peterson, Park & Seligman, 2005) και σε πληθυσμούς της τρίτης ηλικίας (Collins, Sarkisian, & Winner, 2009). Υψηλή θετική συσχέτιση εμφανίστηκε ανάμεσα στην βίωση θετικών συναισθημάτων και (α) στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και στην κοινωνική στήριξη, (β) στην κατοχή νοήματος ζωής, (γ) στην αναζήτηση νοήματος ζωής, (δ) στην επίτευξη και (ε) στην ανθεκτικότητα, ενώ εμφανίστηκε (στ) αρνητική σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα. Όλα τα παραπάνω δεδομένα συνάδουν με πλήθος προγενέστερων ερευνών (Debats, Drost, & Hansen, 1995. Emmons et al, 1998. Fredrickson, 2005. Fredrickson & Levenson, 1998. King et al, 2006. Reis et al, 2000. Solomon & Corbit, 1974.



Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004, Waugh & Fredrickson, 2006), που έχουν συνδέσει τα θετικά συναισθήματα με το συνολικό ευ ζειν, τις επιμέρους διαστάσεις του και την ανθεκτικότητα και έχουν υποδείξει την αντίστροφη σχέση τους με τα αρνητικά συναισθήματα. Εξετάζοντας τις σχέσεις που αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις, καταλήξαμε πως η ποιότητα των σχέσεων συσχετίζεται θετικά, εκτός από το ευ ζειν και την βίωση θετικών συναισθημάτων, με (α) την κοινωνική στήριξη, (β) την κατοχή νοήματος ζωής, (γ) την επίτευξη και (δ) την ανθεκτικότητα. Παρόμοια, η κοινωνική στήριξη σχετίζεται θετικά (α) με την κατοχή νοήματος ζωής, (β) με την αναζήτηση νοήματος ζωής, (γ) με την επίτευξη και (δ) την ανθεκτικότητα. Σε παρόμοια συμπεράσματα έχουν καταλήξει και προγενέστερες έρευνες (Abbey, Abramis, & Caplan, 1985, Berkman, 1995, Cohen, 2004, Daniels & Curry, 1994, Froh, Fives, Fuller, Jacobsky, & Terjesen, 2007, Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000, Williams, Ware, & Donald, 1981). Εξετάζοντας την κατοχή και την αναζήτηση νοήματος ζωής διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση μεταξύ τους. Θετική σχέση υπήρξε και ανάμεσα στην κατοχή νοήματος ζωής και στην επίτευξη, όπως είχε αποδείξει και ο Brumbaugh και οι συνεργάτες του (1998). Τέλος, είναι σημαντικό να γίνει αναφορά και στην θετική σχέση που προέκυψε μεταξύ των μεταβλητών της ανθεκτικότητας και (α) της επίτευξης, (β) της κατοχής νοήματος ζωής και (γ) της αναζήτησης νοήματος ζωής. Πιθανόν η επίτευξη ενός στόχου να αυξάνει την αυτοεκτίμηση για τις ικανότητες του άτομου και να οδηγεί σε περαιτέρω αντιμετώπιση δυσχερειών, αλλά και το αντίστροφο (Cicchetti & Rogosch, 1997). Επίσης, όσον αφορά την αναζήτηση και την κατοχή νοήματος ζωής ο Pan και οι συνεργάτες τους (2008) είχαν αποδείξει πως μειώνουν το άγχος των ατόμων κατά την αντιμετώπιση αντίξοων συνθηκών με άμεσο αποτέλεσμα την εκδήλωση προσαρμοστικής συμπεριφοράς.

Συμπερασματικά, κατανοούμε πως οι αναδυόμενοι ενήλικες στον ελληνικό χώρο, αντίστοιχα με άλλες χώρες, εμφανίζουν υψηλή ποιότητα ζωής, υψηλή βίωση θετικών συναισθημάτων, μέτρια βίωση αρνητικών συναισθημάτων, υψηλή κοινωνική στήριξη, υψηλή ποιότητα σχέσεων, με μέτρια κατοχή νοήματος ζωής και υψηλή αναζήτηση νοήματος ζωής, με υψηλή επίτευξη και με υψηλή ανθεκτικότητα. Η μοναδική διαφοροποίηση εντοπίζεται στη μέτρια βίωση ροής, όταν αντίστοιχα αποτέλεσμάται από άλλες χώρες αναφέρονται στην βίωση υψηλής ροής. Αντίθετα, δεν φάνηκε να εμφανίζουν δυσλειτουργικές συμπεριφορές και προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως είχαν ισχυριστεί προγενέστερες έρευνες (Padilla - Walker et al, 2008, Schulenberg & Zarrett, 2006, στο Arnett, 2005).

4.1. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΥΠΟΟΜΑΔΕΣ ΤΟΥ ΔΕΙΓΜΑΤΟΣ

Εξετάζοντας τις συσχετίσεις ανάμεσα στα δύο φύλα διαπιστώθηκε (α) μία στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση ανάμεσα στο *ευ ζειν* και τα αρνητικά συναισθήματα για τους άντρες, ενώ για τις γυναίκες διαπιστώθηκε (β) στατιστικά σημαντική θετική σχέση των θετικών συναισθημάτων και της ποιότητα των σχέσεων και της αναζήτησης νοήματος ζωής, (γ) στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση ανάμεσα στα αρνητικά συναισθήματα και στην επίτευξη, (δ) στατιστικά σημαντική θετική σχέση της κοινωνικής στήριξης και της παρουσίας νοήματος ζωής, (ε) στατιστικά σημαντική θετική σχέση της παρουσίας νοήματος ζωής και της αναζήτησης νοήματος ζωής και (στ) στατιστικά σημαντική θετική σχέση της αναζήτησης νοήματος ζωής και της ανθεκτικότητας. Τα παραπάνω δεδομένα πιθανόν να οφείλονται στη διαφορετική κοινωνικοποίηση των δύο φύλων, η οποία προωθεί την ευαισθησία, το μοίρασμα συναισθηματικών εμπειριών και την παροχή φροντίδας στην οικογένεια και στους σημαντικούς άλλους μόνο στα κορίτσια. Μάλιστα για πολλές γυναίκες αυτή η παροχή φροντίδας στους άλλους προσδίδει νόημα και σκοπό στη ζωή τους (Eagly & Steffen, 1984).

Εξετάζοντας τις συσχετίσεις των μεταβλητών για τους/τις φοιτητές/-τριες και τους/τις μη φοιτητές/-τριες, παρατηρήθηκε (α) στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση της ικανοποίησης από τη ζωή και των αρνητικών συναισθημάτων μόνο στους/στις φοιτητές/-τριες, (β) στατιστικά σημαντική θετική σχέση της ποιότητας σχέσεων και της παρουσίας νοήματος ζωής μόνο στους/στις φοιτητές/-τριες, (γ) στατιστικά σημαντική θετική σχέση της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος ζωής στους/στις φοιτητές/-τριες, (δ) στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση της ανθεκτικότητας και των αρνητικών συναισθημάτων και στατιστικά σημαντική θετική σχέση ανάμεσα στην ανθεκτικότητα και την αναζήτηση νοήματος ζωής μόνο στους/στις φοιτητές/-τριες. Όπως συνειδητοποιούμε κύριο στοιχείο διαφοροποίησης των φοιτητών/-τριων και των μη φοιτητών/-τριων είναι η σχέση της παρουσίας και της αναζήτησης νοήματος ζωής με την ποιότητα των σχέσεων και την ανθεκτικότητα μόνο στους φοιτητές. Πιθανόν, λοιπόν, να υπάρχει κάποια σύνδεση μεταξύ του νοήματος ζωής και του μορφωτικού επιπέδου (Reker, Peacock, & Wong, 1987).

Στην επόμενη ενότητα θα γίνει αναφορά στην επίδραση που είχε η παρέμβαση στο *ευ ζειν* της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, καθώς και στην επίδρασή της στους/στις συμμετέχοντες/-ουσες της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό τους επίπεδο.

Η συζήτηση της επίδρασης της παρέμβασης στις υπό εξέταση μεταβλητές διεξάγεται σε δύο υποενότητες. Αρχικά θα πραγματοποιηθεί η συζήτηση της επίδρασης της παρέμβασης στο συνολικό δείγμα, δηλαδή τόσο της πειραματικής ομάδας, όσο και της ομάδας ελέγχου, ενώ στη συνέχεια θα συζητηθεί η επίδραση της παρέμβασης μόνο στην πειραματική ομάδα ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο.

4.2. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΕΥ ΖΕΙΝ

4.2.1. Επίδραση της παρέμβασης στο ευ ζειν της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

Πραγματοποιώντας σύγκριση ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου, όσον αφορά το ευ ζειν, διαπιστώσαμε πως *πριν την παρέμβαση* (πρώτη χορήγηση) δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στις δύο ομάδες. *Μετά την παρέμβαση* (δεύτερη χορήγηση) παρατηρήθηκε, ωστόσο, αύξηση του ευ ζειν μόνο στην πειραματική ομάδα. Η διαφορά αυτή διατηρήθηκε και κατά τον *επανελέγχο* (τρίτη χορήγηση), αποδεικνύοντας την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης στην αύξηση του ευ ζειν τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα. Τα δεδομένα αυτά συμφωνούν και με προγενέστερες παρεμβάσεις (Emmons & McCullough, 2003. Seligman et al, 2005). Συγκεκριμένα, οι Emmons και McCullough (2003) εφάρμοσαν μία παρέμβαση στη καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης η οποία διήρκησε μία εβδομάδα, ενώ, βελτιώνοντας τις αδυναμίες της πρώτης παρέμβασης, πραγματοποίησαν μια δεύτερη παρέμβαση, στην οποία ζητήθηκε από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες να συνεχίσουν την πραγματοποίηση των ασκήσεων για δύο εβδομάδες. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν τη θετική επίδραση της ευγνωμοσύνης στην αύξηση του ευ ζειν και στις δύο περιπτώσεις. Παρόμοια, ο Seligman και οι συνεργάτες του (2005), χρησιμοποίησαν μια άσκηση καταγραφής τριών θετικών γεγονότων κατά τη διάρκεια της ημέρας, με την οποία απέδειξαν πως η καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης επιφέρει αύξηση των θετικών συναισθημάτων και του ευ ζειν. Επιβεβαιώθηκε κατ' αυτόν τον τρόπο η πρώτη ερευνητική μας υπόθεση, ότι, δηλαδή, το επίπεδο του ευ ζειν των αναδυόμενων ενηλίκων θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης (H1, σελ. 68).

4.2.2. Επίδραση της παρέμβασης στο ευ ζειν της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο

Λαμβάνοντας υπόψη τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων/-ουσών και προκειμένου να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης για την ανάπτυξη του ευ ζειν, καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα. Η σύγκριση ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της έρευνάς μας υπέδειξε την ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών ως την περισσότερο ικανοποιημένη από τη ζωή. Το δεδομένο αυτό συμφωνεί με έρευνα του Arnett (2007), όπου υποστηρίζει ότι ακόμα και κατά το τέλος των σπουδών, όταν οι νέοι/-ες αναγκάζονται να συμβιβαστούν με την πραγματικότητα και να μειώσουν τις υπερβολικά αισιόδοξες πεποιθήσεις τους για την εξεύρεση ικανοποιητικής εργασίας, εξακολουθούν να διατηρούν υψηλά επίπεδα ευζωίας. Λιγότερο ικανοποιημένη από τη ζωή εμφανίστηκε η ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών και πριν και μετά την παρέμβαση. Η διαφοροποίηση του ευ ζειν ανάλογα με την ηλικία έρχεται σε αντίφαση με τον ισχυρισμό των Hill και Allemand (2011), σύμφωνα με τον οποίο, οι αναδυόμενοι ενήλικες που βιώνουν θετικά συναισθήματα αναφέρουν υψηλό ευ ζειν, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή την οικογενειακή κατάσταση. Η διαφορά στο δικό μας δείγμα θα μπορούσε, ίσως, να οφείλεται στο υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο των ατόμων ηλικίας 23 έως 29 συγκριτικά με αυτό των άλλων δύο ομάδων, καθώς οι Fernandez-Ballesteros, Dolores Zamarron και Angel Ruiz (2001) σε έρευνα τους έχουν αποδείξει την μεγαλύτερη επιρροή της μόρφωσης στο ευ ζειν σε σχέση με την ηλικία και το φύλο. Ωστόσο, κατά τον επανέλεγχο (τρίτη χορήγηση) η διαφορά του ευ ζειν έπαψε να υφίσταται λόγω της αύξησης της ομάδας των 21 έως 22 ετών. Το αποτέλεσμα αυτό φαίνεται να προέρχεται κυρίως από την αύξηση του ευ ζειν των φοιτητών/-τριών συγκριτικά με τους μη φοιτητές/-τριες. Επομένως, η συγκεκριμένη παρέμβαση, όσον αφορά το ευ ζειν συγκριτικά με την ηλικία, είναι βραχυπρόθεσμα αποτελεσματική για όλες τις ηλικίες, ενώ περισσότερο αποτελεσματική μακροπρόθεσμα για την ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών και κυρίως για τους φοιτητές/-τριες.

Πραγματοποιώντας σύγκριση στο ευ ζειν ανάμεσα στα δύο φύλα, δεν παρατηρήθηκε διαφορά σε καμία από τις χορηγήσεις, γεγονός που βρέθηκε και σε προγενέστερα ερευνητικά δεδομένα, τα οποία δεν αναφέρουν κάποια συσχέτιση ανάμεσα στο ευ ζειν και φύλο (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Η σύγκριση ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές δεν φανέρωσε καμία διαφορά μεταξύ τους ως προς το ευ ζειν. Το αποτέλεσμα αυτό βρίσκεται σε αντίθεση με έρευνα των Huppert και So, (2009), οι οποίοι υποστηρίζουν

πως τα άτομα με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο εμφανίζουν και υψηλότερο ευ ζειν. Ωστόσο, συμφωνεί με έρευνα των Blanco, Okuda, Wright, Hasin, Grant, Liu και Olfson (2008), οι οποίοι θεωρούν τόσο τόσο οι φοιτητές όσο και οι μη φοιτητές εμφανίζουν σε ίσο βαθμό συναισθηματικές δυσκολίες και δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Επομένως, όπως κατανοούμε από τα παραπάνω, η ερευνητική μας υπόθεση (H2, σελ.68) επιβεβαιώνεται όσον αφορά την μη ύπαρξης διαφοράς ανάμεσα στα δύο φύλα και ανάμεσα στους φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες, καθώς εμφάνισαν ίδιο επίπεδο ευ-ζειν. Ωστόσο, απορρίπτεται ο ισχυρισμός περί μη ύπαρξη διαφοράς ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος, καθώς όπως έγινε φανερό η ηλικιακή ομάδα των την ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών εμφανίστηκε ως περισσότερο ικανοποιημένη από τη ζωή. Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη παρέμβαση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αύξηση του ευ ζειν σε αναδυόμενους ενήλικες της ελληνικής κοινωνίας, τόσο βραχυπρόθεσμα, όσο και μακροπρόθεσμα. Τα αποτελέσματα αυτά είναι κυρίως ενθαρρυντικά για φοιτητές/-τριες που ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών, οι οποίοι/-ες φάνηκαν να είναι οι λιγότερο ικανοποιημένοι/-ες από τη ζωή τους κατά την αξιολόγηση πριν την παρέμβαση.

4.3. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΒΙΩΣΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

4.3.1. Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

Η τρίτη (H3, σελ. 68), ερευνητική μας υπόθεση αναφέρεται στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων μέσω της συγκεκριμένης παρέμβασης. Προκειμένου για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης, πραγματοποιήθηκε σύγκριση ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου. Αν και πριν την παρέμβαση οι συμμετέχοντες/-ουσες εμφανίζονταν να βιώνουν εξίσου θετικά και αρνητικά συναισθήματα, κατά την αξιολόγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο παρατηρήθηκε αύξηση στη βίωση των θετικών συναισθημάτων και μείωση των αρνητικών μόνο στην πειραματική ομάδα. Κατ' αυτόν τον τρόπο έγινε φανερό τόσο η βραχύχρονη, όσο και η πιο μακρόχρονη αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Ανάλογα ήταν και τα αποτελέσματα της παρέμβασης των Sheldon και Lyubomirsky (2006), οι οποίοι απέδειξαν πως η πραγματοποίηση της παρέμβασης της κολλιέργειας της ευγνωμοσύνης και η πραγματοποίηση της αντίστοιχης

άσκησης για δύο εβδομάδες προκαλεί αύξηση των θετικών συναισθημάτων. Η επιβεβαίωση των αποτελεσμάτων σε ελληνικό δείγμα είναι αρκετά σημαντική, καθώς μας υποδεικνύει την γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων ως προς την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων της Θετικής Ψυχολογίας. Επιβεβαιώθηκε κατ' αυτόν τον τρόπο η τρίτη ερευνητική μας υπόθεση, ότι δηλαδή, τα θετικά συναισθήματα των αναδυόμενων ενηλίκων θα αυξηθούν ως αποτέλεσμα της παρέμβασης (βλ. σελ. 68).

4.3.2. Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο

Σχετικά με την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών στην αποτελεσματικότητα της παρέμβασης παρατηρήθηκαν τα παρακάτω. Όσον αφορά τη βίωση θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες της πειραματικής ομάδας, η παρέμβαση αποδείχθηκε πως είναι βραχύχρονα αποτελεσματική για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Ωστόσο, αποτελεσματική μακρόχρονα είναι κυρίως για την ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών, η οποία επέδειξε και την υψηλότερη αύξηση θετικών συναισθημάτων κατά τον επανέλεγχο. Το αποτέλεσμα πιθανόν να οφείλεται στη συσχέτιση της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της παρουσίας νοήματος ζωής, που παρατηρήθηκε μόνο σε αυτή τη ηλικιακή ομάδα, καθώς, όπως θα δούμε παρακάτω είναι και η ομάδα που εμφάνισε την μεγαλύτερη κατοχή νοήματος ζωής κατά τη δεύτερη και τη τρίτη χορήγηση στους φοιτητές (σελ. 153)

Όσον αφορά τη σύγκριση μεταξύ φοιτητών/-τριών και μη, οι φοιτητές/-τριες, πριν την διεξαγωγή της παρέμβασης εμφανίστηκαν να βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες. Το δεδομένο αυτό επιβεβαιώνει τη σχετική ερευνητική μας υπόθεση (H4, σελ. 68) και επιβεβαιώνεται από προγενέστερα ερευνητικά δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο σχετίζεται με τη βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων (Hill & Allemand, 2011). Κατά την αξιολόγηση μετά την παρέμβαση, οι διαφορές εξαλείφθηκαν με την άνοδο των θετικών συναισθημάτων και στις δύο ομάδες και με την παράλληλη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Ωστόσο, κατά τον επανέλεγχο η διαφορά μεταξύ των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/-τριών αυξήθηκε ξανά λόγω της μείωσης των θετικών συναισθημάτων που εμφάνισαν οι μη φοιτητές/-τριες. Επομένως, η παρέμβαση βραχυπρόθεσμα υπήρξε αποτελεσματική τόσο για τους/τις φοιτητές/-τριες, όσο και για τους μη φοιτητές/-τριες.

Μακρόχρονα, όμως, δεν φάνηκε να είναι αποτελεσματική για τους μη φοιτητές/-τριες, καθώς υπήρξε μείωση της βίωσης θετικών συναισθημάτων κατά τον επανέλεγχο. Το δεδομένο αυτό αφορά βέβαια κυρίως τους μη φοιτητές/-τριες της ηλικιακής ομάδας των 21 έως 22 ετών. Βιβλιογραφικά έχει αποδειχθεί άλλωστε πως οι φοιτητές/-τριες αυτής της ηλικίας συγκριτικά με τους μη φοιτητές εμφανίζουν λιγότερο συχνά δυσλειτουργικές και ψυχοπαθολογικές συμπεριφορές (Blanco et al, 2008).

Τέλος, σύμφωνα με την αξιολόγηση των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων στα δύο φύλα πριν την παρέμβαση, οι γυναίκες και οι άντρες εμφάνισαν περίπου ίσα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Το γεγονός αυτό ήταν αναμενόμενο λόγω αντίστοιχων ευρημάτων προγενέστερων ερευνών, που αναφέρουν την έλλειψη διαφορών ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς την βίωση συναισθημάτων, αλλά την ύπαρξη διαφορών ως προς την διατύπωση συναισθημάτων (Kring & Gordon, 1998). Κατά τη αξιολόγηση μετά την παρέμβαση παρατηρήθηκε μεγαλύτερη αύξηση της βίωσης θετικών συναισθημάτων και μείωση της βίωσης αρνητικών εκ μέρους των αντρών. Τα αποτελέσματα αυτά φαίνεται να αφορούν κυρίως άντρες της ηλικιακής ομάδας των 18 έως 19 ετών. Όσον αφορά τα αρνητικά συναισθήματα, οι άντρες εμφανίστηκαν να βιώνουν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα συγκριτικά με τις γυναίκες. Τα αποτελέσματα φάνηκε να επηρεάζονται από το αν είναι η όχι φοιτητές/-τριες, καθώς κυρίως οι άντρες μη φοιτητές ανέφεραν την βίωση λιγότερων αρνητικών συναισθημάτων. Ωστόσο, στον επανέλεγχο οι διαφορές εξαλείφθηκαν και πάλι λόγω της υψηλότερης αύξησης των θετικών συναισθημάτων των γυναικών, προσεγγίζοντας έτσι των αντρών. Επομένως, η συγκεκριμένη παρέμβαση είναι βραχυπρόθεσμα αποτελεσματική κυρίως για τους άντρες, αλλά μακροπρόθεσμα και για τα δύο φύλα. Το γεγονός της αύξησης των θετικών συναισθημάτων, κατά τη χορήγηση μετά την παρέμβαση, κυρίως στους άντρες πιθανόν να οφείλεται στον γεγονός ότι η εμπειρία της παρέμβασης, η οποία περιείχε διατύπωση συναισθημάτων, αποτέλεσε πρωτόγνωρη εμπειρία γι' αυτούς, καθώς δεν διατυπώνουν συχνά τα συναισθήματά τους, όπως επεσήμαναν και οι Kring και Gordon (1998). Ο διαφορετικός τρόπος κοινωνικοποίησης ανάμεσα στα δύο φύλα, άλλωστε, προωθεί την ευαισθησία και το μοίρασμα συναισθηματικών εμπειριών μόνο στα κορίτσια (Eagly & Steffen, 1984).

Συμπερασματικά, η παρέμβαση είναι αποτελεσματική και βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα για την αύξηση των θετικών συναισθημάτων κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Γεγονός αρκετά ενθαρρυντικό, καθώς μέσω απλών θετικών και όχι χρονοβόρων ασκήσεων μπορεί να προωθηθεί η καλή ψυχική υγεία και να προληφθεί η δυσλειτουργική



συμπεριφορά. Τα δεδομένα μας, συνεπώς, επιβεβαιώνουν την ερευνητική μας υπόθεση ότι δηλαδή κατά την χορήγηση πριν την παρέμβαση (α) οι τρεις ηλικιακές ομάδες και (β) τα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας θα εμφανίζουν ίδια βίωση θετικών συναισθημάτων, ενώ οι φοιτητές/-τριες θα εμφανίζουν περισσότερα θετικά συναισθήματα συγκριτικά με τους μη φοιτητές/-τριες (Η4, σελ. 68).

4.4. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ

4.4.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων και στην κοινωνική στήριξη της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

Όπως προαναφέρθηκε, η πέμπτη ερευνητική υπόθεση της έρευνας εστιάστηκε στη βελτίωση της ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων και της κοινωνικής στήριξης των αναδυόμενων ενηλίκων της πειραματικής ομάδας. Προκειμένου την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης, πραγματοποιήθηκε σύγκριση ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου. Πριν την παρέμβαση οι συμμετέχοντες/-ουσες εμφάνισαν ίδια κοινωνική στήριξη και ίδια ποιότητα κοινωνικών σχέσεων. Κατά την αξιολόγηση μετά την παρέμβαση παρατηρήθηκε αύξηση στην κοινωνική στήριξη και στην ποιότητα κοινωνικών σχέσεων μόνο στην πειραματική ομάδα, αποδεικνύοντας την βραχυπρόθεσμη αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Ωστόσο, κατά τον επανέλεγχο η ποιότητα των σχέσεων φάνηκε να μειώνεται, ενώ η κοινωνική στήριξη εξακολούθησε να αυξάνει. Επομένως η ερευνητική μας υπόθεση (Η5, σελ. 68), ότι, δηλαδή, οι διαπροσωπικές σχέσεις των αναδυόμενων ενηλίκων θα βελτιωθούν ως αποτέλεσμα της παρέμβασης, επιβεβαιώνεται εν μέρει, καθώς υπάρχει βραχύχρονη και μακρόχρονη αύξηση της κοινωνικής στήριξης, αλλά μόνο βραχύχρονη αύξηση της ποιότητας των σχέσεων. Επομένως, απαιτείται μια περισσότερο μακροχρόνια διαδικασία, ή και εναλλακτική, προκειμένου να αλλάξουν κάποια χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των ατόμων, ώστε να δημιουργούν περισσότερο ποιοτικές σχέσεις. Άλλωστε η προσωπικότητα διαμορφώνει την ποιότητα των σχέσεων και το αντίστροφο (Βαζιούλιν, 1986/1994). Για αυτόν το λόγο, ίσως είναι πιο λειτουργικό να χρησιμοποιείται η συγκεκριμένη παρέμβαση για αύξηση της κοινωνικής στήριξης, αλλά όχι για βελτίωση τυχόν δυσλειτουργικών σχέσεων. Βέβαια, αν και η υπόθεσή μας δεν επιβεβαιώθηκε πλήρως, το εύρημα μας, όσον αφορά την επίδραση της παρέμβασης στη βελτίωση των διαπροσωπικών



σχέσεων, είναι αρκετά σημαντικό για την χρησιμότητα και εξέλιξη των θετικών παρεμβάσεων, καθώς η μοναδική ανάλογη προσπάθεια για βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων έχει διεξαχθεί για την βελτίωση των σχέσεων ζευγαριών και όχι των αναδυόμενων ενηλίκων (Gable et al, 2004).

4.4.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ποιότητα των σχέσεων και στην κοινωνική στήριξη της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο

Η παρέμβαση είναι εξίσου αποτελεσματική και στις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος και για την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και για την κοινωνική στήριξη, σύμφωνα με την αξιολόγηση μετά την παρέμβαση. Κατά την πρώτη χορήγηση και οι τρεις ομάδες εξέφρασαν την ίδια κοινωνική υποστήριξη και ποιότητα σχέσεων επιβεβαιώνοντας τα δεδομένα έρευνας του Zautra (1983, στο Vaux, 1985), που υποστήριξε την μη συσχέτιση των διαπροσωπικών σχέσεων με την μεταβλητή της ηλικίας. Ωστόσο, στον επανέλεγχο εμφανίστηκε μείωση της κοινωνικής στήριξης στην ηλικιακή ομάδα 18 έως 19 ετών.

Η σύγκριση των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/τριών για την ποιότητα των σχέσεων δεν έδειξε κάποια διαφορά μεταξύ τους σε καμία χορήγηση. Όσον αφορά όμως την κοινωνική στήριξη, οι φοιτητές/-τριες πριν την παρέμβαση εμφανίστηκαν να βιώνουν περισσότερη κοινωνική στήριξη συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες. Τα ίδια παρέμειναν τα αποτελέσματα και κατά τη χορήγηση μετά την παρέμβαση. Στον επανέλεγχό η διαφορά έπαψε να είναι σημαντική λόγω της ταχύτερης αύξησης της κοινωνικής στήριξης των μη φοιτητών/-τριών. Λαμβάνοντας υπόψη τον παράγοντα ηλικία και πραγματοποιώντας εκ νέου συγκρίσεις για την ποιότητα των σχέσεων και την κοινωνική στήριξη των φοιτητών/-τριών και των μη φοιτητών/τριών, καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα. Κατά τον επανέλεγχο, οι φοιτητές/-τριες της ηλικιακής ομάδας των 21 έως 22 ετών εμφάνισαν υψηλότερης ποιότητας σχέσεων συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες, αποδεικνύοντας τα μακρόχρονα αποτελέσματα της παρέμβασης στην συγκεκριμένη υποομάδα του δείγματος. Όσον αφορά την κοινωνική στήριξη στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών εμφανίστηκε υψηλότερη κοινωνική στήριξη στους/στις φοιτητές/-τριες πριν από την παρέμβαση. Η διαφορά αυτή κατά τη χορήγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο έπαψε να είναι υφίσταται. Επίσης, στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών παρατηρήθηκε διαφορά σε όλες τις χορηγήσεις, με την κοινωνική στήριξη των φοιτητών/-τριών να είναι υψηλότερη

συγκριτικά με των μη φοιτητών/-τριών. Οι φοιτητές/-τριες της ηλικιακής ομάδας των 21 έως 22 ετών έχει αποδεδειχθεί άλλωστε και από προγενέστερες έρευνες πως, συγκριτικά με τις άλλες ηλικίες της αναδυόμενης ενηλικίωσης, εμφανίζουν το υψηλότερο ποσοστό λειτουργικών συμπεριφορών (Blanco et al, 2008). Επομένως, εμφανίστηκε η τάση οι φοιτητές/-τριες να έχουν περισσότερη κοινωνική στήριξη από τους/τις μη φοιτητές/-τριες. Το δεδομένο είναι πιθανόν να οφείλεται στα διαφορετικά δεδομένα της ζωής των δύο αυτών ομάδων. Οι φοιτητές έχουν την ευκαιρία να συναναστραφούν με περισσότερο κόσμο στα πλαίσια του Πανεπιστημίου και να αποκτήσουν επομένως περισσότερες υποστηρικτικές σχέσεις. Από την άλλη μεριά, οι μη φοιτητές/-τριες είναι περισσότερο πιθανό να συναναστρέφονται καθημερινά με λιγότερα άτομα, καθώς είναι περισσότερο πιθανό να ζουν στο τόπο καταγωγής τους (Blanco et al, 2008).

Πριν την παρέμβαση οι γυναίκες και οι άντρες εμφάνισαν περίπου ίση ποιότητα διαπροσωπικών και ίση κοινωνική στήριξη. Μετά την παρέμβαση οι άντρες εμφάνισαν υψηλότερη ποιότητας των διαπροσωπικών σχέσεων συγκριτικά με τις γυναίκες (ειδικά οι άντρες μη φοιτητές), ίση όμως κοινωνική στήριξη. Κατά τον επανέλεγχο η ποιότητα των σχέσεων ήταν πάλι η ίδια καταδεικνύοντας την βραχυπρόθεσμη μόνο επίδραση της παρέμβασης. Τέλος, η αξιολόγηση της κοινωνικής στήριξης των δύο φύλων δεν υπέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις χορηγήσεις. Ωστόσο, λαμβάνοντας την ηλικία και το φύλο συνδυαστικά διαπιστώθηκε πως κατά τον επανέλεγχο οι γυναίκες ηλικίας 18 έως 19 ετών ανέφεραν υψηλότερη κοινωνική στήριξη από τους άντρες. Την λήψη υψηλότερης κοινωνικής στήριξης των γυναικών συγκριτικά με τους άντρες είχαν αποδείξει και οι Burke και Weir (1978) σε δείγμα όμως εφήβων κοριτσιών.

Κλείνοντας, γίνεται κατανοητό πως η ερευνητική μας υπόθεση (H6, σελ.68) επιβεβαιώθηκε εν μέρει, καθώς, αντίθετα με την υπόθεσή μας, οι φοιτητές/-τριες εμφάνισαν υψηλότερη κοινωνική στήριξη από τους/τις μη φοιτητές/-τριες. Συνεπώς, η παρέμβαση αποδείχθηκε ιδιαίτερα αποτελεσματική για την ανάπτυξη της κοινωνικής στήριξης στους αναδυόμενους ενήλικες και βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Το δεδομένο αυτό είναι σημαντικό, καθώς η ύπαρξη διαπροσωπικών σχέσεις έχει συσχετιστεί με την ευζωία, ικανοποίηση από τη ζωή ή έστω παρουσία καλής ψυχικής υγείας από περισσότερες από 5000 έρευνες (Abbey, Abramis, & Caplan, 1985. Berkman, 1995. Cohen, 2004. Daniels & Guppy, 1994. Froh, Fives, Fuller, Jacofsky, & Terjesen, 2007. Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000. Williams, Ware, & Donald, 1981).

4.5. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗ ΡΟΗ

4.5.1. Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση ροής της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

Η σύγκριση της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, όσον αφορά τη βίωση ροής, δεν έδειξε διαφορά σε καμία από τις χορηγήσεις, απορρίπτοντας κατ' αυτόν τον τρόπο την έβδομη ερευνητική υπόθεση (H7, σελ. 69), ότι δηλαδή η ροή θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης. Το γεγονός μπορεί να οφείλεται στην ύπαρξη μηχανισμών για την ανάπτυξη της ροής, οι οποίοι δεν σχετίζονται με την ανάπτυξη του ευ ζειν. Ωστόσο, ως αποτέλεσμα ίσως να απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση. Η διατύπωση περισσότερο ξεκάθαρων προτάσεων για μελλοντική έρευνα θα διατυπωθούν στην αντίστοιχη ενότητα παρακάτω σελ. 153).

4.5.2. Επίδραση της παρέμβασης στη βίωση ροής της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο

Πραγματοποιώντας την σύγκριση ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες, διαπιστώνουμε πως η ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών εμφανίζει σε όλες τις χορηγήσεις χαμηλότερη ροή συγκριτικά με τις άλλες δύο ομάδες, γεγονός που πιθανόν να οφείλεται στην έντονη παρορμητικότητα αυτής της ηλικίας και στην έλλειψη εστίαση προσοχής, δεδομένο που είναι απαραίτητο για την βίωση ροής (Asakawa, 2010). Όσον αφορά στο είδος δραστηριότητας που προκαλεί τη ροή, διαπιστώνουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων της ηλικιακής ομάδας των 18 έως 19 ετών δηλώνει πως τα σπορ και οι δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους είναι οι δραστηριότητες που προκαλούν την βίωση ροής. Η ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών αναφέρει την εργασία και τις δραστηριότητες στο σπίτι ως κύρια πηγή ροής. Τέλος, η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών αναφέρει ως πηγή ροής την εργασία. Τα δεδομένα πιθανόν να οφείλονται στην καθημερινή πραγματικότητα που αντιμετωπίζουν οι αναδυόμενοι ενήλικες. Έτσι, στην ηλικία των 18 έως 19 ετών, όντας νεότεροι αλλά και κάποιοι/-ες από αυτούς/-ες κουρασμένοι/-ες από μια επίπονη διαδικασία εισαγωγής στη τριτοβάθμια εκπαίδευση, εκδηλώνουν υψηλότερη εξωστρέφεια. Αντίθετα, στην ηλικία των 21 έως 22 ετών λόγω των υποχρεώσεων τους εκδηλώνεται μεγαλύτερη εσωστρέφεια. Τέλος, στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών η έμφαση δίνεται στην ακαδημαϊκή και επαγγελματική εξέλιξη (Arnett, 2007).

Η σύγκριση ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες δεν έδειξε την ύπαρξη διαφοράς. Παρόμοια φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες δηλώνουν πως βιώνουν ροή δύο με τρεις φορές τον μήνα. Τέλος, όσον αφορά στο είδος δραστηριότητας που προκαλεί τη ροή, διαπιστώνουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των φοιτητών/-τριών δηλώνει ότι η πραγματοποίηση κάποιας εργασίας προκαλεί την βίωση ροής, ενώ οι μη φοιτητές/-τριες βιώνουν ροή από κάποιο χόμπι - δραστηριότητα στο σπίτι. Πιθανόν, οι φοιτητές/-τριες αντιλήφθηκαν τον όρο «εργασία» ως εργασία στα πλαίσια των σπουδών τους με αποτέλεσμα να την αναφέρουν συχνότερα ως πηγή βίωσης ροής συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες, που η διεξαγωγή τέτοιου είδους εργασίας δεν εμφανίζεται στα πλαίσια των υποχρεώσεων τους, αλλά και όντας μεγάλο ποσοστό αυτών άνεργοι (40,8%).

Κατά την αξιολόγηση πριν και μετά την παρέμβαση οι γυναίκες ανέφεραν υψηλότερη συχνότητα βίωσης ροής συγκριτικά με τους άντρες. Το δεδομένο αυτό αναφέρεται κυρίως στις γυναίκες ηλικίας 18 έως 19 ετών. Στον επανέλεγχο η διαφορά έπαψε πλέον να υφίσταται. Τέλος, όσον αφορά το είδος δραστηριότητας που προκαλεί τη ροή, διαπιστώνουμε πως το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών δηλώνει ότι η πραγματοποίηση κάποιας εργασίας είναι η δραστηριότητα αυτή που προκαλεί την βίωση ροής (ενώ οι άντρες κάποιο χόμπι - δραστηριότητα στο σπίτι ή κάποιο σπορ), γεγονός που πιθανόν να οφείλεται στον διαφορετικό τρόπο κοινωνικοποίησης ανάμεσα στα δύο φύλα, ο οποίος προωθεί την εξωστρέφεια στα αγόρια και την εσωστρέφεια στα κορίτσια (Eagly & Steffen, 1984). Όπως συνειδητοποιούμε, η ερευνητική μας υπόθεση (H8, σελ.68) επιβεβαιώνεται εν μέρει, καθώς αν και δεν υπήρξε διαφορά ανάμεσα στους/στις φοιτητές/τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες και ανάμεσα στα δύο φύλα της πειραματικής ομάδας ως προς τη βίωση ροής, ο ισχυρισμός περί μη ύπαρξης διαφοράς ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες δεν επιβεβαιώθηκε, καθώς η ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών εμφανίζει σε όλες τις χορηγήσεις χαμηλότερη ροή συγκριτικά με τις άλλες δύο ομάδες, γεγονός που πιθανολογήθηκε ότι οφείλεται στην έντονη παρορμητικότητα αυτής της ηλικίας και στην έλλειψη εστίαση προσοχής.

4.6. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΠΑΡΞΗ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΖΩΗΣ

4.6.1. Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

Η σύγκριση της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, όσον αφορά τη κατοχή και την αναζήτηση νοήματος ζωής, δεν έδειξε διαφορά σε καμία από τις χορηγήσεις, απορρίπτοντας κατ' αυτόν τον τρόπο την ένατη ερευνητική υπόθεση (H9, σελ. 69), ότι, δηλαδή, η κατοχή νοήματος ζωής θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης. Το γεγονός μπορεί να οφείλεται στην ύπαρξη μηχανισμών για την ανάπτυξη της κατοχής νοήματος ζωής, οι οποίοι δεν σχετίζονται με την ανάπτυξη του ευ ζειν. Ωστόσο, παρόλο που δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην πειραματική και την ομάδα ελέγχου, υπήρχαν διαφορές στις υποομάδες της πειραματικής ομάδας λόγω της αύξησης που παρουσίασαν κάποιες από τις υποομάδες στις συγκεκριμένες μεταβλητές. Το συγκεκριμένο γεγονός πιθανόν να υποδηλώνει πως η οποιαδήποτε παρέμβαση, θετική ή «ψευδής» (placebo - όπως ήταν στην ομάδα ελέγχου) είναι ικανή να προκαλέσει μια μικρή έστω αύξηση των μεταβλητών της κατοχής και της αναζήτησης νοήματος ζωής.

4.6.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ύπαρξη νοήματος ζωής της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο

Στην εξέταση της κατοχής και της αναζήτησης νοήματος ζωής ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες δεν υπήρξε διαφορά σε καμία από τις χορηγήσεις. Αυτό το γεγονός έρχεται σε αντίφαση με έρευνα των Steger, Oishi και Kashdan (2009), οι οποίοι διαπίστωσαν την ύπαρξη νοήματος ζωής μόνο στα άτομα μέσης και ύστερης ενηλικίωσης, ενώ στις νεότερες ηλικίες διαπίστωσαν την αναζήτηση νοήματος ζωής. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στην διαφορετική κοινωνικοποίηση, αλλά και τον διαφορετικό τρόπο ζωής του ελληνικού δείγματος. Συγκρίνοντας τους φοιτητές/-τριες με τους/τις μη φοιτητές/-τριες, διαπιστώνουμε πως οι φοιτητές/-τριες παρουσίασαν υψηλότερη κατοχή αλλά και αναζήτηση νοήματος ζωής πριν την παρέμβαση. Επομένως, είναι πιθανό το υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο να συνδέεται με την υψηλότερη κατοχή και αναζήτηση νοήματος ζωής. Ωστόσο, η διαφορά μειώθηκε κατά τη χορήγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο, τόσο όσον αφορά την κατοχή νοήματος ζωής, όσον αφορά και την αναζήτηση, αποδεικνύοντας την βραχύχρονη και



μακρόχρονη αποτελεσματικότητα της παρέμβασης στην αύξηση των εν λόγω μεταβλητών στους μη φοιτητές/-τριες. Η σύγκριση των φοιτητών με τους μη φοιτητές ανά ηλικιακή ομάδα έδειξε πως κατά τη χορήγηση πριν την παρέμβαση στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών, όσον αφορά την αναζήτηση νοήματος ζωής, οι φοιτητές/-τριες εμφάνισαν υψηλότερη αναζήτηση νοήματος ζωής. Ωστόσο, κατά τη χορήγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο, η διαφορά έπαψε να υφίσταται. Τέλος, όσον αφορά την κατοχή νοήματος ζωής έγινε φανερό πως κατά τη χορήγηση πριν την παρέμβαση στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών, /-τριες οι φοιτητές/-τριες εμφάνισαν υψηλότερη κατοχή νοήματος ζωής. Ωστόσο, κατά τη χορήγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο, η διαφορά έπαψε να υφίσταται.

Τέλος, η αξιολόγηση τυχόν διαφορών των δύο φύλων δεν υπέδειξε την ύπαρξη στατιστικά σημαντικής διαφοράς σε καμία από τις χορηγήσεις, όσον αφορά την αναζήτηση νοήματος ζωής λαμβάνοντας συνολικά το δείγμα της πειραματικής ομάδας. Παρόμοια για την κατοχή νοήματος ζωής, πριν και μετά την παρέμβαση τα δύο φύλα δεν εμφάνισαν διαφορές μεταξύ τους. Τα δεδομένα αυτά επιβεβαιώνονται από την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία που υποστηρίζει την μη ύπαρξη διαφοράς ανάμεσα στα δύο φύλα και στην κατοχή και την αναζήτηση νοήματος ζωής, όπως είχαν αποδείξει και ο Steger και οι συνεργάτες του (2006). Ωστόσο, κατά τον επανέλεγχο οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερη αύξηση της κατοχής νοήματος ζωής, αποδεικνύοντας την μακρόχρονη αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Συγκρίνοντας τα δύο φύλα, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικιακή ομάδα, διαπιστώθηκε πως στην ηλικία των 18 έως 19 κατά τον επανέλεγχο οι άντρες να εμφάνισαν υψηλότερη αναζήτηση νοήματος ζωής και οι γυναίκες υψηλότερη κατοχή νοήματος ζωής. Δεδομένο που ίσως να επηρεάζεται από την διαφορετική κοινωνικοποίηση και ανατροφή των δύο φύλων (Eagly & Steffen, 1984). Επομένως, η ερευνητική μας υπόθεση (H10, σελ. 69) και σε αυτή την περίπτωση επιβεβαιώνεται εν μέρει καθώς η υπόθεση ότι η ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών θα εμφανίσει υψηλότερη αναζήτηση νοήματος ζωής συγκριτικά με τις άλλες δύο ηλικιακές ομάδες και η ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών υψηλότερη κατοχή, εμφανίστηκε στη χορήγηση μετά την παρέμβαση και στον επανέλεγχο, όχι όμως στη χορήγηση πριν την παρέμβαση. Παρόμοια, ενώ υποθέσαμε πως πριν την παρέμβαση οι φοιτητές/-τριες και οι μη φοιτητές/-τριες της πειραματικής ομάδας θα εμφανίζουν ίση κατοχή και την αναζήτηση νοήματος ζωής, το δεδομένο δεν επιβεβαιώθηκε. Ωστόσο, ίση κατοχή και την αναζήτηση νοήματος ζωής εμφανίστηκε στην χορήγηση μετά την παρέμβαση και στον επανέλεγχο.

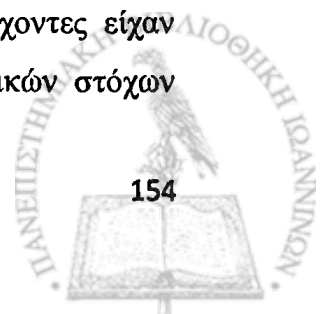
4.7. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ

4.7.1. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

Η σύγκριση της πειραματικής ομάδα και της ομάδας ελέγχου, όσον αφορά την επίτευξη, σε καμία από τις χορηγήσεις δεν φανέρωσε την ύπαρξη διαφοράς. Έγινε κατ' αυτό τον τρόπο φανερό πως η συγκεκριμένη παρέμβαση δεν είναι αποτελεσματική ούτε βραχύχρονα, ούτε μακρόχρονα για την ανάπτυξη της επίτευξης. Παρ' όλο που είδαμε παραπάνω πως η επίτευξη συνδέεται με την ικανοποίηση από τη ζωή, δεν φαίνεται να σχετίζεται με σχέση αιτίας – αποτελέσματος. Διαφορετικά, η αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή θα δημιουργούσε και αύξηση της επίτευξης. Κάτι τέτοιο στην συγκεκριμένη παρέμβαση δεν συνέβη. Επομένως, πιθανόν να εμπλέκονται διαφορετικοί μηχανισμοί στην ανάπτυξη της επίτευξης. Απορρίπτεται κατ' αυτόν τον τρόπο η ενδέκατη ερευνητική μας υπόθεση, ότι, δηλαδή, η επίτευξη θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης (H11, σελ. 69).

4.7.2. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο

Η σύγκριση της επίτευξης στις τρεις ηλικιακές ομάδες πριν την παρέμβαση δεν έδειξε την ύπαρξη κάποιας διαφοράς μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, ο Brunstein και οι συνεργάτες του (1998) κατέδειξαν την μη ύπαρξη συσχέτισης ανάμεσα στην ηλικία και την επίτευξη κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Ωστόσο, διαφορά παρατηρήθηκε κατά τη χορήγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο, λόγω της υψηλότερης αύξησης της επίτευξης της ηλικιακής ομάδας των 23 έως 29 ετών συγκριτικά με την ηλικιακή ομάδα των 18 έως 19 ετών. Επίσης, στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών οι μη φοιτητές/-τριες εκδήλωσαν ίση επίτευξη με τους/τις φοιτητές/-τριες. Κατά την χορήγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο οι μη φοιτητές/-τριες εκδήλωσαν υψηλότερη επίτευξη συγκριτικά με τους/τις φοιτητές/-τριες. Όπως γίνεται ορατό, η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης στην ανάπτυξη της επίτευξης διαφοροποιείται ανάμεσα στις τρεις ηλικιακές ομάδες. Υψηλότερη αύξηση της επίτευξης παρατηρείται στους μεγαλύτερους ηλικιακά αναδυόμενους ενήλικες. Το δεδομένο αυτό πιθανόν να προέκυψε από το ότι οι μεγαλύτεροι/-ες ηλικιακά συμμετέχοντες είχαν περισσότερο χρόνο προκειμένου την πραγματοποίηση των εκάστοτε προσωπικών στόχων



(Heckhausen, Wrosch, &Schultz, 2010). Επομένως, η ερευνητική υπόθεσή μας (H12, σελ. 69) επιβεβαιώνεται ως προς την μη ύπαρξη διαφοράς ανάμεσα στα δύο φύλα και στους φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες.

Συνοψίζοντας, οι ερευνητικές μας υποθέσεις περί αύξησης της ροής, της κατοχής νοήματος ζωής και της επίτευξης της πειραματικής ομάδας απορρίφθηκαν. Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε στην παραπάνω ενότητα, παρόλο που δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην πειραματική και την ομάδα ελέγχου, υπήρχαν διαφορές στις υποομάδες της πειραματικής ομάδας λόγω της αύξησης που παρουσίασαν κάποιες από αυτές στις συγκεκριμένες μεταβλητές. Το συγκεκριμένο γεγονός πιθανόν να υποδηλώνει πως η οποιαδήποτε παρέμβαση, θετική ή «ψευδής» (placebo - όπως ήταν στην ομάδα ελέγχου) είναι ικανή να προκαλέσει μια μικρή έστω αύξηση των τριών αυτών μεταβλητών. Έχει, άλλωστε, αποδειχθεί πως η πραγματοποίηση μιας άσκησης, την οποία απλώς έχει αποδείξει ένας επαγγελματίας υγείας, αυξάνει τις προσδοκίες βελτίωσης της ποιότητας ζωής των συμμετεχόντων/-ουσων, λειτουργώντας κατ' αυτόν τον τρόπο σαν αυτοεκπληρούμενη προφητεία (Lee Duckworth, Steen, & Seligman, 2005)

4.8. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

4.8.1. Επίδραση της παρέμβασης στην επίτευξη της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

Η εξέταση της ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατέδειξε πως κατά την χορήγηση πριν την παρέμβαση δεν υπήρξαν διαφορές μεταξύ τους. Κατά την χορήγηση μετά την παρέμβαση η διαφορά αυξήθηκε λόγω της αύξησης της ανθεκτικότητας στην πειραματική ομάδα. Η διαφορά αυτή διατηρήθηκε και κατά τον επανέλεγχο αποδεικνύοντας την βραχύχρονη και την μακρόχρονη αποτελεσματικότητα της παρέμβασης και επιβεβαιώνοντας την ερευνητική μας υπόθεση. Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μέσω της καλλιέργειας θετικών συναισθημάτων και στάσεων, όπως για παράδειγμα της αισιοδοξίας, της ελπίδας και της ευτυχίας είχε αποδειχθεί και από προγενέστερα ερευνητικά δεδομένα (Lyobomirsky & DellaPorta, 2010 στο Λακιώτη, 2011). Επιβεβαιώθηκε κατ' αυτόν τον τρόπο η ερευνητική μας υπόθεση (H13, σελ.69), σύμφωνα με την οποία η ανθεκτικότητα των αναδυόμενων ενηλίκων θα αυξηθεί ως αποτέλεσμα της παρέμβασης.

4.8.2. Επίδραση της παρέμβασης στην ανθεκτικότητα της πειραματικής ομάδας ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο

Εξετάζοντας την επίδραση της παρέμβασης στην ανθεκτικότητα ανάλογα με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της πειραματικής ομάδας διαπιστώθηκε πως οι φοιτητές/-τριες εμφάνισαν υψηλότερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες σε όλες τις χορηγήσεις. Η ίδια σύγκριση ανάμεσα σε φοιτητές/-τριες και μη φοιτητές/-τριες, συνδυαζόμενη όμως με τον παράγοντα της ηλικίας, έδειξε πως στην ηλικιακή ομάδα των 23 έως 29 ετών οι φοιτητές/-τριες πριν την παρέμβαση εμφάνισαν υψηλότερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες. Παρόμοια, στην ηλικιακή ομάδα των 21 έως 22 ετών οι φοιτητές/-τριες εμφάνισαν υψηλότερη ανθεκτικότητα συγκριτικά με τους/τις μη φοιτητές/-τριες κατά τον επανέλεγχο. Το γεγονός ότι υπήρξε η τάση οι φοιτητές/-τριες να εμφανίζουν υψηλότερη ανθεκτικότητα πιθανόν να οφείλεται στην περισσότερο αυξημένη γνωστική ικανότητά τους, η οποία από προγενέστερες έρευνες έχει αναδειχθεί ως εσωτερικός προστατευτικός παράγοντας (Wenar, 1994, στο Λεοντοπούλου, 2005). Τέλος, η παρέμβαση φαίνεται να είναι εξίσου αποτελεσματική και για τις τρεις ηλικιακές ομάδες του δείγματος και για τα δύο φύλα. Επιβεβαιώνεται κατ' αυτόν τον τρόπο εν μέρει η ερευνητική μας υπόθεση (H14, σελ. 69), καθώς εμφανίστηκαν διαφορές ανάμεσα στους/στις φοιτητές/-τριες και στους/στις μη φοιτητές/-τριες.

Η κατάδειξη της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας των αναδυόμενων ενηλίκων μέσω παρεμβάσεων της Θετικής Ψυχολογίας είναι ιδιαίτερα ελπιδοφόρο εύρημα, καθώς με την ανάπτυξη ενός στοιχείου που θα διευκολύνει την αντιμετώπιση προβλημάτων και δυσχερειών κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση, είναι δυνατόν να προληφθεί η εμφάνιση δυσλειτουργικών και ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών στην μετέπειτα ενήλικη ζωή.

Όπως κατανοούμε από τα παραπάνω, η συγκεκριμένη παρέμβαση είναι αποτελεσματική για την ανάπτυξη όλων των μεταβλητών σε όλους τους αναδυόμενους ενήλικες, κυρίως όμως στους/στις φοιτητές/-τριες. Καθώς η διεξαγωγή της είναι ιδιαίτερα εύκολη, σε σχέση με τα πλεονεκτήματα που προσφέρει, συνιστούμε την εφαρμογή της σε ακαδημαϊκούς και όχι χώρους, προκειμένου την πρόληψη δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Εκτός από τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τη χορήγηση των κλιμάκων μέτρησης της εκάστοτε μεταβλητής είναι σημαντικό να αναφερθούμε στο τρόπο που οι ίδιοι οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Αυτό και επιχειρούμε στην παρακάτω ενότητα.

4.9. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ/-ΟΥΣΕΣ

Η συγκεκριμένη παρέμβαση είναι αρκετά αποτελεσματική στην ανάπτυξη των επιθυμητών μεταβλητών, όπως έγινε ορατό από τα αποτελέσματα. Η αλλαγή αυτή είναι αντιληπτή και από τους/τις συμμετέχοντες/-ουσες,, καθώς όπως έγινε φανερό, σε όλες τις περιπτώσεις η ομάδα ελέγχου φάνηκε να αξιολογεί την αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης παρέμβασης ως μικρότερης εμβέλειας από την πειραματική ομάδα σε όλες τις διαστάσεις της. Το δεδομένο αυτό συμφωνεί, άλλωστε και με τα αποτελέσματα που προέκυψαν από τις χορηγήσεις των ερωτηματολογίων της έρευνας, αφού στις περισσότερες μεταβλητές η πειραματική ομάδα εμφανίζει υψηλότερο μέσο όρο κατά την χορήγηση μετά την παρέμβαση και κατά τον επανέλεγχο. Αυτό συνηγορεί υπέρ της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης. Το γεγονός της συμφωνίας ανάμεσα στα αποτελέσματα και στις αξιολογήσεις των συμμετεχόντων/-ουσών ήταν αναμενόμενο λόγω προγενέστερων παρεμβάσεων (Goldstein, 2007). Ωστόσο, καθώς και μόνο η συμμετοχή σε μια ομάδα και η από κοινού εκτέλεση δραστηριοτήτων επιφέρει μια αίσθηση ικανοποίησης (Kendall, 1998), η ομάδα ελέγχου αναφέρει πως αποκόμισε περισσότερα από όσα αποκόμισε στην πραγματικότητα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα.

Ολοκληρώνοντας και την παρουσίαση της αξιολόγησης των συμμετεχόντων/-ουσών θα γίνει μια συνοπτική αναφορά σε αποτελέσματα, τα οποία αν και δεν αξιολογήθηκαν με την βοήθεια κλιμάκων μέτρησης, ωστόσο ήταν έγιναν φανερά κατά τη διαδικασία της διεξαγωγής της παρέμβασης.

4.10. ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Κατά τη διεξαγωγή της παρέμβασης έγιναν αντιληπτά δύο φαινόμενα τα οποία κατά τον σχεδιασμό της συγκεκριμένης παρέμβασης δεν είχαμε λάβει υπόψη, έτσι ώστε να πραγματοποιηθεί σχεδιασμός αντίστοιχων μετρήσεων. Πρώτο από αυτά αποτελεί το γεγονός πως ακόμα και στην ομάδα ελέγχου φάνηκε να δημιουργούνται θετικά συναισθήματα και να αναπτύσσονται διαπροσωπικές σχέσεις. Οι συμμετέχοντες/ -ουσες επεδίωκαν συστηματικά την μεταξύ τους συναναστροφή και το μοίρασμα εμπειριών κυρίως κατά τα διαλείμματα, αλλά και κατά τον χρόνο πριν και μετά την παρέμβαση, παρόλο που στο πλαίσιο της παρέμβασης κάτι τέτοιο γινόταν προσπάθεια να αποφευχθεί. Πιθανόν να κάλυπταν κατ' αυτόν τον τρόπο, έστω και προσωρινά, την ανάγκη τους να ανήκουν κάπου, η οποία ανάγκη

σύμφωνα με τον Maslow (1943) είναι βασική ανάγκη στην πυραμίδα των αναγκών. Η κλινική ψυχολογία είχε, άλλωστε, αποδείξει πως η διαδικασία της υλοποίησης μιας δράσης σε ομαδικό πλαίσιο από μόνη της επιφέρει θετικά αποτελέσματα στη ψυχική υγεία (Rose & Bisson, 1998). Επίσης, στην πειραματική ομάδα δεν κατέστη δυνατό να ελεγχθούν οι συναντήσεις που πραγματοποιούσαν τα μέλη εκτός της παρέμβασης, αφού μέσω αυτής αναπτύχθηκαν παρέες, αλλά και φιλίες μεταξύ τους.

Ένα δεύτερο φαινόμενο το οποίο δεν αξιολογήθηκε, αλλά έγινε φανερό κατά τη διαδικασία της παρέμβασης είναι η επίδραση της διδασκαλίας θετικών συναισθημάτων στην ίδια την ερευνήτρια. Κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων υπήρξε αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή και των θετικών συναισθημάτων της, αλλά και βελτίωση των διαπροσωπικών της σχέσεων. Τα συναισθήματα αυτά έρχονται σε συμφωνία με αντίστοιχες περιγραφές του Seligman (2012) για την επίδραση της διδασκαλίας θετικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, ο Seligman (2012) ανέφερε πως η διδασκαλία θεμάτων Θετικής Ψυχολογίας είναι από μόνη της διασκεδαστική λόγω των θεμάτων της, ενώ η διεξαγωγή παρεμβάσεων προκαλεί μια φυσική/σωματική κινητοποίηση που προάγει τα ευχάριστα συναισθήματα. Επίσης, οι ξεκάθαροι στόχοι των παρεμβάσεων (αύξηση συγκεκριμένων μεταβλητών) και η πρακτική αξία τους αυξάνουν την αποτελεσματικότητα του/της «προπονητή/-τριας» με αποτέλεσμα την αντίστοιχη αύξηση της δικής του/της ικανοποίησης.

4.11. ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΑΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ, ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ

Ο κυριότερος περιορισμός της συγκεκριμένης έρευνας αφορά στο γεγονός ότι το δείγμα που επιλέχθηκε ήταν ευκαιριακό και όχι αντιπροσωπευτικό. Ωστόσο, παρόλο που το δείγμα μας ήταν ευκαιριακό, όπως άλλωστε και τα υπόλοιπα δείγματα που χρησιμοποιούνται σε παρόμοιες παρεμβάσεις (Emmons & McCullough, 2003), τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά και εναρμονίζονται με άλλα αντίστοιχων προσπαθειών (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Αυτό το γεγονός είναι ενθαρρυντικό για τη δυνατότητα γενίκευσης των συμπερασμάτων μας, υπό την προϋπόθεση επαλήθευσής τους από μελλοντικές παρόμοιες έρευνες/παρεμβάσεις. Ένας επιπλέον περιορισμός αφορά την ανισοκατανομή του δείγματος συγκριτικά με το φύλο, με αποτέλεσμα την υποεκπροσώπηση των αντρών. Βέβαια αυτό είναι ένα κοινό εύρημα σε παρόμοιες έρευνες/παρεμβάσεις (Sheldon & Lyubomirsky, 2006), ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις υπήρξε και μηδαμινή παρουσία αντρών (Otake et al, 2006).

Ως προς την επιλογή των ψυχομετρικών εργαλείων, χρησιμοποιήθηκαν έρωτηματολόγια αυτοαναφοράς, τα οποία έχουν κατά καιρούς δεχθεί κριτική για την αξιοπιστία και αντικειμενικότητά τους (Javeau, 1996). Επίσης, κάποια από τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρέμβασή μας δεν έχουν σταθμιστεί σε ελληνικό δείγμα, όπως για παράδειγμα η *Κλίμακα Ποιότητας Διαπροσωπικών Σχέσεων* (Interpersonal Relationship Quality scale-IRQ. Kang&Shaver, 2003 στο Kang, Shaver, Sue, Min, & Jing, 2003).

Μια ενδιαφέρουσα πρόταση για μελλοντικές έρευνες θα μπορούσε να αποτελέσει η δημιουργία παρεμβάσεων που να στοχεύουν και στην αύξηση άλλων διαστάσεων του ευ ζειν και συγκεκριμένα για την ανάπτυξη της ροής, της ύπαρξης νοήματος ζωής και της επίτευξης. Παρόλο που στη συγκεκριμένη παρέμβαση δεν φάνηκε διαφορά μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, καλό είναι να γίνουν επιπλέον παρεμβάσεις για να επιβεβαιωθεί αν το δικό μας εύρημα ήταν τυχαίο ή συστηματικό. Επίσης, παρεμβάσεις θα μπορούσαν να δημιουργηθούν για την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων και συμπεριφορών σε ειδικούς πληθυσμούς, όπως για παράδειγμα σε άτομα με σοβαρά προβλήματα υγείας (σωματικής και ψυχικής φύσεως) και ειδικά για τους καρκινοπαθείς, καθώς έχει αποδειχθεί πως η ύπαρξη των αρνητικών συναισθημάτων μειώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και των κυττάρων που καταπολεμούν τα καρκινικά κύτταρα (LeShan & Worthington, 1956). Θα μπορούσαν, επίσης, να δημιουργηθούν παρεμβάσεις με μεγαλύτερη διάρκεια που να περιλαμβάνουν περισσότερες ασκήσεις παρέμβασης, αλλά και περισσότερες ασκήσεις για το σπίτι. Οι παρεμβάσεις αυτές θα μπορούσαν να συνδυάζουν τις ήδη υπάρχουσες ασκήσεις, όπως αυτές αναφέρονται στον Schueller (2010), αλλά να αξιολογούν και την αποτελεσματικότητα καινούργιων.

Εναλλακτικά, θα μπορούσαν να δημιουργηθούν παρεμβάσεις που να πραγματοποιείται επανέλεγχος σε περισσότερο χρόνο, όπως για παράδειγμα αυτή του King (2001), στην οποία αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα της παρέμβασής του, η οποία εστίαζε στην καταγραφή τραυματικών γεγονότων, πέντε μήνες μετά από τη διεξαγωγή της. Στην περίπτωση της παρέμβασης της καλλιέργειας της ευγνωμοσύνης ο μέγιστος χρόνος που έχει διεξαχθεί ο επανέλεγχος, με εξαίρεση την παρούσα παρέμβαση, είναι οι δύο εβδομάδες (Emmons & McCullough, 2003. Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Ενδιαφέρον, εξάλλου, θα ήταν να πραγματοποιηθεί σύγκριση μιας διαπροσωπικής θετικής ψυχολογικής παρέμβασης, όπου όλοι/-ες οι συμμετέχοντες/-ουσες θα βρίσκονται στον ίδιο χώρο, αλλά και μίας διαδικτυακής, όπως και μίας ατομικής και ομαδικής παρέμβασης, όπου θα καθίσταται εφικτή η σύγκριση του κατά πόσο η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων οφείλεται καθεαυτό στις ασκήσεις

της παρέμβασης ή διαδραματίζει κάποιο ρόλο και η διαπροσωπική επαφή με τον «προπονητή/-τρια» της παρέμβασης ή με τα άλλα μέλη της ομάδας. Τέλος, θα μπορούσαν να διεξαχθούν παρεμβάσεις σε διαφορετικά δείγματα, με διαφορετικά χαρακτηριστικά, όπως για παράδειγμα σε διαφορετικές ηλικίες, ή στο ίδιο δείγμα, αλλά με τη χρήση και άλλων τεχνικών και μεθόδων μέτρησης της τυχόν θετικής αλλαγής του/της συμμετέχοντα/-ουσας, όπως για παράδειγμα συνδυασμός αυτοαναφορών και αξιολόγησης από άλλα άτομα του περιβάλλοντός του/της συμμετέχοντα/-ουσας.

Κλείνοντας, είναι σημαντικό να αναφερθούμε στη σημαντική συμβολή της παρούσας παρέμβασης στον επιστημονικό χώρο και στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο στην Ελλάδα και το εξωτερικό. Μέσω της συγκεκριμένης παρέμβασης κατέστη δυνατή η βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη ανάπτυξη του ευ ζειν, η αύξηση των θετικών συναισθημάτων, η αύξηση της κοινωνικής στήριξης και της ανθεκτικότητας των αναδυόμενων ενηλίκων. Επίσης, δυνατή κατέστη, αν και μόνο προσωρινά, η μείωση αρνητικών συναισθημάτων και η βελτίωση της ποιότητας των κοινωνικών σχέσεων στους αναδυόμενους ενήλικες. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας είναι σημαντικά καθώς για πρώτη φορά γίνεται μία τέτοια συστηματική προσπάθεια βασισμένη στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας στην Ελλάδα. Τα ευρήματα αφορούν όλους τους αναδυόμενους ενήλικες, αλλά και τους μελλοντικούς ερευνητές, τους ειδικούς της ψυχικής υγείας, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Η ανάγκη εξάσκησης των θετικών χαρακτηριστικών και δεξιοτήτων των νέων, στο σχολικό και ακαδημαϊκό πλαίσιο, είναι επιτακτική. Η παρέμβαση αυτή μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά στην εμφάνιση ψυχοπαθολογικών καταστάσεων ή δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Επίσης, θα μάθει στους νέους να στοχεύουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη της ψυχικής τους υγείας και όχι μόνο στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων, όταν αυτά παρουσιαστούν. Εκτός αυτών, μπορεί να προωθήσει την ίδια την επιστήμη της Ψυχολογίας, καθώς δίνεται νέα ώθηση μέσω του νέου κλάδου της Θετικής ψυχολογίας, που δεν ταυτίζει την έλλειψη ψυχοπαθολογίας με την ύπαρξη ψυχικής υγείας, αλλά στοχεύει στην ολοκληρωμένη και πολύπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, με στόχο την ευζωία.

Τέλος, θεωρούμε ότι είναι σημαντικό να δημιουργηθούν αποτελεσματικά προγράμματα παρέμβασης, τα οποία θα στοχεύουν στην προαγωγή της ψυχικής υγείας, μέσω της ενδυνάμωσης των θετικών ικανοτήτων των ατόμων και θα απευθύνονται σε πολλές ομάδες του πληθυσμού – κλινικές και μη, αλλά και προγράμματα για όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, καθώς η ολόπλευρη ψυχική ανάπτυξη είναι ζητούμενο για όλες τις ηλικιακές ομάδες.



5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

5.1. ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abbey, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(2), 111-129.
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in comprehensive Pediatric Nursing*, 29(2), 103-125.
- Alkire, S. (2002). Dimensions of human development. *World Development*, 30(2), 181-205.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 269-281.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the transition to adulthood among emerging adults in American ethnic groups. *New directions for Child and Adolescent Development*, 100, 63-76
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of Drug Issues*, 35(2), 235-254.

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 123-154.
- Asakawa, K. (2010). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives?. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223.
- Bal, S., Crombez, G., Oost, P. V., & Debourdeaudhuij, I. (2003). The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 27(19), 1377-1395.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561.
- Berkman, L. F. (1995). The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57(3), 245-254.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003). Parsing reward. *Trends in Neurosciences*, 26(9), 507-513.
- Berscheid, E., Snyder, M., & Omoto, A. M. (1989). The relationship closeness inventory: Assessing the closeness of interpersonal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 792-807.
- Blocker, L. S., & Copeland, E. P. (1994). Determinants of resilience in high-stressed youth. *The High School Journal*, 77(4), 286-293.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272.
- Böhm, R., Schütz, A., Rentzsch, K., Körner, A., & Funke, F. (2010). Are we looking for positivity or similarity in a partner's outlook on life? Similarity predicts perceptions of social attractiveness and relationship quality. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 431-438.
- Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home

environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.

Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65-75.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061.

Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494.

Bryce, J., & Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure studies*, 21(3-4), 249-263.

Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15(1), 139-162.

Buhl, H. M., & Lanz, M. (2007). Emerging adulthood in Europe: Common traits and variability across five European countries. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 439-443.

Burke, R. J., & Weir, T. (1978). Sex differences in adolescent life stress, social support, and well-being. *The Journal of Psychology*, 98(2), 277-288.

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality*, 38(2), 150-163.

Carroll, J. S., Willoughby, B., Badger, S., Nelson, L. J., Barry, C. M., & Madsen, S. D. (2007). So close, yet so far away the impact of varying marital horizons on emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 22(3), 219-247.

Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420.

Chang, E. C., Bodem, M. R., Sanna, L. J., & Fabian, C. G. (2011). Optimism and pessimism and adjustment in college students: Is there support for the utility of a domain-specific approach to studying outcome expectancies? *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 418-428.



- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9(4), 797-815.
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (1998). The development of depression in children and adolescents. *American Psychologist*, 53(2), 221.
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Whiner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 703-719.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668.
- Crawford, S. A., & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 237-252.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73(4), 1220-1237.
- Criss, M. M., Shaw, D. S., Mollanen, K. L., Hitchings, J. E., & Ingoldsby, E. M. (2009). Family, neighborhood, and peer characteristics as predictors of child adjustment: A longitudinal analysis of additive and mediation models. *Social Development*, 18(3), 511-535.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blume, B., & Broadnux, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black, and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 503-513.

- Crosnoe, R., & Elder, G. H. (2004). Family dynamics, supportive relationships, and educational resilience during adolescence. *Journal of Family Issues*, 25(5), 571-602.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Daining, C., & DePanfilis, D. (2007). Resilience of youth in transition from out-of home care to adulthood. *Children and Youth Services Review*, 29(9), 1158 - 1178.
- Daniels, K., & Guppy, A. (1994). Occupational stress, social support, job control, and psychological well-being. *Human Relations*, 47(12), 1523-1544.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.
- Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30-57
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375.
- Deckro, G. R., Ballinger, K. M., Hoyt, M., Wilcher, M., Dusek, J., Myers, P., & Benson, H. (2002). The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of American College Health*, 50(6), 281-287.
- Deptula, D. P., Cohen, R., Phillipsen, L. C., & Ey, S. (2006). Expecting the best: The relation between peer optimism and social competence. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 130-141.
- Devogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). Categorization of College Students' Meaning Of Life. *Psychological Reports*, 46(2), 387-390.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2005). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp.63-73). Oxford University Press
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35- 56.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas- Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Doganis, G., Iosifidou, P., & Vlachopoulos, S. (2000). Factor structure and internal consistency of the Greek version of the Flow State Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 91(3f), 1231-1240.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- DuMont, K. A., Spatz Widom, C., & Czaja, S. J. (2007). Predictors of resilience in abused and neglected children grown-up: The role of individual and neighborhood characteristics. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 255-274.
- Durlak, J. A., Taylor, R. D., Kawashima, K., Pachan, M. K., DuPre, E. P., Celio, C. I., & Weissberg, R. P. (2007). Effects of positive youth development programs on school, family, and community systems. *American Journal of Community Psychology*, 39(3-4), 269-286.
- Eagly, A. H., & Steffen, V. J. (1984). Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. *Journal of personality and Social Psychology*, 46(4), 735.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12), 1517-1534.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058.
- Emmons, R. A., Cheung, C., & Tehrani, K. (1998). Assessing spirituality through personal goals: Implications for research on religion and subjective well-being. *Social Indicators Research*, 45(1-3), 391-422.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377.
- Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, 683-703.
- Facio, A., & Micocci, F. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 21-32.
- Fadjukoff, P., Kokko, K., & Pulkkinen, L. (2007). Implications of timing of entering adulthood for identity achievement. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 504-530.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, and Coping*, 21(1), 3-14.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498.
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).
- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279-281.
- Fredrickson, B. L. (2005). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp.120-134). Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983.

- Froh, J. J., Fives, C. J., Fuller, J. R., Jacofsky, M. D., Terjesen, M. D., & Yurkewicz, C. (2007). Interpersonal relationships and irrationality as predictors of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 29-39.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Froh, R. C., Menges, R. J., & Walker, C. J. (1993). Revitalizing faculty work through intrinsic rewards. *New Directions for Higher Education*, 81, 87-95.
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4(4), 375-387.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*, 21(6), 1016-1024.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*; *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-130.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55(1), 97-111.
- Gillen, M. M., & Lefkowitz, E. S. (2006). Gender role development and body image among male and female first year college students. *Sex Roles*, 55(1-2), 25-37.
- Goldstein, E. D. (2007). Sacred moments: Implications on well-being and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 1001-1019.
- Grant, A. M., Curtayne, L., & Burton, G. (2009). Executive coaching enhances goal attainment, resilience and workplace well-being: A randomised controlled study. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 396-407.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gustavson, K., Røysamb, E., von Soest, T., Helland, M. J., & Mathiesen, K. S. (2012). Longitudinal associations between relationship problems, divorce, and life satisfaction: Findings from a 15-year population-based study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 188-197.
- Hammen, C. (2003). Interpersonal stress and depression in women. *Journal of Affective Disorders*, 74(1), 49-57.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., & Keyes, C. L. (2003). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. *Flourishing: Positive psychology and the Life Well-lived*, 2, 205-224.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological review*, 117(1), 32.
- Hendry, L. B., & Kloep, M. (2010). How universal is emerging adulthood? An empirical example. *Journal of Youth Studies*, 13(2), 169-179.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471-482.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397-407.
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1-13.
- Huppert, F. A., & So, T. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them. *Measuring subjective well-being*: http://www.isqols2009.istitutodeglinnocenti.it/Content_en/Huppert.pdf
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122.
- Iwasaki, Y., & Smale, B. J. (1998). Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well being. *Leisure Sciences*, 20(1), 25-52.

- Javeau, C. (1996). Η έρευνα με ερωτηματολόγιο – Το εγχειρίδιο του καλού ερευνητή (Μτφ.: Κ. Τζαννονε-Τζώρτζη. Αθήνα: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδάνος
- Kamide, H., & Daibo, I. (2009). Application of a self-evaluation maintenance model to psychological health in interpersonal contexts. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 557-565.
- Kang, S. M., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K. H., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction: Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(12), 1596-1608.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159-173.
- Kendall, P. C. (1998). Empirically supported psychological therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), 3.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological bulletin*, 127(4), 472.
- Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2009). Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 447-460.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 220-230.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology; Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179.
- Knox, D., Langehough, S. O., Walters, C., & Rowley, M. (1998). religious orientation, gender, and drinking patterns among Religiosity and spirituality among college students. College Catholic college students. *College Student Journal*, 53, 488.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53, 513-517.
- Koydemir, S., & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self-and informant reports. *The Journal of Positive Psychology*, 7(2), 107-118.

- Krause, N. (1986). Social support, stress, and well-being among older adults. *Journal of Gerontology*, 41(4), 512-519.
- Krause, N., Evans, L. A., Powers, G., & Hayward, R. D. (2012). Feeling grateful to God: A qualitative inquiry. *The Journal of Positive Psychology*, 7(2), 119-130.
- Kremers, I. P., Steverink, N., Albersnagel, F. A., & Slaets, J. P. (2006). Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention. *Aging and Mental Health*, 10(5), 476-484.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376.
- Lanz, M., & Tagliabue, S. (2007). Do I really need someone in order to become an adult? Romantic relationships during emerging adulthood in Italy. *Journal of Adolescent research*, 22(5), 531-549.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651.
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of Greek youth at an educational transition point: The role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76, 95-126. DOI: 10.1007/s11205-005-4858-3.
- Leontopoulou, S. & Triliva, S. (2012). Explorations of subjective wellbeing and character strengths among a Greek University student sample. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 251-270.
- LeShan L. & Worthington R.E. (1956). Personality as a factor in the pathogenesis of cancer. A review of the literature. *British Journal of Medical Psychology*, 29, 49-56.
- Lindenberg, C. S., Solorzano, R. M., Bear, D., Strickland, O., Galvis, C., & Pittman, K. (2002). Reducing substance use and risky sexual behavior among young, low-income, Mexican-American women: comparison of two interventions. *Applied Nursing Research*, 15(3), 137-148.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Macek, P., Bejček, J., & Vaníčková, J. (2007). Contemporary Czech Emerging Adults Generation Growing Up in the Period of Social Changes. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 444-475.
- MacLeod, A. K., Coates, E., & Hetherton, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 185-196.
- Maddux, J. E. (2005). Stopping the "madness". In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp.13-25). Oxford University Press.
- Marteau, T. M., & Bekker, H. (1992). The development of a six-item short-form of the state scale of the Spielberger State—Trait Anxiety Inventory (STAI). *British Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 301-306.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2005). Resilience in Development . In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp.74-88). Oxford University Press.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J., LONG, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology*, 16(04), 1071-1094.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(01), 143-169.
- Maulding, W. S., Peters, G. B., Roberts, J., Leonard, E., & Sparkman, L. (2012). Emotional intelligence and resilience as predictors of leadership in school administrators. *Journal of Leadership Studies*, 5(4), 20-29.
- Mayseless, O., & Scharf, M. (2003). What does it mean to be an adult? The Israeli experience. *New directions for child and adolescent development*, 100, 5-20.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Mooney, C. N. (2003). Narcissists as "victims": The role of narcissism in the perception of transgressions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 885-893.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being "fourself". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
- McLanahan, S. S., Wedemeyer, N. V., & Adelberg, T. (1981). Network structure, social support, and psychological well-being in the single-parent family. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 601-612.
- Meraviglia, M. G. (1999). Critical Analysis of Spirituality and its Empirical Indicators Prayer and Meaning in Life. *Journal of Holistic Nursing*, 17(1), 18-33.
- Milevsky, M. A. (2005). Real longevity insurance with a deductible: Introduction to advanced-life delayed annuities (ALDA). *North American Actuarial Journal*, 9(4), 109-12.
- Miller, A. M., & Chandler, P. J. (2002). Acculturation, resilience, and depression in midlife women from the former Soviet Union. *Nursing Research*, 51(1), 26- 32.
- Mitchell, P. H., Powell, L., Blumenthal, J., Norten, J., Ironson, G., Pitula, C. R., & Berkman, L. F. (2003). A short social support measure for patients recovering from myocardial infarction: the ENRICH Social Support Inventory. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 23(6), 398-403.
- Montemayor, R. (1983). Parents and adolescents in conflict: All families some of the time and some families most of the time. *Journal of Early Adolescence*, 3(1-2), 83-103.
- Moraitou, D., & Efklides, A. (2009). The Blank in the Mind questionnaire (BIMQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(2), 115-122.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). Flow theory and research. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp.89-105). Oxford University Press.
- Neill, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 1(2), 35-42.
- Nelson, L. J., & Padilla-Walker, L. M. (2013). Flourishing and Floundering in Emerging Adult College Students. *Emerging Adulthood*, 1(1), 67-78.
- Nelson, L., Badger, S., & Wu, B. (2004). The influence of culture in emerging adulthood: Perspectives of Chinese college students. *International Journal of Behavioral*

Development, 28(1), 26-36.

Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*, 16, 134-143.

Nygren, B., Al  x, L., Jons  n, E., Gustafson, Y., Norberg, A., & Lundman, B. (2005). Resilience, sense of coherence, purpose in life and self-transcendence in relation to perceived physical and mental health among the oldest old. *Aging & Mental Health*, 9(4), 354-362.

Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological reports*, 93(3f), 1217-1222.

Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375.

Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., Madsen, S. D., & Barry, C. M. (2008). The role of perceived parental knowledge on emerging adults' risk behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(7), 847-859.

Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Chan, C. L. W., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514.

Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present and future. *Bridging Acceptance and Commitment Therapy and Positive Psychology: A Practitioner's Guide to a Unifying Framework*. Oakland, CA: New Harbinger.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41.

Petrogiannis, K. (2011). Conceptions of the transition to adulthood in a sample of Greek higher education students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(1), 121-137.

Ranis, G., Stewart, F., & Samman, E. (2006). Human development: beyond the human development index. *Journal of Human Development*, 7(3), 323-358.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.



- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37(6), 709-716.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49.
- Rice, K. G., Cunningham, T. J., & Young, M. B. (1997). Attachment to parents, social competence, and emotional well-being: A comparison of Black and White late adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 44(1), 89.
- Rickinson, B. (1997). Evaluating the effectiveness of counselling intervention with final year undergraduates. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(3), 271-285.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133.
- Ross, S. M., Smith, L. J., Casey, J., & Slavin, R. E. (1995). Increasing the academic success of disadvantaged children: An examination of alternative early intervention programs. *American Educational Research Journal*, 32(4), 773-800.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097.
- Rose, S., & Bisson, J. (1998). Brief early psychological interventions following trauma: a systematic review of the literature. *Journal of Traumatic Stress*, 11(4), 697-710.
- Ruehlman, L. S., & Wolchik, S. A. (1988). Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 293.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.



- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. *Handbook of Positive Psychology*, 63-73.
- Rupayana, D. D. (2008). *Flow and engagement: different degrees of the same?* (Doctoral dissertation, Kansas State University).
- Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Well-being: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. *Oxford Development Studies*, 35(4), 459-486.
- Saroglou, V., Buxant, C., & Tilquin, J. (2008). Positive emotions as leading to religion and spirituality. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 165-173.
- Scannell, E. D., Allen, F. C., & Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4(1), 93-112.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Schetter, C. D., & Dolbier, C. (2011). Resilience in the context of chronic stress and health in adults. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(9), 634-652.
- Schmidt, J. A. (2003). Correlates of reduced misconduct among adolescents facing adversity. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 439-452.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117-129.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'MALLEY, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119-1140.
- Seidlitz, L., Abernethy, A. D., Duberstein, P. R., Evinger, J. S., Chang, T. H., & Lewis, B. B. L. (2002). Development of the spiritual transcendence index. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41(3), 439-453.

- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being-and how to achieve them*. Nicholas Brealey Publishing
- Seligman, M. E. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp.3-12). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 61-71.
- Silverstein, M., Chen, X., & Heller, K. (1996). Too much of a good thing? Intergenerational social support and the psychological well-being of older parents. *Journal of Marriage and the Family*, 58(4), 970-982.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467 - 487.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment*, 11(1), 94-101.
- Smith, W., Compton, W. C., & Beryl West, W. (1995). Meditation as an adjunct to a

- happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 269-273.
- Peciña, S., Smith, K. S., & Berridge, K. C. (2006). Hedonic hot spots in the brain. *The Neuroscientist*, 12(6), 500-511.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Solomon, R. L., & Corbit, J. D. (1974). An opponent-process theory of motivation: I. Temporal dynamics of affect. *Psychological review*, 81(2), 119.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology; Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J., & Jackson, S. A. (1995). Psychological antecedents of flow in recreational sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(2), 125-135.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a Resilience Intervention to Enhance Coping Strategies and Protective Factors and Decrease Symptomatology. *Journal Of American College Health*, 56(4).
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2000). Identity theory and social identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 224-237.
- Stewart, A. L., Hays, R. D., Wells, K. B., Rogers, W. H., Spritzer, K. L., & Greenfield, S. (1994). Long-term functioning and well-being outcomes associated with physical activity and exercise in patients with chronic conditions in the Medical Outcomes Study. *Journal of Clinical Epidemiology*, 47(7), 719-730.
- Stewart, D., Sun, J., Patterson, C., Lemerle, K., & Hardie, M. (2004). Promoting and

Building Resilience in Primary School Communities: Evidence from a Comprehensive 'Health Promoting School' Approach International. *Journal of Mental Health Promotion*, 6(3), 26-33.

- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686-694
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11(4), 375-424.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Vollmann, M., Renner, B., & Weber, H. (2007). Optimism and social support: The providers' perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 205-215
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging. Comparison among low and high income older adults. *Journal of gerontological nursing*, 29(12), 42.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5-30.
- Walker, C. J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 3-11.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.

- Watt, N. F., David, J. P., Ladd, K. L., & Shamos, S. (1995). the life course of psychological resilience: A phenomenological perspective on deflecting life's slings and arrows. *The journal of primary prevention*, 15(3), 209-246.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.
- Weed, K., Keogh, D., & Borkowski, J. (2006). Stability of resilience in children of adolescent mothers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 27(1), 60-77.
- Wells, K. B., Stewart, A., Hays, R. D., Burnam, M. A., Rogers, W., Daniels, M., & Ware, J. (1989). The Functioning and Well-being of Depressed Patients. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 262(7), 914-919.
- Werner, E. E. (1990). Protective factors and individual resilience. *Handbook of Early Childhood Intervention*, 2, 115-132.
- White, H. R., McMorris, B. J., Catalano, R. F., Fleming, C. B., Haggerty, K. P., & Abbott, R. D. (2006). Increases in alcohol and marijuana use during the transition out of high school into emerging adulthood: The effects of leaving home, going to college, and high school protective factors. *Journal of Studies on Alcohol*, 67(6), 810.
- Williams, A. W., Ware Jr, J. E., & Donald, C. A. (1981). A model of mental health, life events, and social supports applicable to general populations. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 324-336.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(8), 1-18.
- Wing, J. F., Schutte, N. S., & Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-1302.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., & Kerley, J. H. (1993). The role of children's future expectations in self-system functioning and adjustment to life stress: A prospective study of urban at-risk children. *Development and Psychopathology*, 5, 649-649.
- Wyman, P. A., Cowen, E. L., Work, W. C., Hoyt-Meyers, L., Magnus, K. B., & Fagen, D. B.

- (1999). Caregiving and Developmental Factors Differentiating Young At-Risk Urban Children Showing Resilient versus Stress-Affected Outcomes: A Replication and Extension. *Child Development*, 70(3), 645-659.
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(4), 560-567
- Zakeri, H., Jowkar, B., & Razmjoei, M. (2010). Parenting styles and resilience. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1067-1070.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145

5.2. ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αρχοντάκη, Ζ. & Φιλίππου, Δ. (2003). 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων. Αθήνα, Καστανιώτης
- Αυγουστάκη, Κ. (2011). Η μέτρηση των θετικών συναισθημάτων στον ελληνικό χώρο. Ψυχομετρικά εργαλεία. Στο Αν. Σταλίκας & Π. Μυτσίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 195-227). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος
- Βαζιουλίν, Β.,Α. (1994). Η προσωπικότητα (Πατέλης Δ, μεταφ.). *Τετράδια Ψυχιατρικής*, 48, (Το πρωτότυπο έργο δημοσιεύτηκε το 1986).
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκα, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Στο Αν. Σταλίκας & Π. Μυτσίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 21-43). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος
- Δημητριάδου, Δ., & Ζύμνη, Κ. (2011). Θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές. Στο Αν. Σταλίκας & Π. Μυτσίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 163-193). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος
- Καφέτσιος, Κ. (2005). *Δεσμός, συναίσθημα και διαπροσωπικές σχέσεις*. Αθήνα: Τυπωθήτω
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στο Αν. Σταλίκας & Π. Μυτσίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 117-140). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος
- Λεοντοπούλου, Σ. (2005). Η έννοια της ανθεκτικότητας στην εφηβεία: Θέματα θεωρητικού ορισμού και μεθοδολογικού σχεδιασμού. *Ελεύθερα, Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης*, 1(2), 151-174

Λεοντοπούλου, Σ. (2007). Ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εφήβων κατά την διάρκεια εκπαιδευτικών μεταβατικών σταδίων.

Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, 5, 83-111

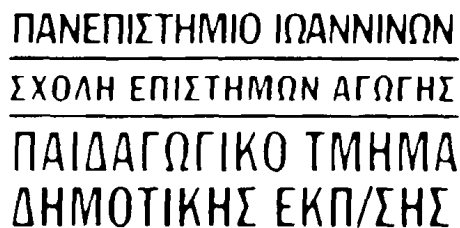
Λεοντοπούλου, Σ. (2011). Η φύση και ο ρόλος των στρατηγικών αντιμετώπισης των δυσχερειών στη διαμόρφωση της παιδικής και νεανικής ανθεκτικότητας. Στο Αν. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 141-162). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος

Σεργιάννη, Χ., & Καρακασίδου, Ε. (2011). Ψυχολογική ροή. Στο Αν. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 87-96). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος

Φλωρά, Κ. (2011). Οι φιλοσοφικές και ιστορικές καταβολές της Θετικής Ψυχολογίας. Στο Αν. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σ. 45-49). Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος

Χατζηχρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Π., Λυκιτσάκου, Κ., & Λαμπροπούλου, Α. (2009). Προαγωγή της ψυχικής ευεξίας στη σχολική κοινότητα: Εφαρμογή παρεμβατικού προγράμματος σε επίπεδο συστήματος. *Ψυχολογία, Ειδικό τεύχος: Σύγχρονα θέματα Σχολικής Ψυχολογίας*, 16(3), 381-401.

6.1. ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Καλημέρα σας.

Σας παρακαλώ να συμμετέχετε στην παρέμβαση που πραγματοποιείται στα πλαίσια εκπόνησης μεταπτυχιακής εργασίας της φοιτήτριας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Νατσίκου Θεοδώρας. Η παρέμβαση που διεξάγουμε στοχεύει στη διερεύνηση, αλλά και την ανάπτυξη των θετικών αντιλήψεων, συναισθημάτων και εμπειριών των ατόμων κατά την αναδυόμενη , ενηλικίωση, με απώτερο στόχο την βελτίωση της ποιότητας της ζωής.

Η ολοκλήρωση της ερευνητικής διαδικασίας και της παρέμβασης απαιτεί από εσάς την φυσική σας παρουσία σας σε τρεις ομαδικές συναντήσεις. Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν σε χώρους του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

- Η πρώτη συνάντηση θα έχει διάρκεια περίπου 2 ωρών.
- Η δεύτερη συνάντηση θα πραγματοποιηθεί δύο εβδομάδες μετά από την πρώτη συνάντηση και θα διαρκέσει μισή ώρα.
- Η τρίτη συνάντηση θα πραγματοποιηθεί δύο εβδομάδες μετά από την δεύτερη συνάντηση (ένα δηλαδή μήνα μετά την πρώτη συνάντηση) και θα διαρκέσει μισή ώρα.

Για την ακριβή ημερομηνία της εκάστοτε συνάντησης θα φροντίσουμε να ενημερωθείτε έγκαιρα μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας ή ηλεκτρονικά, μέσω αποστολής ηλεκτρονικού μηνύματος.

Σας γνωστοποιούμε ότι η συμμετοχή σας σε αυτήν την παρέμβαση είναι εθελοντική και ότι δεν θα υποστείτε οποιαδήποτε συνέπεια εάν αρνηθείτε να συμμετάσχετε σε αυτήν. Μπορείτε να διακόψετε τη συμμετοχή σας σε οποιαδήποτε φάση της διαδικασίας, αλλά παρακαλούμε λάβετε υπόψη ότι είναι πολύ σημαντική η συμμετοχή σας σε όλες τις φάσεις της παρέμβασης. Όλες οι απαντήσεις και τα στοιχεία σας είναι εμπιστευτικά. Προκειμένου να διασφαλιστεί η ανωνυμία σας, θα σας ζητηθεί να επιλέξετε έναν προσωπικό κωδικό, τον οποίο θα πρέπει να χρησιμοποιείτε σε κάθε συνάντηση.

Μπορείτε να επικοινωνείτε με την κα. Νατσίκου Θεοδώρα στο τηλέφωνο 6947444629 ή, στην ηλεκτρονική διεύθυνση natsikoudora@yahoo.gr, για οποιοδήποτε ζήτημα αφορά στην παρέμβαση αυτή.

Υπογράφοντας το παρόν έγγραφο συμφωνείτε να συμμετάσχετε εθελοντικά στην παρέμβασή μας. Εκτιμούμε ιδιαίτερα τη βοήθειά σας στην παρέμβαση αυτή και σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία!

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/-η..... δηλώνω ότι είμαι γνώστης της παρέμβασης και δέχομαι να συμμετέχω.

Ο /Η υπογεγραμμένος/-η

Ημερομηνία

6.2 ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ομάδα:.....

Κωδικός συμμετέχοντα-ουσας

Ημερομηνία χορήγησης ερωτηματολογίου: _____

α) 1^η φορά ☐ β) 2^η φορά ☐ γ) 3^η φορά ☐

ΟΔΗΓΙΕΣ

Στις σελίδες που ακολουθούν υπάρχει μια σειρά ερωτήσεων, οι οποίες στοχεύουν στη διερεύνηση των θετικών αντιλήψεων, συναισθημάτων και εμπειριών των ατόμων κατά την αναδυόμενη ενηλικίωση. Παρακαλούμε να απαντήσετε στις ερωτήσεις αυτές με ειλικρίνεια, καθώς ενδιαφερόμαστε για την προσωπική σας άποψη. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μη σπαταλήσετε πολύ χρόνο σε κάθε απάντηση. Όλες οι απαντήσεις και τα στοιχεία σας είναι εμπιστευτικά. Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία!

A. ΜΕΡΟΣ: Παρακαλούμε συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία.

1. Ποιο είναι το φύλο σας;

α. Γυναίκα ☐

β. Άνδρας ☐

2. Τι ηλικία έχετε; _____ χρονών

3. Είσατε φοιτητής/τρια; Ναι ☐ Αν ναι, προχωρήστε στην ερώτηση 4 και 5
Όχι ☐ Αν όχι, προχωρήστε στην ερώτηση 6

4. Σε ποιο Πανεπιστήμιο, Τμήμα και Πόλη σπουδάζετε; (π.χ. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Ιωάννινα)

5. Σε ποιο ακαδημαϊκό εξάμηνο των σπουδών σας είστε εγγεγραμμένος/η; _____

6. Εργάζεστε; Ναι ☐ Αν ναι, ποια είναι η εργασία σας; _____
Όχι ☐

7) Ποια είναι μόρφωση και το επάγγελμα το δικό σας και των γονέων σας; ~

ΜΟΡΦΩΣΗ	ΕΞΕΙΣ	ΜΗΤΕΡΑ	ΠΑΤΕΡΑΣ
Καθόλου (- 2 ^η Δημοτ.)			
Κατώτερη (-3 ^η Γυμν.)			
Μέση (-Λύκειο)			
Ανώτερη			
Ανώτατη			
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ			
ΚΥΡΙΟΣ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΙΑΣ (στην πατρική οικογένεια)			

8. Με ποιον μένετε αυτό το διάστημα;

- α) Μόνος/η ☐
- β) Με έναν/μία φίλο/η ☐
- γ) Με τον/την σύντροφό μου ☐
- δ) Με τον/τους γονείς μου ☐
- ε) Με συγγενείς ☐
- στ) Στη Φοιτητική Εστία ☐
- η) Άλλο (παρακαλώ περιγράψτε): _____

9. Πόσο ικανοποιημένος/-η είστε από τις συνθήκες διαμονής σας (π.χ. σας αρέσει που ζείτε μόνος/η σας, ή που συγκατοικείτε με άλλο άτομο;)

- α) Πολύ ευχαριστημένος/η ☐
- β) Λίγο ευχαριστημένος/η ☐
- γ) Ούτε ευχαριστημένος/η ούτε δυσαρεστημένος/η ☐
- δ) Λίγο δυσαρεστημένος/η ☐
- ε) Πολύ δυσαρεστημένος/η ☐

10. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

- α) Ανύπαντρος/η ☐
- β) Παντρεμένος/η ☐
- γ) Σε διάσταση ☐
- δ) Διαζευγμένος/η ☐
- ε) Χήρος/α ☐

11. Σχετίζεστε συναισθηματικά με κάποιον/α αυτόν τον καιρό; Ναι ☐ Όχι ☐

Β ΜΕΡΟΣ: Τα παρακάτω αποσπάσματα περιγράφουν ένα συγκεκριμένο τύπο εμπειρίας. Παρακαλώ διαβάστε τα αποσπάσματα και στη συνέχεια απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν.

«Το μυαλό μου δεν αποσπάται. Δε σκέφτομαι κάτι άλλο. Είμαι τελείως εμπλεγμένος/-η με αυτό που κάνω. Το σώμα μου αισθάνεται καλά. Δεν φαίνεται να ακούω τίποτε. Ο κόσμος φαίνεται αποκομμένος από εμένα. Έχω λιγότερο επίγνωση του εαυτού μου και των προβλημάτων μου».

«Η αυτοσυγκέντρωσή μου είναι σαν ανάσα. Ποτέ δεν τη σκέπτομαι. Αγνοώ πραγματικά το περιβάλλον μου αφού ξεκινήσω στ' αλήθεια. Νομίζω ότι θα μπορούσε να κουδουνίζει το τηλέφωνο και να χτυπά η πόρτα, ή να καεί το σπίτι ή κάτι τέτοιο. Όταν αρχίζω, πραγματικά κλείνω έξω όλον τον κόσμο. Όταν σταματήσω, μπορώ να τον αφήσω να έλθει /μπει ξανά.»

«Είμαι τόσο εμπλεγμένος/-η σε αυτό που κάνω. Δεν βλέπω τον εαυτό μου ως ξεχωριστό/-η ή από αυτό που κάνω».

1. Είχατε ποτέ μία παρόμοια εμπειρία με αυτές που περιγράφονται παραπάνω; Αν ΝΑΙ, παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις

α) Ναι ☐

β) Όχι ☐

2. Πόσο συχνά είχατε μία τέτοια εμπειρία;

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| α) Πάνω από μία φορά την ημέρα | ☐ | στ) Μία φορά το μήνα | ☐ |
| β) Καθημερινά | ☐ | ζ) Πολλές φορές κατά τη διάρκεια του έτους | ☐ |
| γ) 5-6 φορές την εβδομάδα | ☐ | η) Μία φορά το χρόνο | ☐ |
| δ) Μία φορά την εβδομάδα | ☐ | θ) Πολλές φορές στη ζωή μου | ☐ |
| ε) 2-3 φορές το μήνα | ☐ | ι) Μία ή δύο φορές στη ζωή μου | ☐ |

3. Παρακαλώ σημειώστε το είδος της κατάστασης που θα παρήγαγε μία τέτοια εμπειρία για εσάς (Εάν παραπάνω από μία κατάσταση θα παρήγαγε μία τέτοια εμπειρία, παρακαλώ επιλέξτε την κατάσταση εκείνη που παρήγαγε αυτήν την εμπειρία πιο συχνά. Αν επιλέξετε "άλλο", παρακαλούμε περιγράψτε την κατάσταση):

α) Εργασία ☐

β) Χόμπυ/Δραστηριότητα στο σπίτι ☐

γ) Σπορ/Δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους ☐

δ) Παθητική παρακολούθηση δραστηριοτήτων ☐

ε) Άλλο: _____

Γ ΜΕΡΟΣ: Παρακαλώ διαβάστε τις παρακάτω ερωτήσεις και σημειώστε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα την τωρινή σας κατάσταση, σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα:

Ποτέ	Λίγες φορές	Κάποιες φορές	Τις περισσότερες φορές	Πάντα
1	2	3	4	5

1. Υπάρχει κάποιο άτομο διαθέσιμο, στο οποίο μπορείτε να βασιστείτε όταν χρειάζεστε να μιλήσετε σε κάποιον; _____
2. Υπάρχει κάποιο άτομο διαθέσιμο, το οποίο μπορεί να σας δώσει καλές συμβουλές για ένα πρόβλημα; _____
3. Υπάρχει κάποιο άτομο διαθέσιμο, το οποίο σας δείχνει αγάπη και στοργή; _____
4. Υπάρχει κάποιο άτομο διαθέσιμο να σας βοηθήσει στις καθημερινές δουλειές; _____
5. Μπορείτε να βασισθείτε σε κάποιον για να σας στηρίξει συναισθηματικά; (π. χ., να συζητήσετε ένα πρόβλημα ή να σας βοηθήσει να πάρετε μία σοβαρή απόφαση) _____
6. Έχετε όση επαφή θα θέλατε με ένα άτομο με το οποίο αισθάνεστε κοντά, ένα άτομο που μπορείτε να εμπιστευθείτε; _____
7. Είσατε παντρεμένος/-η ή ζείτε με τον/την σύντροφό σας; Ναι ☐ Όχι ☐

Δ. ΜΕΡΟΣ: Παρακαλούμε σκεφθείτε τι κάνατε και τι βιώσατε κατά τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες. Στη συνέχεια καταγράψτε πόσο συχνά βιώσατε καθένα από τα παρακάτω συναισθήματα, χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα. Για κάθε ερώτηση, επιλέξτε την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει και σημειώστε την απάντησή σας δίπλα από κάθε ερώτηση.

Πολύ σπάνια ή ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά ή πάντα
1	2	3	4	5

- | | | | |
|--------------|-------|-----------------------|-------|
| 1. Θετικά | _____ | 7. Ευτυχισμένος/-η | _____ |
| 2. Αρνητικά | _____ | 8. Λυπημένος/-η | _____ |
| 3. Καλά | _____ | 9. Φοβισμένος/-η | _____ |
| 4. Άσχημα | _____ | 10. Χαρούμενος/-η | _____ |
| 5. Ευχάριστα | _____ | 11. Θυμωμένος/-η | _____ |
| 6. Δυσάρεστα | _____ | 12. Ικανοποιημένος/-η | _____ |

Ε ΜΕΡΟΣ: Παρακαλούμε διαβάστε καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις προσεκτικά και σκεφθείτε πώς σχετίζεται με τη ζωή σας. Στη συνέχεια σημειώστε πόσο αληθινή είναι κάθε πρόταση για εσάς. Χρησιμοποιείστε την παρακάτω κλίμακα για να απαντήσετε:

Καθόλου αληθινό	Όχι τόσο αληθινό	Κάπως αληθινό	Τελείως αληθινό
1	2	3	4

1. Αισθάνομαι ελεύθερος/-η να αποφασίζω μόνος/-η μου πώς να ζήσω τη ζωή μου. _____
2. Γενικά αισθάνομαι ελεύθερος/-η να εκφράζω τις ιδέες και τις απόψεις μου. _____
3. Αισθάνομαι ότι εν πολλοίς μπορώ να είμαι ο εαυτός μου στις καθημερινές καταστάσεις. _____
4. Άτομα που με γνωρίζουν μου λένε ότι είμαι ικανός/-ή σε αυτό που κάνω. _____
5. Τις περισσότερες φορές αντλώ μία αίσθηση ικανοποίησης από αυτό που κάνω. _____
6. Συχνά αισθάνομαι πολύ ικανός/-ή. _____
7. Τα πηγαίνω καλά με άτομα με τα οποία έρχομαι σε επαφή. _____
8. Θεωρώ τα άτομα με τα οποία αλληλεπιδρώ τακτικά φίλους μου. _____
9. Οι άνθρωποι στη ζωή μου νοιάζονται για εμένα. _____

ΣΤ ΜΕΡΟΣ: Χρησιμοποιώντας την παρακάτω 7-βάθμια κλίμακα, παρακαλούμε να βάλετε τους αριθμούς σε όποιο από τα γεγονότα πιστεύετε ότι σας αντιπροσωπεύει, τοποθετείτε τον αριθμό στη γραμμή δίπλα από κάθε γεγονός. Παρακαλούμε να απαντήσετε ειλικρινά. Η πρόταση αυτή με περιγράφει.....

Καθόλου Λίγο	Περίπου	Μέτρια	Αρκετά	Πολύ	Ιδιαίτερα	
καλά				καλά	καλά	καλά
1	2	3	4	5	6	7

1. Απολαμβάνω να επισκέπτομαι παλιούς φίλους και γείτονες στον τόπο καταγωγής μου. _____
2. Οι φίλοι μου θα με περιέγραφαν ως ευγενικό και στοργικό άτομο. _____
3. Μέλη της οικογένειάς μου λένε συχνά ότι έχω καλό χαρακτήρα και ότι βοηθώ τους ανθρώπους. _____
4. Είμαι πολύ δεκτικός/-ή στις ανάγκες των άλλων γύρω μου. _____
5. Αισθάνομαι ότι οι σχέσεις μου με τους άλλους είναι φιλικές και προσφέρουν παρηγοριά. _____
6. Είμαι σαν τον ιστό της αράχνης, έχω διασυνδέσεις με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους. _____

Ζ ΜΕΡΟΣ: Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 ως το 7, σημειώστε πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση. Για το σκοπό αυτό, γράψτε τον κατάλληλο αριθμό πάνω στη γραμμή που βρίσκεται δεξιά από κάθε πρόταση. Παρακαλώ να είστε ειλικρινείς στις απαντήσεις σας

Διαφωνώ έντονα	Διαφωνώ	Διαφωνώ κάπως	Ούτε συμφωνώ Ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ Πολύ
1	2	3	4	5	6	7

1. Σε γενικές γραμμές, η ζωή μου είναι σχεδόν ιδανική. _____
2. Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες. _____
3. Είμαι ευχαριστημένος/η με τη ζωή μου. _____
4. Μέχρι στιγμής, έχω πετύχει όσα σημαντικά πράγματα θέλω στη ζωή μου. _____
5. Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα. _____

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

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

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

Θ ΜΕΡΟΣ: Παρακαλώ κυκλώστε τον αριθμό εκείνο που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση. Αν διαφωνείτε απόλυτα με την πρόταση, κυκλώστε τον αριθμό 1. Αν συμφωνείτε απόλυτα, κυκλώστε τον αριθμό 7. Αν είσατε κάπου στη μέση, κυκλώστε έναν από τους μεσαίους αριθμούς

1. Όταν κάνω σχέδια φροντίζω να τα φέρνω σε πέρας .

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

2. Συνήθως τα καταφέρνω , με τον έναν ή με τον άλλον τρόπο.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

3. Αισθάνομαι περήφανος που κατάφερα κάποια πράγματα στη ζωή μου.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

4. Συνήθως κάνω πράγματα με την άνεση μου.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

5. Είμαι φίλος/η με τον εαυτό μου .

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

6. Αισθάνομαι ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πολλά πράγματα μαζί.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

7. Είμαι αποφασιστικός/η.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

8. Έχω αυτοπειθαρχία.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

9. Ενδιαφέρομαι για διάφορα πράγματα .

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

10. Συνήθως μπορώ να βρω κάτι να με κάνει να γελάσω.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

11. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να τα καταφέρνω στις δύσκολες στιγμές .

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

12. Συνήθως μπορώ να δω τα πράγματα από πολλές πλευρές .

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

13. Η ζωή μου έχει νόημα.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

14. Όταν αντιμετωπίζω μια δύσκολη κατάσταση, συνήθως μπορώ να την αντιμετωπίσω με επιτυχία.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

15. Έχω αρκετή ενέργεια για να κάνω αυτό που πρέπει να κάνω.

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

Διαφωνώ

Συμφωνώ

Σας ευχαριστούμε πολύ για την συμμετοχή σας!

6.3 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

Ομάδα:..... Κωδικός συμμετέχοντα-ουσας:

Ημερομηνία χορήγησης αξιολόγησης: _____

α) 1^η φορά ☐ β) 2^η φορά ☐ γ) 3^η φορά ☐

Αξιολόγηση παρέμβασης

A Μέρος: Παρακαλούμε συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις, οι οποίες αφορούν στην αξιολόγηση της παρέμβασης, χρησιμοποιώντας την παρακάτω 5-βαθμη κλίμακα. Συμπληρώστε τις απαντήσεις σας στην γραμμή δίπλα από την πρόταση.

1. Πόσο αισθάνεστε ότι σας βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
1	2	3	4	5

A) στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων; _____

B) στην βελτίωση των διαπροσωπικών σας σχέσεων; _____

Γ) στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής σας; _____

2. Πόσο σας δυσκόλεψε; _____

3. Πόσο σας άρεσε η όλη διαδικασία; _____

B Μέρος: Παρακαλούμε συμπληρώστε τις παρακάτω ερωτήσεις βάζοντας ένα σημάδι (πχ. ένα X) στο κουτάκι που αντιστοιχεί στην απάντησή σας.

1. Τι σας άρεσε περισσότερο;

α) Οι ασκήσεις της παρέμβασης ☐

β) Οι ασκήσεις για το σπίτι ☐

γ) Τα ερωτηματολόγια ☐

δ) Η διάρκεια ☐

ε) Άλλο (Συμπληρώστε) _____

2. Θα αλλάζατε κάτι από τη διαδικασία;

Ναι ☐ Όχι ☐

Αν ναι, σε ποιο από τους παρακάτω τομείς θα πραγματοποιούσατε αλλαγή:

α) Στις ασκήσεις της παρέμβασης ☐

β) Στις ασκήσεις για το σπίτι ☐

γ) Στις ερωτηματολόγια ☐

δ) Στη διάρκεια ☐

ε) Άλλο (Συμπληρώστε) _____