

**Εφαρμογή και Αξιολόγηση ενός
Ψυχοεκπαιδευτικού Προγράμματος για την
ενίσχυση της Συναισθηματικής
Νοημοσύνης, της Ενσυναίσθησης, της
Ψυχικής Ανθεκτικότητας και της
Διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της
Ελληνικής Αστυνομίας**

υπό
Βασιλική Σ. Ρομοσιού

Μεταπτυχιακή Εργασία υποβληθείσα για
την εκπλήρωση των προϋποθέσεων
απονομής Μεταπτυχιακού Διπλώματος
Ειδίκευσης στις Επιστήμες Αγωγής /
Κατεύθυνση: Ψυχολογία-Συμβουλευτική
του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

2017

© Βασιλική Σ. Ρομοσιού



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Επιστήμες της αγωγής

Κατεύθυνση: Ψυχολογία- Συμβουλευτική

Βασιλική Σ. Ρομοσιού

*Εφαρμογή και Αξιολόγηση ενός Ψυχοεκπαιδευτικού Προγράμματος
για την ενίσχυση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, της
Ενσυναίσθησης, της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και της Διαχείρισης
στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας*

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

Μέλη τριμελούς επιτροπής:

1. **Ανδρέας Μπρούζος**, Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
2. **Πλουσία Μισαηλίδη**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
3. **Στέφανος Βασιλόπουλος**, Αναπληρωτής Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Πατρών

Ιωάννινα, Φεβρουάριος 2017

Στους γιους μου, Δημήτρη, Στέλιο και Μάριο-Ραφαήλ

**Εγκρίθηκε στη συνεδρία αριθμ. / του Παιδαγωγικού
Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης της Σχολής Επιστημών της Αγωγής του
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων**

Η έγκριση της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής από το Παιδαγωγικό Τμήμα
Δημοτικής Εκπαίδευσης της Σχολής Επιστημών της Αγωγής του Πανεπιστημίου
Ιωαννίνων δεν υποδηλώνει αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα.

(Ν., 5343/1932, άρθρο 202, παρ. 2).

Ευχαριστίες

Η παρούσα έρευνα εκπονήθηκε στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών στις Επιστήμες της Αγωγής με κατεύθυνση την Ψυχολογία και Συμβουλευτική του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τον επιβλέποντα Καθηγητή μου, κ. Ανδρέα Μπούζο, Καθηγητή του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Η υπομονετική, θερμή και γνήσια στάση του, καθώς και η βοήθεια και οι πολύτιμες υποδείξεις του κατέστησαν δυνατή την πραγματοποίηση και συγγραφή της παρούσας μελέτης.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας για τη χορήγηση άδειας για τη διεξαγωγή της έρευνας. Ιδιαίτερα, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου στον Υποστράτηγο κ. Κωνσταντίνο Σκούμα, Γενικό Περιφερειακό Αστυνομικό Διευθυντή Ηπείρου και τον Αστυνομικό Διευθυντή κ. Θεόδωρο Αθανασόπουλο της Γενικής Περιφερειακής Αστυνομικής Διεύθυνσης Ηπείρου, για την υποστήριξη, τη θετική συνεργασία και την έμπρακτη διευκόλυνση των αστυνομικών της περιφέρειας τους για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, καθώς και στους ανώνυμους συναδέλφους μου, τους συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα, για τη θετική ανταπόκριση και συνεργασία τους.

Τέλος, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στο σύζυγό μου για την υποστήριξη και την υπομονή του και στους γονείς μου για την έμπνευση και την ενθάρρυνση που μου προσέφεραν σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	14
ABSTRACT	15
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	16
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΩΝ	19
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	23
Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο : ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ	27
1.1 Εισαγωγή	27
1.2 Εννοιολογικά ζητήματα.....	27
1.3 Μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης.....	34
1.3.1 Μοντέλα ικανοτήτων	34
1.3.2 Μικτά μοντέλα	36
1.3.2.1 Το μοντέλο συναισθηματικής ικανότητας του Goleman ..	36
1.3.2.2 Το μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης του Bar-On.....	38
1.3.2.3 Το μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτη- ριστικό της προσωπικότητας των Petrides και Furnham.....	42
1.3.2.4 Το τριμερές μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης..	44
1.4 Ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης	45
1.5 Η συναισθηματική νοημοσύνη στο αστυνομικό πλαίσιο	46
1.6 Σύνοψη	54
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο : ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ.....	55
2.1 Εισαγωγή	55

2.2 Εννοιολογικά ζητήματα.....	55
2.2.1 Γενικά.....	55
2.2.2 Η ενσυναίσθηση στην κλινική ψυχολογία.....	57
2.2.3 Η ενσυναίσθηση στην αναπτυξιακή και κοινωνική ψυχολογία .	59
2.2.4 Η ενσυναίσθηση στην κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη	63
2.2.5 Ορισμοί και διαστάσεις ενσυναίσθησης.....	66
2.2.5.1 Γνωστική προσέγγιση	67
2.2.5.2 Συναισθηματική προσέγγιση	68
2.2.5.3 Ενοποιητική προσέγγιση	69
2.2.5.4 Άλλες διαστάσεις	71
2.2.6 Επίπεδα ενσυναίσθησης.....	73
2.2.7 Εννοιολογικές διαφοροποιήσεις	75
2.2.8 Μέτρηση της ενσυναίσθησης	76
2.3 Μοντέλα ενσυναίσθησης.....	77
2.3.1 Κοινωνική και αναπτυξιακή ψυχολογία.....	77
2.3.1.1 Το οργανωτικό μοντέλο.....	77
2.3.2 Κλινική ψυχολογία.....	78
2.3.3 Κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη	80
2.3.3.1 Το λειτουργικό μοντέλο.....	80
2.3.3.2 Το μοντέλο αντίληψης-δράσης.....	81
2.3.3.3 Το μοντέλο SOME.....	82
2.4 Ενίσχυση της ενσυναίσθησης.....	84
2.5 Η ενσυναίσθηση στο αστυνομικό πλαίσιο	85
2.6 Σύνοψη	94

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο: ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ	95
3.1 Εισαγωγή	95
3.2 Εννοιολογικά ζητήματα.....	95
3.2.1 Γενικά.....	95
3.2.2 Μορφές ψυχικής ανθεκτικότητας.....	105
3.2.3 Διαστάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας.....	107
3.2.4 Μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	110
3.3 Μοντέλα ψυχικής ανθεκτικότητας.....	111
3.3.1 Το αντισταθμιστικό μοντέλο	111
3.3.2 Το μοντέλο προστατευτικών παραγόντων.....	111
3.3.3 Το μοντέλο πρόκλησης.....	112
3.4 Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	113
3.5 Η ψυχική ανθεκτικότητα στο αστυνομικό πλαίσιο	113
3.6 Σύνοψη	129
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ.....	130
4.1 Εισαγωγή	130
4.2 Εννοιολογικά ζητήματα.....	130
4.2.1 Στρες	130
4.2.2 Διαχείριση στρες.....	135
4.2.3 Ψυχοφυσιολογία στρες και ψυχικής ανθεκτικότητας.....	139
4.2.4 Μέτρηση της διαχείρισης στρες	144
4.3 Μοντέλα για το στρες και τη διαχείρισή του	145
4.3.1 Ο κύκλος του στρες	145
4.3.2 Το συναλλακτικό μοντέλο του στρες του Lazarus	145

4.3.3 Το μοντέλο προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος	148
4.3.4 Το μοντέλο συντήρησης των πόρων	149
4.3.5 Το μοντέλο εργασιακού σχεδίου «απαιτήσεις-έλεγχος- υποστήριξη».....	152
4.3.6 Άλλα μοντέλα	154
4.4 Ενίσχυση της διαχείρισης στρες.....	155
4.5 Το στρες και η διαχείρισή του στο αστυνομικό πλαίσιο	156
4.5.1 Το στρες στο αστυνομικό πλαίσιο	156
4.5.2 Η διαχείριση στρες στο αστυνομικό πλαίσιο	165
4.5.2.1 Παρέμβαση επεξεργασίας στρεσογόνων εμπειριών μετά από κρίσιμα περιστατικά	165
4.5.2.2 Συμβουλευτικές και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις.....	167
4.5.2.3 Εμπειρικές έρευνες	171
4.6 Σύνοψη	174
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο: ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ	
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ, ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ, ΨΥΧΙΚΗΣ	
ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ	
	175
Β΄ ΜΕΡΟΣ: Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΕΡΕΥΝΑ.....	
	185
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο: ΣΚΟΠΟΣ, ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ.....	
	186
6.1 Έρευνα αποτελέσματος.....	186
6.2 Σκοπός έρευνας	187
6.3 Ερευνητικές υποθέσεις	188
6.4 Συμμετέχοντες	191
6.4.1 Ομάδα παρέμβασης.....	192
6.4.2 Ομάδα ελέγχου.....	192

6.5 Άδεια από την Ελληνική Αστυνομία	194
6.6 Ψυχομετρικά εργαλεία	194
6.6.1 Emotional Quotient inventory version 2.0 (EQ-i 2.0).....	194
6.6.2 Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης της Schutte (Schutte Emotional Intelligence Scale-SEIS)	198
6.6.3 Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (Interpersonal Reactivity Index-IRI)	200
6.6.4 Κλίμακα Αντιλαμβανόμενου Στρες (Perceived Stress Scale- PSS).....	202
6.6.5 Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Connor και Davidson (CD-RISC)	204
6.7 Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα	205
6.8 Ερευνητική διαδικασία	211
6.8.1 Πιλοτική φάση	211
6.8.2 Κύρια Έρευνα	212
6.8.2.1 Μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος.....	213
6.8.2.2 Εφαρμογή ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος.....	214
6.8.2.3 Μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος.....	214
6.8.2.4 Follow up μέτρηση	215
6.9 Στατιστικές τεχνικές.....	215
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	217
7.1 Σχέσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας πριν την εφαρμογή του προγράμματος.....	217
7.2 Σύγκριση των ομάδων πριν την εφαρμογή του προγράμματος	224

7.3 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη.....	226
7.3.1 Συνολική συναισθηματική νοημοσύνη (EQ-i 2.0)	227
7.3.1.1 Διαφυλικές διαφορές.....	229
7.3.2 Συνολική συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS).....	230
7.3.2.1 Διαφυλικές διαφορές.....	232
7.3.3 Αυτοαντίληψη (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0).....	233
7.3.3.1 Διαφυλικές διαφορές.....	235
7.3.4 Αυτοέκφραση (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0)	235
7.3.4.1 Διαφυλικές διαφορές.....	238
7.3.5 Διαπροσωπικές δεξιότητες (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0)	241
7.3.5.1 Διαφυλικές διαφορές.....	243
7.3.6 Λήψη αποφάσεων (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0).....	243
7.3.6.1 Διαφυλικές διαφορές.....	246
7.3.7 Διαχείριση στρες (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0).....	246
7.3.7.1 Διαφυλικές διαφορές.....	249
7.3.8 Δείκτης ευημερίας (EQ-i 2.0).....	249
7.3.8.1 Διαφυλικές διαφορές.....	252
7.3.9 Αυτοαποδοχή (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	252
7.3.9.1 Διαφυλικές διαφορές.....	255
7.3.10 Αυτοπραγμάτωση (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	255
7.3.10.1 Διαφυλικές διαφορές	257
7.3.11 Συναισθηματική αυτοεπίγνωση (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	258
7.3.11.1 Διαφυλικές διαφορές	260

7.3.12 Συναισθηματική έκφραση (υποκλίμακα EQ-i 2.0).....	260
7.3.12.1 Διαφυλικές διαφορές	263
7.3.13 Διεκδικητικότητα (υποκλίμακα EQ-i 2.0).....	265
7.3.13.1 Διαφυλικές διαφορές	268
7.3.14 Ανεξαρτησία (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	268
7.3.14.1 Διαφυλικές διαφορές	270
7.3.15 Διαπροσωπικές σχέσεις (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	271
7.3.15.1 Διαφυλικές διαφορές	273
7.3.16 Ενσυναίσθηση (υποκλίμακα EQ-i 2.0).....	273
7.3.16.1 Διαφυλικές διαφορές	276
7.3.17 Κοινωνική υπευθυνότητα (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	278
7.3.17.1 Διαφυλικές διαφορές	280
7.3.18 Επίλυση προβλημάτων (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	281
7.3.18.1 Διαφυλικές διαφορές	283
7.3.19 Έλεγχος πραγματικότητας (υποκλίμακα EQ-i 2.0).....	283
7.3.19.1 Διαφυλικές διαφορές	286
7.3.20 Έλεγχος παρορμήσεων (υποκλίμακα EQ-i 2.0)	286
7.3.20.1 Διαφυλικές διαφορές	289
7.3.21 Ευελιξία (υποκλίμακα EQ-i 2.0).....	290
7.3.21.1 Διαφυλικές διαφορές	292
7.3.22 Αντοχή στο στρες (υποκλίμακα EQ-i 2.0).....	292
7.3.22.1 Διαφυλικές διαφορές	295
7.3.23 Αισιοδοξία (υποκλίμακα EQ-i 2.0).....	295
7.3.23.1 Διαφυλικές διαφορές	297

7.4 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ενσυναίσθηση.....	298
7.4.1 Γνωστική ενσυναίσθηση (υποκλίμακα IRI)	298
7.4.1.1 Διαφυλικές διαφορές.....	300
7.4.2 Φαντασιακή ενσυναίσθηση (υποκλίμακα IRI).....	301
7.4.2.1 Διαφυλικές διαφορές.....	303
7.4.3 Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (υποκλίμακα IRI)	303
7.4.3.1 Διαφυλικές διαφορές.....	306
7.4.4 Ενσυναισθητική ανησυχία (υποκλίμακα IRI).....	306
7.4.4.1 Διαφυλικές διαφορές.....	308
7.5 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα	309
7.5.1 Ψυχική ανθεκτικότητα (CD-RISC)	309
7.5.1.1 Διαφυλικές διαφορές.....	311
7.6 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη διαχείριση στρες	312
7.6.1 Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS).....	312
7.6.1.1 Διαφυλικές διαφορές.....	314
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο: ΣΥΖΗΤΗΣΗ, ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	316
8.1 Συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας.....	316
8.1.1 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη.....	317
8.1.2 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ενσυναίσθηση	322

8.1.3 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα	326
8.1.4 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη διαχείριση στρες	328
8.2 Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	331
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	333
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	335
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	400

Περίληψη

Μεγάλος αριθμός μελετών αναδεικνύουν την αναγκαιότητα εφαρμογής παρεμβάσεων για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες των αστυνομικών, προκειμένου να επιτευχθούν διάφορα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή τους απόδοση. Ωστόσο, ελάχιστες είναι οι σχετικές έρευνες. Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό την εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός εντατικού ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος τεσσάρων τετράωρων συναντήσεων για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 50 Αξιωματικοί, οι 23 εκ των οποίων αποτέλεσαν την ομάδα παρέμβασης και οι 27 την ομάδα ελέγχου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν πέντε εργαλεία αυτοαναφοράς (EQ-i 2.0, SEIS, IRI, PSS, CD-RISC) πριν την εφαρμογή του προγράμματος, μετά την ολοκλήρωσή του, καθώς και τρεις μήνες αργότερα. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης συνολικά, αλλά και επιμέρους πτυχών της, των επιπέδων ενσυναίσθησης συνολικά, αλλά και επιμέρους πτυχών της, καθώς και των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης στρες για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης μετά την εφαρμογή του προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Τα θετικά αποτελέσματα διατηρήθηκαν στο χρόνο και ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων. Η παρούσα έρευνα παρέχει εμπειρική στήριξη στον ισχυρισμό ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, η ενσυναίσθηση, η ψυχική ανθεκτικότητα και η διαχείριση στρες μπορούν να ενισχυθούν μέσα από κατάλληλες παρεμβάσεις, με πιθανή εφαρμογή την ενσωμάτωση παρόμοιων παρεμβάσεων στα προγράμματα εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης των αστυνομικών.

Λέξεις κλειδιά: συναισθηματική νοημοσύνη, ενσυναίσθηση, ψυχική ανθεκτικότητα, διαχείριση στρες, αστυνομία

Abstract

Numerous studies give prominence to the importance of the enhancement of emotional intelligence, empathy, resilience and stress management skills of police officers, as these skills are connected to several positive variables of physical and mental health, as well as work performance of police officers. However, the research regarding interventions for the enhancement of those skills is limited. This outcome research aims at the implementation and evaluation of effectiveness of a psychoeducational program of 4 4-h sessions, designed to enhance emotional intelligence, empathy, resilience and stress management skills of police officers. 50 Hellenic police officers participated in the research, separated in the intervention group ($N = 23$) and the control group ($N = 27$). The participants completed five self-report instruments (EQ-i 2.0, SEIS, IRI, PSS, CD-RISC) before and after the implementation of the program, as well as three months later. Results indicated improvement of the emotional intelligence levels, overall and of certain parts, improvement of the empathy levels, overall and of certain parts, as well as improvement of resilience and stress management levels in the intervention group compared to the control group which did not improve over time. The positive changes for the intervention group remained significant three months after the intervention and were independent from the gender of the participants. This study offers supplementary empirical evidence to the claim that emotional intelligence, empathy, resilience and stress management can be modified through intensive training and suggests the incorporation of the psychoeducational program into the initial and recurrent training programs of police officers.

Key words: emotional intelligence, empathy, resilience, stress management, police

Ευρετήριο πινάκων

Πίνακας 1: Ερευνητικές υποθέσεις	188
Πίνακας 2: Αξιοπιστία Emotional Quotient inventory v. 2.0 (EQ-i 2.0)	196
Πίνακας 3: Αξιοπιστία Κλίμακας Συναισθηματικής Νοημοσύνης (SEIS)	200
Πίνακας 4: Αξιοπιστία Κλίμακας Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (IRI)	201
Πίνακας 5: Αξιοπιστία Κλίμακας Αντιλαμβανόμενου Στρες (PSS)	204
Πίνακας 6: Αξιοπιστία Κλίμακας Ψυχικής Ανθεκτικότητας (CD-RISC)	205
Πίνακας 7: Θεματικές ενότητες, δραστηριότητες και στόχοι του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος	209
Πίνακας 8: Έλεγχοι t ανεξάρτητων δειγμάτων για τις διαφορές των ομάδων ως προς τις μεταβλητές της έρευνας στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος	225
Πίνακας 9: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	229
Πίνακας 10: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	231
Πίνακας 11: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοαντίληψης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	234
Πίνακας 12: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοέκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	237
Πίνακας 13: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοέκφρασης για τους άνδρες και τις γυναίκες κάθε ομάδας σε κάθε μέτρηση	239
Πίνακας 14: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) των διαπροσωπικών δεξιοτήτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	242

Πίνακας 15: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) των λήψης αποφάσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	245
Πίνακας 16: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της διαχείρισης στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	248
Πίνακας 17: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του δείκτη ευημερίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	251
Πίνακας 18: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοαποδοχής για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	254
Πίνακας 19: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοπραγμάτωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	257
Πίνακας 20: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	259
Πίνακας 21: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής έκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	262
Πίνακας 22: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής έκφρασης για τους άνδρες και τις γυναίκες κάθε ομάδας σε κάθε μέτρηση	264
Πίνακας 23: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της διεκδικητικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	267
Πίνακας 24: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ανεξαρτησίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	270
Πίνακας 25: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) των διαπροσωπικών σχέσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	272
Πίνακας 26: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	275
Πίνακας 27: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ενσυναίσθησης για τους άνδρες και τις γυναίκες κάθε ομάδας σε κάθε μέτρηση	277

Πίνακας 28: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της κοινωνικής υπευθυνότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	280
Πίνακας 29: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της επίλυσης προβλημάτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	282
Πίνακας 30: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του ελέγχου πραγματικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	285
Πίνακας 31: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του ελέγχου παρορμήσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	289
Πίνακας 32: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ευελιξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	291
Πίνακας 33: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αντοχής στο στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	294
Πίνακας 34: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αισιοδοξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	297
Πίνακας 35: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της γνωστικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	300
Πίνακας 36: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της φαντασιακής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	302
Πίνακας 37: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	305
Πίνακας 38: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ενσυναισθητικής ανησυχίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	308
Πίνακας 39: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ψυχικής ανθεκτικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	311
Πίνακας 40: Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του αντιλαμβανόμενου στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	314

Ευρετήριο διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1: Το αναθεωρημένο μοντέλο της κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης	40
Διάγραμμα 2: Μέσος όρος συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	229
Διάγραμμα 3: Μέσος όρος συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	232
Διάγραμμα 4: Μέσος όρος αυτοαντίληψης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	235
Διάγραμμα 5: Μέσος όρος αυτοέκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	238
Διάγραμμα 6: Μέσος όρος αυτοέκφρασης για την ομάδα παρέμβασης σε κάθε μέτρηση	240
Διάγραμμα 7: Μέσος όρος αυτοέκφρασης για την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση	240
Διάγραμμα 8: Μέσος όρος διαπροσωπικών δεξιοτήτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	243
Διάγραμμα 9: Μέσος όρος λήψης αποφάσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	246
Διάγραμμα 10: Μέσος όρος διαχείρισης στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	249
Διάγραμμα 11: Μέσος όρος δείκτη ευημερίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	252
Διάγραμμα 12: Μέσος όρος αυτοαποδοχής για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	254
Διάγραμμα 13: Μέσος όρος αυτοπραγμάτωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	257

Διάγραμμα 14: Μέσος όρος συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	260
Διάγραμμα 15: Μέσος όρος συναισθηματικής έκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	262
Διάγραμμα 16: Μέσος όρος συναισθηματικής έκφρασης για την ομάδα παρέμβασης σε κάθε μέτρηση	264
Διάγραμμα 17: Μέσος όρος συναισθηματικής έκφρασης για την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση	265
Διάγραμμα 18: Μέσος όρος διεκδικητικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	267
Διάγραμμα 19: Μέσος όρος ανεξαρτησίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	270
Διάγραμμα 20: Μέσος όρος διαπροσωπικών σχέσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	273
Διάγραμμα 21: Μέσος όρος ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	275
Διάγραμμα 22: Μέσος όρος ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης σε κάθε μέτρηση	277
Διάγραμμα 23: Μέσος όρος ενσυναίσθησης για την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση	278
Διάγραμμα 24: Μέσος όρος κοινωνικής υπευθυνότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	280
Διάγραμμα 25: Μέσος όρος επίλυσης προβλημάτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	283
Διάγραμμα 26: Μέσος όρος ελέγχου πραγματικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	286

Διάγραμμα 27: Μέσος όρος ελέγχου παρορμήσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	289
Διάγραμμα 28: Μέσος όρος ευελιξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	292
Διάγραμμα 29: Μέσος όρος αντοχής στο στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	294
Διάγραμμα 30: Μέσος όρος αισιοδοξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	297
Διάγραμμα 31: Μέσος όρος γνωστικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	300
Διάγραμμα 32: Μέσος όρος φαντασιακής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	303
Διάγραμμα 33: Μέσος όρος σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	305
Διάγραμμα 34: Μέσος όρος ενσυναισθητικής ανησυχίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	308
Διάγραμμα 35: Μέσος όρος ψυχικής ανθεκτικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	311
Διάγραμμα 36: Μέσος όρος αντιλαμβανόμενου στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση	314

[This page was intentionally left blank]

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το αστυνομικό επάγγελμα βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε διαπροσωπικές επαφές και αλληλεπιδράσεις σε διάφορα επίπεδα και σε διάφορες καταστάσεις. Στο μακρο-επίπεδο, η αστυνομική εργασία βασίζεται σε σχέσεις με οργανισμούς, όπως σχολεία και κοινωνικές υπηρεσίες, στο μεσο-επίπεδο, που αναφέρεται στον αστυνομικό οργανισμό και την κουλτούρα μέσα σε αυτόν, οι αστυνομικοί πρέπει ενεργά να υποστηρίζουν και να βοηθούν τον οργανισμό να επιτυγχάνει τους στόχους του και, τέλος, στο μικρο-επίπεδο, δηλαδή το επίπεδο της καθημερινότητας ή του «δρόμου», οι αστυνομικοί αλληλεπιδρούν καθημερινά με πολίτες σε διάφορες καταστάσεις. Η ποικίλη και σύνθετη φύση αυτών των αλληλεπιδράσεων, καθώς και ο τρόπος που θα εξελιχθούν εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, ενώ η ποιότητα αυτών των αλληλεπιδράσεων καθορίζει σε σημαντικό βαθμό την αποτελεσματικότητα άσκησης του αστυνομικού έργου. Προκειμένου να ανταποκριθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στα καθήκοντα του επαγγέλματος οι αστυνομικοί είναι απαραίτητο να κατέχουν συγκεκριμένες ιδιότητες, σημαντικές σε διαπροσωπικές καταστάσεις, όπως η συναισθηματική νοημοσύνη και η ενσυναίσθηση (Al Ali, Garner, & Magadley, 2012. Inzunza, 2015).

Επιπλέον, το αστυνομικό επάγγελμα, θεωρείται ένα επάγγελμα υψηλής επικινδυνότητας με πολλές και ποικίλες καθημερινές απαιτήσεις, καθώς είναι από τα λίγα επαγγέλματα που συνδέεται με τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων με σοβαρές συνέπειες για τον ίδιο τον αστυνομικό ή άλλα άτομα. Σε ένα τέτοιο επάγγελμα οι έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες είναι ουσιώδεις για τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και τη βέλτιστη εργασιακή λειτουργικότητα και απόδοση του προσωπικού που το ασκεί (Miller, 2008).

Παρά το γεγονός ότι η επισκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι υπάρχει ένα ισχυρό θεωρητικό υπόβαθρο που υποδεικνύει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, η ενσυναίσθηση, η ψυχική ανθεκτικότητα και η διαχείριση στρες σχετίζονται σημαντικά με την αστυνομική εργασία, καθώς και με ποικίλα θετικά αποτελέσματα για την ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών, υπάρχει μικρός αριθμός εμπειρικών ερευνών σχετικά με τις παραπάνω έννοιες στο αστυνομικό πλαίσιο, με εξαίρεση, ίσως, την έννοια του στρες, η οποία έχει μελετηθεί εκτενώς. Επίσης, παρά το γεγονός ότι οι υπάρχουσες μελέτες αναδεικνύουν την αναγκαιότητα

ενίσχυσης των δεξιοτήτων που συνδέονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες των αστυνομικών μέσα από κατάλληλα προγράμματα προκειμένου να επέλθουν διάφορα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών, και παρά το γεγονός ότι στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι έχουν υλοποιηθεί κάποια σχετικά προγράμματα, οι έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων στο αστυνομικό πλαίσιο είναι εξαιρετικά περιορισμένες. Τα ελάχιστα αυτά προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί και αξιολογηθεί έχουν παράξει θετικά αποτελέσματα, και συγκεκριμένα ενίσχυση των αντίστοιχων δεξιοτήτων και διάφορα άλλα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση. Ωστόσο, η πλειονότητα αυτών εστιάζει σε μεμονωμένες δεξιότητες που συνδέονται με τις παραπάνω έννοιες.

Η παρούσα έρευνα έχει ως σκοπό την εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός συνδυαστικού ως προς τους στόχους του και εντατικού ως προς τη φύση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος τεσσάρων τετράωρων συναντήσεων για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας. Η παρούσα έρευνα αποτελεί το πρώτο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόζεται στην Ελληνική Αστυνομία.

Η εργασία αποτελείται από δύο μέρη:

A. Θεωρητικό πλαίσιο

B. Η παρούσα έρευνα

Στο πρώτο μέρος παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο της παρούσας έρευνας. Το πρώτο μέρος απαρτίζεται από πέντε κεφάλαια (1^ο ως 5^ο). Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο για τη συναισθηματική νοημοσύνη, στο δεύτερο κεφάλαιο για την ενσυναίσθηση, στο τρίτο κεφάλαιο για την ψυχική ανθεκτικότητα και στο τέταρτο κεφάλαιο για τη διαχείριση στρες. Η δομή των τεσσάρων αυτών κεφαλαίων είναι όμοια: μετά από μία σύντομη εισαγωγή, αναλύονται εννοιολογικά ζητήματα και παρουσιάζονται τα πιο αντιπροσωπευτικά θεωρητικά μοντέλα σχετικά με την αντίστοιχη έννοια, στη συνέχεια αναδεικνύεται η δυνατότητα ενίσχυσής της μέσα από κατάλληλα προγράμματα και πραγματοποιείται μία επισκόπηση της

βιβλιογραφίας σχετικά με την αντίστοιχη έννοια στο αστυνομικό πλαίσιο, με το κεφάλαιο να ολοκληρώνεται με μία σύντομη σύνοψη. Τέλος, στο πέμπτο κεφάλαιο, αποτυπώνεται ο τρόπος σύνδεσης των παραπάνω εννοιών σε θεωρητικό επίπεδο και σε επίπεδο εμπειρικών ερευνών.

Στο δεύτερο μέρος περιγράφεται αναλυτικά η παρούσα έρευνα. Το δεύτερο μέρος απαρτίζεται από τρία κεφάλαια (6^ο ως 8^ο). Συγκεκριμένα, στο έκτο κεφάλαιο περιγράφεται αναλυτικά ο σκοπός της έρευνας, οι ερευνητικές υποθέσεις και η μέθοδος που ακολουθήθηκε. Στο έβδομο κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα της έρευνας διακριτά για τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες. Ακολουθεί το όγδοο κεφάλαιο, με τη συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας, ομοίως, διακριτά για τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες. Ακόμη περιγράφονται ορισμένοι περιορισμοί του ερευνητικού σχεδίου και διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα στο αστυνομικό πλαίσιο. Τέλος, παρατίθενται τα συμπεράσματα της έρευνας και η βιβλιογραφία που αξιοποιήθηκε για τη συγγραφή της εργασίας. Στο Παράρτημα παρατίθεται το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στα πλαίσια της παρούσας έρευνας.

Α΄ Μέρος:

Θεωρητικό πλαίσιο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

1.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο ορίζεται η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης και γίνεται μία σύντομη ιστορική αναδρομή στη χρήση του όρου. Στη συνέχεια παρατίθενται τα πιο γνωστά θεωρητικά μοντέλα της συναισθηματικής νοημοσύνης. Στη συνέχεια, αναδεικνύεται η δυνατότητα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα Τέλος, επιχειρείται μία επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη στο αστυνομικό πλαίσιο.

1.2 Εννοιολογικά ζητήματα

Προκειμένου να κατανοήσουμε την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, είναι απαραίτητο να προσδιορίσουμε καθεμία από τις έννοιες «συναίσθημα» και «νοημοσύνη» που την απαρτίζουν και στη συνέχεια να εξετάσουμε τον τρόπο που αυτές συνδυάζονται ώστε να σχηματίσουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002. Mayer & Salovey, 1997. Mayer, Salovey, Caruso, & Cherkasskiy, 2011).

Ετυμολογικά, η ρίζα της λέξης συναίσθημα (emotion στην αγγλική γλώσσα, από το λατινικό ρήμα *emovere*, που σημαίνει κινώ) εμπεριέχει την κινητοποίηση του ατόμου, τη διάθεση για δράση, για κίνηση. Τα συναισθήματα θεωρούνται ως η μία από τις τέσσερις κατηγορίες των νοητικών λειτουργιών. Οι νοητικές αυτές λειτουργίες περιλαμβάνουν τα κίνητρα (τα οποία κατευθύνουν τον οργανισμό στην επιτέλεση απλών πράξεων για την ικανοποίηση αναγκών επιβίωσης και αναπαραγωγής), τα συναισθήματα (τα οποία εξελίχθηκαν για να σηματοδοτούν και να ανταποκρίνονται σε αλλαγές στις σχέσεις ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον του, πραγματικό ή φανταστικό), τη νόηση (η οποία περιλαμβάνει τη μάθηση, τη μνήμη και την επίλυση προβλημάτων) και τη συνειδητότητα (για ανασκόπηση των παραπάνω εννοιών βλ. Mayer, Chabot, & Carlsmith, 1997). Τα συναισθήματα είναι

μικρά, οργανωμένα σύνολα αντιδράσεων, που περιλαμβάνουν φυσιολογικές-βιολογικές αλλαγές, προδιαθέσεις δράσης, εξωτερικευμένες συμπεριφορές και υποκειμενικές εμπειρίες, και βελτιστοποιούν τον τρόπο που τα άτομα αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και αξιοποιούν τις ευκαιρίες που ανακύπτουν στα γεγονότα που συναντούν (Lazarus, 1991, Levenson 1994). Διακριτά συναισθήματα, όπως ο θυμός, η ντροπή και η ευτυχία, αντιπροσωπεύουν ποιοτικά διαφορετικά σύνολα αντιδράσεων που εξελίχθηκαν για να αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις και να αξιοποιούν μοναδικές ευκαιρίες. Για παράδειγμα, ο θυμός βοηθά στο να αντιμετωπίσει το άτομο την πρόκληση του να του υφίσταται μία αδικία, κινητοποιώντας το άτομο να αποκαταστήσει την αδικία (Lazarus, 1991). Η ντροπή βοηθά στην αντιμετώπιση της πρόκλησης που συνιστά η παραβίαση ενός κοινωνικού κανόνα, κινητοποιώντας το άτομο να επικοινωνήσει στους άλλους ότι συνειδητοποίησε την παραβίαση, για παράδειγμα, με το κοκκίνισμα του προσώπου (Keltner & Buswell, 1997). Έτσι, τα συναισθήματα κινητοποιούν το άτομο να δράσει, ώστε να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τα διάφορα γεγονότα της ζωής. Ο τρόπος δράσης όμως διαφοροποιείται από άτομο σε άτομο και καθορίζεται από την προσωπική του εμπειρία και από πολιτισμικούς παράγοντες (Darwin, 1872/1998).

Οι ορισμοί που έχουν δοθεί κατά καιρούς στον όρο νοημοσύνη είναι πολλοί και περιλαμβάνουν την απεικόνιση της νοημοσύνης με τη μορφή των «ανέμων» στην αρχαιότητα από τον Πυθαγόρα, τον ορισμό του Πλάτωνα ότι νοημοσύνη είναι «τάχος μάθησης», τον ορισμό του Descarte ότι νοημοσύνη είναι η ικανότητα να διακρίνει κανείς το σωστό από το λάθος, τον ορισμό του Binet ότι νοημοσύνη είναι η κοινή λογική, το πρακτικό πνεύμα, η πρωτοβουλία, η ικανότητα προσαρμογής, κατανόησης, ανακάλυψης διεύθυνσης και ελέγχου και τον ορισμό του Terman (1921) ότι νοημοσύνη είναι η ικανότητα για αφηρημένη σκέψη (Κασσωτάκης & Φλουρής, 2006. Salovey & Mayer, 1990. Mayer et al., 2011). Ένας από τους πιο αναγνωρισμένους ορισμούς της νοημοσύνης αποδίδεται στον Wechsler. Ο Wechsler (1958: 7) ορίζει τη νοημοσύνη ως «τη συνολική ικανότητα του ατόμου να ενεργεί σύμφωνα με σκοπούς που θέτει, να σκέφτεται λογικά και να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά το περιβάλλον του». Η νοημοσύνη θεωρήθηκε ως μία ικανότητα που αντιπροσωπεύεται από έναν κοινό, γενικό παράγοντα g (Carroll, 1993. Spearman, 1927). Από τον παραπάνω μονοδιάστατο ορισμό της νοημοσύνης του Wechsler περάσαμε τη δεκαετία του 1980 σε έναν πολυδιάστατο ορισμό της πολλαπλής νοημοσύνης (Gardner, 1983), σύμφωνα

με τον οποίο η νοημοσύνη έχει πολυδιάστατο χαρακτήρα, καθώς απαρτίζεται από επτά επιμέρους τύπους: τη γλωσσική, τη χωρική, τη λογικομαθηματική, την αισθησιοκινητική-σωματική, τη μουσική, τη διαπροσωπική και την ενδοπροσωπική.

Το γενικό πλαίσιο για τη μελέτη της σύνδεσης μεταξύ συναισθήματος και νοημοσύνης συντίθεται από ποικίλες κοινωνικοπολιτισμικές επιρροές (Mayer, Salovey & Caruso, 2004). Αυτές περιλαμβάνουν την ιδέα των αρχαίων Ελλήνων Στωικών ότι η λογική είναι ανώτερη του συναισθήματος (όπ. αναφ. στο Payne, 1983/1986. Solomon, 2000), την ιδέα του κινήματος των ευρωπαϊών αισθησιοκρατών ότι υπάρχει εγγενής, καθαρή συναισθηματική γνώση (Reddy, 2001), την έμφαση του Ρομαντισμού στη συναισθηματική έκφραση στις τέχνες (Solomon, 2000), τις πολιτικές ανακατατάξεις της δεκαετίας του 1960, που περιλαμβάνουν την εμφάνιση του κινήματος των δικαιωμάτων των πολιτών και διαφόρων φοιτητικών ακτιβιστικών οργανώσεων, την άνοδο του γυναικείου κινήματος και διάφορων άλλων κοινωνικών κινήματων, με κοινό παρονομαστή όλων την επανάσταση του συναισθήματος ενάντια στις δυνάμεις του ορθολογισμού, και τη δημόσια συζήτηση που προκλήθηκε για την κατάλληλη ισορροπία μεταξύ συναισθήματος και λογικής (Bar-On, 2000. Mayer, Salovey, & Caruso, 2000a). Το ζήτημα της σύνδεσης συναισθήματος και νόησης απασχόλησε τη σύγχρονη ψυχολογία (π.χ. Leeper, 1948. Young, 1943) και φιλοσοφία (DeSousa, 1987. Nussbaum, 2001). Τη δεκαετία του 1980 έκαναν επίσης την εμφάνισή τους σχετικές με την αλληλεπίδραση συναισθήματος και νόησης εμπειρικές έρευνες. Ενδεικτικά αναφέρεται η εξέταση της ακριβούς αναγνώρισης συναισθημάτων σε εκφράσεις του προσώπου και στάσεις του σώματος (π.χ., Buck, 1984. Rosenthal, Hall, DiMatteo, Rogers, & Archer, 1979), καθώς και η εξέταση της επίδρασης των συναισθημάτων στη σκέψη και το αντίστροφο (για ανασκόπηση βλ. Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002. Mayer, 2000. Oatley, 2004).

Οι ρίζες της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης ανάγονται στις αρχές του εικοστού αιώνα με την ανάδυση διάφορων σχετικών εννοιών. Ο Jung (1921/1971) υποστήριξε ότι μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν μία λειτουργία συναισθήματος για να κατανοήσουν τον κόσμο. Ο Thorndike (Thorndike, 1920. Thorndike & Stein, 1937, όπ. αναφ. στο Salovey & Mayer, 1990) διαχώρισε την κοινωνική νοημοσύνη από άλλους τύπους νοημοσύνης και την όρισε ως «την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τους άνδρες και τις γυναίκες, τα αγόρια και τα

κορίτσια, και να ενεργεί με σοφία στις ανθρώπινες σχέσεις», προσδιορίζοντας την έτσι ως την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τις εσωτερικές καταστάσεις, τα κίνητρα και της συμπεριφορές του ιδίου αλλά και των άλλων ατόμων και να ενεργεί απέναντί τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο βασιζόμενο σε αυτές τις πληροφορίες. Αργότερα, ο Steiner (1986, 2003) προτείνει την ύπαρξη ενός συναισθηματικού αλφαριθμητισμού και υποστηρίζει ότι η μεγαλύτερη συναισθηματική επίγνωση μπορεί να βελτιώσει την ευημερία του ατόμου. Επίσης, ο Gardner (1983), στη θεωρία του για τους πολλαπλούς τύπους νοημοσύνης, προτείνει την ενδοπροσωπική νοημοσύνη και τη διαπροσωπική νοημοσύνη, δύο τύπους προσωπικής νοημοσύνης, οι οποίοι εμπεριέχουν γνώση του ατόμου για τον εαυτό του και τους άλλους και οι οποίοι αποτέλεσαν αργότερα τη βάση της θεωρίας του Goleman για τη συναισθητική νοημοσύνη. Σύμφωνα με τον Gardner (1999), ενδοπροσωπική νοημοσύνη είναι η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τον εαυτό του, να έχει ένα αποτελεσματικό μοντέλο εργασίας για τον εαυτό του που να περιλαμβάνει τις επιθυμίες, τους φόβους και τις δυνατότητές του και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες αποτελεσματικά στη ρύθμιση της ζωής του, ενώ διαπροσωπική νοημοσύνη είναι η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τις προθέσεις, τα κίνητρα και τις επιθυμίες των άλλων και, κατά συνέπεια, να συνεργάζεται αποτελεσματικά με τους άλλους.

Σύμφωνα με τους Mayer και Salovey, η συναισθηματική νοημοσύνη, όπως προκύπτει από το συνδυασμό των συστατικών που την απαρτίζουν, είναι ένα σύνολο ικανοτήτων που σχετίζονται με οργανωμένα σύνολα αντιδράσεων σε γεγονότα που συνιστούν συναισθήματα. Με άλλα λόγια, η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει νοήματα σε συναισθηματικά σχήματα και να σκέπτεται λογικά και να επιλύει προβλήματα με βάση αυτά (Mayer & Salovey 1997. Salovey & Mayer, 1990).

Όσον αφορά την ιστορική αναδρομή του όρου συναισθηματική νοημοσύνη, πριν από το 1990 ο όρος χρησιμοποιείται μόνον περιστασιακά. Ένας κριτικός λογοτεχνίας σχολίασε ότι μερικοί χαρακτήρες της Jane Austen στο μυθιστόρημα «Περηφάνια και Προκατάληψη» επεδείκνυαν «συναισθηματική νοημοσύνη» (Van Ghent, 1953). Ο όρος εμφανίζεται σε ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο αργότερα, όταν σε ένα γερμανικό άρθρο για τη μητρότητα ο συγγραφέας ανέφερε ότι οι γυναίκες ίσως απορρίπτουν τους κοινωνικούς τους ρόλους τους ως σύζυγοι και μητέρες λόγω

έλλειψης συναισθηματικής νοημοσύνης και προτείνει θεραπεία με LSD (Leuner, 1966). Αργότερα, ο όρος εμφανίζεται σε ακαδημαϊκό πλαίσιο για πρώτη φορά στη διδακτορική διατριβή του Payne (1983/1986), στην οποία υποστηρίζει ότι «η μαζική καταπίεση του συναισθήματος στον πολιτισμένο κόσμο έχει καταπνίξει την ανάπτυξή μας συναισθηματικά».

Το 1990 κάνει την εμφάνισή της στην επιστημονική βιβλιογραφία η πρώτη περιεκτική θεωρία συναισθηματικής νοημοσύνης που υποστηρίζει ότι πρόκειται για κάτι που μπορεί να μετρηθεί (Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990. Salovey & Mayer, 1990). Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη χρησιμοποιείται για να περιγράψει το υποσύνολο της κοινωνικής νοημοσύνης που αφορά την ικανότητα των ατόμων να ελέγχουν και να παρακολουθούν (να αποδέχονται και να αναγνωρίζουν) τα συναισθήματά τους και τα συναισθήματα των άλλων και να χρησιμοποιούν αυτή τη γνώση ως οδηγό των σκέψεων και των πράξεών τους (Salovey & Mayer, 1990).

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης έγινε γνωστή στο ευρύ κοινό λίγο αργότερα, μέσα από το εκλαϊκευμένο ομώνυμο βιβλίο του Goleman, το οποίο εκδόθηκε το 1995 και από ένα σχετικό άρθρο που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό TIME από τον Gibbs την ίδια χρονιά (Time, 1995). Ο Goleman εκλαμβάνει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως την ικανότητα του ατόμου να μπορεί να βρίσκει κίνητρα για τον εαυτό του και να αντέχει τις απογοητεύσεις, να ελέγχει τις παρορμήσεις και να χαλιναγωγεί την ανυπομονησία του, να ρυθμίζει σωστά τη διάθεσή του και να εμποδίζει την απογοήτευση του να καταπνίγει την ικανότητά του για σκέψη, να έχει ενσυναίσθηση και ελπίδα (Goleman, 1995: 34). Ο Goleman (1998) θεώρησε ότι η παραπάνω ικανότητα επιτρέπει στα άτομα την ευκολότερη προσαρμογή στο περιβάλλον στο οποίο ζουν και αναπτύσσονται. Σύμφωνα με τον Goleman «υπάρχει μία παλιομοδίτικη λέξη για το σύνολο των δεξιοτήτων που αντιπροσωπεύει η συναισθηματική νοημοσύνη: *χαρακτήρας*» (Goleman, 1995: 28). Στον ορισμό του Goleman ενσωματώνονται οι έννοιες της προσωπικής κινητοποίησης και της ενσυναίσθησης, οι οποίες δεν αναφέρονται στον ορισμό των Salovey και Mayer (1990).

Αργότερα, οι Mayer & Salovey έδωσαν έναν νέο ορισμό στη συναισθηματική νοημοσύνη. Σύμφωνα με αυτόν, η συναισθηματική νοημοσύνη εκφράζει «την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται με ακρίβεια, να εκτιμά και να εκφράζει

συναισθήματα, την ικανότητα να έχει πρόσβαση και/ή να παράγει συναισθήματα για τη διευκόλυνση της σκέψης, την ικανότητα να κατανοεί συναισθήματα και συναισθηματική γνώση και την ικανότητα να ρυθμίζει συναισθήματα με στόχο την προαγωγή της συναισθηματικής και πνευματικής του ανάπτυξης» (Mayer & Salovey, 1997: 10). Ο παραπάνω ορισμός είναι πιο εκλεπτυσμένος από τον προηγούμενο και αποτελεί τη βάση του τετραμερούς μοντέλου ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης, που θα αναπτυχθεί στη συνέχεια.

Ο Bar-On (1997: 14) ορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη ως «ένα σύνολο μη γνωστικών ικανοτήτων, δυνατοτήτων και δεξιοτήτων που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις» Ο Bar-On χρησιμοποιεί τον όρο συναισθηματική-κοινωνική νοημοσύνη με ευρύτερη έννοια, που περιλαμβάνει «(α) την ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και έκφρασης αισθημάτων και συναισθημάτων, (β) την ικανότητα κατανόησης του πώς αισθάνονται οι άλλοι και σύναψης σχέσης με αυτούς, (γ) την ικανότητα διαχείρισης και ελέγχου των συναισθημάτων, (δ) την ικανότητα διαχείρισης της αλλαγής, προσαρμογής και επίλυσης προβλημάτων και (ε) την ικανότητα παραγωγής θετικού συναίσθηματος και παρακίνησης του εαυτού» (Bar-On, 2006: 3).

Το 2000 οι Mayer, Salovey και Caruso παρουσιάζουν έναν τροποποιημένο ορισμό, σύμφωνα με τον οποίο συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ικανότητα του ατόμου «να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει συναισθήματα, να αφομοιώνει συναισθήματα στη σκέψη, να κατανοεί και να αιτιολογεί συναισθήματα και να ρυθμίζει συναισθήματα στον εαυτό του και τους άλλους» (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000b: 396). Στον ορισμό αυτό παρουσιάζονται με εμφανή τρόπο οι τέσσερις βασικές διαστάσεις του μοντέλου ικανοτήτων των συγγραφέων το οποίο θα αναπτυχθεί στη συνέχεια. Παρά την έλλειψη ομοφωνίας στο χώρο της συναισθηματικής νοημοσύνης, φαίνεται ότι ο συγκεκριμένος ορισμός γίνεται αποδεκτός από τους περισσότερους θεωρητικούς ως ένας κοινός ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης (Cherniss, 2010). Επιπλέον, φαίνεται ότι πληροί τα βασικά κριτήρια που απαιτούνται ώστε μία έννοια να μπορεί να θεωρηθεί ως νοημοσύνη, καθότι αποτελείται από ένα σύνολο εννοιολογικά σχετιζόμενων μεταξύ τους ικανοτήτων και οι ικανότητες αυτές εμπεριέχουν συλλογιστική, επίλυση προβλημάτων και επεξεργασία πληροφοριών (Mayer, Caruso, & Salovey, 1999).

Το 2003 οι Petrides και Furnham (σελ. 39) σημειώνουν ότι «το κατασκεύασμα της συναισθηματικής νοημοσύνης προτείνει ότι τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους στο βαθμό στον οποίο προσέχουν, επεξεργάζονται και χρησιμοποιούν σχετικές με το συναίσθημα πληροφορίες ενδοπροσωπικής (π.χ. διαχείριση των δικών τους συναισθημάτων) ή διαπροσωπικής (π.χ. διαχείριση των συναισθημάτων των άλλων) φύσης». Οι Petrides and Furnham (2000, 2001) ορίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως ένα σύμπλεγμα προδιαθέσεων συμπεριφοράς και αυτοαντιλήψεων που αφορούν την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει, να επεξεργάζεται και να χρησιμοποιεί σχετικές με συναισθήματα πληροφορίες. Περιλαμβάνει ποικίλες προδιαθέσεις από το χώρο της προσωπικότητας, όπως η ενσυναίσθηση, η παρορμητικότητα και η διεκδικητικότητα, καθώς και στοιχεία της κοινωνικής νοημοσύνης (Thorndike, 1920) και της προσωπικής νοημοσύνης (Gardner, 1983), οι δύο τελευταίες με τη μορφή των αντιλαμβανόμενων από το άτομο ικανοτήτων (Petrides, Frederickson, & Furnham., 2004).

Σε πιο πρόσφατες δημοσιεύσεις τους, οι Mayer, Roberts και Barsade (2008: 511) παρουσιάζουν έναν ακόμη ορισμό συναισθηματικής νοημοσύνης. Σύμφωνα με αυτόν, η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως «η ικανότητα του ατόμου να πραγματοποιεί ακριβείς συλλογισμούς για τα συναισθήματα και η ικανότητα χρήσης των συναισθημάτων και της συναισθηματικής γνώσης για την ενίσχυση της σκέψης».

Ο Boyatzis (2009) ορίζει την ικανότητα συναισθηματικής νοημοσύνης ως την ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και χρήσης συναισθηματικών πληροφοριών του ατόμου για τον εαυτό του και τους άλλους που οδηγεί σε ή προκαλεί αποτελεσματική ή ανώτερη επίδοση.

Από τα παραπάνω καθίσταται εμφανές ότι δεν υπάρχει συμφωνία για ένα κοινά αποδεκτό ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης.

1.3 Μοντέλα συναισθηματικής νοημοσύνης

Στο χώρο της συναισθηματικής νοημοσύνης έχουν αναπτυχθεί διάφορα μοντέλα, τα οποία μπορούν να κατανεμηθούν σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τα μοντέλα ικανοτήτων και τα μικτά μοντέλα. Όλα τα μοντέλα συμφωνούν ότι οι γνωστικές ικανότητες δεν αποτελούν το μοναδικό προβλεπτικό παράγοντα της επιτυχημένης προσαρμογής του ατόμου, αλλά θα πρέπει επίσης να λαμβάνονται υπόψη και οι συναισθηματικές του ικανότητες. Ωστόσο, τα μοντέλα των δύο κατηγοριών διαφοροποιούνται ως προς τον εννοιολογικό προσδιορισμό αυτών των ικανοτήτων και ως προς τον τρόπο μέτρησής τους (Mayer et al., 2011. Mikolajczak, Luminet, & Menil, 2006). Ο παραπάνω διαχωρισμός των μοντέλων δημιούργησε το πλαίσιο για την εμφάνιση ενός συνδυαστικού τριμερούς μοντέλου συναισθηματικής νοημοσύνης (Mikolajczak, Petrides, Coumans, & Luminet, 2009).

1.3.1. Μοντέλα ικανοτήτων

Τα μοντέλα ικανοτήτων θεωρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως νοητική ικανότητα και ανάλογα με το αν εστιάζουν σε μία ή περισσότερες διαστάσεις της διακρίνονται σε μοντέλα συγκεκριμένων ικανοτήτων και ενοποιητικά μοντέλα ικανοτήτων αντίστοιχα (Mayer et al., 2011). Το πιο αντιπροσωπευτικό μοντέλο στο χώρο αυτό είναι το (ενοποιητικό) τετραμερές μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης (Mayer & Salovey, 1997), σύμφωνα με το οποίο, η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει τέσσερις κλάδους ικανοτήτων, την αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων, την αφομοίωση των συναισθημάτων στη σκέψη, την κατανόηση και ανάλυση των συναισθημάτων και τέλος τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Οι τέσσερις κλάδοι του μοντέλου είναι ιεραρχικά οργανωμένοι μεταξύ τους. Στο κατώτατο επίπεδο βρίσκεται η αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων που περιλαμβάνει πιο απλές ψυχολογικές διεργασίες, ενώ στο ανώτατο επίπεδο βρίσκεται η ρύθμιση των συναισθημάτων που περιλαμβάνει πιο σύνθετες και ολοκληρωμένες ψυχολογικές διεργασίες που υπηρετούν την αυτοδιαχείριση και τους στόχους του ατόμου. Καθένας από τους τέσσερις κλάδους ικανοτήτων του μοντέλου απαρτίζεται από πιο συγκεκριμένες ικανότητες, οι οποίες εμφανίζονται άλλες νωρίτερα και άλλες αργότερα κατά την αναπτυξιακή πορεία του ατόμου. Οι τέσσερις κλάδοι ικανοτήτων

του μοντέλου παρουσιάζονται παρακάτω (Mayer & Salovey, 1997. Mayer et al., 2008. Mayer et al., 2011):

1. Αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων. Αποτελεί το κατώτατο επίπεδο του μοντέλου και αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει συναισθήματα στον εαυτό του, στις σωματικές του καταστάσεις, τα αισθήματα και τις σκέψεις του, την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει συναισθήματα σε άλλους ανθρώπους, έργα τέχνης, σχέδια, κλπ μέσα από τη γλώσσα, τον ήχο, την εμφάνιση και τη συμπεριφορά, την ικανότητα του ατόμου να εκφράζει με ακρίβεια τα συναισθήματά του, καθώς και τις ανάγκες που σχετίζονται με αυτά και ακόμη την ικανότητα του ατόμου να διακρίνει μεταξύ ακριβούς και μη ακριβούς ή ειλικρινούς και μη ειλικρινούς έκφρασης συναισθημάτων.

2. Αφομοίωση των συναισθημάτων στη σκέψη. Η δεύτερη κατηγορία ικανοτήτων αναφέρεται στη χρήση των συναισθηματικών εμπειριών με στόχο την προαγωγή της σκέψης. Ενδεικτικά, περιλαμβάνει την αντιπαραβολή των συναισθημάτων μεταξύ τους, αλλά και με διάφορες αισθήσεις και σκέψεις, τη χρήση των συναισθημάτων για να τεθούν προτεραιότητες στη σκέψη, την παραγωγή συναισθημάτων για τη διευκόλυνση της κρίσης και της μνήμης, τις εναλλαγές συναισθηματικών καταστάσεων που τροποποιούν την οπτική του ατόμου ενθαρρύνοντας την εξέταση ενός θέματος από πολλές οπτικές γωνίες, καθώς και την προώθηση συγκεκριμένων προσεγγίσεων απέναντι σε προβλήματα από συγκεκριμένες συναισθηματικές καταστάσεις (για παράδειγμα, η ευτυχία διευκολύνει τον επαγωγικό συλλογισμό και τη δημιουργικότητα).

3. Κατανόηση και ανάλυση συναισθημάτων. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει συναισθήματα, να γνωρίζει πώς αυτά εκτυλίσσονται και να τα αιτιολογεί αναλόγως. Περιλαμβάνει την ικανότητα χρήσης λεκτικών όρων για την περιγραφή των συναισθημάτων και αναγνώρισης των σχέσεων ανάμεσα στα ίδια τα συναισθήματα και τις λέξεις, την ικανότητα ερμηνείας των νοημάτων που έχουν τα συναισθήματα (π.χ. η θλίψη συχνά συνοδεύει μία απώλεια), την ικανότητα κατανόησης σύνθετων συναισθημάτων (συναισθημάτων που συνυπάρχουν ή συνδυασμούς συναισθημάτων), καθώς και την ικανότητα αναγνώρισης πιθανών μεταβάσεων από ένα συναίσθημα σε ένα άλλο.

4. Ρύθμιση συναισθημάτων. Αναφέρεται στη διαχείριση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων του ατόμου αλλά και των συναισθημάτων των άλλων. Περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να παραμένει ανοιχτό σε όλα τα συναισθήματα, τόσο θετικά όσο και αρνητικά, την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί ή να απομακρύνει ένα συναίσθημα ανάλογα με τη χρησιμότητά του, την ικανότητα του ατόμου να παρακολουθεί συναισθήματα σε σχέση με τον εαυτό του και τους άλλους και την ικανότητα να διαχειρίζεται συναισθήματα στον εαυτό του και τους άλλους, μετριάζοντας τα αρνητικά συναισθήματα και ενισχύοντας τα θετικά, χωρίς να αλλοιώνονται οι σχετιζόμενες με αυτά πληροφορίες.

Οι Mayer, Salovey και Caruso κατασκεύασαν το ερωτηματολόγιο Mayer-Salovey- Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), ένα εργαλείο αντικειμενικής μέτρησης ικανοτήτων που βασίζεται στην επίδοση του ατόμου για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).

1.3.2 Μικτά μοντέλα

Στα μικτά μοντέλα ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη αντιπροσωπεύει ένα συνδυασμό από νοητικές ικανότητες και άλλους παράγοντες, όπως μη νοητικές ποιότητες και χαρακτηριστικά, που έχει υποστηριχθεί ότι ανήκουν στο χώρο της προσωπικότητας (Mayer et al., 2011). Τα πιο γνωστά μοντέλα στο χώρο αυτό είναι το μοντέλο συναισθηματικής ικανότητας του Goleman (1995), το μοντέλο συναισθηματικής-κοινωνικής νοημοσύνης του Bar-On (1997 και το μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των Petrides και Furnham (2003).

1.3.2.1 Το μοντέλο συναισθηματικής ικανότητας του Goleman

Σύμφωνα με το μοντέλο του Goleman (Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000. Goleman, 1995, 1998, 2001), η συναισθηματική νοημοσύνη ενός ατόμου καθορίζεται από το βαθμό στον οποίο κατέχει τις παρακάτω είκοσι πέντε ικανότητες, οι οποίες είναι οργανωμένες σε πέντε μεγάλες κατηγορίες ή διαστάσεις.

1. Αυτοεπίγνωση. Περιλαμβάνει τη συναισθηματική επίγνωση, την ακριβή αυτοαξιολόγηση και την αυτοπεποίθηση.

2. Αυτορρύθμιση. Περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την αξιοπιστία, την επιμέλεια, την προσαρμοστικότητα και την καινοτομία.

3. Κινητοποίηση. Περιλαμβάνει τη θέληση επίτευξης στόχων, τη δέσμευση, την πρωτοβουλία και την αισιοδοξία.

4. Ενσυναίσθηση. Περιλαμβάνει την κατανόηση των άλλων, τη συμβολή στην ανάπτυξη των άλλων, τον προσανατολισμό προς την προσφορά, την αξιοποίηση της διαφορετικότητας και την πολιτική συνείδηση.

5. Κοινωνικές δεξιότητες. Περιλαμβάνουν την επιρροή, την επικοινωνία, τη διαχείριση συγκρούσεων, την ηγεσία, την προώθηση αλλαγών, την καλλιέργεια δεσμών, τη συνεργασία και συμμετοχή, καθώς και την ομαδικότητα.

Τρεις από τις παραπάνω διαστάσεις, η αυτοεπίγνωση, η αυτορρύθμιση και η κινητοποίηση, περιγράφονται ως προσωπικές ικανότητες, καθώς αφορούν τη γνώση και τη διαχείριση των ίδιων των συναισθημάτων του ατόμου. Οι άλλες δύο διαστάσεις, η ενσυναίσθηση και οι κοινωνικές δεξιότητες, περιγράφονται ως κοινωνικές ικανότητες, καθώς αφορούν τη γνώση και τη διαχείριση των συναισθημάτων των άλλων.

Αργότερα ο Goleman (2001) παρουσίασε μία αναθεώρηση του παραπάνω μοντέλου, σύμφωνα με το οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει είκοσι επιμέρους ικανότητες, οι οποίες κατανέμονται σε τέσσερις κατηγορίες ή διαστάσεις.

1. Αυτοεπίγνωση. Περιλαμβάνει τη συναισθηματική αυτοεπίγνωση, την ακριβή αυτοαξιολόγηση και την αυτοπεποίθηση

2. Αυτοδιαχείριση. Περιλαμβάνει τον αυτοέλεγχο, την αξιοπιστία, την επιμέλεια, την προσαρμοστικότητα, τη θέληση για επιτυχία και την πρωτοβουλία.

3. Κοινωνική επίγνωση. Περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση, τον προσανατολισμό προς την προσφορά και την οργανωτική επίγνωση.

4. Διαχείριση σχέσεων. Περιλαμβάνει τη συμβολή στην ανάπτυξη των άλλων, την επιρροή, την επικοινωνία, τη διαχείριση συγκρούσεων, την ηγεσία, την προώθηση αλλαγών, την καλλιέργεια δεσμών, την ομαδικότητα και τη συνεργασία.

Οι παραπάνω κατηγορίες ή διαστάσεις κατανέμονται σε ευρύτερες κατηγορίες ως ακολούθως: Προσωπικές ικανότητες, που περιλαμβάνουν την αυτοεπίγνωση και

την αυτοδιαχείριση, Κοινωνικές ικανότητες, που περιλαμβάνουν την κοινωνική επίγνωση και τη διαχείριση σχέσεων, Αναγνώριση συναισθημάτων, η οποία περιλαμβάνει την αυτοεπίγνωση και την κοινωνική επίγνωση και Ρύθμιση συναισθημάτων, η οποία περιλαμβάνει την αυτοδιαχείριση και τη διαχείριση σχέσεων.

Για τον Goleman οι συναισθηματικές ικανότητες-δεξιότητες είναι μαθημένες ικανότητες που βασίζονται στη συναισθηματική νοημοσύνη και οδηγούν σε εξαιρετικές επιδόσεις στην εργασία (2001).

Ο Goleman και οι συνεργάτες του κατασκεύασαν το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Ικανότητας (Emotional Competence Inventory) για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε εργασιακά και οργανωτικά πλαίσια, το οποίο συνδυάζει τη μέθοδο των αυτοαναφορών και των εξωτερικών κριτών (Boyatzis et al., 2000).

1.3.2.2 Το μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης του Bar-On

Το μοντέλο του Bar-On (1997, 2000, 2006) θεωρείται μικτό, καθότι συνδυάζει διαστάσεις κοινωνικές, συναισθηματικές, γνωστικές και προσωπικότητας στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000b). Σύμφωνα με το μοντέλο του Bar-On, η κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη είναι η διατομή συσχετιζόμενων κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων και διευκολυντών, που καθορίζουν το βαθμό στον οποίο κατανοούμε και εκφράζουμε αποτελεσματικά τον εαυτό μας, κατανοούμε και σχετιζόμαστε αποτελεσματικά με τους άλλους και αντιμετωπίζουμε αποτελεσματικά τις καθημερινές απαιτήσεις, προκλήσεις και πιέσεις. Η κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από πέντε βασικά συστατικά-παράγοντες, καθένας από τους οποίους περιλαμβάνει ορισμένες συσχετιζόμενες μεταξύ τους ικανότητες, δεξιότητες και διευκολυντές.

1. **Ενδοπροσωπικός παράγοντας.** Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να εκφράζει συναισθήματα και αισθήματα. Περιλαμβάνει την αυτοαποδοχή (ικανότητα του ατόμου για ακριβή αντίληψη, κατανόηση και αποδοχή του εαυτού του), τη συναισθηματική αυτοεπίγνωση (ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί τα συναισθήματά του), τη διεκδικητικότητα (ικανότητα του ατόμου να εκφράζει αποτελεσματικά και

εποικοδομητικά τα συναισθήματα και τον εαυτό του), την ανεξαρτησία (ικανότητα του ατόμου να βασίζεται στον εαυτό του και να είναι απαλλαγμένο από συναισθηματική εξάρτηση από άλλους) και την αυτοπραγμάτωση (προσπάθεια για επίτευξη των προσωπικών στόχων και πραγμάτωση του δυναμικού του ατόμου).

2. Διαπροσωπικός παράγοντας. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων και να σχετίζεται με αυτούς. Περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση (ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων), την κοινωνική υπευθυνότητα (ικανότητα του ατόμου να προσδιορίζει τον εαυτό του ως μέλος μίας κοινωνικής ομάδας και να συνεργάζεται με άλλους) και τις διαπροσωπικές σχέσεις (ικανότητα του ατόμου να αναπτύσσει αμοιβαία ικανοποιητικές σχέσεις και να σχετίζεται καλά με τους άλλους).

3. Διαχείριση στρες. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται και να ελέγχει συναισθήματα. Περιλαμβάνει την αντοχή στο στρες (ικανότητα του ατόμου για αποτελεσματική και εποικοδομητική διαχείριση συναισθημάτων) και τον έλεγχο των παρορμήσεων (ικανότητα του ατόμου για αποτελεσματικό και εποικοδομητικό έλεγχο των παρορμητικών αντιδράσεων).

4. Προσαρμοστικότητα. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται την αλλαγή, να προσαρμόζεται και να επιλύει προβλήματα. Περιλαμβάνει τον έλεγχο πραγματικότητας (ικανότητα του ατόμου να επικυρώνει αντικειμενικά τα συναισθήματα και τις σκέψεις του με βάση την εξωτερική πραγματικότητα), την ευελιξία (ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται και να προσαρμόζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του σε νέες καταστάσεις) και την επίλυση προβλημάτων (ικανότητα του ατόμου για αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων προσωπικής και διαπροσωπικής φύσης).

5. Γενική διάθεση. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να παράγει θετικό συναίσθημα και να κινητοποιεί τον εαυτό του. Περιλαμβάνει την αισιοδοξία (ικανότητα του ατόμου να είναι θετικό και να κοιτάζει τη θετική πλευρά της ζωής) και την ευτυχία (αίσθημα ικανοποίησης του ατόμου από τον εαυτό του, τους άλλους και τη ζωή γενικά).

Ο Bar-On κατασκεύασε το Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικού Πηλίκου (Emotional Quotient Inventory-EQ-i), ένα εργαλείο αυτοαναφορών, που αποτέλεσε

το πρώτο εμπορικά διαθέσιμο εργαλείο για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης (Bar-On, 1997).

Το 2011 η Multi-Health Systems Inc., εκδότης του παραπάνω ερωτηματολογίου, παρουσίασε τη νέα έκδοση του ερωτηματολογίου EQ-i 2.0, που βασίζεται σε μία αναθεώρηση του μοντέλου συναισθηματικής-κοινωνικής νοημοσύνης του Bar-On. Το αναθεωρημένο αυτό μοντέλο παρουσιάζεται στο Διάγραμμα 1.



Copyright © 2011 Multi-Health Systems Inc. All rights reserved.
Based on the original BarOn EQ-i authored by Reuven Bar-On, copyright 1997.

Διάγραμμα 1

Το αναθεωρημένο μοντέλο της κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης

Σύμφωνα με το αναθεωρημένο μοντέλο, η κοινωνική-συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως το σύνολο των συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων που επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και εκφράζουμε τους εαυτούς μας, αναπτύσσουμε και διατηρούμε κοινωνικές σχέσεις, αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις και χρησιμοποιούμε συναισθηματικές πληροφορίες με αποτελεσματικό και ουσιαστικό τρόπο (Stein & Book, 2011). Ο παραπάνω ορισμός αντανακλά τη συνολική ευημερία του ατόμου και την ικανότητα επιτυχίας στη ζωή του. Η συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από πέντε βασικούς παράγοντες, καθένας από τους οποίους περιλαμβάνει ορισμένες συσχετιζόμενες δεξιότητες (Stein & Book, 2011):

1. Αυτοαντίληψη. Αναφέρεται στον εσωτερικό εαυτό του ατόμου, την αξιολόγηση της εσωτερικής του δύναμης και αυτοπεποίθησης, την επιμονή στην αναζήτηση και επίτευξη προσωπικών και ουσιαστικών για το άτομο στόχων και την κατανόηση του πώς, πότε, γιατί και ποια διαφορετικά συναισθήματα επηρεάζουν τις σκέψεις και τις ενέργειες του ατόμου. Περιλαμβάνει την αυτοαποδοχή, την αυτοπραγμάτωση και τη συναισθηματική αυτοεπίγνωση.

2. Αυτοέκφραση. Ο παράγοντας αυτός αποτελεί μία επέκταση της αυτοαντίληψης και αναφέρεται στην εξωτερική έκφραση ή ενέργεια της εσωτερικής αντίληψης του ατόμου. Εκφράζει την τάση του ατόμου να παραμένει προσανατολισμένο προς τον εαυτό του και να εκφράζει ανοιχτά τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και ταυτόχρονα να επικοινωνεί αυτά τα συναισθήματα με εποικοδομητικό και κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Περιλαμβάνει τη συναισθηματική έκφραση (η ικανότητα αυτή, η οποία δεν περιλαμβάνεται στο αρχικό μοντέλο, αφορά τη λεκτική και μη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων του ατόμου με τρόπο κατανοητό για τον αποδέκτη), τη διεκδικητικότητα και την ανεξαρτησία.

3. Διαπροσωπικός παράγοντας. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αναπτύσσει και να διατηρεί σχέσεις με άλλους, να κατανοεί την οπτική των άλλων και να ενεργεί υπεύθυνα και με ενδιαφέρον για τους άλλους. Περιλαμβάνει τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ενσυναίσθηση και την κοινωνική υπευθυνότητα.

4. Λήψη αποφάσεων. Αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους το άτομο χρησιμοποιεί συναισθηματικές πληροφορίες. Αποτυπώνει πόσο καλά το άτομο κατανοεί την επίδραση των συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας να αντιστέκεται ή να καθυστερεί τις

παρορμήσεις και να παραμένει αντικειμενικό ώστε να αποφύγει βεβιασμένες συμπεριφορές και αναποτελεσματικές προσπάθειες κατά την επίλυση προβλημάτων. Περιλαμβάνει την επίλυση προβλημάτων, τον έλεγχο πραγματικότητας και τον έλεγχο παρορμήσεων.

5. Διαχείριση στρες. Αποτυπώνει πόσο καλά μπορεί το άτομο να αντιμετωπίσει συναισθήματα που σχετίζονται με αλλαγές και ανοίκειες ή απρόβλεπτες περιστάσεις και να παραμένει αισιόδοξο για το μέλλον και ανθεκτικό μπροστά σε εμπόδια και οπισθοδρομήσεις. Περιλαμβάνει την ευελιξία, την αντοχή στο στρες και την αισιοδοξία.

Επιπλέον το αναθεωρημένο μοντέλο περιλαμβάνει έναν δείκτη ευημερίας του ατόμου ως προϊόν της συναισθηματικής νοημοσύνης παρά ως ικανότητα ή παράγοντα που την απαρτίζει. Η ευημερία χαρακτηρίζεται από αισθήματα ικανοποίησης και ευχαρίστησης και από την ικανότητα του ατόμου να απολαμβάνει τις διάφορες πτυχές της ζωής του.

1.3.2.3 Το μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των Petrides και Furnham

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η συναισθηματική νοημοσύνη (ή συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα) αποτελεί ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που εδράζεται στα κατώτερα, πρωταρχικά επίπεδα ταξινόμησης των δομών της προσωπικότητας, καθώς αναφέρεται σε σχετικές με συναισθήματα προδιαθέσεις και αυτοαντιλήψεις του ατόμου (Petrides & Furnham, 2001, 2003. Petrides, Pita, & Kokkinaki, 2007). Η συναισθηματική νοημοσύνη, σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, αποτελείται από δεκαπέντε διαστάσεις:

- Προσαρμοστικότητα. Αναφέρεται στην ευελιξία και την προθυμία του ατόμου να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις.
- Διεκδικητικότητα. Αναφέρεται στην ευθύτητα, την ειλικρίνεια και την προθυμία του ατόμου να υπερασπίζεται τα δικαιώματά του.
- Έκφραση συναισθημάτων. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί τα συναισθήματά του σε άλλους.
- Διαχείριση συναισθημάτων (των άλλων). Αναφέρεται στην ικανότητα επιρροής των συναισθημάτων των άλλων.

- Αντίληψη συναισθημάτων (του εαυτού και των άλλων). Αναφέρεται στην επίγνωση των ίδιων των συναισθημάτων του ατόμου και των συναισθημάτων των άλλων.
- Ρύθμιση συναισθημάτων. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να ελέγχει τα συναισθήματά του.
- Παρορμητικότητα (χαμηλή). Αναφέρεται στην τάση του ατόμου να είναι στοχαστικό και να λιγότερο επιρρεπές στις παρορμήσεις του.
- Δεξιότητες σχέσεων. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να διατηρεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.
- Αυτοεκτίμηση. Αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση και την αίσθηση του ατόμου ότι είναι επιτυχημένο.
- Κινητοποίηση του εαυτού. Αναφέρεται στην ισχυρή θέληση του ατόμου και την τάση του να μην παραιτείται μπροστά στις αντιξοότητες.
- Κοινωνική ικανότητα. Αναφέρεται σε ανώτερες κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου ως επιτυχημένου μέλους κοινωνικών δικτύων.
- Διαχείριση στρες. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντέχει στις πιέσεις και να ρυθμίζει το στρες.
- Ενσυναίσθηση ως χαρακτηριστικό. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να βλέπει την οπτική των άλλων.
- Ευτυχία ως χαρακτηριστικό. Αναφέρεται στη χαρά και την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του.
- Αισιοδοξία ως χαρακτηριστικό. Αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση του ατόμου και την τάση του να κοιτάζει τη θετική πλευρά της ζωής.

Οι παραπάνω διαστάσεις κατανέμονται σε τρεις βασικές κατηγορίες (Αντωνοπούλου & Μιλτσακάκη, 2011. Petrides & Furnham, 2001).

1. Προσωπική, η οποία αναφέρεται σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Περιλαμβάνει την προσαρμοστικότητα, τη (χαμηλή) παρορμητικότητα, την κινητοποίηση του εαυτού, τη διαχείριση στρες, την αυτοεκτίμηση, την ευτυχία και την αισιοδοξία.
2. Κοινωνική, η οποία περιλαμβάνει χαρακτηριστικά που έχουν να κάνουν με την αλληλεπίδραση και την επικοινωνία του ατόμου με άλλους.

Ειδικότερα, περιλαμβάνει τη διεκδικητικότητα, τις δεξιότητες σχέσεων, την κοινωνική ικανότητα και την ενσυναίσθηση.

3. Συναισθηματική, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται, να εκφράζει, να διαχειρίζεται και να ρυθμίζει συναισθήματα. Περιλαμβάνει την αντίληψη συναισθημάτων, την έκφραση συναισθημάτων, τη διαχείριση συναισθημάτων και τη ρύθμιση συναισθημάτων.

Σε μία άλλη ταξινόμηση των παραπάνω δεκαπέντε διαστάσεων, δεκατρείς κατανέμονται στους τέσσερις παρακάτω παράγοντες, ενώ οι άλλες δύο διαστάσεις, η προσαρμοστικότητα και η κινητοποίηση εαυτού, δεν κατανέμονται σε παράγοντες, αλλά συμβάλλουν άμεσα στη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη του ατόμου (Freudenthaler, Neubauer, Gabler, Scherl, & Rindermann, 2008. Mikolajczak, Luminet, Leroy, & Roy, 2007. Petrides et al., 2007):

1. Ευημερία. Περιλαμβάνει την αυτοεκτίμηση, την ευτυχία και την αισιοδοξία.
2. Κοινωνικότητα. Περιλαμβάνει την κοινωνική ικανότητα, τη διεκδικητικότητα και τη διαχείριση συναισθημάτων (των άλλων).
3. Αυτοέλεγχος. Περιλαμβάνει τη διαχείριση στρες, τη ρύθμιση συναισθημάτων και τη χαμηλή παρορμητικότητα.
4. Συναισθηματικότητα. Περιλαμβάνει την αντίληψη συναισθημάτων, την έκφραση συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση και σχέσεις.

Ο Petrides (2009) κατασκεύασε το Ερωτηματολόγιο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (TEIQue) που βασίζεται στη μέθοδο των αυτοαναφορών για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης.

1.3.2.4 Το τριμερές μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης

Σύμφωνα με το τριμερές μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης (Mikolajczak, Petrides, Coumans, & Luminet, 2009), η συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από τρία διακριτά μεταξύ τους επίπεδα που ιεραρχούνται από το πιο αφηρημένο-εννοιολογικό στο πιο συγκεκριμένο-εφαρμοσμένο. Το πρώτο επίπεδο αναφέρεται στην πολυπλοκότητα και το εύρος της συναισθηματικής γνώσης, δηλαδή τη γνώση του ατόμου για τα συναισθήματα και τον τρόπο αντιμετώπισης συναισθηματικών καταστάσεων (δηλαδή, γνώση σχετικά με διακριτές έννοιες που

αφορούν συναισθήματα και συνδέσεις μεταξύ τους). Το δεύτερο επίπεδο αναφέρεται σε σχετικές με συναισθήματα ικανότητες, δηλαδή ικανότητες εφαρμογής της συναισθηματικής γνώσης σε συναισθηματικές καταστάσεις και εφαρμογής μίας συγκεκριμένης στρατηγικής (π.χ. ικανότητα εφαρμογής της γνώσης κατά την επίλυση ενός προβλήματος). Το τρίτο επίπεδο αναφέρεται σε σχετικές με συναισθήματα προδιαθέσεις (ή χαρακτηριστικά) του ατόμου (δηλαδή την τάση του ατόμου να συμπεριφέρεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο σε συναισθηματικές καταστάσεις και τη συχνότητα με την οποία χρησιμοποιεί τις ικανότητές του). Μεταξύ των τριών επιπέδων υπάρχει μία χαλαρή σύνδεση, δηλαδή η γνώση δεν μεταφράζεται πάντα σε ικανότητες, οι οποίες με τη σειρά τους δεν μεταφράζονται πάντα σε πράξη (προδιάθεση). Το συγκριμένο μοντέλο φαίνεται να υποστηρίζει ότι η σχέση μεταξύ των διαφόρων εννοιολογικών προσεγγίσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι συμπληρωματική παρά ανταγωνιστική.

1.4 Ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Το τελευταίο χρονικό διάστημα όλο και περισσότερα εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων μπορούν να βελτιωθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά και αναπτυξιακά προγράμματα. Μάλιστα, έχει υποστηριχθεί ότι καλά σχεδιασμένα προγράμματα παρέμβασης μπορούν να επιφέρουν μέση βελτίωση περίπου 25% σε πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης, με τη μεγαλύτερη βελτίωση να σημειώνεται στην πτυχή των διαπροσωπικών δεξιοτήτων, με μέση βραχυπρόθεσμη βελτίωση περίπου 50%, καθώς και ότι τα οφέλη από προγράμματα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης αφορούν, όχι μόνο τον επαγγελματικό χώρο, αλλά και την προσωπική ζωή του ατόμου και επιφέρουν, μεταξύ άλλων υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, ψυχικής και σωματικής υγείας, καλύτερες κοινωνικές σχέσεις και χαμηλότερα επίπεδα επιπέδων κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες) (Boyatzis, 2009. Chammoro-Premuzic, 2013. Ciarrochi & Mayer, 2007. Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011. Hughes & Terrell, 2012. Jordan, Ashkanasy, Härtel, & Hooper, 2002. Katz & Sosa, 2015. Kotsou, Nelis, Grégoire, & Mikolajczak, 2011. Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009. Slaski & Cartwright, 2003. Sy & Côté, 2004).

1.5 Η συναισθηματική νοημοσύνη στο αστυνομικό πλαίσιο

Η επισκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι υπάρχει ισχυρό θεωρητικό υπόβαθρο που υποδεικνύει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να σχετίζεται σημαντικά με την αστυνομική εργασία, ωστόσο εντοπίζεται μικρός αριθμός εμπειρικών ερευνών για τη συναισθηματική νοημοσύνη των αστυνομικών (Al Ali et al., 2012).

Καταρχάς, η υπάρχουσα βιβλιογραφία δείχνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική για επαγγέλματα που απαιτούν επαφή και αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, είτε εντός είτε εκτός οργανισμού (Al Ali et al., 2012), και ότι το αστυνομικό επάγγελμα περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση με ανθρώπους και τη λήψη γρήγορων αποφάσεων που μπορούν να έχουν σοβαρές επιδράσεις στο κοινό (Kyriacou, 2001). Για παράδειγμα, οι Aremu και Tejumola (2008), υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι απαραίτητη για τους αστυνομικούς, εφόσον το επάγγελμά τους, σε μεγάλο βαθμό, βασίζεται στην ανθρώπινη επαφή και ότι για μία ικανοποιητική επαφή πρέπει να υπάρχει μία κατάλληλη κατανόηση από το άτομο που κάνει την επαφή. Με άλλα λόγια, η ικανότητα αποτελεσματικής επικοινωνίας είναι ένα κύριο προσωπικό χαρακτηριστικό αποφασιστικής σημασίας για το επάγγελμά του αστυνομικού (Sanders, 2003). Επιπλέον, η αξιολόγηση και η έκφραση του συναισθήματος αποτελεί μία πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης που αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων στις εκφράσεις του προσώπου και τις στάσεις του σώματος των άλλων, καθώς και στην ικανότητα διάκρισης μεταξύ κατάλληλης και μη, καθώς και ειλικρινούς και μη έκφρασης συναισθημάτων (Mayer & Salovey, 1997). Η ικανότητα ακριβούς ερμηνείας της συναισθηματικής κατάστασης του άλλου και ιδίως από τα μη λεκτικά στοιχεία είναι σημαντική για τη συνεπή επικοινωνία. Η έκφραση συναισθημάτων αποτελεί επίσης κρίσιμο στοιχείο των διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς κινητοποιεί και προάγει τη συναισθηματική σχέση και προωθεί μία βαθύτερη κατανόηση των άλλων (Mayer et al. 2000a. Whitman 2009). Η ενσυναίσθηση αποτελεί μία ακόμα κύρια πλευρά της συναισθηματικής νοημοσύνης στην πτυχή της αξιολόγησης και έκφρασης του συναισθήματος, καθώς αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα, τις ανησυχίες και τις ανάγκες των άλλων, το ενεργητικό ενδιαφέρον του ατόμου για τα συναισθήματα και τις ανησυχίες των άλλων και την ικανότητα

αντίδρασης σε ρητά και άρρητα συναισθήματα (Gardner, 2005). Οι παραπάνω ικανότητες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους αστυνομικούς, κατά την επιτέλεση του έργου τους. Για παράδειγμα, η ενσυναίσθηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για αστυνομικούς που εξετάζουν και αντιμετωπίζουν μάρτυρες ή θύματα εγκλημάτων, καθώς η επικοινωνία της ενσυναίσθησης θα βοηθήσει τους μάρτυρες ή τα θύματα να νιώσουν πιο άνετα, να νιώσουν ότι το πρόβλημά τους γίνεται κατανοητό, κάτι το οποίο θα τους ενθαρρύνει να συνεργαστούν με τον αστυνομικό (Ainsworth, 2002). Επομένως, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να συνεισφέρει σημαντικά στην αστυνομική αποτελεσματικότητα ως προς την επικοινωνία με τους πολίτες, καθώς ο αστυνομικός με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να καταφέρει να δημιουργήσει περιβάλλοντα που προάγουν την ανάπτυξη εμπιστοσύνης και συνεργασίας με τους ανθρώπους, κάτι το οποίο θα βελτιώσει την απόδοσή του στην πάταξη της εγκληματικότητας. Επιπλέον, ενώ κάποιοι αστυνομικοί οργανισμοί διαρκώς επικρίνονται όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο οι αστυνομικοί αλληλεπιδρούν και αντιμετωπίζουν τους πολίτες, φαίνεται ότι η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης θα μπορούσε να προσφέρει διάφορα οφέλη στους οργανισμούς εφαρμογής του νόμου (Burnette, 2008). Σχετικά με τα παραπάνω, αρκετές αστυνομικές έρευνες έδειξαν ότι για να ασκήσουν οι αστυνομικοί κάποια από τα αστυνομικά καθήκοντα, όπως είναι η απόκτηση καλής τοπικής γνώσης για μία συγκεκριμένη περιοχή που περιπολούν, η εδραίωση καλών σχέσεων με την κοινότητα, η αντιμετώπιση επιθετικών ατόμων, η εξέταση μαρτύρων ή θυμάτων εγκληματικότητας, κ.ά, απαιτείται υψηλό επίπεδο επικοινωνιακών δεξιοτήτων, δεξιοτήτων διαπροσωπικών σχέσεων και ενσυναίσθησης (Howitt, 2006. Kaczmarek & Packer, 1996).

Επιπλέον, άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να έχουν υψηλότερη ικανότητα παρακολούθησης των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων και ελέγχου αυτών των συναισθημάτων με μετριασμό των αρνητικών και ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων. Δηλαδή, η ρύθμιση των συναισθημάτων αποτελεί το μηχανισμό μέσω του οποίου τα άτομα μπορούν να παράξουν θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, οι οποίες έχει υποστηριχθεί ότι ωφελούν την εργασιακή συμπεριφορά (Gardner, 2005. Joseph & Newman, 2010). Όπως υποστηρίζουν οι Aremu και Tejumola (2008), αυτό είναι σημαντικό για τους αστυνομικούς, διότι χρειάζεται να αξιολογούν σωστά τον εαυτό τους έχοντας υψηλή

αυτοαντίληψη. Ειδικότερα, κάποιες αστυνομικές υπηρεσίες υποτιμούνται από τους πολίτες, ιδιαίτερα όταν τα μέσα ενημέρωσης επιδεικνύουν αρνητικές στάσεις απέναντι στην Αστυνομία. Αυτό μπορεί να παράγει έλλειψη σεβασμού στην Αστυνομία, και αυτό με τη σειρά του να επηρεάσει αρνητικά την αυτοαναπαράσταση των αστυνομικών (Aremu & Tejumola, 2008). Ωστόσο έχει υποστηριχθεί ότι άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη έχουν την ικανότητα διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων, που περιλαμβάνει ικανότητα ελέγχου της υπερβολικής ανησυχίας, αποτελεσματικής αντιμετώπισης του αρνητικού συναισθήματος και σκόπιμης απομάκρυνσης δυσάρεστων συναισθημάτων, και κατά συνέπεια την αποφυγή της γνωστικής ή συμπεριφορικής βλάβης από τα αρνητικά αποτελέσματα αυτών των συναισθημάτων (Gardner, 2005. Mayer et al., 2004). Επιπλέον, οι Bakker και Heuven (2006) και Hochschild (2003) επισημαίνουν ότι οι αστυνομικοί ως «συναισθηματικοί εργαζόμενοι» (“emotional workers”) εκτίθενται σε συναισθηματικά απαιτητικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις (όπως ο θάνατος, οι ασθένειες, τα ατυχήματα και τα εγκλήματα) σε καθημερινή βάση, κάτι που απαιτεί τη ρύθμιση των συναισθημάτων και των εκφράσεών τους. Σχετικά με αυτό, κάποιες έρευνες υποδεικνύουν τη χρήσιμη εφαρμογή της συναισθηματικής νοημοσύνης στην αστυνομία μέσω της εκπαίδευσης των αστυνομικών στη διαχείριση των συναισθημάτων τους ώστε να μπορούν να ρυθμίζουν καλύτερα τις δικές τους αντιδράσεις και αυτές των άλλων, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις συγκρούσεων, αλλά και επικίνδυνων και δύσκολων καταστάσεων (Cherniss, 2000). Σύμφωνα με τους Mayer και Salovey (1997), άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη αναμένεται να είναι πιο επιτυχημένα στην επίλυση των συγκρούσεων, μέσω της ικανότητάς τους να αντιλαμβάνονται, να κατανοούν και να αναλύουν συναισθήματα και να χρησιμοποιούν συναισθηματική γνώση για να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα και αυτά των άλλων, κάτι το οποίο μπορεί να βοηθά στη διαπραγμάτευση μίας απόφασης που ικανοποιεί καλύτερα τις ανάγκες των εμπλεκόμενων ατόμων και επομένως οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα. Αυτή η ικανότητα διαχείρισης και ελέγχου των συναισθημάτων του ατόμου και των άλλων είναι σημαντική για τους αστυνομικούς, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις συγκρούσεων, καθώς (α) οι αστυνομικοί αποτελούν καθημερινά την πρώτη γραμμή ανταπόκρισης σε καταστάσεις αντιμετώπισης συναισθηματικά φορτισμένων πολιτών, ιδιαίτερα σε μία κρίση (Bartol & Bartol, 2012), (β) πολλοί τραυματισμοί αστυνομικών λαμβάνουν χώρα ενώ ενεργούν σε καταστάσεις σύγκρουσης (Burnette, 2008) και (γ) αυτό θα

βοηθήσει στη μείωση της χρήσης βίας και όπλων που μπορεί να καταλήξει σε θάνατο αστυνομικού ή πολίτη (Howitt, 2006). Επομένως οι αστυνομικοί οργανισμοί πρέπει να αξιοποιήσουν τους αστυνομικούς με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, καθώς αυτοί είναι περισσότερο ικανοί να ρυθμίζουν κατάλληλα τα συναισθήματά τους και να ελέγχουν τις συγκρούσεις που εμφανίζονται, με τρόπο που οδηγεί σε δημιουργική επίλυση, με περιορισμένη ή μηδενική βλάβη σε αστυνομικό, πολίτη ή τον οργανισμό.

Επίσης, υπάρχουν ολοένα και περισσότερα εμπειρικά δεδομένα που υποδεικνύουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη προβλέπει την απόδοση σε έργα τα οποία απαιτούν συχνή διαπροσωπική επαφή και στα οποία αυτή η επαφή αποτελεί τη βάση για την αποτελεσματικότητα (Caruso, Bienn, & Kornacki, 2006). Για παράδειγμα, σε μία μεταανάλυση της σχέσης μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της απόδοσης, οι Joseph και Newman (2010) βρήκαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη προβλέπει θετικά την εργασιακή απόδοση, ιδιαίτερα σε επαγγέλματα με υψηλό συναισθηματικό μόχθο (δηλαδή επαγγέλματα με συχνή διαπροσωπική αλληλεπίδραση, και καταστάσεις όπου η έκφραση θετικού συναισθήματος αποτελεί μέρος των εργασιακών απαιτήσεων). Επιπρόσθετα, διάφοροι ερευνητές (π.χ. Daus & Ashkanasy, 2005) υποστήριξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι σημαντική για την αποτελεσματική αστυνομική απόδοση, δεδομένης της μεγάλης ανάγκης για τους αστυνομικούς να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα αλλά και τα συναισθήματα των άλλων ως μέρος της δουλειάς τους. Για παράδειγμα, η Daus και οι συνεργάτες της (2004) βρήκαν με τη χρήση ποιοτικών και ποσοτικών μεθόδων ότι συγκεκριμένες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σημαντικές για τους αστυνομικούς προκειμένου να επιτελούν αποτελεσματικά το έργο τους. Πιο συγκεκριμένα, η Daus και οι συνεργάτες της (Cage, Daus, & Saul, 2004. Daus, Rubin, & Cage, 2004. Daus, Rubin, Smith, & Cage, 2004) σε μία σειρά ερευνών προσπάθησαν να δείξουν ότι στα επαγγέλματα που φαίνεται λογικό ότι απαιτούν ένα υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης υπάρχει πραγματικά μία θετική σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την εργασιακή απόδοση. Το αστυνομικό επάγγελμα έχει από τις υψηλότερες απαιτήσεις συναισθηματικού μόχθου (Glomb, Kammeyer-Mueller, & Rotundo, 2004). Δεδομένου ότι υπάρχει υψηλή απαίτηση από τους αστυνομικούς να διαχειρίζονται τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και των άλλων, θα αναμενόταν ότι υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης θα προέβλεπαν διάφορες πτυχές της

εργασιακής τους απόδοσης. Σε μία σειρά ερευνητικών προγραμμάτων που πραγματοποιήθηκαν σε αστυνομικούς, ποιοτικά δεδομένα που προήλθαν από ημιδομημένες συνεντεύξεις με αστυνομικούς διαφόρων ειδικοτήτων και βαθμών-θέσεων στην ιεραρχία (Daus, Rubin, & Cage, 2004) και ποσοτικά δεδομένα (Daus, Rubin, Smith, & Cage, 2004) επιβεβαιώνουν ότι συγκεκριμένες πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σημαντικές για την αποτελεσματική εργασιακή απόδοση και την πρόληψη των αρνητικών συνεπειών του στρες από την εργασία τους. Επιπλέον, πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης προέβλεπαν την επαγγελματική ικανοποίηση και τις προθέσεις αποχώρησης των αστυνομικών (Daus, Rubin, Smith, & Cage, 2004).

Ένας ακόμη μηχανισμός μέσω του οποίου η συναισθηματική νοημοσύνη θα μπορούσε να έχει μία θετική επίδραση στην Αστυνομία είναι η σχέση της με την ομαδική απόδοση. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένας παράγοντας που έχει βρεθεί ότι συσχετίζεται με την ομαδική απόδοση, καθώς η συναισθηματική νοημοσύνη προηγείται και υποβοηθά τις γνωστικές διαδικασίες ακριβούς αξιολόγησης των συναισθημάτων και των αναγκών των άλλων μελών της ομάδας (Whitman, 2009). Πιο συγκεκριμένα, η ομαδική απόδοση εξαρτάται από την αποτελεσματική εργασία μαζί με άλλα άτομα, τα οποία έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά, ικανότητες, δεξιότητες, ιδέες και απόψεις, και, επομένως η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να προάγει τη συνεργασία και την αρμονία μέσα στην ομάδα (Kulkarni, Janakiram, & Kumar, 2009). Σύμφωνα με τους Jordan και Troth (2004), οι ομάδες με μέλη που έχουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης επιτυγχάνουν καλύτερα σε έργα σε σχέση με ομάδες με μέλη που έχουν χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης. Υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να συμβάλει στην ικανότητα επίλυσης προβλημάτων των ομάδων μέσω της ατομικής ικανότητας των μελών να επιλύουν αποτελεσματικά τις συγκρούσεις, κάτι που έχει βρεθεί ότι επιδρά αρνητικά στην ομαδική απόδοση. Επίσης, υποστηρίζουν ότι η ικανότητα αντιμετώπισης των ίδιων των συναισθημάτων του ατόμου μπορεί να τείνει περισσότερο στο να βλέπει εναλλακτικές οπτικές και να αναζητά καλύτερες λύσεις χωρίς το άτομο να αισθάνεται ότι απειλείται από την πιθανότητα να κάνει λάθος, κάτι το οποίο απαιτεί αυτοέλεγχο. Μία άλλη πιθανή εξήγηση για τη θετική σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την ομαδική εργασία είναι ότι τα άτομα με υψηλή συναισθηματική

νοημοσύνη είναι πιο αποτελεσματικά στο να επικοινωνούν τις ιδέες, τις προθέσεις και τους στόχους τους με διεκδικητικούς, σαφείς και ενδιαφέροντες τρόπους που μπορεί να συνδέονται στενά με τις κοινωνικές δεξιότητες που απαιτεί η ομαδική εργασία (Zeidner, Matthews, & Roberts, 2004).

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι μπορεί να τεκμηριωθεί θεωρητικά ότι οι αστυνομικοί πρέπει να έχουν ένα υψηλό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς η εργασία τους βασίζεται στην ανθρώπινη επαφή και αλληλεπίδραση, απαιτεί αποτελεσματική ομαδική εργασία και υψηλή ικανότητα αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων (Al Ali, et al., 2012).

Και ενώ μεγάλος αριθμός ερευνών έχει παραχθεί στο χώρο της συναισθηματικής νοημοσύνης και τα οφέλη της στον εργασιακό χώρο (Al Ali et al., 2012), συμπεριλαμβανομένης της εργασιακής απόδοσης (Christiansen, Janovics, & Siers, 2010), της επαγγελματικής ικανοποίησης (Sy, Tram, & O' Hara, 2006), του εργασιακού στρες (Nikolaou & Tsoulos, 2002) και της ηγετικής αποτελεσματικότητας (Higgs & Aitken, 2003), λίγες μόνο έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί για το ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσα σε αστυνομικούς οργανισμούς (Aremu & Tejumola, 2008). Οι έρευνες αυτές εξετάζουν τη σχέση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών με τη μελλοντική εργασιακή τους απόδοση (Adetula, 2016. Al Ali et al., 2012. Lev, 2005), με την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και την ηγετική αποτελεσματικότητα (Ramchunder & Martins, 2014), με το στύλ ηγεσίας (Campbell, 2013), με την ηγετική απόδοση (Hawkins & Dulewicz, 2007), με την ηγετική ή απλή θέση στην ομάδα (Arnatt & Beyerlein, 2014), με την ψυχολογική ευημερία (Dar, Alam & Lone, 2011), με την επαγγελματική αφοσίωση (Aremu, 2005), με την επαγγελματική ικανοποίηση και ευημερία, την αφοσίωση και τη δέσμευση στον οργανισμό και τις προθέσεις αποχώρησης (Brunetto, Teo, Shacklock, & Farr-Wharton, 2012), καθώς και το επίπεδο της συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών σε σχέση με άλλες επαγγελματικές ομάδες (Bar-On, Brown, Kirkcaldy, & Thomé, 2000).

Οι περισσότερες από τις παραπάνω έρευνες αναδεικνύουν τη σημασία παρεμβάσεων ενίσχυσης διάφορων δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης στους αστυνομικούς με τη μορφή σχετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων. Για παράδειγμα, η έρευνα των Al Ali, Garner και Magadley (2012), η οποία έδειξε ότι υπάρχει θετική

συσχέτιση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών, καθώς και ότι η συναισθηματική νοημοσύνη προσθέτει αυξανόμενη εγκυρότητα πρόβλεψης της εργασιακής απόδοσης πέρα και πάνω από τη γνωστική ικανότητα και τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, ανέδειξε τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης στον εργασιακό χώρο στους αστυνομικούς οργανισμούς. Η συγκεκριμένη έρευνα, αποδεχόμενη ότι τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορούν να βελτιωθούν μέσα από εκπαιδευτικά και αναπτυξιακά προγράμματα (Sy and Coté, 2004), προτείνει την εισαγωγή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης στην Αστυνομική Ακαδημία, η οποία μπορεί να συμβάλει στη συνολική βελτίωση της εργασιακής απόδοσης των αστυνομικών. Σύμφωνα με τον Saville (2006), η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί ένα σημαντικό βήμα για την αστυνομική εκπαίδευση, την ηγεσία και τις πολιτικές πρόσληψης. Η βελτίωση της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να διαδραματίσει ένα ρόλο στη βελτίωση δεξιοτήτων, όπως η αυτοπεποίθηση, η επικοινωνία, η διαχείριση συγκρούσεων και η διαχείριση στρες, δηλαδή, ένα σύνολο δεξιοτήτων που είναι σημαντικές για την επιτυχή αστυνομική απόδοση. Με δεδομένο ότι το αστυνομικό επάγγελμα είναι ιδιαίτερα απαιτητικό και στρεσογόνο, η πρόσληψη αστυνομικών με επαρκή ή υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης θα ωφελούσε σημαντικά τους αστυνομικούς οργανισμούς (Burnette, 2008).

Παρόλο που διάφορα προγράμματα παρέμβασης έχουν εφαρμοστεί σε αστυνομικούς επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον τους σε θέματα, όπως το στρες (McCraty, Tomasino, Atkinson, & Sundram, 1999), η κατάχρηση αλκοόλ (Richmond, Kehoe, Hailstone, Wodak, & Uebel-Yan, 1999) και η επιθετικότητα (Fyfe, 1995), ελάχιστα εμπειρικά δεδομένα υπάρχουν μέχρι σήμερα για προγράμματα παρέμβασης με στόχο την ενίσχυση της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών. Επιπλέον, παρά την πληθώρα βιβλιογραφικών αναφορών για τις δυσκολίες του αστυνομικού επαγγέλματος (π.χ. Amaranto, Steinberg, Castellano, & Mitchell, 2003. Evans & Coman, 1988. Patterson, 2001. Violanti, 1992. Violanti & Aron, 1994), ελάχιστες εμπειρικές έρευνες έχουν διεξαχθεί σχετικά με τις δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών και λίγες από αυτές έχουν επικεντρωθεί στην εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων παρέμβασης για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης. Πιο

συγκεκριμένα, σε μία έρευνα των Aremu, Pakes και Johnston (2011), πραγματοποιήθηκαν σε αστυνομικούς της Νιγηρίας παρεμβάσεις ημιπαιραματικού σχεδιασμού διάρκειας 6 εβδομάδων, οι οποίες βασίστηκαν σε δύο τεχνικές υπαρξιακής-φαινομενολογικής συμβουλευτικής (επικέντρωση στην εστία ελέγχου και την αυτοαποτελεσματικότητα). Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, ως ρυθμιστικός παράγοντας μεταξύ των παρεμβάσεων και της αστυνομικής διαφθοράς, μπορούσε να συμβάλει στη μείωση της αστυνομικής διαφθοράς, αναδεικνύοντας την καταλυτική σημασία της στην προαγωγή της αστυνόμευσης που βασίζεται στην εντιμότητα-ακεραιότητα, και προτείνοντας την ανάπτυξη και την εφαρμογή συμβουλευτικών προγραμμάτων συναισθηματικής νοημοσύνης σε αστυνομικές σχολές, αλλά και σε άλλες εκπαιδεύσεις.

Επιπλέον, σε μία ακόμη έρευνα (Berking, Meier, & Wupperman, 2010) εξετάστηκε κατά πόσο ένα τυποποιημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα συναισθηματικών δεξιοτήτων (Integrative Training of Emotional Competencies-iTEC, Berking, 2010), τριών εκπαιδευτικών ημερών (διάρκειας περίπου τεσσάρων ωρών/ημέρα με ένα διάστημα δύο εβδομάδων μεταξύ των εκπαιδευτικών ημερών) μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης των αστυνομικών. Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι οι αστυνομικοί ανέφεραν, αρχικά, περισσότερες δυσκολίες, σε σύγκριση με ομάδα ελέγχου πολιτών, ως προς την αποδοχή και την ανοχή του αρνητικού συναισθήματος, την υποστήριξη του εαυτού τους σε συναισθηματικά απαιτητικές καταστάσεις και την αντιμετώπιση καταστάσεων που δίνουν το έναυσμα σε αρνητικά συναισθήματα προκειμένου να επιτευχθούν σημαντικοί στόχοι. Ωστόσο, ενώ οι αστυνομικοί αρχικά (πριν την παρακολούθηση του προγράμματος) ανέφεραν σημαντικά λιγότερο επιτυχή συναισθηματική ρύθμιση σε σύγκριση με ομάδα ελέγχου πολιτών, αυτή η διαφορά ανάμεσα στην εκπαιδευτική ομάδα των αστυνομικών και την ομάδα ελέγχου των πολιτών σταμάτησε να υφίσταται μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, δείχνοντας ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποκατέστησε τα ελλείμματα στις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης των αστυνομικών. Συνεπώς, η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι οι δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης των αστυνομικών βελτιώθηκαν σημαντικά μετά το σχετικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, αναδεικνύοντας τη σημασία της έμφασης σε δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης ως σημαντικών συστατικών προγραμμάτων παρέμβασης με στόχο την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας στους αστυνομικούς. Επιπλέον, σε μία πιλοτική έρευνα

του Christopher και των συνεργατών του (2016) πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση της εφαρμογής και της αποτελεσματικότητας μίας παρέμβασης διάρκειας 8 εβδομάδων, κατά την οποία αστυνομικοί παρακολούθησαν ένα βασισμένο στην ενσυνειδητότητα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψυχικής ανθεκτικότητας (Mindfulness-Based Resilience Training-MBRT), με στόχο τη βελτίωση της ενσυνειδητότητας, της ψυχικής ανθεκτικότητας, του στρες, καθώς και διάφορων αποτελεσμάτων στην υγεία και τη συναισθηματική τους λειτουργικότητα. Στη συγκεκριμένη έρευνα διαπιστώθηκε σημαντική βελτίωση στην αυτοαναφερόμενη ενσυνειδητότητα, την ψυχική ανθεκτικότητα, το αστυνομικό και αντιλαμβανόμενο στρες, την εξουθένωση, τη συναισθηματική νοημοσύνη, τις δυσκολίες συναισθηματικής ρύθμισης, την ψυχική υγεία, τη σωματική υγεία, το θυμό, την κόπωση και τις διαταραχές ύπνου των αστυνομικών, παρόλο που δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές αλλαγές στην αντίδραση αφύπνισης της κορτιζόλης (cortisol awakening response-CAR).

Από τα παραπάνω καθίσταται εμφανές ότι οι παρά το γεγονός ότι η πραγματοποίηση προγραμμάτων παρέμβασης για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών αναδεικνύεται ως αναγκαιότητα, και παρά το γεγονός ότι το τελευταίο χρονικό διάστημα όλο και περισσότερα εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων μπορούν να βελτιωθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά και αναπτυξιακά προγράμματα, ελάχιστες είναι οι έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας τέτοιων προγραμμάτων στο αστυνομικό πλαίσιο.

1.6 Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο εξετάστηκαν εννοιολογικά ζητήματα και παρουσιάστηκαν τα πιο αντιπροσωπευτικά θεωρητικά μοντέλα σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Ακόμη, αναδείχθηκε η δυνατότητα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα. Τέλος, παρουσιάστηκε μία επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη στο αστυνομικό πλαίσιο. Το συμπέρασμα στο οποίο οδηγηθήκαμε από τα παραπάνω είναι ότι, παρά το γεγονός ότι η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών αναδεικνύεται ως αναγκαιότητα, οι έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης σχετικών προγραμμάτων στο αστυνομικό πλαίσιο είναι εξαιρετικά περιορισμένες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

2.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο ορίζεται η έννοια της ενσυναίσθησης και γίνεται μία σύντομη ιστορική αναδρομή στη χρήση του όρου. Στη συνέχεια παρατίθενται τα πιο γνωστά είδη και μοντέλα της ενσυναίσθησης. Στη συνέχεια, αναδεικνύεται η δυνατότητα ενίσχυσης της ενσυναίσθησης μέσα από κατάλληλα προγράμματα. Τέλος, επιχειρείται μία επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την ενσυναίσθηση στο αστυνομικό πλαίσιο.

2.2 Εννοιολογικά ζητήματα

2.2.1 Γενικά

Ο όρος *empathy*, που μεταφράζεται στα ελληνικά ως ενσυναίσθηση, προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις *εν* και *πάθος* και αναφέρεται στην έκφραση κάποιου είδους συναισθήματος. Η ενσυναίσθηση έχει αποτελέσει ένα διεπιστημονικό πεδίο μελέτης και οι διαφορετικοί ορισμοί που υπάρχουν για αυτήν βασίζονται στις οπτικές των διαφορετικών περιοχών μελέτης και έρευνας (Gerdes, 2011). Προκειμένου να κατανοήσουμε την έννοια της ενσυναίσθησης είναι απαραίτητο να μελετήσουμε τον τρόπο που έχει χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς στις διάφορες περιοχές. Για παράδειγμα, στο πεδίο της φιλοσοφίας, ήδη από την εποχή του Αριστοτέλη, το ζήτημα για την ικανότητα του ατόμου να μετατοπίζει το κέντρο αναφοράς από τον εαυτό του στον άλλον και η σημασία της σχέσης με τους άλλους και της ικανότητας για κατανόηση των αισθημάτων των άλλων έχει απασχολήσει τους φιλόσοφους σε συζητήσεις περί ηθικής και αρετής (Cooper, 2011). Ο Hume (1739, όπ. αναφ στο Coplan & Goldie, 2011) χρησιμοποίησε την έννοια της συμπάθειας (*sympathy*) για να εξηγήσει μία ποικιλία ψυχολογικών φαινομένων που περιλαμβάνουν τη μετάδοση του συναισθήματος από το ένα άτομο στο άλλο, τη δημιουργία των ηθικών ανταποκρίσεων και επιθυμιών και των αισθητικών ανταποκρίσεων. Αργότερα, ο Smith (1759, όπ. αναφ στο Coplan & Goldie, 2011) αναθεώρησε την έννοια της συμπάθειας του Hume και την έκανε άξονα της ηθικής

του θεωρίας, για να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο βιώνει τα συναισθήματα των άλλων χρησιμοποιώντας τη φαντασία του για να τοποθετήσει τον εαυτό του στην κατάσταση των άλλων.

Ο όρος *Einfühlung* (από τον οποίο προέρχεται η αγγλική λέξη *empathy*) αναπτύχθηκε στο χώρο της αισθητικής και της ψυχολογίας στα τέλη του δέκατου ένατου και τις αρχές του εικοστού αιώνα. Χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Γερμανό ιστορικό της τέχνης Vischer (1873, όπ. αναφ. στο Μπούζος, 2004) ως τεχνικός όρος στο χώρο της αισθητικής για να περιγράψει την ικανότητα σύλληψης της υποκειμενικής εμπειρίας ενός άλλου ατόμου. Αργότερα, ο Lipps (1903, όπ. αναφ στο Coplan & Goldie, 2011) χρησιμοποίησε την έννοια του *Einfühlung* για να εξηγήσει τόσο τον τρόπο που τα άτομα βιώνουν αντικείμενα της αισθητικής όσο και τον τρόπο με τον οποίο φτάνουν να γνωρίζουν τις νοητικές καταστάσεις άλλων ατόμων. Σύμφωνα με τον Lipps, ο όρος *Einfühlung*-που κυριολεκτικά σημαίνει «αισθάνομαι εντός»- αναφέρεται σε μία διαδικασία εσωτερικής μίμησης ή εσωτερικής ηχούς που βασίζεται σε ένα φυσικό ένστικτο και μας ωθεί να μιμηθούμε τις κινήσεις και τις εκφράσεις που αντιλαμβανόμαστε σε φυσικά και κοινωνικά αντικείμενα. Με άλλα λόγια, αναφέρεται σε μία διαδικασία όπου η εσωτερική μίμηση λαμβάνει χώρα όταν ένα άτομο παρατηρεί ένα άλλο άτομο και ο παρατηρητής βιώνει τη συναισθηματική κατάσταση του άλλου, σε μία ασθενέστερη μορφή (Davis, 1996). Ο αγγλικός όρος *empathy* χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1909 από τον αμερικανό ψυχολόγο Titchener (όπ, αναφ. στο Coplan & Goldie, 2011), ο οποίος προκειμένου να μεταφράσει το γερμανικό όρο *Einfühlung*, χρησιμοποίησε ως δάνειο την ελληνική λέξη *εμπάθεια* (*empathēia*), σύνθετη των λέξεων *εν* και *πάθος*. Αν και ο ορισμός της ενσυναίσθησης του Titchener άλλαξε με την πάροδο του χρόνου, όταν εισήχθη για πρώτη φορά προσέγγιζε τη διαδικασία που περιέγραφε ο Lipps.

Στις αρχές του εικοστού αιώνα η έννοια της ενσυναίσθησης ή του *Einfühlung* συνδεόταν συχνά με την έννοια της κατανόησης ή του *Vestehen*, ιδιαίτερα στη φαινομενολογική και ερμηνευτική παράδοση. Οι Stein (1989) και Husserl (1989) από το φαινομενολογικό πεδίο, θεωρούν την ενσυναίσθηση ως μία μοναδική κατάσταση συνειδητότητας μέσω της οποίας μπορούμε άμεσα να βιώσουμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις επιθυμίες των άλλων. Ο Stein (1989: 60, όπ. αναφ. στο Coplan & Goldie, 2011) υποστηρίζει ότι η ενσυναίσθηση είναι το πώς βιώνουμε

την ξένη συνειδητότητα και την περιγράφει ως τη «βάση της διϋποκειμενικής εμπειρίας» και «την κατάσταση της πιθανής γνώσης του υπάρχοντος εξωτερικού κόσμου». Δίνοντας έμφαση στη διϋποκειμενική και σχεσιακή διάσταση της ενσυναίσθησης, ο Stein υποστηρίζει ότι η ενσυναίσθηση μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τους άλλους, καθώς και τον εαυτό μας, διότι μέσω της ενσυναίσθησης, το άτομο διακρίνει τις νοητικές καταστάσεις των άλλων και ταυτόχρονα αποκτά γνώση για τον εαυτό του με το να φτάσει να γνωρίσει πώς οι άλλοι τον βιώνουν. Ο Husserl συνέδεε την ενσυναίσθηση με την κατανόηση (Verstehen). Σύμφωνα με τον Makkreel (1996), ο Husserl χρησιμοποιεί την έννοια με δύο διαφορετικούς τρόπους. Ο πρώτος είναι ψυχολογικός ή νατουραλιστικός, κάτι που περιγράφεται σαν μία διαδικασία που εμπίπτει κάπου ανάμεσα σε μία ευθεία παρουσίαση του εαυτού ενός ατόμου και σε μία φανταστική αναπαράσταση ενός πιθανού εαυτού. Ο δεύτερος αναφέρεται σε μία πνευματική ή γνωστική διαδικασία, μέσω της οποίας το άτομο καταφέρνει να κατανοήσει το πνευματικό νόημα αυτού που κινητοποιεί τον άλλο. Σύμφωνα με τον Makkreel (1996, 2000) η ενσυναίσθηση είναι κατά τους Husserl και Stein μία ενεργητική διαδικασία και αυτός είναι ο λόγος που μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση.

Στην ερμηνευτική παράδοση η ενσυναίσθηση συνήθως συνδεόταν με την έννοια της κατανόησης (Verstehen), η οποία αναπτύχθηκε σε έκταση από το γερμανό φιλόσοφο και ιστορικό Dilthey. Έχει υποστηριχθεί ο Dilthey χρησιμοποιούσε τον όρο κατανόηση για να αναφερθεί σε έναν τύπο ενσυναίσθησης (Coplan & Goldie, 2011).

Από τα παραπάνω καθίσταται εμφανές ότι η ενσυναίσθηση αποτελεί ένα πεδίο μελέτης που έχει απασχολήσει αρκετούς επιστημονικούς κλάδους. Το περιεχόμενο της έννοιας έχει διαφοροποιηθεί ανάλογα με τον επιστημονικό κλάδο εντός του οποίου μελετήθηκε. Για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητο να αναφερθούμε στη χρήση της έννοιας και τους ορισμούς που έχουν δοθεί σε καθέναν από τους σημαντικότερους επιστημονικούς κλάδους που ασχολήθηκαν με τη μελέτη της.

2.2.2 Η ενσυναίσθηση στην κλινική ψυχολογία

Στην κλινική ψυχολογία η ενσυναίσθηση μελετάται, κατά κύριο λόγο, στην επαφή ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή. Μολονότι η έννοια της ενσυναίσθησης δεν απασχόλησε ιδιαίτερα την κλασική ψυχανάλυση, ο Freud

(1922/1949: 66, όπ. αναφ. στο Coplan & Goldie, 2011) ανέφερε ότι η ενσυναίσθηση «είναι αυτό που παίζει το σημαντικότερο ρόλο στην κατανόησή από εμάς αυτού που είναι εγγενώς ξένο στο εγώ μας σε άλλους ανθρώπους». Επίσης ανέφερε ότι «ένα μονοπάτι οδηγεί από την ταύτιση διαμέσου της μίμησης στην ενσυναίσθηση, δηλαδή στην κατανόηση του μηχανισμού μέσω του οποίου μπορούμε να πάρουμε μία στάση απέναντι στη νοητική ζωή ενός άλλου» (Freud, 1912: 110, όπ. αναφ. στο Baxter, 1995). Η φράση αυτή δείχνει ότι ο Freud θεωρεί την έννοια σημαντική, όμως θεωρεί ότι μικρή μόνο θέση μπορεί να έχει στην ψυχανάλυση, όπου η ορθολογική ενόραση είναι αυτό που οδηγεί στην αλλαγή και ο αναλυτής πρέπει να υιοθετεί μία πιο απόμακρη στάση κατά τη θεραπεία (Rachman, 1988).

Ο ψυχολόγος Rogers, ένας από τους ιδρυτές της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, έκανε την ενσυναίσθηση κεντρική έννοια της πελατοκεντρικής ή προσωποκεντρικής θεραπευτικής μεθόδου που ανέπτυξε. Σύμφωνα με τον Rogers, ο επιτυχημένος θεραπευτής πρέπει να υιοθετήσει την ενσυναίσθηση τόσο ως επιστημολογικό εργαλείο που παρέχει πρόσβαση στην ιδιωτική, υποκειμενική εμπειρία του πελάτη, όσο και ως μέσο προαγωγής ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος ώστε ο πελάτης να είναι δεκτικός στη θεραπεία. Σύμφωνα με τον Rogers, «ενσυναίσθηση σημαίνει ότι αντιλαμβάνομαι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του άλλου με ακρίβεια και με όλα τα συναισθηματικά συστατικά και νοήματα που σχετίζονται με αυτά, σαν να ήμουν το άλλο πρόσωπο, αλλά χωρίς ποτέ να ξεφεύγω από τη σαν-να κατάσταση» (1959: 210, όπ. αναφ. στο Bohart & Greenberg, 1997). Αργότερα επέκτεινε τον ορισμό αυτό για να συμπεριλάβει τη μη επικριτική κατανόηση του άλλου και την επικοινωνία πίσω σε αυτόν όσων κατανοήθηκαν. Σύμφωνα με αυτόν, «ενσυναίσθηση σημαίνει ότι εισέρχομαι στον ιδιωτικό χώρο του άλλου και αισθάνομαι ολοκληρωτικά σαν να είμαι στο σπίτι μου. Αυτό περιλαμβάνει να είμαι ευαίσθητος ... στα αισθητά νοήματα που αλλάζουν, που ρέουν στο άλλο πρόσωπο... Σημαίνει να ζω προσωρινά τη ζωή του, να κινούμαι διακριτικά μέσα σε αυτή χωρίς να ασκώ κριτική, να αισθάνομαι νοήματα που το άλλο πρόσωπο μόλις αντιλαμβάνεται... Το να είμαι με τον άλλον με αυτόν τον τρόπο σημαίνει ότι προς στιγμήν αφήνω στην άκρη τις απόψεις και τις αξίες που έχω για τον εαυτό μου έτσι ώστε να εισέλθω σε έναν άλλον κόσμο χωρίς προκατάληψη» (1975: 4, όπ. αναφ. στο Coplan & Goldie, 2011). Ο Rogers αντιλαμβάνεται την ενσυναίσθηση ως μία σχεσιακή διαδικασία, κατά την οποία ο θεραπευτής πρέπει να επικοινωνεί αυτό που ο ίδιος νιώθει, ελέγχοντας περιοδικά μαζί

με τον πελάτη, μέσα από ερωτήσεις και επαναδιατυπώσεις, την ακρίβεια της ενσυναίσθητικής του κατανόησης, αλλά ταυτόχρονα να διατηρεί τα όρια ανάμεσα στον εαυτό του και τον πελάτη και να μην ταυτίζεται με αυτόν.

Στη σύγχρονη ψυχανάλυση ο Kohut έδωσε στην έννοια της ενσυναίσθησης κεντρική θέση στο θεραπευτικό μοντέλο και εισήγαγε την ενσυναίσθηση στην ψυχαναλυτική πρακτική. Ορίζει την ενσυναίσθηση ως «την ικανότητα του ατόμου να σκέφτεται και να αισθάνεται τον εαυτό του μέσα στον εσωτερικό κόσμο ενός άλλου προσώπου» και αναφέρει ότι είναι η «ισόβια ικανότητα του ατόμου να βιώνει αυτό που βιώνει ένα άλλο πρόσωπο, αν και, συνήθως, και καταλλήλως, σε πιο μετριασμένο βαθμό» (1984: 82). Σύμφωνα με τον Kohut (1971, 1975, όπ. αναφ. στο Bohart & Greenberg, 1997), η ενσυναίσθηση συμβάλλει στην ψυχαναλυτική διαδικασία με διάφορους τρόπους. Πρώτον λειτουργεί ως επιστημολογικό εργαλείο και μέθοδος παρατήρησης παρέχοντας πρόσβαση στην εσωτερική ζωή των άλλων. Δεύτερον είναι ένας θεμελιώδης τρόπος σύναψης σχέσης που καθιστά τον θεραπευόμενο περισσότερο δεκτικό στις ερμηνείες του αναλυτή και του παρέχει ένα μοντέλο του πώς να σχετίζεται με τον εαυτό του. Τέλος, ο Kohut (1984) αναφέρει ότι η απλή παρουσία της ενσυναίσθησης, όταν χρησιμοποιείται κατάλληλα, έχει μία ευεργετική επίδραση με την ευρύτερη έννοια σε κλινικό πλαίσιο, αλλά και στην ανθρώπινη ζωή γενικότερα.

Χάρη στον Rogers και τον Kohut η έννοια της ενσυναίσθησης έλαβε μεγάλη προσοχή κατά το δεύτερο μισό του εικοστού αιώνα όχι μόνο στην κλινική ψυχολογία, αλλά, επίσης, στην πειραματική και την κοινωνική ψυχολογία, όπου οι ερευνητές άρχισαν να αναπτύσσουν μεθόδους μέτρησης της ενσυναίσθησης. Την ίδια περίοδο εμφανίστηκαν επιφυλάξεις σχετικά με τη χρήση της ενσυναίσθησης στη θεραπευτική διαδικασία, ιδιαίτερα στο χώρο της ψυχανάλυσης (Basch, 1983. Bohart & Greenberg, 1997).

2.2.3 Η ενσυναίσθηση στην αναπτυξιακή και κοινωνική ψυχολογία

Η αναπτυξιακή ψυχολογία έχει ασχοληθεί με τη μελέτη της ενσυναίσθησης επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον της στις αυτόματες και ασυνείδητες διαδικασίες του παρατηρητή, ενώ η κοινωνική ψυχολογία εστιάζει περισσότερο στις γνωστικές διαδικασίες του παρατηρητή και τις ενέργειές του σε γενικές καταστάσεις

ανθρώπινης επαφής. Από τη δεκαετία του 1960 άρχισε να εκδηλώνεται μεγάλο ερευνητικό ενδιαφέρον για ποικίλες πλευρές της ενσυναίσθησης, όπως η κατασκευή αντικειμενικών κλιμάκων για τη μελέτη της ενσυναίσθησης, η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και άλλων σχετικών διαδικασιών στο άτομο, ο ρόλος της ενσυναίσθησης στην προ-κοινωνική και αλτρουιστική συμπεριφορά, η ακρίβεια της ενσυναίσθησης και διαφορές φύλου στην ενσυναισθητική ανταπόκριση (Coplan & Goldie, 2011).

Ωστόσο μικρή συμφωνία υπήρχε στη βιβλιογραφία σχετικά με την έννοια της ενσυναίσθησης, με τις περισσότερες αναφορές να θεωρούν το μοίρασμα του συναισθήματος ως ουσιώδες συστατικό της. Για παράδειγμα ο Hoffman (2000: 4) ορίζει την ενσυναίσθηση ως «μία συναισθηματική ανταπόκριση πιο κατάλληλη στην κατάσταση ενός άλλου παρά του ίδιου του ατόμου». Οι Eisenberg και Strayer (1987: 5) διατήρησαν την ίδια βασική ιδέα, αλλά έδωσαν έναν πιο συγκεκριμένο ορισμό, χαρακτηρίζοντας την ενσυναίσθηση ως «μία συναισθηματική ανταπόκριση που προέρχεται από την αντίληψη ή κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης ενός άλλου ατόμου και η οποία είναι πανομοιότυπη ή αρκετά παρόμοια με αυτό που το άλλο άτομο πράγματι αισθάνεται ή θα αναμενόταν να αισθάνεται». Ένας ορισμός της ενσυναίσθησης που δεν περιλαμβάνει το στοιχείο του μοιράσματος συναισθήματος εντοπίζεται στη βιβλιογραφία της ενσυναισθητικής ακρίβειας, όπου πιο συχνά η ενσυναίσθηση θεωρείται ως μία συλλογιστική διαδικασία μέσω της οποίας ένα υποκείμενο φτάνει στις νοητικές καταστάσεις ενός άλλου (Ickes, 1997).

Μεγάλο μέρος της έρευνας για την ενσυναίσθηση επικεντρώθηκε στο ρόλο της στην ηθική ανάπτυξη, τις κοινωνικές δεξιότητες και την ηθική ζωή γενικότερα. Πολλοί ερευνητές μελέτησαν τη σχέση της με την προκοινωνική συμπεριφορά, δηλαδή τη σκόπιμη εθελοντική συμπεριφορά ενός ατόμου που ωφελεί κάποιον άλλο, καταλήγοντας στο μεσολαβητικό ρόλο της ενσυναίσθησης (τόσο ως κατάσταση όσο και ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας) στην προαγωγή της προκοινωνικής συμπεριφοράς (π.χ. Eisenberg, 2002. Eisenberg & Miller, 1987. Eisenberg & Strayer, 1987). Κοινωνικοί ψυχολόγοι, όπως ο Batson (1991), επικεντρώθηκαν στο ουσιώδες κατ' αυτούς ηθικό περιεχόμενο της ενσυναίσθησης, καταδεικνύοντας την ηθική της σημασία με την «υπόθεση ενσυναίσθησης-αλτρουισμού», σύμφωνα με την οποία η ενσυναίσθηση προκαλεί την αλτρουιστική συμπεριφορά, δηλαδή τη συμπεριφορά

που κινητοποιείται με απώτερο στόχο τη βελτίωση της ευημερίας ενός άλλου ατόμου. Ο Batson κατανοεί την ενσυναίσθηση ως ενσυναισθητικό ενδιαφέρον (δηλαδή προσανατολισμένο σε κάποιον άλλον συναίσθημα του ατόμου, συμπάθεια, συμπόνια, στοργή, κλπ.) και διεξήγαγε πολλές εμπειρικές έρευνες για τη θεμελίωση της παραπάνω υπόθεσης (Coplan & Goldie, 2011). Ακόμη, ο αναπτυξιακός ψυχολόγος Hoffman από τη δεκαετία του 1970 επικεντρώθηκε στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης από την παιδική ηλικία του ατόμου και μετά και στο ρόλο και τη σχέση της με την ηθική ανάπτυξη, τονίζοντας το ρόλο της ενσυναίσθησης στα ηθικά συναισθήματα, τα κίνητρα και τη συμπεριφορά. Ο Hoffman προτείνει πέντε διακριτούς τρόπους εμφάνισης της ενσυναίσθησης και πέντε στάδια ενσυναισθητικής ανησυχίας. Από τους πέντε τρόπους εμφάνισης της ενσυναίσθησης, τρεις είναι προ-λεκτικοί, αυτόματοι και ακούσιοι: κινητική μίμηση και ανατροφοδότηση, κλασική μάθηση, και άμεση σύνδεση των στοιχείων από την εμπειρία του ατόμου-στόχου με την παρελθούσα εμπειρία του ίδιου του ατόμου. Αυτοί οι τρεις τρόποι είναι κρίσιμοι για την εμφάνιση της ενσυναίσθησης στην παιδική ηλικία, ιδίως σε καταστάσεις πρόσωπο-με-πρόσωπο. Οι άλλοι δύο τρόποι εμφάνισης της ενσυναίσθησης, η διαμεσολαβημένη σύνδεση και η ανάληψη ρόλου, είναι υψηλότερης ιεραρχίας γνωστικές διαδικασίες και συμβάλλουν στο σκοπό της ενσυναισθητικής ικανότητας του ατόμου, επιτρέποντας την ενσυναίσθηση με άτομα που δεν είναι παρόντα (Hoffman, 2000). Στη θεωρία του Hoffman (2000) γνωστικές και συναισθηματικές διαδικασίες αλληλεπιδρούν στην ενσυναίσθηση. Σύμφωνα με αυτόν, η εξέλιξη μας έχει εφοδιάσει με δύο σημαντικά προαπαιτούμενα για την ενσυναίσθηση: την ικανότητα να χρησιμοποιούμε γνωστικές διαδικασίες για να αναλάβουμε την προοπτική του άλλου και την ικανότητα να αντιδρούμε συναισθηματικά στο συναίσθημα του άλλου. Η πρώτη ικανότητα αναπτύχθηκε εξελικτικά για να παρέχει έναν ευέλικτο και ήπιο τρόπο κοινωνικής αλληλεπίδρασης και η δεύτερη για να παράγει μία αλτρουιστική συμπεριφορά. Ο Hoffman μελέτησε περαιτέρω τον τρόπο που οι δύο αυτές ικανότητες αλληλεπιδρούν για να παράγουν συγκεκριμένες αποκρίσεις ενσυναίσθησης.

Ένα άλλο ζήτημα μελέτης στην κοινωνική και αναπτυξιακή βιβλιογραφία είναι η ενσυναισθητική ακρίβεια, η οποία ορίζεται ως «το μέτρο της ικανότητας ενός ατόμου να συμπεραίνει με ακρίβεια το συγκεκριμένο περιεχόμενο των σκέψεων και των αισθημάτων των άλλων ατόμων» (Ickes, 1997). Η έρευνα στον τομέα αυτό

επικεντρώθηκε στις χαμηλού επιπέδου φυσιολογικές διαστάσεις του πώς φτάνουμε να συλλαμβάνουμε τις συναισθηματικές καταστάσεις των άλλων, στην ανάπτυξη της ενσυναισθητικής ακρίβειας με την πάροδο του χρόνου και τη συμβολή κοινωνικών και γνωστικών παραγόντων στη διαδικασία αυτή, καθώς και στις ατομικές διαφορές ως προς την ενσυναισθητική ακρίβεια και την ανάπτυξη στρατηγικών βελτίωσής της (Coplan & Goldie, 2011). Παρόλο που η έρευνα ανέδειξε τη σημασία της ενσυναισθητικής ακρίβειας, οι Ickes και Simpson (1997) και Ickes (2003) υποστήριξαν ότι η ενσυναίσθηση έχει αρνητικές διαστάσεις και πρέπει το άτομο να τη διαχειρίζεται σε ορισμένα πλαίσια. Στις στενές σχέσεις, για παράδειγμα, δεν είναι πάντα ωφέλιμη η ενσυναίσθηση με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, διότι μπορεί να οδηγήσει σε διαστρέβλωση της γνώσης. Επιπλέον, η ενσυναίσθηση δεν είναι πάντα καλοδεχούμενη, καθώς σε κάποιες περιπτώσεις τα άτομα δεν θέλουν οι άλλοι να τους δείχνουν ενσυναίσθηση και βιώνουν τις σχετικές προσπάθειες των άλλων ως αδιάκριτες.

Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί ότι η έρευνα στο συγκεκριμένο χώρο διακρίνεται από εννοιολογικά και μεθοδολογικά προβλήματα, καθότι οι ερευνητές χρησιμοποίησαν διαφορετικές μεθόδους μέτρησης της ενσυναίσθησης, ενώ παρατηρήθηκε μικρή ομοιομορφία στη χρήση των σχετικών εννοιών, με τα ίδια φαινόμενα να ονομάζονται «ενσυναισθητικά» σε μερικές έρευνες και «συμπαθητικά» σε άλλες, και διαφορετικούς ερευνητές να χρησιμοποιούν τον ίδιο όρο για να αναφερθούν σε διαφορετικές διαδικασίες και συμπεριφορές. Αυτή η έλλειψη ομοιομορφίας στη χρήση των όρων και των μεθόδων μέτρησης καθιστά δύσκολη την ερμηνεία και σύνθεση των εμπειρικών ευρημάτων. Η έλλειψη συμφωνίας μεταξύ των ερευνητών απασχόλησε ιδιαίτερα τον Davis (1996). Σύμφωνα με αυτόν, δεν υπάρχει συμφωνία μεταξύ των ερευνητών για τη φύση της ενσυναίσθησης, διότι συχνά επικεντρώνονται σε διαφορετικά μέρη ενός μεγαλύτερου φαινομένου. Για παράδειγμα, ο όρος ενσυναίσθηση χρησιμοποιείται συχνά προκειμένου να περιγράψει δύο διαφορετικά φαινόμενα: τη γνωστική ανάληψη προοπτικής και τη συναισθηματική ανταπόκριση στον άλλο, ενώ μία άλλη πηγή σύγχυσης αποτελεί το γεγονός ότι άλλοι ερευνητές επικεντρώνονται στη διαδικασία της ενσυναίσθησης (π.χ. ανάληψη της προοπτικής του άλλου ή ασυνείδητη μίμηση των εκφράσεων του πρόσωπου του άλλου) και άλλοι στο αποτέλεσμα που παράγεται από αυτή τη διαδικασία (π.χ. συναισθηματικές αποκρίσεις στον παρατηρητή, γνωστική

κατανόηση, συμπεριφορά παροχής βοήθειας που απορρέει από την ανάληψη της προοπτικής). Κατ' αυτόν, η ενσυναίσθηση είναι μία πολυδιάστατη δομή, που απαρτίζεται από γνωστικά και συναισθηματικά συστατικά. Η πολυδιάστατη προσέγγιση της ενσυναίσθησης κατά τον Davis έχει τεκμηριωθεί εμπειρικά (για επισκόπηση βλ. Davis, 1996). Το μοντέλο του Davis για την ενσυναίσθηση θα αναπτυχθεί παρακάτω (βλ Μοντέλα ενσυναίσθησης).

Τέλος, πρέπει αναφερθεί ότι η κοινωνική ψυχολογία θεωρεί την ενσυναίσθηση ως μία ικανότητα ή δεξιότητα που μπορεί να μεταβληθεί με την εμπειρία (Davis, 1996. Gerdes, Segal, & Lietz, 2010. Mead & Arvidson, 1976).

2.2.4 Η ενσυναίσθηση στην κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη

Τις τελευταίες δύο δεκαετίες σημαντική είναι η συμβολή της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης (Social-Cognitive Neuroscience-SCN) στη μελέτη της ενσυναίσθησης. Πρόκειται για μία διεπιστημονική προσέγγιση με εφαρμογές στο πεδίο της κοινωνικής εργασίας, που παρουσιάζει εμπειρικά ευρήματα από μελέτες εγκεφαλικών δραστηριοτήτων, επιβεβαιώνοντας ποικίλες θεωρητικές υποθέσεις που διατυπώθηκαν στο χώρο της κοινωνικής ψυχολογίας (Gerdes & Segal, 2009). Με άλλα λόγια, η συγκεκριμένη προσέγγιση ενοποιεί τη γνωστική νευροεπιστήμη με θεωρίες από τις κοινωνικές επιστήμες (Decety, 2010. Gerdes, 2011. Gerdes, Segal, & Lietz, 2010. Singer et al., 2006) και έχει το πλεονέκτημα ότι παρέχει μία πιο ενοποιημένη περιγραφή του τρόπου με τον οποίο μπορεί να οριστεί λειτουργικά η ενσυναίσθηση, περιγράφοντας συγκεκριμένες σημαντικές διαδικασίες.

Οι νευροεπιστήμονες ασχολήθηκαν καταρχάς με τη φύση της ενσυναίσθησης προσπαθώντας να προσδιορίσουν τα είδη των νευροφυσιολογικών διαδικασιών που εμπλέκονται στην ενσυναίσθηση και τους τρόπους που αυτές ενεργοποιούν ενσυναίσθητικές διαδικασίες. Η έρευνα έδειξε ότι η ενσυναίσθηση διαφοροποιείται από άλλες σχετικές διαδικασίες, όπως, για παράδειγμα, η προσωπική ανησυχία, και στο νευρολογικό επίπεδο, καθώς διαφορετικά νευρολογικά υποστρώματα εμπλέκονται στα δύο αυτά φαινόμενα (Decety & Lamm, 2009).

Επίσης, ιδιαίτερα σημαντική ήταν η έρευνα για τους νευρώνες-καθρέπτες ή κατοπτρικούς νευρώνες, τους οποίους ανακάλυψε στις αρχές του 1990 στην Ιταλία ο

Rizzolatti και η ομάδα του, δηλαδή τους νευρώνες που ενεργοποιούνται τόσο όταν ένα άτομο ενεργεί με ένα συγκεκριμένο τρόπο όσο και όταν το άτομο παρακολουθεί ένα άλλο άτομο να ενεργεί με τον ίδιο τρόπο, έτσι ώστε σε νευρολογικό επίπεδο να καθρεπτίζουμε τους άλλους. Ποικίλες έρευνες έδειξαν την ύπαρξη ενός συστήματος-καθρέπτη στους ανθρώπους, μέρος του οποίου περιλαμβάνει μηχανισμούς που καθιστούν δυνατό για εμάς να μοιραζόμαστε τις συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων (βλ. Coplan & Goldie, 2011). Όπως υποστήριζαν οι Singer και Lamm (2009) «ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το μοίρασμα του συναισθήματος των άλλων συνδέεται με την ενεργοποίηση νευρολογικών δομών οι οποίες είναι επίσης ενεργές κατά την άμεση βίωση αυτού του συναισθήματος». Οι «νευρώνες-καθρέπτες» και τα «συστήματα-καθρέπτες» εξηγούν πώς μπορούμε να βιώσουμε το συναίσθημα ενός άλλου ατόμου σχεδόν άμεσα, χωρίς συνειδητή σκέψη ή τη χρήση της φαντασίας. Έχει υποστηριχθεί ότι οι «νευρώνες-καθρέπτες» αποτελούν τη βάση της ενσυναίσθησης (Iacoboni, 2008). Αναλυτικότερα, έρευνες με απεικονιστικές τεχνικές εγκεφαλικών λειτουργιών έδειξαν ότι το άτομο που παρατηρεί («παρατηρητής») ένα άλλο άτομο («στόχο») βιώνει μια προσομοίωση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων του άλλου. Από αυτήν την άποψη (που είναι σύμφωνη με αυτήν των περισσότερων επιστημονικών πεδίων μελέτης της ενσυναίσθησης), η βίωση της ενσυναίσθησης ξεκινά όταν εδραιώνεται η επικοινωνία και γίνονται αντιληπτά τα σήματα του «στόχου». Η κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη παρέχει εμπειρικές αποδείξεις που θεμελιώνουν το πώς τα νευρωνικά δίκτυα μπορούν να εξηγήσουν αυτή τη διαδικασία (Gerdes, Lietz, & Segal, 2011). Σύμφωνα με αυτά τα ευρήματα, τρεις άλλες διαδικασίες ακολουθούν την εδραίωση της επικοινωνίας: η επίγνωση εαυτού-άλλου, η ανάληψη προοπτικής και η ρύθμιση του συναισθήματος. Συνεπώς, η ενσυναίσθηση απαρτίζεται συνολικά από τέσσερα συστατικά τα οποία είναι απαραίτητο να υπάρχουν ταυτόχρονα για να βιωθεί η ενσυναίσθηση (Decety & Moriguchi, 2007). Τα συστατικά αυτά περιγράφονται λεπτομερώς παρακάτω:

(α) το συναισθηματικό μοίρασμα αναφέρεται στην υποκειμενική αντανάκλαση της παρατηρούμενης εμπειρίας ενός άλλου, η οποία βασίζεται σε αυτόματο νευρωνικό καθρέπτισμα και σε κοινές αναπαραστάσεις, όπως εκφράσεις προσώπου ή συνδεόμενες με αισθήματα δραστηριότητες.

(β) η επίγνωση εαυτού-άλλου ή αυτοεπίγνωση αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τον άλλον σε μία συγκεκριμένη κατάσταση, χωρίς να επέρχεται σύγχυση μεταξύ του εαυτού του ατόμου και του άλλου, δηλαδή τα όρια ανάμεσα στις σκέψεις και τα συναισθήματα του εαυτού του ατόμου και του άλλου πρέπει να είναι σαφή (Gerdes et al., 2011). Υπάρχουν δύο σημαντικές πτυχές του συγκεκριμένου συστατικού. Η μία είναι η ικανότητα του παρατηρητή να εντοπίζει την προέλευση των συναισθημάτων που προκαλούνται κατά τη διάρκεια της πρώτης συναισθηματικής φάσης. Η άλλη είναι η ικανότητα του παρατηρητή να διακόπτει προσωρινά τη δική του εμπειρία προκειμένου να επιστρατεύσει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του για τους άλλους

(γ) η ικανότητα της ανάληψης προοπτικής ή νοητική ευελιξία αναφέρεται στη γνωστική ικανότητα του ατόμου να κατανοεί πώς μία κατάσταση φαίνεται στο άλλο άτομο και πώς το άλλο άτομο αντιδρά σε αυτήν γνωστικά και συναισθηματικά (Gehlbach, 2004), καθώς και να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τη φαντασία του για να βλέπει πώς θα ήταν να βιώνει τον κόσμο από τη θέση του άλλου. Απαιτεί αφηρημένη σκέψη, υπολογισμό και εφαρμοσμένη γνώση (Decety & Moriguchi, 2007).

(δ) για τη ρύθμιση του συναισθήματος έχουν δοθεί πολλοί ορισμοί. Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να μειώνει την ένταση των συναισθημάτων του τα οποία αναδύονται από το καθρέπτισμα της εμπειρίας ενός άλλου. Η αδυναμία ρύθμισης του συναισθήματος μπορεί να εμπλέξει το άτομο σε ενέργειες συμπάθειας (Decety & Moriguchi, 2007). Επίσης, έχει αναφερθεί ότι πρόκειται για την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται στις τρέχουσες απαιτήσεις της εμπειρίας με το εύρος των συναισθημάτων του με έναν τρόπο που είναι κοινωνικά ανεκτός και επαρκώς ευέλικτος για να επιτρέπει αυθόρμητες αντιδράσεις, καθώς και την ικανότητα καθυστέρησης αυθόρμητων αντιδράσεων, όπως χρειάζεται (Cole, Michel, & Teti, 1994: 76). Μία συγκεκριμένη ισχυρή στρατηγική ρύθμισης συναισθήματος περιλαμβάνει την αλλαγή του τρόπου που το άτομο σκέπτεται προκειμένου να αλλάξει ο τρόπος που αυτό αισθάνεται (Lietz et al., 2011).

Συμπερασματικά, η κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη παρέχει ένα εννοιολογικό μοντέλο για την ενσυναίσθηση, το οποίο είναι σε συμφωνία με τα περισσότερα άλλα μοντέλα της ενσυναίσθησης που αναγνωρίζουν την πολυδιάστατη

δομή της. Επιπλέον, ο συνδυασμός της νευροεπιστήμης, της κοινωνικής επιστήμης και της κοινωνικής εργασίας στην πράξη έχει οδηγήσει σε περαιτέρω εξελίξεις στη θεωρία, συμπεριλαμβάνοντας στοιχεία που βρίσκονται έξω από την εμπειρία του παρατηρητή, κάτι που περιλαμβάνει την πιθανότητα ο παρατηρητής να αναλάβει δράση. Η κοινωνική εργασία έχει προσθέσει τον όρο κοινωνική ενσυναίσθηση, που περιλαμβάνει συστατικά, όπως οι ενσυναισθητικές στάσεις (empathic attitudes) ορίζοντας έτσι με λειτουργικό τρόπο την ικανότητα του παρατηρητή να αναλαμβάνει δράση όταν έχει ένα σύνολο στάσεων που δείχνουν μία κατανόηση των συνθηκών διαβίωσης άλλων ανθρώπων (Gerdes et al., 2011). Η έρευνα στον τομέα της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης ασχολήθηκε με τη φύση και το ρόλο της ενσυναίσθησης στην ανθρώπινη εμπειρία γενικά και την κοινωνική επίγνωση ειδικότερα, καθώς και τα ελλείμματα ενσυναίσθησης σε περιπτώσεις ψυχοπαθολογίας, αναδεικνύοντας την κεντρική θέση της ενσυναίσθησης στη μίμηση, τη συνεργασία και την πρόθεση και παρέχοντας τη βάση για σημαντικές αλλαγές στη θεωρητική κατανόηση του τρόπου που οι άνθρωποι αναπτύσσονται και αλληλεπιδρούν (βλ. Coplan & Goldie, 2011).

2.2.5 Ορισμοί και διαστάσεις ενσυναίσθησης

Κατά κύριο λόγο η ενσυναίσθηση έχει οριστεί με συναισθηματικούς ή γνωστικούς όρους, καθώς άλλοι θεωρητικοί και ερευνητές εστιάζουν το ενδιαφέρον τους στο γνωστικό μέρος της έννοιας και άλλοι στο συναισθηματικό μέρος, ενώ μερικοί συνδυάζουν γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία. Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί ότι η σύγχρονη έρευνα στη νευροεπιστήμη έχει υποστηρίξει αυτό το διαχωρισμό ανάμεσα στο συναισθηματικό και το γνωστικό μέρος της ενσυναίσθησης. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με το Decety (2010), υπάρχουν διακριτά, αλλά αλληλεπιδρώντα εγκεφαλικά κυκλώματα: το συναισθηματικό μέρος είναι αυτό με το οποίο τα άτομα σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό γεννιούνται, ενώ το γνωστικό μέρος διαμορφώνεται με την ηλικία, καθώς και με περιβαλλοντικούς και κοινωνικούς παράγοντες, υποδεικνύοντας ότι τα άτομα μπορεί να υστερούν στο ένα ή στο άλλο μέρος για διαφορετικούς λόγους. Παρακάτω παρουσιάζονται πιο αναλυτικά οι διάφορες προσεγγίσεις που αποτυπώνουν τις δύο κύριες διαστάσεις της ενσυναίσθησης, καθώς και άλλες διαστάσεις που έχουν αναγνωρισθεί.

2.2.5.1 Γνωστική προσέγγιση

Οι γνωστικές ικανότητες, όπως η ανάληψη της προοπτικής και του ρόλου του άλλου, είναι μεταξύ των εννοιών που ορισμένοι συγγραφείς έχουν χρησιμοποιήσει στους ορισμούς που έχουν προτείνει για την ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, οι Mead και Mind (1934) τόνισαν τη σημασία της ικανότητας του ατόμου να καταλαβαίνει τον τρόπο που άλλα άτομα βλέπουν τον κόσμο ως μίας ουσιαστικής ικανότητας για να λειτουργούν οι άνθρωποι επιτυχώς σε έναν κοινωνικό κόσμο. Επίσης, ο Dymond (1949) θεωρεί την ενσυναίσθηση ως τη φαντασιακή αντιμετάθεση ενός ατόμου στη σκέψη, το συναίσθημα και τις ενέργειες ενός άλλου και, συνεπώς, τη δόμηση του κόσμου όπως κάνει ο άλλος, δηλαδή ως μία γνωστική ικανότητα σχηματισμού υποθέσεων του ατόμου για το ρόλο ενός άλλου. Ο Hogan (1969) περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως τη διανοητική ή φαντασιακή κατανόηση της θέσης ή της νοητικής κατάστασης του άλλου χωρίς στην πραγματικότητα να βιώνει το άτομο τα συναισθήματα του άλλου. Ο Kohut (1971) περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως έναν τύπο γνώσης (*cognition*) που είναι ειδικά συντονισμένος στην αντίληψη μίας σύνθετης ψυχολογικής διαμόρφωσης. Ο Basch (1983) περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως μία σύνθετη γνωστική διαδικασία που περιέχει γνωστικές λειτουργίες, όπως η κρίση και ο έλεγχος πραγματικότητας. Οι MacKay, Hughes και Carver (1990) περιέγραψαν την ενσυναίσθηση ως την ικανότητα του ατόμου να κατανοεί την κατάσταση κάποιου άλλου χωρίς να την κάνει δική του. Επίσης, οι Blackman, Smith, Brokman και Stern (1958) όρισαν την ενσυναίσθηση ως την ικανότητα ενός ατόμου να μπαίνει στη θέση του άλλου και να γυρίζει πίσω στη δική του θέση το ίδιο εύκολα αν χρειαστεί. Σύμφωνα με τον Wispé (1986), η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην προσπάθεια του εαυτού ενός ατόμου με αυτοεπίγνωση να κατανοήσει, χωρίς να κρίνει, τις θετικές και αρνητικές εμπειρίες του εαυτού ενός άλλου. Αυτά τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις συχνά δεν γίνονται με σαφήνεια κατανοητά από τον άλλον... έτσι μία σημαντική πτυχή της διαδικασίας είναι η ενσυναισθητική ακρίβεια στο βαθμό που ο σκοπός της ενσυναίσθησης είναι συχνά (αλλά όχι απαραίτητα) να παρέχει κατανόηση για το ένα ή και για τα δύο μέρη. Η ενσυναίσθηση εξαρτάται από τη χρήση φαντασιακών και μιμητικών ικανοτήτων και είναι τις περισσότερες φορές μία διαδικασία που απαιτεί προσπάθεια. Τέλος, ο Ickes (1997) όρισε την ενσυναίσθηση ως μια σύνθετη μορφή ψυχολογικού συλλογισμού,

όπου η παρατήρηση, η μίμηση, η γνώση και η λογική συνδυάζονται για να παράσχουν ενόραση στις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων.

Γενικότερα, αυτοί που υποστηρίζουν τη γνωστική πτυχή της ενσυναίσθησης δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στην κατανόηση του άλλου παρά στη συναισθηματική ανάμιξη.

2.2.5.2 Συναισθηματική προσέγγιση

Μερικοί συγγραφείς έχουν ορίσει την ενσυναίσθηση ως συναισθηματική απόκριση στον άλλο με την παραγωγή πανομοιότυπων με αυτόν αισθημάτων και μοίρασμα συναισθημάτων μεταξύ ατόμων. Για παράδειγμα, ο Rushton (1981) όρισε την ενσυναίσθηση ως βίωμα της συναισθηματικής κατάστασης ενός άλλου. Οι Mehrabian and Epstein (1972) όρισαν την ενσυναίσθηση ως την υψηλή ανταπόκριση στη συναισθηματική εμπειρία ενός άλλου ατόμου. Οι Eisenberg και Strayer (1987) όρισαν την ενσυναίσθηση ως μία συναισθηματική αντίδραση η οποία προέρχεται από την αντίληψη ή την κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης ενός άλλου και είναι πανομοιότυπη ή αρκετά παρόμοια με αυτό που το άλλο άτομο αισθάνεται ή αναμένεται να αισθάνεται. Η Eisenberg (1989) περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως μία συναισθηματική αντίδραση η οποία προέρχεται από την κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης ενός άλλου και είναι σύμφωνη με αυτήν. Ο Halpern (2001) περιέγραψε την ενσυναίσθηση ως ένα είδος συναισθηματικής συλλογιστικής με τον κίνδυνο σφάλματος που ένας συλλογισμός εμπεριέχει. Ομοίως, οι Decety και Jackson (2004) περιέγραψαν την ενσυναίσθηση ως μία υποκειμενική εμπειρία ομοιότητας ανάμεσα σε αισθήματα που βιώνει το άτομο και αισθήματα που βιώνει ο άλλος χωρίς να χαθεί η αίσθηση του ποια συναισθήματα ανήκουν σε ποιον. Ο Katz (1963) την περιέγραψε ως την εσωτερική εμπειρία του να αισθάνεται κανείς τον εαυτό του ως παρόμοιο ή σχεδόν πανομοιότυπο με τον άλλο. Ο Hoffman (1981, 2000) την όρισε ως μία έμμεση συναισθηματική αντίδραση περισσότερο κατάλληλη στην κατάσταση κάποιου άλλου παρά του ίδιου του ατόμου. Επίσης σύμφωνα με τον Plutchik (1987) η ενσυναίσθηση έχει οριστεί ως η «ικανότητα για συμμετοχή σε, ή ένα έμμεσο βίωμα των συναισθημάτων, των επιθυμιών, των ιδεών και μερικές φορές των κινήσεων ενός άλλου ατόμου, μέχρι του σημείου της εκτέλεσης σωματικών κινήσεων που προσομοιάζουν στις δικές του». Αυτός ο ορισμός έχει διάφορες συνέπειες. Πρώτον υποδηλώνει ότι η ενσυναίσθηση είναι μία εσωτερική κατάσταση ή

εμπειρία παρόμοια με ένα συναίσθημα. Δεύτερον, η συναισθηματική κατάσταση μπορεί μερικές φορές να αναγνωριστεί μέσω μιμητικών σωματικών κινήσεων. Ακόμη, σύμφωνα με τον Thompson (1987), ένας ορισμός ενσυναίσθησης που απαιτεί έναν παρατηρητή να μοιράζεται το γενικό συναισθηματικό τόνο ενός άλλου ατόμου, είτε υπάρχει άμεσο συναισθηματικό ταίριασμα είτε όχι, φαίνεται καταλληλότερος για τους περισσότερους σκοπούς. Φαίνεται κατάλληλο να θεωρούμε και τα δύο είδη αντιδράσεων συναισθηματικής ανταπόκρισης, τόσο αυτές που απαιτούν την ελάχιστη συναγωγή συμπεράσματος από έναν παρατηρητή όσο και αυτές που απαιτούν έναν συλλογισμό (όπως η ανάληψη ρόλου), ως σημεία-ορόσημα σε ένα συνεχές ενσυναίσθησης.

Ωστόσο, οι Underwood και Moore (1982) υποστήριξαν ότι η συναισθηματική προσέγγιση από μόνη της δεν αρκεί για τον ορισμό της ενσυναίσθησης.

2.2.5.3 Ενοποιητική προσέγγιση

Στην ενοποιητική ή γνωστικο-συναισθηματική προσέγγιση εμπίπτουν θεωρητικοί και ερευνητές που συνδυάζουν τη γνωστική και τη συναισθηματική διάσταση, θεωρώντας την ενσυναίσθηση ως μία σύνθετη γνωστικο-συναισθηματική διαδικασία.

Οι Baron-Cohen και Wheelwright (2004) υποστηρίζουν ότι η ενσυναίσθηση είναι ο αυθόρμητος και φυσικός συντονισμός του ατόμου με τις σκέψεις και τα συναισθήματα των άλλων και περιγράφουν την ενσυναίσθηση ως την «κόλλα» της κοινωνικής ζωής που ωθεί τους ανθρώπους να βοηθούν ο ένας τον άλλο και τους σταματά από το να πληγώνουν τους άλλους. Ο Bennett (2001) όρισε την ενσυναίσθηση ως ένα τρόπο συσχέτισης με τον άλλον, κατά τον οποίο το άτομο φτάνει να γνωρίσει το νοητικό περιεχόμενο ενός άλλου, τόσο συναισθηματικά όσο και γνωστικά, σε μία δεδομένη χρονική στιγμή και ως αποτέλεσμα της σχέσης που υπάρχει μεταξύ τους. Επίσης ο Marcia (1987) ορίζει την ενσυναίσθηση από την πλευρά του κλινικού θεραπευτή. Για την ενσυναισθητική διαδικασία στην ψυχοθεραπεία υιοθετεί τον ορισμό του Reik (1949, όπ. αναφ στο Marcia, 1987), σύμφωνα με τον οποίο η ενσυναίσθηση έχει ένα συναισθηματικό συστατικό, ιδίως σε αυτό που ο Reik ονομάζει «φάση αντήχησης». Ωστόσο, στο μοντέλο του Reik θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για τον θεραπευτή η τελευταία φάση, κατά την οποία

ο θεραπευτής μετακινείται από την εσωτερική σχέση συγχώνευσης σε μία θέση ξεχωριστής ταυτότητας που επιτρέπει μία απόκριση, η οποία αντανακλά τόσο κατανόηση του άλλου όσο και διαχωρισμό από τον άλλο. Επομένως, κατά τον Marcia ο ορισμός του Reik περιλαμβάνει πέραν από ένα συναισθηματικό συστατικό, και μία αποσύνδεση, η οποία αναφέρεται σε μία υψηλή γνωστική διαδικασία και φαίνεται να περιλαμβάνει κάποια εξουδετέρωση του συναισθήματος.

Επίσης, και από ορισμένους ερευνητές, η ενσυναίσθηση έχει θεωρηθεί ως μία πολυδιάστατη δομή με γνωστικά και συναισθηματικά συστατικά (Davis, 1996. Thornton & Thornton, 1995). Όπως προαναφέρθηκε, στο μοντέλο του Davis (1996) περιλαμβάνονται τέσσερις διαστάσεις, οι οποίες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, δύο γνωστικές και δύο συναισθηματικές: η γνωστική ενσυναίσθηση ή ανάληψη προοπτικής, η φαντασιακή ενσυναίσθηση ή φαντασία, η σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ή ενσυναισθητικό ενδιαφέρον και η ενσυναισθητική ανησυχία. Οι Thornton και Thornton (1995) αναγνώρισαν εκτός από τις παραπάνω διαστάσεις και μία πέμπτη, που συνίσταται στο ταίριασμα της συναισθηματικής αντίδρασης θεραπευόμενου-θεραπευτή, δηλαδή στην τάση να αντιδρά ο θεραπευτής στα συναισθήματα του πελάτη με όμοια συναισθήματα.

Ακόμη, οι Hodges και Wegner (1997) υποστήριξαν ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να έχει ένα συναισθηματικό συστατικό, ένα γνωστικό συστατικό ή και τα δύο. Η Jordan (1997) θεωρεί την ενσυναίσθηση ως μία περίπλοκη γνωστικο-συναισθηματική εμπειρία συμμετοχής στην κατανόηση, ένα συναίσθημα-αντήχηση που οδηγεί σε μία περισσότερο διαφοροποιημένη κατανόηση του εαυτού, του άλλου και της μεταξύ τους σχέσης. Ο Smith (1989) θεωρεί την ενσυναίσθηση ως κατανόηση, που αναφέρεται στη δυνατότητα ενός ατόμου να φαντάζεται ότι έχει ο ίδιος αυτή την εμπειρία ή να προσπαθεί να φανταστεί την εμπειρία, συνειδητά ή ασυνείδητα, και ως συναίσθημα, που αφορά τη δυνατότητα κάποιου να βιώνει, να γνωρίζει, να αντιλαμβάνεται ή να συναισθάνεται την εμπειρία του άλλου σαν να τη ζει ο ίδιος.

Επίσης, οι De Vignemont και Singer (2006) συνδυάζουν γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία στο δικό τους ορισμό για την ενσυναίσθηση, σύμφωνα με τον οποίο ενσυναίσθηση υπάρχει όταν το άτομο είναι σε μία συναισθηματική κατάσταση, αυτή η κατάσταση είναι ισοδύναμη με τη συναισθηματική κατάσταση κάποιου άλλου και έχει παραχθεί από την παρατήρηση ή τη φαντασιακή

αναπαράσταση της συναισθηματικής κατάστασης του άλλου, και το άτομο γνωρίζει ότι ο άλλος είναι η πηγή της δικής του συναισθηματικής κατάστασης.

2.2.5.4 Άλλες διαστάσεις

Πέρα από τις παραπάνω προσεγγίσεις που τονίζουν τη γνωστική και τη συναισθηματική διάσταση της ενσυναίσθησης, ορισμένοι θεωρητικοί και ερευνητές έχουν αναγνωρίσει και άλλες διαστάσεις.

Η επικοινωνιακή διάσταση είναι μία τρίτη διάσταση της ενσυναίσθησης (πέραν της γνωστικής και της συναισθηματικής), η οποία αφορά τη μετάδοση της ενσυναίσθησης, δηλαδή τη μεταβίβαση με ακρίβεια και ευαισθησία στον άλλο της κατανόησης του συναισθηματικού του κόσμου (Goldstein & Michaels, 1985). Και ο Hackney (1978, όπ. αναφ. Σταλίκας & Χαμόδρακα, 2004) αναφέρεται στη διάσταση της ενσυναίσθησης ως μίας επικοινωνιακής δεξιότητας ή αλλιώς ικανότητας του θεραπευτή να δίνει ακριβείς και επαρκείς απαντήσεις στα μηνύματα του πελάτη. Επίσης, ο Barrett-Lennard (1981) διακρίνει τρεις τύπους ενσυναίσθησης: την ενσυναίσθητική αντήχηση, κατά την οποία το άτομο ανταποκρίνεται συναισθηματικά στον άλλο, την εκφρασμένη ενσυναίσθηση, δηλαδή την επικοινωνιακή πράξη, και την αποδεχόμενη ενσυναίσθηση, δηλαδή τον τρόπο που ο άλλος δέχεται την ενσυναίσθητική απόκριση που λαμβάνει. Ο Rogers (1957) αναγνωρίζει επίσης τις τρεις προαναφερθείσες διαστάσεις της ενσυναίσθησης, τη συναισθηματική (ευαισθησία), τη γνωστική (παρατήρηση και πνευματική διεργασία) και την επικοινωνιακή (αντίδραση –απάντηση του θεραπευτή).

Στις τρεις παραπάνω διαστάσεις, οι Bohart και Greenberg (1997) προσθέτουν μία ακόμη, κατά την οποία η ενσυναίσθηση συνιστά και μέσο συνεύρεσης σε μία σχέση. Η διάσταση αυτή προκύπτει από την πεποίθηση ότι σε μία σχέση η ενσυναίσθηση είναι αμοιβαία και αμφίδρομη. Η Bachelor (1988) αναφέρεται στη διάσταση αυτή ως μοιραζόμενη ή συμμετοχική ενσυναίσθηση, η οποία εκδηλώνεται από το θεραπευτή όταν αυτός επιδεικνύει ενσυναίσθηση μέσα από τη δική του αυτοαποκάλυψη. Και η Watson (2002) αναγνωρίζει, πέραν των δύο κύριων διαστάσεων της ενσυναίσθησης (δηλαδή της γνωστικής και της συναισθηματικής), μία ακόμη: τη συμμετοχική διάσταση που εμπεριέχει τη διαπροσωπική λειτουργία της ενσυναίσθησης. Πιο συγκεκριμένα, η διάσταση αυτή αναφέρεται στην επίτευξη ενός

ασφαλούς κλίματος στη θεραπευτική σχέση, χάρη στην ενσυναίσθηση που εκφράζει ο θεραπευτής. Η Bachelor (1988) προσθέτει μία ακόμη διάσταση της ενσυναίσθησης (πέραν της γνωστικής, συναισθηματικής και συμμετοχικής), την επικουρική ή περιποιητική, την οποία επιδεικνύει ο θεραπευτής μέσα από την υποστήριξη, το ειλικρινές ενδιαφέρον και την προσπάθεια να βοηθήσει.

Μία ειδική διάσταση της ενσυναίσθησης αποτελεί η πολιτισμική ενσυναίσθηση, η οποία αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί με ακρίβεια τις προσωπικές εμπειρίες ατόμων που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια και να επικοινωνεί την ακριβή κατανόησή του εποικοδομητικά με τρόπο που να δείχνει αληθινό ενδιαφέρον (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2008). Οι Ridley και Lingle (1996) και Ridley και Udipi (2002) υποστηρίζουν ότι η πολιτισμική ενσυναίσθηση αποτελείται από δύο κύριες διαστάσεις: α) την πολιτισμική ενσυναισθητική κατανόηση, που συνίσταται στη διεργασία μέσω της οποίας οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι αντιλαμβάνονται το νόημα της εμπειρίας του εαυτού των πολιτισμικά διαφορετικών πελατών τους, και β) την πολιτισμική ενσυναισθητική ανταπόκριση, που συνίσταται στη διεργασία μέσω της οποίας οι σύμβουλοι μεταβιβάζουν αποτελεσματικά την κατανόηση της εμπειρίας του εαυτού των πολιτισμικά διαφορετικών πελατών τους. Αυτές οι δύο πρωταρχικές διεργασίες της πολιτισμικής ενσυναίσθησης υποστηρίζονται από τρεις δευτερεύουσες, που αναγνωρίζονται ήδη στην ενσυναίσθηση γενικότερα: τη γνωστική, τη συναισθηματική και την επικοινωνιακή διεργασία. Στη διάσταση αυτή αναφέρονται επίσης όροι, όπως κοινωνική ενσυναίσθηση, που ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί βαθιά τους άλλους μέσω της αντίληψης ή βίωσης των καταστάσεων της ζωής τους με αποτέλεσμα να αποκτά ενόραση στις δομικές ανισότητες και αδικίες. Η έννοια αυτή απαρτίζεται από τρία συστατικά, την ατομική ενσυναίσθηση, την κατανόηση πλαισίου και την κοινωνική υπευθυνότητα και παρέχει ένα πλαίσιο για πιο αποτελεσματικές κοινωνικές πολιτικές, υποστηρίζοντας την κοινωνική και οικονομική δικαιοσύνη για όλους. (Segal, 2011. Segal, Wagaman, & Gerdes, 2012). Τέλος, μελέτες σχετικά με την εθνοπολιτισμική ενσυναίσθηση δείχνουν ότι οι παρατηρητές διαφέρουν στην έκταση στην οποία βιώνουν ενσυναίσθηση ανάλογα με τις πληροφορίες για την εθνικότητα, τη θρησκεία και το πολιτισμικό υπόβαθρο του στόχου. Για παράδειγμα, έχει διατυπωθεί η υπόθεση ότι τα άτομα τείνουν να βιώνουν ενσυναίσθηση με άτομα που είναι όμοια με αυτά ως προς ορισμένες πτυχές (Rasoal,

2009. Wang et al., 2003). Τα αποτελέσματα έρευνας στηρίζουν τη σημασία των πληροφοριών πλαισίου, ιδιαίτερα αναφορικά με την έννοια της ανάληψης κοινωνικής προοπτικής, η οποία έχει μία ευρύτερη σημασία από την ανάληψη προοπτικής και περιλαμβάνει και πολιτισμική γνώση (Roan et al., 2009).

2.2.6 Επίπεδα ενσυναίσθησης

Η ενσυναίσθηση θεωρείται ως μία διαδικασία που έχει διάφορα επίπεδα, τα οποία ακολουθούν μία χρονική σειρά. Ο Rogers (1975, όπ. αναφ. στο Μαλικιώση-Λοΐζου, 2003) αναγνώρισε ως πρώτο επίπεδο την προσωρινή εμπίωση της ζωής του πελάτη από το σύμβουλο και ως δεύτερο επίπεδο την επικοινωνία στον πελάτη του αποτελέσματος αυτής της εμπίωσης.

Ο Barrett-Lenard (1981, όπ. αναφ. στο Μαλικιώση- Λοΐζου, 2003) περιέγραψε πέντε επίπεδα ενσυναίσθησης: την ενσυναισθητική διάθεση, κατά την οποία το άτομο παρακολουθεί ενεργητικά με προσοχή τον άλλο, την ενσυναισθητική αντίληψη, κατά την οποία το άτομο ανταποκρίνεται συναισθηματικά στον άλλο, την εκφραζόμενη ενσυναίσθηση, που αφορά την επικοινωνιακή πράξη, την προσλαμβανόμενη ενσυναίσθηση, το πώς δηλαδή ο άλλος δέχεται την ενσυναίσθηση που προέρχεται από ένα άτομο και την ανατροφοδότηση που προέρχεται από όλη αυτή τη διαδικασία.

Επίσης, οι Bohart και Greenberg (1997) περιέγραψαν τρία επίπεδα ενσυναίσθησης, την ενσυναισθητική επικοινωνία, η οποία αναφέρεται στην απλή έννοια της ενσυναίσθησης που βοηθά στο χτίσιμο της σχέσης, αλλά δεν προχωρά σε βαθύτερα επίπεδα κατανόησης, στη συνέχεια την προσπάθεια κατανόησης εκ μέρους του θεραπευτή του εσωτερικού κόσμου του πελάτη έτσι όπως ο ίδιος τον βιώνει και τέλος, την επικοινωνιακή προσαρμογή, η οποία περιλαμβάνει την ικανότητα του θεραπευτή να συγχρονίζεται με τον πελάτη έτσι ώστε να κατανοεί τι αισθάνεται και τι προσπαθεί να επικοινωνήσει στιγμή προς στιγμή.

Μία ακόμη διάκριση επιπέδων ενσυναίσθησης, που αναφέρεται ιδίως στην επικοινωνιακή διάσταση της ενσυναίσθησης και χρησιμοποιείται ως κλίμακα εκτίμησης της ενσυναισθητικής κατανόησης, περιλαμβάνει πέντε επίπεδα (Truax, 1961. Carkhuff, 1969, όπ. αναφ. στο Μπρούζος, 2004). Στο πρώτο επίπεδο (χαμηλή ενσυναίσθηση), υπάρχει μικρή ή καθόλου επίγνωση του συναισθήματος του άλλου.

Στο δεύτερο επίπεδο (μέτρια χαμηλή ενσυναίσθηση), υπάρχει κάποια μέτρια επίγνωση, στο τρίτο επίπεδο (αμοιβαία ενσυναισθητική ανταπόκριση) υπάρχει μία ακριβής αντανάκλαση των μηνυμάτων του πελάτη στο ίδιο επίπεδο που τα μηνύματα αυτά δόθηκαν, στο τέταρτο επίπεδο (μέτρια υψηλή ενσυναισθητική ανταπόκριση), υπάρχει ακριβής αντανάκλαση όχι μόνο του ακριβούς συναισθήματος αλλά και του υποκειμένου συναισθήματος. Τέλος, στο πέμπτο επίπεδο (υψηλή ενσυναισθητική ανταπόκριση) η ανταπόκριση είναι βαθύτερη και εκτενέστερη σε σχέση με το προηγούμενο στάδιο.

Ο Hoffman (2000) περιέγραψε πέντε επίπεδα ή στάδια ανάπτυξης της ενσυναισθητικής ανησυχίας. Τα πέντε επίπεδα είναι: (1) Το αντιδραστικό κλάμα του νεογέννητου, που προκαλείται από ένα συνδυασμό μίμησης και μάθησης. Στο στάδιο αυτό υπάρχει μόνο ανησυχία και όχι προσπάθεια ανακούφισης από την ανησυχία. (2) Η εγωκεντρική ενσυναισθητική ανησυχία, όπου η αντίδραση στην ανησυχία ενός άλλου παιδιού είναι κατά κύριο λόγο η ίδια, μόνο που στο στάδιο αυτό υπάρχει συμπεριφορά μείωσης της ανησυχίας του ίδιου του παιδιού (όχι όμως του άλλου). (3) Η ημι-εγωκεντρική ενσυναισθητική ανησυχία. Στο στάδιο αυτό τα παιδιά θα προσπαθήσει να βοηθήσει τον άλλο που βρίσκεται σε ανησυχία, αλλά από την οπτική γωνία του ίδιου του παιδιού. (4) Η αληθινή ενσυναισθητική ανησυχία. Στο στάδιο αυτό το παιδί αποκτά επίγνωση ότι η εσωτερική κατάσταση του άλλου ενδεχομένως να διαφέρει από τη δική του εσωτερική κατάσταση. Το στάδιο αυτό έχει όλα τα βασικά συστατικά της ώριμης ενσυναίσθησης και συνεχίζει να αναπτύσσεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. (5) Η ενσυναίσθηση για την εμπειρία του άλλου πέραν της άμεσης κατάστασης. Στο στάδιο αυτό η ενσυναισθητική ανησυχία εκτείνεται πέραν της άμεσης κατάστασης για να συμπεριλάβει τις συνθήκες ζωής του άλλου, καθώς και ολόκληρες ομάδες ατόμων. Διαφορετικές γνωστικές διαδικασίες ενέχονται στα διαφορετικά στάδια ενσυναίσθησης.

Τέλος, σε ένα εξελικτικό πλαίσιο, οι Preston & de Waal (2002) αναφέρονται σε απώτερα και εγγύτερα επίπεδα ενσυναίσθησης, βασισμένα σε ένα συναισθηματικό σύνδεσμο μεταξύ των ατόμων. Στα απώτερα επίπεδα, ο συναισθηματικός σύνδεσμος επιτρέπει και υποστηρίζει τον ομαδικό συναγερμό και την ενεργοποίηση, τη μετάδοση των συναισθημάτων, την ανταπόκριση μητέρας-βρέφους και τη συμπεριφορά των ανταγωνιστών και κυνηγών, τα οποία υπάρχουν σε όλα τα είδη και

προάγουν την επιτυχή αναπαραγωγή. Στα εγγύτερα επίπεδα, ο συναισθηματικός σύνδεσμος αναδύεται από μία άμεση απεικόνιση της συμπεριφορικής κατάστασης του άλλου στις συμπεριφορικές αναπαραστάσεις του ατόμου, ενεργοποιώντας την ανταπόκριση του υποκειμένου. Οι απώτερες και εγγύτερες βάσεις εξηγούν σε κάποιο βαθμό τα διαφορετικά φυλογενετικά και οντογενετικά επίπεδα ενσυναίσθησης.

2.2.7 Εννοιολογικές διαφοροποιήσεις

Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να διευκρινιστεί ότι η ενσυναίσθηση διαφοροποιείται από ορισμένες έννοιες που ενδεχομένως σχετίζονται με αυτήν (Eisenberg, 2000).

Καταρχάς, η ενσυναίσθηση διαφοροποιείται από την απλή συναισθηματική μετάδοση (*emotional contagion*), καθώς η ενσυναίσθηση απαιτεί τουλάχιστον μία διαφοροποίηση της συναισθηματικής κατάστασης του ίδιου του ατόμου από τον άλλον και μία επίγνωση αυτής της διαφοράς σε συγκεκριμένα πλαίσια (Eisenberg & Strayer, 1987).

Μία άλλη διαφοροποίηση είναι αυτή ανάμεσα στην ενσυναίσθηση (*empathy*) και τη συμπάθεια (*sympathy*). Η συμπάθεια ορίζεται ως μία συναισθηματική αντίδραση που απαρτίζεται από συναισθήματα πίκρας ή ανησυχίας για έναν άλλο που βρίσκεται σε στενάχωρη κατάσταση ή σε ανάγκη (παρά από παρόμοια συναισθήματα με τον άλλο). Η συμπάθεια θεωρείται ότι εμπεριέχει μία προσανατολισμένη στον άλλον αλτρουιστική κινητοποίηση (Batson, 1991). Μολονότι η συμπάθεια μπορεί να προέρχεται πρωταρχικά από την ενσυναίσθηση σε πολλά πλαίσια, μπορεί επίσης να προκύψει ως αποτέλεσμα γνωστικών διαδικασιών, όπως η ανάληψη προοπτικής και η πρόσβαση σε κωδικοποιημένες στη μνήμη του ατόμου πληροφορίες που έχουν σχέση με την κατάσταση του άλλου (Eisenberg, Shea, Carlo, & Knight, 1991).

Επίσης μία άλλη έννοια είναι η προσωπική ανησυχία, η οποία ορίζεται ως μία επικεντρωμένη στον εαυτό, ανάστροφη συναισθηματική αντίδραση στο συναίσθημα ή την κατάσταση ενός άλλου (Eisenberg, Shea, Carlo, & Knight, 1991). Μπορεί να προέρχεται από την ενσυναίσθηση ή από γνωστική επεξεργασία, όπως και η συμπάθεια, ωστόσο εμπεριέχει το εγωιστικό κίνητρο της ανακούφισης της ανησυχίας του ίδιου του ατόμου παρά του άλλου (Eisenberg, 2000).

2.2.8 Μέτρηση της ενσυναίσθησης

Για τη μέτρηση της ενσυναίσθησης έχουν αναπτυχθεί διάφορα εργαλεία. Τα πιο συνηθισμένα είναι τα εργαλεία αυτοαναφοράς με ερωτήσεις τύπου Likert. Το πιο αντιπροσωπευτικό εργαλείο στην κατηγορία αυτή είναι η Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (Interpersonal Reactivity Index-IRI), που βασίζεται στο μοντέλο του Davis και περιλαμβάνει τόσο γνωστικά όσο και συναισθηματικά συστατικά της ενσυναίσθησης (Davis, 1980, 1983). Άλλα εργαλεία αυτοαναφοράς είναι το Πηλίκιο Ενσυναίσθησης (Empathy Quotient) (Baron-Cohen & Wheelwright, 2004), η Κλίμακα Ενσυναίσθησης του Reynolds (Reynolds, 2000), η Κλίμακα Balanced Emotional Empathy Scale (Mehrabian & Epstein, 1972), η Κλίμακα Empathic Concern Scale (Batson, Early, & Salvarini, 1997), καθώς και ο Δείκτης Αξιολόγησης της Ενσυναίσθησης (Empathy Assessment Index) (Gerdes et al., 2011), ένα εργαλείο που βασίζεται στη θεώρηση της ενσυναίσθησης από την οπτική της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης. Ακόμη έχουν αναπτυχθεί εργαλεία που συνδυάζουν μεθόδους αυτοαναφοράς με μεθόδους αντικειμενικής μέτρησης της ενσυναίσθησης, όπως το Πολυδιάστατο Τεστ Ενσυναίσθησης (Multifaceted Empathy Test-MET) (Dziobek et al., 2007), όπου η γνωστική διάσταση αξιολογείται με αντικειμενικό τρόπο και η συναισθηματική διάσταση με αυτοαναφορά. Επιπλέον, για τη μέτρηση της ενσυναίσθησης έχουν αναπτυχθεί μέθοδοι παρατήρησης που βασίζονται σε λεκτικές και μη λεκτικές συμπεριφορές του ατόμου που μελετάται. Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται η Κλίμακα Ενσυναίσθησης του Carkhuff (Carkhuff Empathy Scale) (Carkhuff, 1969), καθώς και η Υποκλίμακα Κατανόησης της Ενσυναίσθησης του Ερωτηματολογίου Σχέσης του Barrett-Lennard (Barrett-Lennard Relationship Inventory/Empathy Understanding Subscale -EUS) (Barrett-Lennard, 1962). Τέλος, φυσιολογικές μετρήσεις ενσυναίσθησης είναι σπανιότερες στη βιβλιογραφία (Hein, 2014. Hein, Silani, Preuschhoff, Batson, & Singer, 2010. Ickes, Stinson, Bissonnette, & Garcia, 1990. Saarela et al., 2007). Σε αυτήν την κατηγορία περιλαμβάνονται μετρήσεις φυσιολογικής δραστηριότητας, όπως καρδιακός παλμός, αντίδραση του δέρματος, γενική σωματική δραστηριότητα, τεχνικές απεικόνισης της εγκεφαλικής δραστηριότητας κατά την έκθεση σε διάφορες καταστάσεις βίωσης ενσυναίσθησης, και άλλες τεχνικές.

2.3 Μοντέλα ενσυναίσθησης

Εντός των διαφόρων επιστημονικών πεδίων που έχουν ασχοληθεί με τη μελέτη της ενσυναίσθησης, έχουν αναπτυχθεί διάφορα μοντέλα. Παρακάτω θα αναφερθούμε στα πιο αντιπροσωπευτικά από αυτά

2.3.1 Κοινωνική και αναπτυξιακή ψυχολογία

Στους χώρους της κοινωνικής και της αναπτυξιακής ψυχολογίας αναπτύχθηκαν διάφορα μοντέλα σχετικά με την ενσυναίσθηση. Το πιο αντιπροσωπευτικό μοντέλο στο χώρο αυτό είναι το οργανωτικό μοντέλο του Davis, το οποίο αναπτύχθηκε το 1980, σε μία προσπάθεια σύνθεσης των διαφορετικών απόψεων που υπήρχαν σχετικά με την έννοια της ενσυναίσθησης.

2.3.1.1 Το οργανωτικό μοντέλο

Ο Davis (1996) θεωρεί την ενσυναίσθηση ως ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που απαρτίζεται από τέσσερις διακριτές αλλά σχετιζόμενες δομές ή διαστάσεις, οι οποίες εμπεριέχουν το στοιχείο της ανταπόκριση στους άλλους: τη γνωστική ενσυναίσθηση ή ανάληψη προοπτικής, τη φαντασιακή ενσυναίσθηση ή φαντασία, τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ή ενσυναισθητικό ενδιαφέρον και την ενσυναισθητική ανησυχία. Πιο αναλυτικά, η γνωστική ενσυναίσθηση ή ανάληψη προοπτικής αναφέρεται στην τάση του ατόμου να υιοθετεί αυθόρμητα την ψυχολογική οπτική των άλλων, η φαντασιακή ενσυναίσθηση ή φαντασία αναφέρεται στην τάση του ατόμου να τοποθετεί με τη χρήση της φαντασίας τον εαυτό του στη θέση χαρακτήρων σε ταινίες, βιβλία και θεατρικά έργα (όσον αφορά στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους), η σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ή ενσυναισθητικό ενδιαφέρον αναφέρεται στα συναισθήματα συμπάθειας, συμπόνιας, θέρμης και ανησυχίας για τους άλλους σε δυστυχία και, τέλος, η ενσυναισθητική ανησυχία αναφέρεται στα συναισθήματα άγχους και δυσφορίας σε έντονα διαπροσωπικά πλαίσια.

Επιπλέον, ο Davis (1996) έχει προτείνει ένα οργανωτικό μοντέλο της δομής της ενσυναίσθησης, στο οποίο το φαινόμενο της ενσυναίσθησης χωρίζεται σε διαφορετικές δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές και έχουν μία σχέση αιτίου-αποτελέσματος ή μία με την άλλη. Το μοντέλο βασίζεται στη θεώρηση της ενσυναίσθησης ως ένα σύνολο δομών που έχουν να κάνουν με τις

εμπειρίες ενός ατόμου που παρατηρεί ένα άλλο άτομο. Το μοντέλο οργανώνει σε χρονική σειρά παρελθοντικούς παράγοντες (antecedents), διαδικασίες, ενδοπροσωπικά αποτελέσματα και διαπροσωπικά αποτελέσματα. Οι παρελθοντικοί παράγοντες έρχονται χρονικά πρώτοι και επηρεάζουν τις άλλες δομές. Ακολουθούν οι διαδικασίες που, με τη σειρά τους, έχουν επίδραση στα ενδοπροσωπικά και διαπροσωπικά αποτελέσματα. Τα ενδοπροσωπικά αποτελέσματα επηρεάζουν τα διαπροσωπικά αποτελέσματα. Οι παρελθοντικοί παράγοντες σχετίζονται με όλα τα μεταγενέστερα μέρη του μοντέλου. Τα μέρη που βρίσκονται πιο κοντά μεταξύ τους συνδέονται ισχυρότερα σε σχέση με μέρη που βρίσκονται πιο μακριά το ένα από το άλλο. Το οργανωτικό μοντέλο καλύπτει τη γνωστική και συναισθηματική διάσταση της ενσυναίσθησης, τις ατομικές διαφορές, τις ρίζες και τις διαπροσωπικές πλευρές της ενσυναίσθησης και λαμβάνει υπόψη χαρακτηριστικά του παρατηρητή, του ατόμου που παρατηρείται και της κατάστασης. Το συγκεκριμένο περιεκτικό μοντέλο της ενσυναίσθησης βοηθά επίσης τους ερευνητές να εντοπίσουν τη συγκεκριμένη δομή ενσυναίσθησης την οποία μελετούν.

2.3.2 Κλινική ψυχολογία

Στο χώρο της κλινικής ψυχολογίας αναπτύχθηκαν μοντέλα για την ενσυναίσθηση τα οποία επικεντρώνονται στη διαδικασία της ενσυναίσθησης στη σχέση θεραπευτή-ασθενή.

Για παράδειγμα, στο μοντέλο του Fleiss (1942), η ενσυναίσθηση χαρακτηρίζεται ως μία δοκιμαστική ταύτιση, στη διαδικασία της οποίας περιλαμβάνονται τέσσερα διακριτά μέρη. Στην αρχή, ο αναλυτής είναι το αντικείμενο του πόνου του ασθενή. Μετά ταυτίζεται με τον ασθενή και γίνεται ο ασθενής. Αφού βιώσει τον πόνο του ασθενή, ο αναλυτής τον προβάλλει τώρα πάνω στον ασθενή με εσωτερική γνώση της φύσης του. Με αυτή τη διαδικασία, ο αναλυτής αποκτά τη συναισθηματική βάση για την ερμηνεία του. Επίσης, στο μοντέλο του Reik (1949) περιλαμβάνονται τέσσερα μέρη στη διαδικασία της ενσυναίσθησης: ταύτιση (το άτομο εστιάζει την προσοχή του στον άλλο και επιτρέπει στον εαυτό του να απορροφηθεί στο στοχασμό του άλλου), ενσωμάτωση (το άτομο κάνει δική του την εμπειρία του άλλου μέσω εσωτερίκευσης του άλλου), αντήχηση (το άτομο βιώνει την εμπειρία του άλλου, ενώ ταυτόχρονα παρακολουθεί τους δικούς του γνωστικούς και συναισθηματικούς συνδέσμους με αυτήν την εμπειρία) και αποσύνδεση (το άτομο

μετακινείται από την εσωτερική σχέση συγχώνευσης σε μία θέση ξεχωριστής ταυτότητας, που του επιτρέπει μία ανταπόκριση που αντανακλά τόσο κατανόηση του άλλου όσο και διάκριση από τον άλλο). Επιπλέον, ο Greenson (1960) στο εμπειρικό μοντέλο που προτείνει για την ενσυναίσθηση υποστηρίζει ότι ο θεραπευτής αρχικά νιώθει «έξω από αυτό» στη θεραπευτική κατάσταση, αλλά σταδιακά επιτρέπει στον εαυτό του να γίνει ο ασθενής. Μετά ο θεραπευτής χρησιμοποιεί το «μοντέλο εργασίας» του ασθενή, ακούγοντας τις λέξεις του ασθενή και μετατρέποντας αυτές σε εικόνες και συναισθήματα από τις αναμνήσεις του ασθενή. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τις δικές του εμπειρίες όμοια με τον ασθενή για να δημιουργήσει συναισθηματική επαφή και βιώνει ένα αίσθημα κατανόησης. Τέλος, ο θεραπευτής καθορίζει πώς θα επικοινωνήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο αυτήν την κατανόηση στον ασθενή.

Στα παραπάνω μοντέλα, υπάρχει μία ταλάντευση μεταξύ των θέσεων της παρατήρησης και της ενδοσκόπησης, καθώς ο θεραπευτής μετακινείται από τη δική του θέση σε αυτήν του ασθενή, και μετά πάλι πίσω στη θέση του θεραπευτή.

Η Jordan (1991) προτείνει ένα πιο σύγχρονο μοντέλο ενσυναίσθησης. Η διαδικασία ξεκινά με μία κινητοποίηση προς μία σύνδεση με τον άλλον και περιλαμβάνει συναισθηματική ενεργοποίηση του ατόμου ως ανταπόκριση στον άλλο. Στη συνέχεια, υπάρχει μία προσωρινή ταύτιση με τον άλλο. Ταυτόχρονα το άτομο γνωρίζει ότι η πηγή του συναισθήματος βρίσκεται στον άλλο. Μετά την προσωρινή ταύτιση με τον άλλον, το συναίσθημα υποχωρεί σε μία αυξανόμενη αίσθηση αποστασιοποίησης. Με αυτή τη διαδικασία το άτομο αποκτά την ικανότητα να βοηθά τον άλλο να κατανοήσει τον κόσμο του καλύτερα. Στο μοντέλο αυτό συνυπάρχουν συναισθητικά και γνωστικά συστατικά. Ένα ακόμη σύγχρονο μοντέλο είναι αυτό της Baxter (1995), που χρησιμοποιεί την έννοια της παλινδρόμησης, δηλαδή της επιστροφής σε ένα προγενέστερο στάδιο ανάπτυξης, με μη παθολογικό τρόπο, για την καλύτερη κατανόηση της ταλάντευσης μεταξύ παρατηρητή και συμμετέχοντα, καθώς και την έννοια της ταύτισης στην ενσυναίσθητική διαδικασία. Στο συγκεκριμένο μοντέλο, μετά από την επιθυμία για σύνδεση-επαφή με τον άλλο, το άτομο παλινδρομεί προκειμένου να επηρεαστεί συναισθηματικά από το συναίσθημα ενός άλλου ατόμου. Στη συνέχεια, η ταύτιση με το άλλο άτομο συμβαίνει συναισθηματικά, ενώ γνωστικά το άτομο παραμένει αποστασιοποιημένο. Αυτό

συμβαίνει με ένα ρευστό και ταλαντευόμενο τρόπο. Μετά η παλινδρόμηση αποσύρεται προκειμένου το άτομο να αποστασιοποιηθεί συναισθητικά. Τέλος, το άτομο χρησιμοποιεί αυτά που έμαθε στη διαδικασία της ταύτισης για να μοιραστεί με τον άλλο τη δική του κατανόηση του κόσμου. Και το μοντέλο αυτό ενσωματώνει την έννοια της ταλάντευσης «παρατηρητής-συμμετέχων-παρατηρητής» και δίνει έμφαση σε μία διαδικασία αλληλεπίδρασης, όπου το άτομο παίρνει την εμπειρία από τον άλλο και μετά την επιστρέφει σε αυτόν με τροποποιημένο τρόπο αφού έχει χρησιμοποιήσει τις δικές του εμπειρίες και δεξιότητες.

2.3.3 Κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη

Στο χώρο της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης έχουν επίσης αναπτυχθεί διάφορα μοντέλα για την ενσυναίσθηση. Τα πιο αντιπροσωπευτικά μοντέλα παρουσιάζονται παρακάτω.

2.3.3.1 Το λειτουργικό μοντέλο

Στο λειτουργικό μοντέλο των Decety και Jackson (2004), η ενσυναίσθηση θεωρείται ως μία φυσική υποκειμενική εμπειρία ομοιότητας μεταξύ των εκφραζόμενων συναισθημάτων του εαυτού και του άλλου χωρίς να χαθεί η αίσθηση του ποια συναισθήματα ανήκουν σε ποιον. Έτσι, η ενσυναίσθηση εμπεριέχει όχι μόνο το συναισθηματικό βίωμα της πραγματικής ή υποθετικής συναισθητικής κατάστασης του άλλου, αλλά επιπλέον κάποια αναγνώριση και κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης του άλλου. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η ενσυναίσθηση απαρτίζεται από τρία κύρια λειτουργικά συστατικά τα οποία αλληλεπιδρούν δυναμικά για να παράγουν την εμπειρία της ενσυναίσθησης στον άνθρωπο: (1) συναισθηματικό μοίρασμα μεταξύ του εαυτού και του άλλου, που βασίζεται στη ζεύξη αντίληψης-δράσης και οδηγεί σε κοινές αναπαραστάσεις, (2) επίγνωση του εαυτού και του άλλου έτσι ώστε, ακόμα και όταν υπάρχει προσωρινή ταύτιση, να μην επέρχεται σύγχυση μεταξύ του εαυτού και του άλλου, και (3) νοητική ευελιξία για υιοθέτηση της υποκειμενικής προοπτικής του άλλου, καθώς και σχετικές ρυθμιστικές διαδικασίες. Κοινές αναπαραστάσεις, αυτοεπίγνωση, νοητική ευελιξία και συναισθηματική ρύθμιση αποτελούν τα κύρια μακροσυστατικά του μοντέλου, τα οποία υποστηρίζονται από συγκεκριμένα νευρωνικά συστήματα. Το μοντέλο περιλαμβάνει παράλληλη και κατανεμημένη επεξεργασία σε κάποιους

απομακρυσμένους υπολογιστικούς μηχανισμούς. Το παραπάνω λειτουργικό μοντέλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για συγκεκριμένες προβλέψεις για διάφορα ελλείμματα ενσυναίσθησης που συνδέονται με διαφορετικές μορφές κοινωνικών και νευρολογικών διαταραχών.

2.3.3.2 Το μοντέλο αντίληψης-δράσης

Σύμφωνα με το μοντέλο αντίληψης-δράσης (perception-action model of empathy) (Preston & de Waal, 2002. Preston, 2007), η ενσυναίσθηση ορίζεται ως ένα μοίρασμα συναισθηματικής εμπειρίας που συμβαίνει όταν ένα άτομο (το υποκείμενο) φτάνει να νιώθει ένα παρόμοιο συναίσθημα με κάποιον άλλο (το αντικείμενο) ως αποτέλεσμα της αντίληψης της κατάστασης του άλλου. Αυτή η διαδικασία προκύπτει από το γεγονός ότι οι αναπαραστάσεις του υποκειμένου για τη συναισθηματική κατάσταση ενεργοποιούνται αυτόματα όταν το υποκείμενο δίνει προσοχή στη συναισθηματική κατάσταση του αντικειμένου. Κατά τη διαδικασία αυτή ενεργοποιούνται διάφορες εγκεφαλικές περιοχές που έχουν τομείς επεξεργασίας σύμφωνα με την κυτταρική τους σύνθεση και τη συνδεσιμότητά τους, έτσι ώστε να μην εντοπίζεται μία εστιασμένη «περιοχή ενσυναίσθησης». Το μοντέλο αυτό βασιζόταν αρχικά στις κοινές αναπαραστάσεις της αντίληψης και της ενέργειας στην κινητική συμπεριφορά, επειδή αυτές μπορούσαν εύκολα να εξηγήσουν πώς ένα υποκείμενο μπορεί να φτάσει να νιώθει τη συναισθηματική κατάσταση ενός αντικειμένου. Ωστόσο, η εμπειρική έρευνα έδειξε ότι τα υποκείμενα χρησιμοποιούν δικές τους αναπαραστάσεις προκειμένου να κατανοήσουν και να νιώσουν την κατάσταση του αντικειμένου, όπως αύξηση στην ενσυναίσθηση με μοιρασμένες παρελθοντικές εμπειρίες, ομοιότητα και εξοικείωση. Επιπλέον, εμπειρικά ευρήματα από τον τομέα της νευροεπιστήμης δείχνουν ότι τα νευρωνικά υποστρώματα που ενέχονται στη βίωση ενός συναισθήματος επικαλύπτονται με αυτά που ενέχονται στην αντίληψη αυτού του συναισθήματος. Επίσης, εμπειρικά ευρήματα από τον τομέα της νευροεπιστήμης, ιδίως από τη μελέτη διαταραχών της ενσυναίσθησης, στηρίζουν το συγκεκριμένο μοντέλο, καθώς η κατάλληλη ενσυναισθητική ανταπόκριση απαιτεί ένα εκτεταμένο νευρωνικό δίκτυο που επιτρέπει όλες τις φάσεις της ενσυναισθητικής διαδικασίας. Το υποκείμενο πρέπει να είναι ικανό να εστιάσει την προσοχή του στο αντικείμενο, να βιώσει μία παρόμοια συναισθηματική κατάσταση με το αντικείμενο και να ανταποκριθεί κατάλληλα στο αντικείμενο,

περιορίζοντας παράλληλα τη μεταδοτική ανησυχία και διατηρώντας την επικέντρωση στο αντικείμενο. Αν η ακεραιότητα οποιασδήποτε από αυτές τις διαδικασίες υπονομευτεί, το ίδιο θα συμβεί και στην ικανότητα ενσυναίσθησης του υποκειμένου.

2.3.3.3 Το μοντέλο SOME

Το μοντέλο SOME (Self to Other Model of Empathy) (Bird & Viding, 2014) προσπαθεί να απαντήσει στα ακόλουθα ερωτήματα: Πώς γνωρίζουμε τι αισθάνεται ο άλλος; Ποιος είναι ο ρόλος της θεωρίας του νου (ToM) στην ενσυναίσθηση; Πώς η κατάσταση του άλλου προκαλεί μία αντίστοιχη κατάσταση στο άτομο; Πώς αναπαρίσταται η κατάσταση του άλλου; Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, το σύστημα ενσυναίσθησης βασίζεται σε δύο πηγές εισροών ή αλλιώς απαρτίζεται από δύο κύρια συστατικά, το σύστημα κατανόησης της κατάστασης και το σύστημα ταξινόμησης των συναισθηματικών στοιχείων.

Το σύστημα κατανόησης της κατάστασης είναι ένα γενικό σύστημα εκτίμησης, το οποίο παρέχει τη δυνατότητα εκτίμησης της συναισθηματικής κατάστασης ενός άλλου με βάση την κατάσταση στην οποία βρίσκεται. Δεν απαιτεί το άτομο που βιώνει την ενσυναίσθηση να έχει άμεση εμπειρία της κατάστασης, αλλά να μπορεί να παράσχει μία εκτίμηση της κατάστασης του άλλου ως αποτέλεσμα επαγωγικού συλλογισμού ή σχέσεων με σχετικά ερεθίσματα (π.χ. μαύρη γραβάτα-κηδεία). Η διαδικασία επαγωγικής συλλογιστικής δεν εμπλέκει υποχρεωτικά το σύστημα θεωρίας του νου (ToM), μολονότι το σύστημα αυτό μπορεί να εμπλακεί σε αυτή τη διαδικασία. Επίσης, αυτή η διαδικασία επαγωγικής συλλογιστικής μπορεί να βασίζεται σε αποθηκευμένη γνώση, ιδίως κοινωνικο-συναισθηματική γνώση (π.χ. κηδεία-λύπη). Το σύστημα κατανόησης της κατάστασης είναι ένα σύστημα εισροής καθώς μπορεί άμεσα να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου (η οποία κωδικοποιείται ως σύστημα συναισθηματικής αναπαράστασης) απέναντι στη συναισθηματική κατάσταση του άλλου. Η επιρροή του συστήματος κατανόησης της κατάστασης στο σύστημα συναισθηματικής αναπαράστασης σημαίνει ότι αυτό το σύστημα είναι αρκετό για να παράγει συναισθηματική μετάδοση.

Το σύστημα ταξινόμησης συναισθηματικών στοιχείων ενεργεί χαμηλού επιπέδου αντιληπτική κατηγοριοποίηση («ταίριασμα συναισθηματικού σχήματος») ατομικού επιπέδου στοιχείων που δείχνουν τη συναισθηματική κατάσταση του

άλλου. Τέτοια στοιχεία περιλαμβάνουν εκφράσεις του προσώπου, τόνο της φωνής ή σωματικές κινήσεις. Το σύστημα αυτό είναι επαρκές για να παράγει συναισθηματική μετάδοση με το να ασκεί επιρροή στην κατάσταση του συστήματος συναισθηματικής αναπαράστασης είτε άμεσα είτε μέσω του συστήματος κατοπτρικών νευρώνων.

Το σύστημα κατανόησης της κατάστασης και το σύστημα ταξινόμησης συναισθηματικών στοιχείων μπορούν να επηρεάσουν το ένα το άλλο: ατομικού επιπέδου στοιχεία μπορεί να επηρεάσουν τη διαδικασία εκτίμησης και το αντίστροφο. Όλες οι διαδικασίες που ακολουθούν βασίζονται στην κατάλληλη επεξεργασία των εισροών.

Το σύστημα κατοπτρικών νευρώνων μπορεί να παράσχει έναν έμμεσο σύνδεσμο ανάμεσα στο σύστημα ταξινόμησης συναισθηματικών στοιχείων και το σύστημα συναισθηματικής αναπαράστασης. Σε γενικές γραμμές, το σύστημα αυτό απαρτίζεται από συσχετίσεις ανάμεσα στην αντίληψη και την παραγωγή ενεργειών (Cook, Bird, Catmur, Press, & Heyes, 2014). Όταν οι ενέργειες είναι, για παράδειγμα, εκφράσεις του προσώπου, το σύστημα αυτό μπορεί να επιφέρει συναισθηματική μετάδοση ως αποτέλεσμα αυτόματης μίμησης της παρατηρούμενης συναισθηματικής έκφρασης. Δεδομένου ότι η παραγωγή μίας συγκεκριμένης έκφρασης του προσώπου μπορεί να παράξει την εμπειρία του αντίστοιχου συναισθήματος (Davis, Senghas, Brandt, & Ochsner, 2010), για ένα περιορισμένο εύρος ενεργειών το σύστημα κατοπτρικών νευρώνων μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική μετάδοση, αλλά η ενεργοποίηση του συγκεκριμένου συστήματος δεν είναι απαραίτητη για να υπάρξει ενσυναίσθηση.

Στο μοντέλο αυτό δύο συστήματα αναπαράστασης είναι απαραίτητα για την ενσυναίσθηση. Το σύστημα θεωρίας του νου (ToM) αναπαριστά τις νοητικές καταστάσεις του εαυτού και των άλλων μέσα σε ένα προτασιακό σύστημα. Το σύστημα συναισθηματικής αναπαράστασης παρέχει μία αναπαράσταση της τωρινής συναισθηματικής κατάστασης του εαυτού. Αυτή η αναπαράσταση δεν είναι υποχρεωτικά συνειδητή, αλλά είναι συνειδητά προσβάσιμη. Η αναπαράσταση του συναισθήματος του ίδιου του ατόμου μπορεί να περιγραφεί ως μία προσομοίωση της κατάστασης του άλλου όταν η κατάσταση του ίδιου του ατόμου έχει προκληθεί από την κατάσταση του άλλου (μέσω της λειτουργίας του διακόπτη εαυτού-άλλου, που περιγράφεται παρακάτω). Έτσι όταν το άτομο Α δείχνει ενσυναίσθηση προς το άτομο

B, τότε εξ ορισμού η συναισθηματική κατάσταση του A είναι *ισομορφική* με την αναπαράσταση του A για τη συναισθηματική κατάσταση του B.

Στο συγκεκριμένο μοντέλο, ένα σημαντικό συστατικό για την ενσυναίσθηση (αλλά όχι απαραίτητα για τη συναισθηματική μετάδοση) είναι ο διακόπτης εαυτού-άλλου. Ο διακόπτης αυτός έχει δύο λειτουργίες. Η πρώτη είναι να ρυθμίζει τη ροή των πληροφοριών που επεξεργάζονται τα συστήματα εισροών έτσι ώστε η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου (η οποία αναπαρίσταται στο σύστημα συναισθηματικής αναπαράστασης) να ταιριάζει στην κατάσταση του άλλου. Δηλαδή, το σύστημα κατανόησης της κατάστασης του ατόμου θα επεξεργαστεί την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο άλλος, παρά την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το ίδιο το άτομο. Το άτομο θα δώσει μεγαλύτερη προσοχή στον άλλο και έτσι το σύστημα ταξινόμησης συναισθηματικών στοιχείων θα επεξεργαστεί τα συναισθηματικά στοιχεία που δίνει ο άλλος. Καθώς η «τροφοδοσία» στα συστήματα εισροών αλλάζει σύμφωνα με τη ρύθμιση του διακόπτη εαυτού-άλλου, η συναισθηματική κατάσταση του εαυτού, η οποία θα έχει προκύψει ως αποτέλεσμα, θα είναι τώρα ταιριαστή στην υποτιθέμενη κατάσταση του άλλου. Η δεύτερη λειτουργία του διακόπτη είναι να προσθέτει ότι η τωρινή κατάσταση του ατόμου είναι κατάλληλη για τον άλλο. Αυτή η λειτουργία λαμβάνει χώρα μέσα στο σύστημα θεωρίας του νου (ToM) αλλά όχι μέσα στο σύστημα συναισθηματικής αναπαράστασης. Προτείνεται η προεπιλεγμένη θέση του διακόπτη να είναι στην κατάσταση «εαυτός» και η αλλαγή στην κατάσταση «άλλος» να απαιτεί μία ενεργητική διαδικασία. Τέλος, επισημαίνεται ότι στα διαφορετικά συστήματα του μοντέλου ενέχονται διαφορετικές εγκεφαλικές δομές και λειτουργίες.

2.4 Ενίσχυση της ενσυναίσθησης

Το ζήτημα σχετικά με το κατά πόσο η ενσυναίσθηση μπορεί να ενισχυθεί απασχολεί θεωρητικούς και ερευνητές από τη δεκαετία του 1960. Ήδη από το 1982 η Eisenberg από το χώρο της αναπτυξιακής ψυχολογίας έδωσε έμφαση σε κοινωνικούς παράγοντες (όπως συναισθητική υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον) που μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της ενσυναισθητικής ανάπτυξης των παιδιών. Στην ενήλικη ζωή έχει υποστηριχθεί ότι η ενσυναίσθηση παραμένει γενικά σταθερή ή μειώνεται με το πέρασμα του χρόνου, ωστόσο, συγκεκριμένες διαστάσεις όπως η ανάληψη προοπτικής και η σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση μπορεί να αυξάνονται με

την ηλικία, ενώ άλλες, όπως η ενσυναίσθητική ανησυχία και η φαντασιακή ενσυναίσθηση τείνουν να μειώνονται (Eisenberg, 1988. Hawk et al., 2013). Γενικά, ωστόσο, η κοινωνική ψυχολογία θεωρεί την ενσυναίσθηση ως μία ικανότητα ή δεξιότητα που μπορεί να μεταβληθεί με την εμπειρία (Davis, 1996. Gerdes, Segal, & Lietz, 2010. Mead & Arvidson, 1976). Επίσης, το τελευταίο χρονικό διάστημα, η κοινωνική-γνωστική νευροεπιστήμη υποστηρίζει τον ισχυρισμό ότι η ενσυναίσθηση των ενηλίκων μπορεί να ενισχυθεί μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα, με τη συσσώρευση όλο και περισσότερων εμπειρικών δεδομένων, όπως για παράδειγμα ευρήματα που δείχνουν μεταβολή του κοινωνικο-συναισθηματικού εγκεφάλου (socio-emotional brain) μέσα από τη διαφορετική πλαστικότητα των νευρωνικών δικτύων μετά από εκπαίδευση (βλ. Singer & Klimecki, 2014).

Συνεπώς, παρόλο που το ζήτημα σχετικά με τη φύση της ενσυναίσθησης δεν έχει ακόμα επιλυθεί, είναι σήμερα γενικά αποδεκτό ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να μαθευτεί και συνεπώς μπορεί να καλλιεργηθεί και να ενισχυθεί μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα (Decety & Ickes, 2009), ενώ μεγάλος αριθμός μελετών εφαρμογής και αξιολόγησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης με θετικά αποτελέσματα εντοπίζεται στη βιβλιογραφία (για επισκόπηση βλ. Batt-Rawden, Chisolm, Anton, & Flickinger, 2013. Brunero, Lamont, & Coates, 2010. Gerdes, Segal, & Lietz, 2010. Stepien & Baernstein, 2006).

2.5 Η ενσυναίσθηση στο αστυνομικό πλαίσιο

Η επισκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι υπάρχει ισχυρό θεωρητικό υπόβαθρο που αναδεικνύει τη σημασία και το ρόλο της ενσυναίσθησης στην αστυνομική εργασία, καθώς και αρκετές εμπειρικές έρευνες για την ενσυναίσθηση στο αστυνομικό πλαίσιο.

Καταρχάς, το αστυνομικό επάγγελμα βασίζεται σε μεγάλο βαθμό σε διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις σε διάφορες καταστάσεις και σε διάφορα επίπεδα. Στο μακρο-επίπεδο, η αστυνομική εργασία βασίζεται σε σχέσεις με οργανισμούς, όπως σχολεία και κοινωνικές υπηρεσίες, στο μεσο-επίπεδο (τον αστυνομικό οργανισμό και την κουλτούρα μέσα σε αυτόν) οι αστυνομικοί πρέπει ενεργά να υποστηρίζουν και να βοηθούν τον οργανισμό να επιτυγχάνει τους στόχους του και στο μικρο-επίπεδο (το επίπεδο της καθημερινότητας ή του «δρόμου») οι αστυνομικοί

αλληλεπιδρούν καθημερινά με τους πολίτες σε διάφορες καταστάσεις (βλ. Inzunza, 2015). Η ποικίλη και σύνθετη φύση, καθώς και ο τρόπος εξέλιξης αυτών των αλληλεπιδράσεων εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Για παράδειγμα, οι πολίτες που συναντούν οι αστυνομικοί μπορεί να χρειάζονται βοήθεια ή απαντήσεις σε γενικές ερωτήσεις, αλλά μπορεί να είναι επίσης δράστες ή θύματα εγκληματικών ενεργειών. Επιπλέον, οι πολίτες αυτοί μπορεί να μην ανήκουν σε μία ομοιόμορφη ομάδα, αλλά να έχουν διαφορετικό υπόβαθρο όσον αφορά την εθνικότητα, το φύλο, την ηλικία και άλλα δημογραφικά στοιχεία. Ένας ακόμη παράγοντας που συμβάλλει στη σύνθετη φύση του αστυνομικού επαγγέλματος είναι ότι η αλληλεπίδραση και επικοινωνία που προαναφέρθηκε λαμβάνει χώρα σε καταστάσεις στις οποίες οι αστυνομικοί δεν έχουν επαρκείς πληροφορίες, καθώς και σε στρεσογόνες καταστάσεις (βλ. Inzunza, 2015).

Προκειμένου να ανταποκριθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στα καθήκοντα του επαγγέλματος οι αστυνομικοί είναι απαραίτητο να κατέχουν συγκεκριμένες ιδιότητες. Στην παρούσα ενότητα θα εστιάσουμε σε ιδιότητες που σχετίζονται με την απόδοση των αστυνομικών σε διαπροσωπικές καταστάσεις. Οι ιδιότητες αυτές συχνά επικεντρώνονται στον ηθικό τομέα, και περιλαμβάνουν ιδιότητες, όπως το να είναι το άτομο πιστό, δίκαιο και έντιμο, ένας «καλός χαρακτήρας». Διάφοροι όροι έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν τις απαιτούμενες ιδιότητες του «ιδανικού» αστυνομικού, όπως κοινή λογική, γενναιότητα, αυτοέλεγχος, εντιμότητα, συνέπεια και ενσυναίσθηση. (βλ. Inzunza, 2015. Perez, 2010. Sanders, 2008). Παρόλο που ιδιότητες όπως οι παραπάνω μπορούν να αναπτυχθούν και να βελτιωθούν με την εκπαίδευση και την εξάσκηση, τα αρχικά τους επίπεδα είναι σημαντικά, διότι διευκολύνουν αυτή τη διαδικασία ανάπτυξης, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την επιλογή των υποψηφίων στις αστυνομικές σχολές (Inzunza, 2015).

Ωστόσο, όπως προαναφέρθηκε, η ενσυναίσθηση είναι μία ευρεία έννοια, η οποία γίνεται αντιληπτή και ορίζεται με διαφορετικό τρόπο σε διαφορετικές περιοχές έρευνας (Gerdes, 2011). Η δυσκολία της συμφωνίας ως προς έναν ορισμό της ενσυναίσθησης έχει προκύψει από μία συχνή σύγχυση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και τη συμπάθεια. Σύμφωνα με τον Wispré (1986), οι δύο έννοιες διαφέρουν σε ένα βασικό σημείο: στην περίπτωση της συμπάθειας, όταν ένας άλλος υποφέρει, το άτομο έχει την επιθυμία να ανακουφίσει αυτό το αίσθημα του άλλου, δηλαδή υπάρχει ένα

αίσθημα συμπόνιας και μία έντονη επιθυμία για παροχή βοήθειας, ακόμα και αν το άτομο δεν έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει. Από την άλλη μεριά, η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην προσπάθεια ενός ατόμου, το οποίο έχει αντίληψη του εαυτού του, να κατανοήσει, χωρίς να ασκεί κριτική, τις θετικές ή αρνητικές εμπειρίες του άλλου. Ο Wispré (1986) προχωρεί στην αποσαφήνιση της διαφοράς μεταξύ των δύο εννοιών, αναφέροντας ότι η ενσυναίσθηση είναι να το γνωρίζει το άτομο πώς θα ήταν, αν ήταν το άλλο άτομο, ενώ η συμπάθεια είναι το να είναι το άλλο άτομο. Λογικά συνεπάγεται ότι η συμπάθεια καθιστά δύσκολο το να είναι το άτομο αντικειμενικό. Η κατανόηση της διαφοράς μεταξύ των δύο εννοιών είναι καίρια σημασίας στο αστυνομικό πλαίσιο. Οι αστυνομικοί αντιμετωπίζουν καθημερινά σύνθετες συναισθηματικές καταστάσεις στην εργασία τους και δεν θα μπορούν να λαμβάνουν αποφάσεις που βασίζονται σε πληροφορίες αν εμπλέκονται συναισθηματικά σε υπερβολικό βαθμό. Επίσης, θα έχουν προβλήματα αν δεν έχουν την ικανότητα κατανοήσουν τους άλλους τόσο σε συναισθηματικό επίπεδο όσο και σε γνωστικό επίπεδο, κάτι που μπορεί να δικαιολογήσει γιατί η ενσυναίσθηση είναι σημαντική σε αυτό το πλαίσιο (Inzunza, 2015).

Όσον αφορά τις διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις της ενσυναίσθησης, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι οι περισσότερες θεωρίες φαίνονται σχετικές και εφαρμόσιμες στο αστυνομικό πλαίσιο, καθώς αναγνωρίζουν τη σημασία τόσο του κοινωνικού πλαισίου όσο και των ατομικών χαρακτηριστικών. Έτσι, οι προσεγγίσεις οι οποίες θεωρούν την ενσυναίσθηση ως μία απαραίτητη ικανότητα για την εξασφάλιση θετικών αποτελεσμάτων σε καθημερινά περιστατικά σε διαφορετικά πλαίσια μπορούν να παράσχουν καταλληλότερα μοντέλα για το συγκεκριμένο επάγγελμα. Συνεπώς, οι ψυχοδυναμικές θεωρίες από το χώρο της κλινικής ψυχολογίας που επικεντρώνονται στη βαθύτερη θεραπευτική σχέση δεν φαίνονται τόσο σχετικές, ενώ οι προσεγγίσεις της κοινωνικής ψυχολογίας και της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης φαίνονται ως περισσότερο κατάλληλες για το αστυνομικό επάγγελμα. Πιο συγκεκριμένα, στο αστυνομικό πλαίσιο έχουν εφαρμογή τόσο το οργανωτικό μοντέλο του Davis (1996, 2006), το οποίο αναπτύχθηκε σε μία προσπάθεια να ενοποιησει τις περισσότερες απόψεις που υπήρχαν για την ενσυναίσθηση, όσο και τα μοντέλα της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης που αναπτύχθηκαν και εφαρμόστηκαν στην κοινωνική εργασία, μία επαγγελματική περιοχή που συνδέεται στενά με την αστυνομία, καθώς οι καταστάσεις επαφής στο

αστυνομικό επάγγελμα προσομοιάζουν περισσότερο με τις καταστάσεις αλληλεπίδρασης ενός κοινωνικού λειτουργού και του πελάτη του παρά με τις καταστάσεις αλληλεπίδρασης ενός θεραπευτή και του ασθενή του (Kingshott, Bailey, & Wolfe, 2004).

Ένα σύγχρονο θεωρητικό μοντέλο που ενοποιεί τις προσεγγίσεις της κοινωνικής ψυχολογίας και της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης και μπορεί να εφαρμοστεί σε αστυνομικό πλαίσιο προτείνεται από τον Inzunza (2015). Στο συγκεκριμένο μοντέλο, η ενσυναίσθηση απαρτίζεται από δύο κύρια μέρη, την περιοχή της διαπροσωπικής ενσυναίσθησης και το συστατικό πλαισίου, που πλαισιώνει την παραπάνω περιοχή. Πιο αναλυτικά, το ένα μέρος είναι η περιοχή της διαπροσωπικής ενσυναίσθησης, η οποία απαρτίζεται από επιμέρους συστατικά. Μέσα στην περιοχή της διαπροσωπικής ενσυναίσθησης κάθε συστατικό περιγράφει μία διαδικασία που λαμβάνει χώρα μέσα στον παρατηρητή κατά την αλληλεπίδρασή του με το στόχο. Τα συστατικά αυτά είναι η συναισθηματική ανταπόκριση, η επίγνωση εαυτού-άλλου, η ανάληψη προοπτικής και η ρύθμιση του συναισθήματος (Gerdes et al., 2011. Lietz et al., 2011). Το πρώτο συστατικό απαρτίζει τη συναισθηματική διάσταση και τα άλλα τρία συστατικά τη γνωστική διάσταση της ενσυναίσθησης. Η περιοχή της διαπροσωπικής ενσυναίσθησης πλαισιώνεται από το συστατικό πλαισίου, δηλαδή τις εξωτερικές συνθήκες ή το πλαίσιο της κατάστασης μέσα στο οποίο λαμβάνει χώρα η ενσυναίσθηση. Πέρα από τα άμεσα χαρακτηριστικά της κατάστασης, το πλαίσιο μπορεί να περιλαμβάνει προγενέστερες εμπειρίες, στάσεις απέναντι σε κοινωνικά φαινόμενα ή κοινωνικές αλλαγές (π.χ. πολυπολιτισμικές κοινωνίες), ενδιαφέρον για την κατανόηση των άλλων, στάσεις που βασίζονται στην εμφάνιση των πολιτών, προβλέψεις που βασίζονται σε προκαταλήψεις, κλπ.. Η σημασία του πλαισίου μπορεί να γίνει αντιληπτή σε πολλές καταστάσεις αλληλεπίδρασης που είναι συνήθεις στην αστυνομία. Ένας αστυνομικός μπορεί να έχει τις ικανότητες που περιγράφονται στα διαπροσωπικά συστατικά μέσα στη γνωστική περιοχή, όπως η ανάληψη προοπτικής, όταν βρίσκεται σε μία οικεία κατάσταση όπου όλες οι προσδοκίες από το στόχο συμπίπτουν με τις στάσεις του αστυνομικού. Σε μία τέτοια κατάσταση ο αστυνομικός εύκολα αναλαμβάνει την προοπτική ενός πολίτη με παρόμοιο υπόβαθρο. Ωστόσο, η ανάληψη προοπτικής μπορεί να είναι δύσκολη σε μία κατάσταση όπου απαιτείται ο αστυνομικός να αφήσει στην άκρη προηγούμενες εμπειρίες (προκαταλήψεις) και να υιοθετήσει την

προοπτική ενός πολίτη με διαφορετικό υπόβαθρο. Πράγματι, προγενέστερες έρευνες έχουν αναδείξει αυτό το πρόβλημα, ιδίως από συγκεκριμένες ομάδες που θεωρούν ότι τυγχάνουν κακής μεταχείρισης από την αστυνομία, ένα φαινόμενο που έχει χαρακτηριστεί ως διαφορεική μεταχείριση των πολιτών (Johnson, 2006. Weitzer & Tuch, 2005). Συνεπώς, η συμπερίληψη του συστατικού πλαισίου στο μοντέλο τοποθετεί την αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παρατηρητή και το στόχο σε ένα ευρύτερο πλαίσιο αναφοράς και παρέχει ένα πολύτιμο συμπληρωματικό στοιχείο στο διαπροσωπικό επίπεδο. Το συγκεκριμένο μοντέλο του Inzunza (2015) παρουσιάζει ενδιαφέρον στο αστυνομικό πλαίσιο, ωστόσο χρειάζεται εμπειρική τεκμηρίωση.

Επιπλέον, είναι απαραίτητο να αναφερθούμε στη σύνδεση των επιμέρους διαστάσεων της ενσυναίσθησης (Gerdes et al., 2011. Lietz et al., 2011) με την αστυνομική εργασία, όπως περιγράφεται από τον Inzunza (2015). Καταρχάς, η συναισθηματική διάσταση της ενσυναίσθησης είναι σημαντική, καθώς ένας αστυνομικός πρέπει να έχει την ικανότητα να βλέπει και να κατανοεί τη συναισθηματική κατάσταση ενός άλλου ατόμου ή να αντιδρά στη συμπεριφορά ενός άλλου όταν λαμβάνει αποφάσεις για το πώς να ενεργήσει. Όσον αφορά στη γνωστική διάσταση της ενσυναίσθησης, η επίγνωση εαυτού-άλλου είναι σημαντική στο αστυνομικό επάγγελμα, για παράδειγμα κατά την καταγραφή καταθέσεων, όπου ο αστυνομικός πρέπει να αφήνει τα άτομα να δώσουν τη μαρτυρία τους χωρίς να παρασύρεται συναισθηματικά, ενώ ταυτόχρονα να επιδεικνύει ενδιαφέρον ως εξεταστής. Επίσης, η θεωρία του νου (ToM) εξηγεί την ανεπτυγμένη ικανότητα του ατόμου να αναπαριστά νοητικά την ιστορία που διηγείται ένα άλλο άτομο (Singer, 2006), κάτι το οποίο οι αστυνομικοί χρειάζονται, ώστε να μπορούν να υποβάλουν σχετικά ερωτήματα και να αποκτούν σχετικές πληροφορίες. Η ανάληψη προοπτικής είναι ένα σημαντικό συστατικό στο αστυνομικό επάγγελμα, καθώς το να αναλαμβάνει ένα άτομο την προοπτική ενός άλλου καθιστά ευκολότερη την επαφή, καθώς οι συμμετέχοντες βιώνουν αμοιβαία αναγνώριση και σεβασμό. Η διαδικασία αυτή απαιτεί προσπάθεια για την όσο το δυνατόν ακριβέστερη ανάληψη της προοπτικής του άλλου, καθώς και χρήση επικοινωνιακών δεξιοτήτων ώστε περιοδικά να ελέγχεται η ακρίβεια της κατανόησης. Τέλος, η ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος είναι πολύτιμη για τον αστυνομικό, δεδομένου ότι οι αστυνομικοί πρέπει να διαχειρίζονται στρεσογόνες καταστάσεις και να επιλύουν δύσκολα προβλήματα. Μία έλλειψη της συγκεκριμένης ικανότητας μπορεί να οδηγήσει σε

διάφορα προβλήματα, όπως στρες και εξουθένωση, τα οποία με τη σειρά τους μπορεί να οδηγήσουν σε περαιτέρω σοβαρές συνέπειες στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών.

Ποικίλες έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με την ενσυναίσθηση σε αστυνομικό πλαίσιο. Οι έρευνες αυτές είναι σημαντικές, διότι διαφωτίζουν την έννοια της ενσυναίσθησης στο αστυνομικό πλαίσιο και τη σχέση της με πρακτικές καταστάσεις της αστυνομικής εργασίας. Οι ερευνητικές περιοχές μπορούν να κατηγοριοποιηθούν στις εξής θεματικές (προσαρμογή από Inzunza, 2015):

- Η ενσυναίσθησης του αστυνομικού κατά την αλληλεπίδραση με τον ύποπτο εγκλημάτων: Μία περιοχή έρευνας έχει επικεντρωθεί στο ρόλο της ενσυναίσθησης στην εξέταση υπόπτων εγκλημάτων, όπως οι ανθρωποκτονίες και τα σεξουαλικά εγκλήματα. Σε μία έρευνα των Holmberg και Christianson (2002), σχετικά με τη σχέση εξεταστικών στυλ από την πλευρά των αστυνομικών και την παραδοχή ή την άρνηση της ενοχής των κατηγορουμένων, διαπιστώθηκε ότι το ανθρωπιστικό εξεταστικό στυλ, που χαρακτηρίζεται ως περισσότερο ενσυναισθητικό και προσωπικό, σε αντιδιαστολή με το κυριαρχικό στυλ, συνδέεται με περισσότερες παραδοχές ενοχής. Ο Oxburgh και οι συνεργάτες του (Oxburgh & Ost, 2011. Oxburgh, Ost, & Cherryman, 2012), μελέτησαν κατά πόσο μία στάση ενσυναισθητικής εξέτασης συνδέεται με μεγαλύτερη απόσπαση πληροφοριών από τους υπόπτους, συνδέοντας την κατάσταση της αστυνομικής εξέτασης με το θεωρητικό μοντέλο του «κύκλου ενσυναίσθησης» του Barrett-Lennard (1981). Οι παραπάνω ερευνητές έδειξαν πώς μπορούν να δοθούν λειτουργικοί ορισμοί σε σημαντικές μεταβλητές ώστε να διαφοροποιήσουν μία ενσυναισθητική από μία μη-ενσυναισθητική εξέταση, επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον τους σε σχετικές πτυχές της συμπεριφοράς του αστυνομικού κατά την εξέταση υπόπτων, και στο κατά πόσο η συνεισφορά του αστυνομικού συνεχίζει πάνω σε ένα υπονοούμενο συναίσθημα ή μία δήλωση του υπόπτου ή τερματίζει την ευκαιρία για ενσυναίσθηση αγνοώντας το υπονοούμενο συναίσθημα ή δήλωση του υπόπτου. Οι μεταβλητές αναφέρονται ως «ευκαιρίες ενσυναίσθησης» (empathic opportunity) που παρέχει ο ύποπτος και «αποκρίσεις-συνεχιστές» (continuers) ή «αποκρίσεις τερματισμού» (terminators) που παρέχει ο αστυνομικός. Ωστόσο, η έρευνα δεν έδειξε ότι η υιοθέτηση ενός ενσυναισθητικού

εξεταστικού στυλ από τους αστυνομικούς συνδέεται με την απόσπαση περισσότερων πληροφοριών, όταν χρησιμοποιούνται οι παραπάνω λειτουργικοί ορισμοί για την ενσυναίσθηση. Κατά τη διάρκεια μίας ακόμη έρευνας (Dando & Oxburgh, 2016) στην ενσυναισθητική επικοινωνία των αστυνομικών στο χώρο της εξέτασης υπόπτων σεξουαλικών εγκλημάτων, προσδιορίστηκαν (με μεθοδολογία grounded theory) τέσσερις τύποι ενσυναίσθησης, που κατηγοριοποιήθηκαν ως αυθόρμητη ενσυναίσθηση (αυτόνομες λεκτικές συνεισφορές του αστυνομικού), και ως συνεχιζόμενη (λεκτικές συνεισφορές αμέσως μετά από μία ευκαιρία για ενσυναίσθηση που παρέχει ο ύποπτος), με τους αυθόρμητους τύπους ενσυναίσθησης να χρησιμοποιούνται συχνότερα από τους άλλους τύπους και τις γυναίκες να επιδεικνύουν γενικά μεγαλύτερη ενσυναίσθηση από τους άνδρες συναδέλφους τους. Τα ανάμικτα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών μπορούν να εξηγηθούν με διάφορους τρόπους. Καταρχάς, η πλειοψηφία των κατηγορουμένων αρνούνται την ενοχή τους (Oxburgh, Ost, & Cherryman, 2012), κάτι το οποίο συμβάλλει στο πρόβλημα της απόσπασης αληθών πληροφοριών. Οι λειτουργικοί ορισμοί της ενσυναίσθησης επίσης διαφοροποιούνται όταν η έννοια ορίζεται στενά από άποψη περιεχομένου. Ο Holm (2001) επισημαίνει τους κινδύνους που ενέχει ο περιορισμός της έννοιας της ενσυναίσθησης σε μία συγκεκριμένη συμπεριφορά, κάτι το οποίο γίνεται εύκολα με τον περιορισμό της έννοιας σε συγκεκριμένα μοτίβα απαντήσεων σε ένα γραπτό κείμενο, αγνοώντας σωματικές πληροφορίες. Επειδή η ενσυναίσθηση είναι μία σύνθετη έννοια που περιλαμβάνει περισσότερα από αυτά που μπορούν να προκύψουν από αποσπάσματα εξετάσεων, τα αποτελέσματα πρέπει να ερμηνεύονται με κάποια επιφύλαξη. Σε μία ακόμα έρευνα για την προσωπικότητα και τα στυλ εξέτασης των αστυνομικών (Wachi, Watanabe, Yokota, Otsuka, & Lamb, 2016), διαπιστώθηκε, μεταξύ άλλων, ότι αστυνομικοί με υψηλότερη βαθμολογία στη γνωστική διάσταση ή ανάληψη προοπτικής της Κλίμακας Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (Interpersonal Reactivity Index-IRI) είναι πιθανότερο να χρησιμοποιούν ενσυναισθητικές τεχνικές ενεργητικής ακρόασης κατά την εξέταση. Τέλος, άλλες έρευνες βασίζονται σε αυτοαναφορές των αστυνομικών για τα ατομικά τους επίπεδα ενσυναίσθησης. Οι Johnson, Hughes και Ireland (2007) μελέτησαν το ρόλο της ενσυναίσθησης των αστυνομικών στη στάση τους απέναντι σε υπόπτους σεξουαλικών εγκλημάτων, δεδομένου ότι προγενέστερη έρευνα έδειξε ότι οι αστυνομικοί είχαν την πιο αρνητική στάση σε σχέση με άλλα

επαγγέλματα. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ενσυναίσθηση συνδέεται στενά με τη διαμόρφωση στάσης. Συνεπώς ανέμεναν ότι ένα υψηλότερο επίπεδο ενσυναίσθησης (μέτρηση με τη χρήση της Κλίμακας Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης-IRI) θα συνδεόταν με θετικότερες στάσεις απέναντι στους υπόπτους σεξουαλικών εγκλημάτων. Δείγμα αστυνομικών συγκρίθηκε με αντιπροσωπευτικό δείγμα του γενικού πληθυσμού. Η έρευνα επιβεβαίωσε την αρχική υπόθεση και έδειξε ότι οι στάσεις των αστυνομικών ήταν πιο θετικές σε σχέση με προγενέστερες έρευνες. Ακόμα και αν οι αστυνομικοί είχαν χαμηλότερο επίπεδο ενσυναίσθησης σε σχέση με το γενικό πληθυσμό, βαθμολογήθηκαν υψηλότερα στην υποκλίμακα της γνωστικής ενσυναίσθησης ή ανάληψης προοπτικής. Συνεπώς, η ενσυναίσθηση, και ιδιαίτερα η γνωστική διάσταση, θεωρήθηκε σημαντικός παράγοντας στη δημιουργία θετικών στάσεων των αστυνομικών απέναντι σε υπόπτους εγκλημάτων.

- Η ενσυναίσθηση του αστυνομικού κατά την αλληλεπίδραση με θύματα εγκλημάτων και άλλους πολίτες: Η αλληλεπίδραση των αστυνομικών με θύματα εγκλημάτων και άλλους πολίτες αποτελεί μία ακόμα περιοχή έρευνας. Σε μία μελέτη των Maddox, Lee και Barker (2011) σχετικά και με το πώς διάφοροι παράγοντες (όπως η ενσυναίσθηση των αστυνομικών και η διαταραχή μετατραυματικού στρες των θυμάτων) επηρεάζουν την απόφαση των θυμάτων βιασμού να προχωρήσουν στη νομική διαδικασία, διαπιστώθηκε ότι η αντιληπτή από τα θύματα ενσυναίσθηση των αστυνομικών είναι ο μόνος παράγοντας που συσχετίζεται σημαντικά με την πιθανότητα να φτάσουν στα δικαστήρια. Μία ακόμη έρευνα (Stafford, 2014) ανέδειξε, μεταξύ άλλων, τη σημασία που αποδίδουν στην ενσυναίσθηση των αστυνομικών οι πολίτες που καλούν στο τηλεφωνικό κέντρο της αστυνομίας. Επίσης, ο Birzer (2008), υιοθετώντας μία φαινομενολογική οπτική, περιγράφει πώς τα μέλη μίας αφροαμερικανικής κοινότητας στις Η.Π.Α. περιγράφουν την ενσυναίσθηση, θεωρώντας την ως ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά του αστυνομικού. Επίσης, σύμφωνα με μία έρευνα στη Δανία (Holmberg, 2002), η παρουσία συγκεκριμένων ιδιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, στους αστυνομικούς οδηγεί σε καλύτερες σχέσεις ανάμεσα στους αστυνομικούς και νεαρούς μειονοτικών κοινοτήτων.

- Ιδιαίτερη ερευνητική περιοχή αποτελεί η μελέτη της ενσυναίσθησης του αστυνομικού κατά την αλληλεπίδραση με ψυχικά ασθενείς. Οι Krameddine

και Silverstone (2015), σε μία πρόσφατη μελέτη επισκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τα προγράμματα που έχουν παρακολουθήσει αστυνομικοί για την ψυχική ασθένεια με στόχο τη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στους αστυνομικούς και τους ψυχικά ασθενείς και τη μείωση των αρνητικών αποτελεσμάτων (όπως κλιμάκωση της βίας, τραυματισμοί και θάνατοι), επισήμαναν ότι παρά το σχετικά μεγάλο αριθμό σχετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων, σε λίγα από αυτά υιοθετήθηκε κατάλληλος ερευνητικός σχεδιασμός που επέτρεπε την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των αντίστοιχων προγραμμάτων. Τα προγράμματα αυτά εστιάζουν κυρίως στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, την αύξηση της ενσυναίσθησης και τις στρατηγικές αποκλιμάκωσης. Στη συγκεκριμένη επισκόπηση περιλαμβάνονται και προγράμματα για ειδικές αστυνομικές ομάδες διαχείρισης κρίσεων (crisis intervention teams), τα οποία εφαρμόστηκαν σε άλλους αστυνομικούς, δείχνοντας, μεταξύ άλλων, βελτίωση της ενσυναίσθησης των αστυνομικών στους οποίους εφαρμόστηκαν. Τα θετικά αποτελέσματα των σχετικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων συνοψίζονται σε βελτίωση της ενσυναίσθησης των αστυνομικών, βελτίωση της αυτοπεποίθησής τους, αύξηση των θετικών στάσεων και μείωση του στίγματος που συνδέεται με την ψυχική ασθένεια, καθώς και άλλες θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά των αστυνομικών (π.χ. Bonfine et al., 2014. Coleman et al., 2014. Compton et al., 2014. Dupont et al., 2000. Hanafi, et al., 2008. Hansson et al., 2014. Krameddine et al., 2013. Pinfold et al., 2003. Prenzler et al., 2013, όπ. αναφ. στο Krameddine & Silverstone, 2015). Όμως, αναφέρονται και περιπτώσεις προγραμμάτων που επέφεραν θετικές αλλαγές μετά το πρόγραμμα (π.χ. Compton et al., 2008. Corrigan et al., 2002. Geller, 2008. Godschalx, 1984., όπ. αναφ. στο Krameddine & Silverstone, 2015). Η ανωτέρω μελέτη επισκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας προτείνει την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων, τα οποία θα επαναλαμβάνονται τακτικά, τονίζοντας την ανάγκη αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς τους μέσα από μετρήσιμα αποτελέσματα και συμπεριφορικές αλλαγές των αστυνομικών που συμμετέχουν σε αυτά.

Από τα παραπάνω καθίσταται εμφανές ότι, παρά το γεγονός ότι η σημασία της ενσυναίσθησης στο αστυνομικό πλαίσιο αναδεικνύεται από θεωρητικούς και ερευνητές και παρά το γεγονός ότι το τελευταίο διάστημα όλο και περισσότερα

εμπειρικά τεκμήρια παρέχουν στήριξη στον ισχυρισμό ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να ενισχυθεί μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα, οι έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων στο αστυνομικό πλαίσιο είναι λίγες και περιορισμένες στον τομέα της αλληλεπίδρασης των αστυνομικών με ψυχικά ασθενείς, με ανάμικτα μέχρι τώρα αποτελέσματα.

2.6 Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο εξετάστηκαν εννοιολογικά ζητήματα και παρουσιάστηκαν τα πιο αντιπροσωπευτικά θεωρητικά μοντέλα σχετικά με την ενσυναίσθηση. Ακόμη, αναδείχθηκε η δυνατότητα ενίσχυσης της ενσυναίσθησης μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα. Τέλος, παρουσιάστηκε μία επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την ενσυναίσθηση στο αστυνομικό πλαίσιο. Το συμπέρασμα στο οποίο οδηγηθήκαμε από τα παραπάνω είναι ότι, παρά το γεγονός ότι η ενίσχυση της ενσυναίσθησης των αστυνομικών αναδεικνύεται ως αναγκαιότητα, οι έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης σχετικών προγραμμάτων στο αστυνομικό πλαίσιο είναι εξαιρετικά περιορισμένες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

3.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο ορίζεται η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας και γίνεται μία σύντομη ιστορική αναδρομή στη χρήση του όρου. Στη συνέχεια παρατίθενται τα πιο γνωστά θεωρητικά μοντέλα που έχουν αναπτυχθεί για την ψυχική ανθεκτικότητα και αναδεικνύεται η δυνατότητα ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα. Τέλος, επιχειρείται μία επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα στο αστυνομικό πλαίσιο.

3.2 Εννοιολογικά ζητήματα

3.2.1 Γενικά

Το πλαίσιο για την ανάδυση της έννοιας της ανθεκτικότητας άρχισε να διαμορφώνεται για πρώτη φορά τη δεκαετία του 1950, με τη μελέτη Framingham Heart Study (Dawber, Meadors, & Moore, 1951), η οποία εισήγαγε την ιδέα ότι συγκεκριμένοι παράγοντες, που εκ των υστέρων προσδιορίστηκαν ως παράγοντες κινδύνου, συνδέονται με την εμφάνιση καρδιακών παθήσεων. Η έννοια των παραγόντων κινδύνου δημιούργησε μία νέα γενιά ερευνών που στόχευε στην παρέμβαση για τη μείωση των επιδράσεων των παραγόντων κινδύνου στην υγεία. Οι ρίζες της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας εντοπίζονται στην εμπειρική μελέτη της σχιζοφρένειας τη δεκαετία του 1970. Ενώ προγενέστερες μελέτες σοβαρών διαταραχών επικεντρώνονταν κυρίως στην κατανόηση των δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών των ασθενών, ο Garmezy έστρεψε το ενδιαφέρον του στην αναγνώριση των παραγόντων που συνδέονταν με την ασυνήθιστα καλή προσαρμογή και διαπίστωσε ότι οι σχιζοφρενείς με ένα προνοσηρό ιστορικό σχετικής επάρκειας στη εργασία, τις κοινωνικές σχέσεις και το γάμο, καθώς και με μία ικανότητα ανάληψης ευθυνών, παρουσίαζαν λιγότερο σοβαρά συμπτώματα για μικρότερο χρονικό διάστημα και ηπιότερη πορεία της διαταραχής (Garmezy, 1970, 1974. Zigler & Glick, 1986). Την ίδια χρονική περίοδο η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας

αρχίζει να εμφανίζεται στο χώρο της αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας. Αρκετοί ερευνητές διαπίστωσαν πως πολλά παιδιά που μεγάλωναν σε αντίξοες κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες, όπως η φτώχεια, η κακοποίηση ή η ψυχική ασθένεια των γονέων, ενώ βρίσκονταν σε κίνδυνο να αναπτύξουν διάφορα προβλήματα και ψυχοπαθολογία, κατάφεραν να αναπτυχθούν φυσιολογικά (Masten & Reed, 2002. Richardson, 2002). Ανάμεσα στους ερευνητές αυτούς περιλαμβάνονται οι Anthony (1974) και Garmezy (1974), οι οποίοι ερεύνησαν παιδιά σχιζοφρενών γονέων, η Werner και οι συνεργάτες της που διεξήγαγαν διαχρονικές έρευνες για την εξέλιξη 698 παιδιών που γεννήθηκαν σε εξαιρετικά δυσμενείς συνθήκες στο νησί Kauai της Χαβάης (Werner, Bierman & French, 1971. Werner & Smith, 1977, 1982), οι Murphy και Moriarty (1976) που μελέτησαν την ευπάθεια και τους τρόπους αντιμετώπισης σε παιδιά που εκτίθεντο σε στρεσογόνα γεγονότα της ζωής, όπως θάνατοι ή πλήγματα στην οικογένεια και ο Rutter, ο οποίος τη δεκαετία του '70 διεξήγαγε μία σειρά επιδημιολογικών ερευνών σε νέους που ζούσαν στο κέντρο του Λονδίνου (Rutter, 1991). Τη δεκαετία του 1980 δύο αξιόλογα άρθρα αποτέλεσαν σημαντική σφαίρα επιρροής στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Το πρώτο άρθρο αναφέρεται στη διαχρονική μελέτη της ψυχολογικής επάρκειας σε παιδιά που αντιμετωπίζουν στρεσογόνους παράγοντες, όπως εγγενή καρδιακά προβλήματα και σωματικές αναπηρίες, ζουν σε ξενώνες αστέγων ή είναι όμηροι πολέμου (Garmezy, Masten & Tellegen, 1984) και το δεύτερο άρθρο (Rutter, 1987) αναφέρεται σε εννοιολογικά ζητήματα που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Στους ενήλικες, η έρευνα της ανθεκτικότητας επικεντρώθηκε κυρίως στην επίδραση που έχουν οι αντιξοότητες ή τα τραυματικά γεγονότα στον ψυχικό κόσμο του ατόμου. Έχει βρεθεί ότι υπάρχουν ποικίλες αντιδράσεις του ατόμου απέναντι στις αντιξοότητες ή τα τραυματικά γεγονότα, μία από τις οποίες είναι και η ψυχική ανθεκτικότητα. Οι αντιξοότητες που έχουν ερευνηθεί περιλαμβάνουν βίαια τραύματα, φυσικές καταστροφές, τραύματα πολέμου, βασανιστήρια, εγκλεισμό, πολιτική βία, τρομοκρατικές επιθέσεις, απώλεια αγαπημένων προσώπων, σοβαρές ασθένειες με μικρή πιθανότητα επιβίωσης, χρόνια πόνο και σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία (βλ. Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011: 119).

Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1990 είχαν αρχίσει να διαμορφώνονται ποικίλες εννοιολογικές προσεγγίσεις στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει ακολουθήσει «τέσσερα κύματα» (Masten &

Wright, 2010. Richardson, 2002. Wright & Masten, 2006. Wright, Masten, & Narayan, 2013. Σταλίκας & Μυτσίδου, 2011: 119-120). Το πρώτο κύμα είχε ως αποτέλεσμα τη μετατόπιση του κέντρου ενδιαφέροντος από τους παράγοντες κινδύνου που οδηγούσαν τα άτομα στην ψυχοπαθολογία ή την προβληματική προσαρμογή στην αναγνώριση των δυνατοτήτων του ατόμου. Οι έρευνες του πρώτου κύματος ενδιαφέρθηκαν για τον προσδιορισμό των ιδιοτήτων ή χαρακτηριστικών των ψυχικά ανθεκτικών ατόμων και είχαν ως στόχο την απάντηση στο ερώτημα «Ποια είναι τα χαρακτηριστικά των ατόμων που αντεπεξέρχονται ικανοποιητικά παρά την ύπαρξη παραγόντων κινδύνου ή αντιξοότητας σε αντίθεση με εκείνα που υποκύπτουν σε καταστροφικές συμπεριφορές;» Επιπλέον η έρευνα του πρώτου κύματος, ιδιαίτερα στο χώρο της αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας, ασχολήθηκε και με τα εφόδια και τους προστατευτικούς και αντισταθμιστικούς παράγοντες. Τόσο οι ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά που σχετίστηκαν με την ανθεκτικότητα όσο και τα εφόδια και οι προστατευτικοί παράγοντες δεν αφορούσαν μόνο στο άτομο αλλά και στο περιβάλλον του. Ενδεικτικά αναφέρεται ο προσδιορισμός τριών κατηγοριών χαρακτηριστικών που εμπλέκονται στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας: α) χαρακτηριστικά των ίδιων των ατόμων, όπως η απόκτηση αυτονομίας και η υψηλή αυτοεκτίμηση β) χαρακτηριστικά των οικογενειών τους και γ) χαρακτηριστικά του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος (Masten & Garmezy, 1985. Werner & Smith, 1982, 1992).

Στο δεύτερο κύμα ερευνών αναγνωρίστηκε η δυναμική και μεταβαλλόμενη φύση της ψυχικής ανθεκτικότητας και έγινε προσπάθεια να προσδιοριστούν, πέρα από μεμονωμένους παράγοντες και χαρακτηριστικά, οι πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα άτομα και τα συστήματα μέσα στα οποία αυτά ζουν και λειτουργούν, οι οποίες διαμορφώνουν τόσο τα παθολογικά όσο και τα θετικά αποτελέσματα. Η ψυχική ανθεκτικότητα αντιμετωπίστηκε ως μία σύνθετη διαδικασία ή ως φαινόμενο που προκύπτει από πολλές διαδικασίες, μέσω των οποίων το άτομο αντεπεξέρχεται στην αντιξοότητα ή την αλλαγή, και όχι ως μία σταθερή ιδιότητα. Το κύριο ερώτημα που καθοδήγησε το δεύτερο κύμα έρευνας ήταν «Πώς αναπτύσσει κανείς τις ιδιότητες της ψυχικής ανθεκτικότητας;». Σε αυτή τη φάση άρχισαν να εμφανίζονται μοντέλα ψυχικής ανθεκτικότητας τα οποία προσπάθησαν να περιγράψουν αυτή τη διαδικασία. Παράλληλα, άρχισε να αναγνωρίζεται η πολύπλοκη φύση των χαρακτηριστικών και των προστατευτικών παραγόντων και να εξετάζονται στο

ειδικότερο πλαίσιο τους. Έτσι, για παράδειγμα, γίνεται αναφορά στην εκπαιδευτική ανθεκτικότητα (Wang & Gordon, 1994) ή τη συναισθηματική ανθεκτικότητα (Denny, Clark, Fleming, & Wall, 2004). Επίσης, αναγνωρίστηκε ότι κάποιοι παράγοντες μπορεί να λειτουργήσουν προστατευτικά σε κάποια πλαίσια ή κάτω από ορισμένες συνθήκες και όχι σε άλλες. Για παράδειγμα οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις και η κοινωνική στήριξη γενικά θεωρούνται προστατευτικοί παράγοντες, ωστόσο ερευνητικά δεδομένα έδειξαν ότι σε οικογένειες με προβλήματα, όπως η κακοποίηση ή ο αλκοολισμός, τα άτομα με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα είχαν αποστασιοποιηθεί συναισθηματικά και είχαν απομακρυνθεί από τις οικογένειές τους. Τέλος, στο δεύτερο κύμα ερευνών εντάσσεται η αναγνώριση της προστατευτικής λειτουργίας που μπορεί να ασκεί ο πολιτισμός μέσω διαφόρων συστημάτων, όπως οι πολιτισμικές παραδόσεις, οι θρησκευτικές τελετές και οι υποστηρικτικές υπηρεσίες της κοινότητας (Σταλίκας & Μυτσίδου, 2011: 120).

Ως προς το τρίτο κύμα έρευνας της ψυχικής ανθεκτικότητας, υπάρχουν δύο διαφορετικές απόψεις (Σταλίκας & Μυτσίδου, 2011: 120). Σύμφωνα με τον Richardson (2002), το κύμα αυτό επικεντρώθηκε στην αναζήτηση των έμφυτων κινητήριων δυνάμεων των ατόμων που τα οδηγούν στο να επανακάμψουν μετά από τραυματικά γεγονότα. Το συγκεκριμένο κύμα ερευνών χρησιμοποίησε βασικές έννοιες από άλλους επιστημονικούς κλάδους, όπως η φιλοσοφία, η ψυχολογία, η ψυχονευροανοσολογία, η ανατολική ιατρική και η νευροεπιστήμη, προσπαθώντας να εντοπίσει και να δώσει ένα όνομα στις δυνάμεις αυτές και τις πηγές τους. Σύμφωνα με τους Masten και Wright (2010), το τρίτο κύμα ερευνών της ψυχικής ανθεκτικότητας επικεντρώνεται στην εφαρμογή παρεμβάσεων που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα μέσα από την προώθηση διαδικασιών οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά, όπως η αποτελεσματικότερη γονεϊκή λειτουργία, η γονεϊκή εμπλοκή στο σχολείο και οι εκτελεστικές γνωστικές λειτουργίες. Οι συγκεκριμένες έρευνες παίρνουν τη μορφή είτε παρεμβάσεων που βασίζονται στη θεωρία της ψυχικής ανθεκτικότητας είτε πειραματικών μελετών που ελέγχουν τη θεωρία της ψυχικής ανθεκτικότητας. Το συγκεκριμένο κύμα ερευνών αποτελεί τον καρπό των δύο προηγούμενων φάσεων, οι οποίες είχαν ως στόχο τη δημιουργία τέτοιου είδους παρεμβάσεων για την καλλιέργεια και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τέλος, το τέταρτο κύμα ερευνών (Masten & Wright, 2010) είναι συνθετικό και περιλαμβάνει τις εξελίξεις στη μελέτη των γονιδίων, της νευροβιολογικής ανάπτυξης και προσαρμογής, της ανάπτυξης του εγκεφάλου, της συμπεριφοράς και της στατιστικής για την καλύτερη κατανόηση των πολύπλοκων διαδικασιών που συντελούν στην ανθεκτικότητα. Οι έρευνες του τέταρτου κύματος, για παράδειγμα, έχουν μελετήσει το ρόλο των γενετικών πολυμορφισμών και της νευρικής πλαστικότητας στην ανθεκτικότητα. Το τέταρτο κύμα έρευνας της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι στα πρώτα του βήματα και αναμένεται να επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη επιστήμη και τις εφαρμογές της ανθεκτικότητας.

Ως προς τον ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας θα πρέπει να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει ομοφωνία των θεωρητικών και ερευνητών. Ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα (resilience) από το λατινικό *resilire* που σημαίνει ικανότητα για ανάκρουση ή ανάκαμψη αναφέρεται σε μια γενική έννοια που σχετίζεται με θετική προσαρμογή σε ένα πλαίσιο κρίσης (Masten & Gewirtz, 2006). Οι πρώτες προσπάθειες προσδιορισμού της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας έτειναν να είναι ευρείες, αναφερόμενες στις ατομικές διακυμάνσεις ως απάντηση στον κίνδυνο (Rutter, 1990) ή στην ικανότητα διατήρησης της προσωπικής ολότητας και την αίσθηση ψυχολογικής επάρκειας όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με μια συγκεκριμένη αντιξοότητα (Cohler, 1987). Έκτοτε διάφοροι ορισμοί έχουν κατά καιρούς προταθεί. Για παράδειγμα, η Masten και οι συνεργάτες της (1990) όρισαν την ψυχική ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία, την ικανότητα ή το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής παρά την ύπαρξη απαιτητικών ή απειλητικών συνθηκών. Παρατηρήσεις από διαχρονικές έρευνες διάρκειας τεσσάρων δεκαετιών περιγράφουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως έναν εγγενή μηχανισμό αυτοδιόρθωσης (Werner & Smith, 1992). Ο Richardson και οι συνεργάτες του (1990: 34) όρισαν την ψυχική ανθεκτικότητα ως «τη διαδικασία της αντιμετώπισης αντίξοων και στρεσογόνων γεγονότων ή καταστάσεων που προκαλούν της αντοχές του ατόμου, με έναν τρόπο που προσδίδει στο άτομο επιπρόσθετους προστατευτικούς μηχανισμούς και δεξιότητες αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων σε αυτές που διέθετε πριν από τα αντίξοα γεγονότα». Ο Higgins (1994: 1) περιγράφει την ψυχική ανθεκτικότητα ως «τη διαδικασία της προσωπικής επανόρθωσης και ανάκαμψης». Οι Wolin και Wolin (1993: 5) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως «την ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται, να αντέχει στις δυσκολίες και να αναδομεί τον εαυτό του». Επίσης,

επισημαίνουν ότι ο όρος «ψυχικά ανθεκτικός» έχει πλέον επικρατήσει έναντι άλλων όρων που οι ερευνητές χρησιμοποιούσαν κατά το παρελθόν, όπως «άτρωτος» και «σκληρός», καθώς ο όρος «ψυχικά ανθεκτικός» αναγνωρίζει τον πόνο, τη δοκιμασία και το πόσο υποφέρει το άτομο που διέρχεται μέσα από τη συγκεκριμένη διαδικασία. Ένας άλλος ορισμός των Rirkin και Hoorman (1991) περιγράφει την ψυχική ανθεκτικότητα ως «την ικανότητα του ατόμου να αναγεννιέται, να επανέρχεται, να προσαρμόζεται με επιτυχία στο περιβάλλον παρά τις αντιξοότητες και να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επάρκεια παρά την έκθεσή του σε έντονο στρες ή απλά στις στρεσογόνες καταστάσεις που διέπουν και είναι εγγενείς στο σύγχρονο κόσμο»

Σύμφωνα με τον Theron (2004), πρόκειται για μια αινιγματική έννοια που ορίζεται ως ικανότητα για επιτυχή διαπραγμάτευση των αντιξοοτήτων της ζωής η οποία συνεχίζεται στην πορεία του ατόμου για αυτοπραγμάτωση. Οι Cleary και Malleret (2006) περιγράφουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα των ατόμων να αντέχουν τις ασυνέχειες στην πορεία της ζωής τους, όντας ικανά να προσαρμόζονται στα νέα στρεσογόνα περιβάλλοντα. Ο Grotberg (2003) κάνει λόγο για την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται, να ξεπερνάει, να μαθαίνει, ή ακόμα και να μεταμορφώνεται από τις αναπόφευκτες αντιξοότητες της ζωής. Επίσης, η Masten (2001) την έχει ορίσει ως θετικό αποτέλεσμα παρά την ύπαρξη σοβαρών απειλών για την προσαρμογή ή την ανάπτυξη.

Ο Bonanno (2005) ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα στους ενήλικες ως την ικανότητα του ατόμου να αντιστέκεται στη δυσπροσαρμογή απέναντι σε απειλητικές εμπειρίες και να διατηρεί μία σταθερή ισορροπία. Από μία διαχρονική οπτική η ανθεκτικότητα έχει οριστεί ως η ικανότητα του ατόμου να ανακάμπτει από την αντιξοότητα και να προχωρά στη ζωή του (Netuveli, Wiggins, Montgomery, Hildon, & Blane, 2008).

Οι Connor και Davidson (2003) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως ένα σύνολο προσωπικών ιδιοτήτων που επιτρέπει στα άτομα να ακμάζουν όταν αντιμετωπίζουν μία αντιξοότητα. Από την άλλη, ο Gilligan (2007) ορίζει την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να ανταποκρίνεται με επάρκεια και να αποδίδει με επιτυχία παρά την ύπαρξη αντιξοότητας ή να υπερβαίνει τις προσδοκίες κατά τη διάρκεια κακουχιών. Επιπλέον η ανθεκτικότητα έχει θεωρηθεί από

ορισμένους ερευνητές ως ένας προστατευτικός διαμεσολαβητής που προστατεύει τα άτομα απέναντι στην αντιξοότητα (Jackson, Firtko, & Edenborough, 2007).

Πιο πρόσφατοι ορισμοί αναφέρουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά στην ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να αντέχει ή να ανακάμπτει από σημαντικές απειλές για τη σταθερότητα, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του (Masten, 2011). Περιλαμβάνει μια σειρά αμοιβαίων αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στο άτομο και στο περιβάλλον (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Luthar & Zelazo, 2003) και μπορεί να μεταβάλλεται μέσα στο χρόνο και ανάλογα με τις περιστάσεις (Cicchetti & Toth, 1998). Πρόκειται, επίσης, για μια ικανότητα που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να αξιοποιεί τα ατομικά και περιβαλλοντικά αποθέματα (Yates, Egeland & Sroufe, 2003) μεταφράζοντας τους παράγοντες επικινδυνότητας σε στρατηγικές θετικής δράσης οι οποίες στην ουσία αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες (Gibbs & Bennett, 1990).

Ένας ακόμη πρόσφατος ορισμός της Windle (2011) περιγράφει την ψυχική ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία της αποτελεσματικής διαπραγμάτευσης, προσαρμογής ή διαχείρισης σημαντικών πηγών στρες ή τραυματικών εμπειριών. Πόροι και στοιχεία από το ίδιο το άτομο, τη ζωή του και το περιβάλλον του διευκολύνουν αυτή την ικανότητα για προσαρμογή και ανάκαμψη απέναντι στην αντιξοότητα. Κατά τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, η εμπειρία της ψυχικής ανθεκτικότητας μεταβάλλεται (Windle, 2011).

Η American Psychological Association (2016) ορίζει την ανθεκτικότητα ως τη διαδικασία της καλής προσαρμογής του ατόμου παρά την ύπαρξη αντιξοότητας, τραυματικών εμπειριών, τραγωδίας, απειλών ή ακόμη σημαντικών πηγών απειλών.

Ένας ακόμη ορισμός με εφαρμογή σε μικρότερα και μεγαλύτερα συστήματα, από το άτομο και την οικογένεια μέχρι οργανισμούς και ολόκληρες κοινωνίες, προτάθηκε από την Masten (2014) και περιγράφει την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα ενός δυναμικού συστήματος να προσαρμόζεται με επιτυχία σε διαταραχές που απειλούν τη λειτουργία, τη βιωσιμότητα ή την ανάπτυξή του.

Ωστόσο, μολονότι δεν υπάρχει ένας μοναδικός κοινά αποδεκτός ορισμός για την ψυχική ανθεκτικότητα, οι περισσότεροι θεωρητικοί και ερευνητές συμφωνούν ότι αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να συνέρχεται από τις αντιξοότητες ή τις τραυματικές εμπειρίες (Southwick & Charney, 2012) ή αλλιώς στη θετική

προσαρμογή του ατόμου παρά την ύπαρξη αντίξοων ή τραυματικών συνθηκών, στην αποτελεσματική αντιμετώπισή τους και στην ανάκαμψη από αυτές (Luther, et al., 2000. Masten, 2001. Rutter, 1999).

Πέρα από το ζήτημα των ποικίλων ορισμών για την ψυχική ανθεκτικότητα, δεν υπάρχει συμφωνία μεταξύ των θεωρητικών και των ερευνητών σχετικά με το τι περιλαμβάνει η έννοια αυτή (Luthar et al., 2000. Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Ποικίλοι παράγοντες έχουν περιληφθεί στην ψυχική ανθεκτικότητα: ατομικοί παράγοντες (όπως διανοητική λειτουργία, γνωστική ευελιξία, σχέσεις προσκόλλησης, συναισθηματική ρύθμιση, θετικές αντιλήψεις για τον εαυτό, στρατηγικές αντιμετώπισης, θετικά συναισθήματα, αισιοδοξία, πνευματικότητα, κ.ά.) (Joseph & Linley, 2006), γενετικοί και ψυχοβιολογικοί παράγοντες (όπως αλλαγές στις εγκεφαλικές δομές και τα νευροβιολογικά συστήματα) (Cicchetti & Curtis, 2006), και περιβαλλοντικοί παράγοντες, στους οποίους εμπίπτουν χαρακτηριστικά της οικογένειας (ζεστασιά και διαθεσιμότητα γονέων, παροχή επαρκών και συνεπών μοντέλων ρόλων, αρμονία στη σχέση των γονέων, ενασχόληση με τα παιδιά/εφήβους, εποικοδομητική χρήση του ελεύθερου χρόνου, συνεπής καθοδήγηση, δομή και κανόνες) (Howard & Johnson, 2000. Rosenthal, Feiring, & Taska, 2003), χαρακτηριστικά του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος (όπως οι σχέσεις με τους συνομηλίκους, το σχολικό πλαίσιο και οι δομές στην κοινότητα) (Hill, Stafford, Seaman, Ross & Daniel, 2007) και συστημικοί παράγοντες που αναφέρονται στο ευρύτερο πλαίσιο και τα ποικίλα αλληλεπιδρώντα συστήματα στα οποία ανήκουν τα άτομα (όπως το κοινωνικό περιβάλλον, το φυσικό και τεχνητό περιβάλλον, οι κοινότητες, τα πολιτισμικά συστήματα που εκτείνονται πέρα από τις κοινότητες, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η θρησκεία) (Luther et al., 2000. Masten & Wright, 2010). Όλοι αυτοί οι παράγοντες δεν λειτουργούν μεμονωμένα, ούτε υπάρχει κάποιος κυρίαρχος παράγοντας που επηρεάζει την ψυχική ανθεκτικότητα περισσότερο από άλλους. Αντίθετα, υπάρχει μεταξύ τους μία δυναμική αλληλεπίδραση, η οποία καθορίζει το επίπεδο ψυχικής ανθεκτικότητας που θα επιδείξει το άτομο σε κάθε δεδομένη στιγμή (Mancini & Bonanno, 2010). Αυτή ακριβώς τη δυναμική φύση της ψυχικής ανθεκτικότητας προσπαθούν να εξηγήσουν τα μοντέλα που έχουν προταθεί, τα οποία πέραν των παραπάνω παραγόντων, περιλαμβάνουν και παράγοντες που αφορούν στη φύση και την ένταση της αντιξοότητας ή του τραυματικού γεγονότος. Έτσι, σημαντικό ρόλο για το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας παίζει το επίπεδο

κινδύνου στο οποίο εκτίθεται το άτομο, το κατά πόσο ο κίνδυνος αφορά σε μία μεμονωμένη αντίξοχη εμπειρία ή σε πολλές συνεχόμενες εμπειρίες, το αναπτυξιακό επίπεδο του ατόμου, καθώς και οι προηγούμενες εμπειρίες του σχετικά με τις αντιξοότητες (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Ακόμη, διαφωνίες υπάρχουν και ως προς τη φύση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Καταρχάς, κάποιοι ορισμοί θεωρούν την ψυχική ανθεκτικότητα ως ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου, άλλοι ως ένα αποτέλεσμα και άλλοι ως μία δυναμική διαδικασία που σχετίζεται με την έκθεση του ατόμου σε στρες ή αντιξοότητα και την με επακόλουθη επιτυχή προσαρμογή του ατόμου (Luthar et al., 2000. Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Η ψυχική ανθεκτικότητα ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας λειτουργεί προστατευτικά για τα άτομα που αντιμετωπίζουν μία αντιξοότητα (Luthar et al., 2000. Mancini & Bonanno, 2010). Η θεώρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας έχει οδηγήσει στην παραγωγή μεγάλου αριθμού ερευνών, οι οποίες έχουν συμβάλει στην καλύτερη κατανόηση του ρόλου που παίζουν οι παράγοντες προσωπικότητας στις αντιδράσεις στο στρες. Ωστόσο, η συγκεκριμένη θεώρηση έχει δεχθεί σημαντικές επικρίσεις, καθώς, σύμφωνα με αυτή, ένα άτομο που δεν τα καταφέρνει ικανοποιητικά και δεν μπορεί να υπερβεί τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει, θεωρείται μη ανθεκτικό (υπονοώντας ότι κάτι του λείπει) και συχνά αντιμετωπίζεται το ίδιο ως υπεύθυνο για την κατάστασή του (Mancini & Bonanno, 2010). Επίσης, οι Masten και Wright (2010) υποστηρίζουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν μπορεί να θεωρηθεί ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας από τη στιγμή που προκύπτει μέσα από διαδικασίες και αλληλεπιδράσεις που δεν σχετίζονται μόνο με το ίδιο το άτομο, αλλά και με το περιβάλλον του. Η ίδια η ψυχική ανθεκτικότητα είναι δυναμική με αποτέλεσμα το ίδιο άτομο να εμφανίζει ανθεκτικότητα κάποιες φορές, όταν βρεθεί αντιμέτωπο με συγκεκριμένες αντιξοότητες, και όχι με άλλες, να εμφανίζει δυσλειτουργία σε κάποια στιγμή της ανάπτυξης και αργότερα να εμφανίζει ανθεκτικότητα, όπως και να παρουσιάζει ανθεκτικότητα σε κάποιους τομείς, όπως στον ακαδημαϊκό τομέα, και όχι σε άλλους όπως τον τομέα των στενών διαπροσωπικών σχέσεων (Masten & Wright, 2010. Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011).

Ένα άλλο ζήτημα που έχει απασχολήσει θεωρητικούς και ερευνητές είναι κατά πόσο η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά σε μία δυναμική διαδικασία ή ένα αποτέλεσμα

ή όλα τα παραπάνω. Επίσης, κατά πόσο μπορεί να διαφοροποιηθεί η επιτυχής και ανθεκτική προσαρμογή από τις μη ανθεκτικές αντιδράσεις (Zautra, Hall, & Murray, 2010). Έχει υποστηριχθεί ότι το κατά πόσο η ανθεκτικότητα αποτελεί διαδικασία ή αποτέλεσμα εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη φύση του στρεσογόνου παράγοντα και από τον πληθυσμό που μελετάται. Έτσι, η ψυχική ανθεκτικότητα περιγράφεται καλύτερα ως μία δυναμική διαδικασία προσαρμογής όταν η έρευνα αφορά σε παιδιά που μεγαλώνουν σε δυσχερείς συνθήκες που διαρκούν στο χρόνο, ενώ μελετάται ως αποτέλεσμα όταν πρόκειται για ενήλικες που εκτίθενται σε αντίξοα αλλά χρονικά περιορισμένα τραυματικά γεγονότα (Mancini & Bonanno, 2010). Ωστόσο, σύμφωνα με τους Zautra, Hall και Murray (2010) η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να οριστεί καλύτερα ως ένα αποτέλεσμα επιτυχούς προσαρμογής στην αντιξοότητα. Τα χαρακτηριστικά του ατόμου και της κατάστασης μπορεί να προσδιορίζουν ανθεκτικές διαδικασίες, αλλά μόνο αν οδηγούν σε πιο υγιή αποτελέσματα σε στρεσογόνες συνθήκες. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, δύο ουσιώδη ερωτήματα πρέπει να τεθούν όταν μελετούμε την ψυχική ανθεκτικότητα. Το πρώτο είναι η ανάκαμψη ή πόσο καλά τα άτομα ανακάμπτουν και αναρρώνουν πλήρως από μία δυσκολία (Masten, 2001. Rutter, 1987). Τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα επιδεικνύουν μία μεγαλύτερη ικανότητα να ανακτούν γρήγορα ισορροπία σε επίπεδο σωματικό, ψυχολογικό και κοινωνικών σχέσεων μετά από στρεσογόνα γεγονότα. Το δεύτερο και εξίσου σημαντικό ζήτημα είναι η βιωσιμότητα/διατηρησιμότητα (sustainability) ή η ικανότητα του ατόμου να προχωρά μπροστά παρά την αντιξοότητα (Bonanno, 2004), δηλαδή πόσο καλά τα άτομα διατηρούν την υγεία και την ψυχολογική τους ευημερία σε ένα δυναμικό και απαιτητικό περιβάλλον. Ωστόσο, η σύγχρονη έρευνα μελετά την ψυχική ανθεκτικότητα ως μία δυναμική διαδικασία που εκτείνεται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου, περιλαμβάνει πολλαπλά επίπεδα ανάλυσης, από ατομικό έως πολιτισμικό και εξετάζει πολλαπλά συστήματα, από οικογένειες και σχολεία έως γειτονιές και έθνη (π.χ., Cicchetti, 2013. Kim-Cohen & Turkewitz, 2012. Masten, 2013, 2014. Panter-Brick & Leckman, 2013. Reich, Zautra, & Hall, 2010. Russo, Murrrough, Han, Charney, & Nestler, 2012). Αυτές οι έρευνες συγκλίνουν σε μία έννοια ψυχικής ανθεκτικότητας που θεμελιώνεται στη θεωρία των σχεσιακών αναπτυξιακών συστημάτων (Lerner & Overton, 2008. Overton, 2013), σύμφωνα με την οποία η ικανότητα για προσαρμογή σε κάθε δεδομένη στιγμή αντανακλά τις πιθανότητες που ανακύπτουν από πολλά αλληλεπιδρώντα συστήματα, τόσο εντός του ατόμου όσο και στα διάφορα πλαίσια που περιβάλλουν το άτομο τη δεδομένη στιγμή.

Αυτές οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα σε ένα συγκεκριμένο σύστημα (π.χ. άτομο, σχολείο, χώρα) και το περιβάλλον-πλαίσιο παραγόντων κινδύνου και προστατευτικών παραγόντων συμβάλλουν σε διάφορες διαδικασίες ευαλωτότητας, προστασίας και διαφορικής ευπάθειας που τελικά επηρεάζουν την ικανότητα επιτυχούς ανταπόκρισης στις αντιξοότητες (δηλαδή τις διαδικασίες ψυχικής ανθεκτικότητας). Η ψυχική ανθεκτικότητα ανακύπτει από τις αλληλεπιδράσεις ενός δυναμικού συστήματος, καθώς αυτό συναλλάσσεται με ένα δυναμικό πλαίσιο (Lerner, 2006). Επομένως, η μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας πρέπει να λαμβάνει υπόψη την αλληλεπίδραση μεταξύ πολλαπλών επιπέδων επιρροής και ανάλυσης, και το ίδιο πρέπει να κάνουν και οι προσπάθειες προώθησης της ψυχικής ανθεκτικότητας (Cicchetti, 2011).

3.2.2 Μορφές ψυχικής ανθεκτικότητας

Οι διάφοροι ορισμοί της ψυχικής ανθεκτικότητας αντικατοπτρίζουν τις διαφορετικές μορφές που αυτή μπορεί να πάρει (Masten & Wright, 2010. Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011: 122-123).

Η πρώτη μορφή ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρεται στην ικανότητα αντίστασης. Η αντίσταση αναφέρεται στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ατόμου, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση σε μία αντιξοότητα ή τραυματικό γεγονός. Η λειτουργικότητα, δηλαδή, του ατόμου είτε δεν επηρεάζεται καθόλου από την αντιξοότητα ή το τραυματικό γεγονός, είτε επηρεάζεται σε έναν βαθμό, με μία ήπια και παροδική διαταραχή της φυσιολογικής λειτουργικότητας (Bonanno, 2004). Με άλλα λόγια, η ψυχική ανθεκτικότητα αφορά σε μία αποτελεσματική ικανότητα αντιμετώπισης αντίξοων συνθηκών και μία προσπάθεια διατήρησης ή αποκατάστασης της εσωτερικής και εξωτερικής ισορροπίας μέσω της ανθρώπινης σκέψης και δράσης (Masten, Best, & Garmezy, 1990).

Η δεύτερη μορφή της ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρεται στην έννοια της ανάρρωσης ή ανάκαμψης, η οποία είναι και η πιο κοινή στους διάφορους ορισμούς. Η ανάρρωση ή ανάκαμψη αναφέρεται στη σταδιακή επαναφορά του ατόμου στο προηγούμενο ή φυσιολογικό επίπεδο λειτουργίας, αφού αυτό έχει διαταραχθεί από την έκθεση του ατόμου σε κάποιο στρεσογόνο ή τραυματικό γεγονός. Η συγκεκριμένη μορφή αντανakλά την έννοια της ελαστικότητας της αντίδρασης: το άτομο λυγίζει από την αντιξοότητα, αλλά τελικά επανέρχεται στην προηγούμενη

ισορροπία του, όπως ένα δέντρο λυγίζει στο δυνατό άνεμο, αλλά επανέρχεται στη θέση του όταν ο άνεμος σταματήσει (Lepore & Revenson, 2014). Η συγκεκριμένη μορφή ψυχικής ανθεκτικότητας αναμένεται είτε σε χρόνιες συνθήκες σοβαρής αντιξοότητας είτε μπροστά σε ένα καταστροφικό γεγονός, όπου είναι δύσκολο για το άτομο να διατηρήσει το φυσιολογικό επίπεδο λειτουργίας του αν δεν βελτιωθούν οι συνθήκες ή δεν περάσει το καταστροφικό γεγονός (Masten & Wright, 2010).

Η τρίτη μορφή ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρεται στην έννοια της ομαλοποίησης και χαρακτηρίζει κυρίως παιδιά που μεγαλώνουν αρχικά σε αντίξοα περιβάλλοντα, ενώ στη συνέχεια, με τη μετακίνησή τους σε ένα πιο υγιές περιβάλλον, η ανάπτυξή τους επιταχύνεται και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα (Masten & Wright, 2010).

Τέλος, μία άλλη μορφή ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η ανασυγκρότηση, που αναφέρεται στην αναδόμηση των αντιλήψεων, των πεποιθήσεων και των συμπεριφορών του ατόμου, έτσι ώστε αυτό να προσαρμόζεται στην αντιξοότητα ή να οχυρώνεται ώστε να αντέχει μελλοντικές αντιξοότητες (Lepore & Revenson, 2014). Συναφής είναι η έννοια της μεταμόρφωσης, δηλαδή της βελτίωσης της φυσιολογικής λειτουργικότητας μετά από ένα τραυματικό γεγονός (Masten & Wright, 2010). Συναφής είναι επίσης η έννοια της μετατραυματικής ανάπτυξης, η οποία αναφέρεται στις θετικές αλλαγές που συμβαίνουν ως αποτέλεσμα μίας τραυματικής εμπειρίας και οδηγούν το άτομο σε ένα επίπεδο λειτουργικότητας υψηλότερο από αυτό που είχε πριν από το τραυματικό γεγονός (Linley & Joseph, 2004). Ωστόσο, η διαφορά έγκειται στο ότι η ανασυγκρότηση μπορεί να περιλαμβάνει θετικές και αρνητικές αλλαγές, ενώ η μετατραυματική ανάπτυξη και η μεταμόρφωση αναφέρονται μόνο σε θετικές αλλαγές (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Σύμφωνα με κάποιους ερευνητές (Zautra, Hall & Murray, 2010), ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας θα πρέπει να περιλαμβάνει τόσο την έννοια της ανάρρωσης, δηλαδή της ανάκαμψης από την αντιξοότητα και της επιστροφής σε ένα αρχικό επίπεδο υγείας, όσο και την έννοια της βιωσιμότητας/διατηρησιμότητας, που αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να διατηρεί την υγεία και την ψυχολογική του ευεξία σε ένα δυναμικό και απαιτητικό περιβάλλον, αλλά και να αναπτύσσεται μέσα από την αντιξοότητα.

3.2.3 Διαστάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας

Όπως προαναφέρθηκε, οι περισσότεροι θεωρητικοί και ερευνητές συμφωνούν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου παρά την ύπαρξη αντίξοων ή τραυματικών συνθηκών, στην αποτελεσματική αντιμετώπισή τους και στην ανάκαμψη από αυτές (Luther, et al., 2000. Masten, 2001. Rutter, 1999). Για να υπάρξει ψυχική ανθεκτικότητα, λοιπόν, αφενός πρέπει να υπάρχει έκθεση του ατόμου σε μία αντιξοότητα ή τραυματικό γεγονός και αφετέρου η προσαρμογή του ατόμου να είναι θετική (Masten, 2001). Οι Masten και Curtis (2000) επισημαίνουν ότι η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας περιλαμβάνει την αξιολόγηση δύο σημαντικών διαστάσεων. Η πρώτη διάσταση αφορά το βαθμό της έκθεσης σε αντίξοες συνθήκες, είτε στο παρελθόν είτε στο παρόν, οι οποίες είναι δυνατό να θέσουν σε κίνδυνο την ομαλή ανάπτυξη και προσαρμογή των ατόμων. Η δεύτερη διάσταση αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου και αφορά το κατά πόσο ένα άτομο τα καταφέρνει καλά στη ζωή του, κυρίως σε σχέση με ένα σύνολο αναμενόμενων συμπεριφορών και αναπτυξιακών επιτευγμάτων. Ωστόσο, στη βιβλιογραφία της ψυχικής ανθεκτικότητας δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς το λειτουργικό ορισμό και τη μέτρηση τόσο της έννοιας της αντιξοότητας όσο και της έννοιας της θετικής προσαρμογής.

Η πρώτη διάσταση της ψυχικής ανθεκτικότητας αφορά σε παρελθοντική ή τρέχουσα έκθεση του ατόμου σε μία αντιξοότητα ή κίνδυνο που αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς ανάπτυξης και προσαρμογής του (Masten, 2001). Η αντιξοότητα αναφέρεται σε αρνητικά πλαίσια και εμπειρίες που έχουν τη δυνατότητα να διαταράσσουν ή να προκαλούν την προσαρμοστική λειτουργικότητα και ανάπτυξη (Obradović, Shaffer, & Masten, 2012). Οι αντιξοότητες μπορεί να είναι χρόνιες (π.χ. φτώχεια) ή οξείες (π.χ. ξαφνική απώλεια αγαπημένου προσώπου). Μπορεί να επηρεάζουν συστήματα εντός του ατόμου (π.χ. ιός που προσβάλλει το ανοσοποιητικό σύστημα) ή πολλαπλά επίπεδα και πλαίσια ταυτόχρονα (π.χ. μία φυσική καταστροφή που επηρεάζει ατομικά συστήματα στρες, πεποιθήσεων και συμπεριφορών, και ταυτόχρονα ευρύτερα συστήματα όπως οικογένεια, σχολείο, υπηρεσίες υγείας, αγροτική οικονομία, κ. ά.). Ο ορισμός που έχει επικρατήσει περισσότερο στην έρευνα του κινδύνου είναι εκείνος του Clayton (1992), σύμφωνα με τον οποίο ένας παράγοντας κινδύνου αφορά σε ένα ατομικό χαρακτηριστικό ή μια περιβαλλοντική συνθήκη που αυξάνει την πιθανότητα για

ανάπτυξη προβλημάτων ή προωθεί τη μετάβαση προς μια προβληματική κατάσταση. Ο Newman (2004) προέβη σε μια ταξινόμηση των παραγόντων επικινδυνότητας σε τρεις κατηγορίες με βάση το είδος και τη διάρκεια της αντιξοότητας: α) παράγοντες με υψηλό επίπεδο επικινδυνότητας (π.χ. χαμηλό βάρος γέννησης), β) χρόνια αντιξοότητα (π.χ. διαβίωση με αλκοολικό ή τοξικομανή γονέα) και γ) οξύ ή σοβαρό τραύμα (π.χ. φυσική καταστροφή, ξαφνικός θάνατος αγαπημένου προσώπου). Οι παράγοντες επικινδυνότητας διακρίνονται, επίσης, σε: α) ενδοοικογενειακή αντιξοότητα (π.χ. παιδική κακοποίηση, παραμέληση ή οικογενειακή βία), β) ατομική στρεσογόνο κατάσταση (π.χ. προβλήματα γονιμότητας, σοβαρή ασθένεια) και γ) εξωτερική αντιξοότητα (π.χ. θύμα πλημμύρας ή τροχαίο ατύχημα) (Hill et al., 2007). Οι αρχικές έρευνες της ψυχικής ανθεκτικότητας επικεντρώνονταν σε μεμονωμένες ενδείξεις και περιστατικά για τον καθορισμό ενός παράγοντα κινδύνου. Ωστόσο, ήταν εμφανές στην έρευνα ότι αρκετοί παράγοντες κινδύνου συχνά συνυπάρχουν και συσσωρεύονται με την πάροδο του χρόνου. Η εμφάνιση περισσότερων του ενός παραγόντων κινδύνου σε διάφορα επίπεδα, είναι συνήθως, εκείνη που επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα και η επίδρασή τους είναι μάλλον πολλαπλασιαστική παρά αθροιστική (Wright & Masten, 2006. Χατζηχρήστου Δημητροπούλου, Λυκιστάκου, & Λαμπροπούλου, 2009). Συνοπτικά, λοιπόν, η πρώτη διάσταση της ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρεται οι παράγοντες κινδύνου που συνδέονται με αρνητικά ή μη επιθυμητά αποτελέσματα στην ανάπτυξη ή την προσαρμογή του ατόμου.

Η δεύτερη διάσταση της ψυχικής ανθεκτικότητας αφορά στα κριτήρια με βάση τα οποία η ποιότητα της προσαρμογής του ατόμου χαρακτηρίζεται θετική. Ο Murphy (1962) επεσήμανε ότι η ποιότητα προσαρμογής ενός ζωντανού συστήματος περιλαμβάνει δυο όψεις: την προσαρμογή στο περιβάλλον, που ονόμασε «ικανότητα αντιμετώπισης Ι» και τη διατήρηση της εσωτερικής λειτουργίας που ονόμασε «ικανότητα αντιμετώπισης ΙΙ». Στην αναπτυξιακή έρευνα για την ανθεκτικότητα στα παιδιά, η καλή προσαρμογή περιλαμβάνει την υποκειμενική αίσθηση ψυχικής υγείας, καθώς και την επάρκεια στους αναπτυξιακούς στόχους με βάση την ηλικία. Έτσι, γίνεται λόγος για τη διττή φύση της προσαρμογής που περιλαμβάνει την καλή εσωτερική ή ψυχική λειτουργία (αντί της δυσφορίας) και την καλή λειτουργία στο περιβάλλον ή εξωτερική καλή προσαρμογή (αντί της δυσπροσαρμογής) (Masten, Burt, & Coatsworth, 2006). Η ψυχική λειτουργία έχει περιγραφεί με όρους ψυχολογικής υγείας, εσωτερικής ισορροπίας ή δύναμης του εγώ σε αντίθεση με την

ψυχική δυσφορία ή το άγχος. Η εξωτερική καλή προσαρμογή περιγράφεται με όρους ψυχολογικής επάρκειας και κοινωνικής προσαρμογής σε αντίθεση με προβλήματα εξωτερίκευσης, αντικοινωνική συμπεριφορά ή κοινωνική δυσπροσαρμογή. Η ψυχική ανθεκτικότητα φαίνεται να αναφέρεται και στα δυο είδη προσαρμογής υπό απειλητικές συνθήκες (Masten, 1994). Επίσης, η δεύτερη διάσταση της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει χαρακτηριστεί ως ικανότητα επιτυχούς προσαρμογής και ανταπόκρισης στις πλαισιακές (contextual), αναπτυξιακές και πολιτισμικές προσδοκίες για ένα συγκεκριμένο άτομο, ομάδα ή κοινωνική δομή (Masten, Burt, & Coatsworth, 2006). Ενώ στο παρελθόν η παραπάνω ικανότητα προσδιοριζονταν τυπικά με βάση παρατηρήσιμα δεδομένα αποτελεσματικής απόδοσης σε αναπτυξιακά έργα σύμφωνα με τα δυτικοευρωπαϊκά ιδεώδη, ένα αναπτυσσόμενο και πολυπολιτισμικό σώμα έρευνας αναδεικνύει πλέον πολιτισμικές και πλαισιακές διαφορές στον ορισμό της θετικής προσαρμογής σε μία συγκεκριμένη περίοδο ανάπτυξης, ιστορικό πλαίσιο και πολιτισμικό πλαίσιο (Masten, 2014. Ungar, Ghazinour, & Richter, 2013).

Επίσης, στο πλαίσιο μελέτης της θετικής προσαρμογής ιδιαίτερη σημασία δίνεται στους παράγοντες εκείνους που συμβάλλουν στο να ξεπερνά το άτομο τις αντιξοότητες και να τα καταφέρνει στη ζωή του. Στο πλαίσιο αυτό των παραγόντων ανθεκτικότητας έχουν μελετηθεί αρκετές έννοιες, όπως οι βοηθητικοί παράγοντες, (resource factors), οι προωθητικοί παράγοντες (promotive factors), οι προστατευτικοί παράγοντες (protective factors), οι εσωτερικές και εξωτερικές δυνατότητες (internal and external assets), οι πηγές στήριξης (resources), κ.ά. Οι Fergus και Zimmerman (2005) προσδιόρισαν δύο τύπους προστατευτικών παραγόντων: τις δυνατότητες (assets) και τις πηγές στήριξης (resources). Οι δυνατότητες αναφέρονται σε μετρήσιμα χαρακτηριστικά των ατόμων ή καταστάσεων, τα οποία αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες για την ύπαρξη θετικών αποτελεσμάτων στο μέλλον ως προς κάποιο συγκεκριμένο κριτήριο ανάπτυξης (Morrison, Brown, D’Incau, O’Farrell, & Furlong, 2006). Για παράδειγμα ένα καλό νοητικό δυναμικό αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα καλής γνωστικής ανάπτυξης του παιδιού στο μέλλον. Επίσης, η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοεκτίμηση. Οι πηγές στήριξης αναφέρονται, κυρίως, στα ανθρώπινα, κοινωνικά και υλικά εφόδια που διαθέτει το άτομο και χρησιμοποιεί στις διαδικασίες προσαρμογής. Για παράδειγμα, γονεϊκή στήριξη, ενήλικοι μέντορες, και προγράμματα εκμάθησης δεξιοτήτων (Fergus &

Zimmerman, 2005). Τέλος, οι προστατευτικοί παράγοντες μπορεί να είναι ποιοτικά χαρακτηριστικά των ίδιων των ατόμων ή και των πλαισίων στα οποία ανήκουν τα άτομα, τα οποία αμβλύνουν τις συνέπειες των δυσμενών καταστάσεων και επιτρέπουν στα άτομα να επιτυγχάνουν θετικά αποτελέσματα παρά τους υψηλούς παράγοντες κινδύνου. Οι προστατευτικοί παράγοντες αποτελούν τις δυνατότητες που είναι σημαντικές όταν τα επίπεδα κινδύνου είναι υψηλά και μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ή σχετίζονται με πιθανότητα εμφάνισης θετικών αποτελεσμάτων (Masten, 1999. Masten & Reed, 2002).'

Οι επιδράσεις των παραπάνω παραγόντων (κινδύνου και προστατευτικών) στην προσαρμογή του ατόμου είτε είναι άμεσες είτε επηρεάζονται από άλλους παράγοντες ή από μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις.

3.2.4 Μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας

Για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν αναπτυχθεί ποικίλα εργαλεία αυτοαναφοράς. Τα πιο αντιπροσωπευτικά εργαλεία για ενήλικους πληθυσμούς είναι τα παρακάτω: η Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Connor και Davidson (2003) (The Connor-Davidson Resilience Scale-CD-RISC) που βασίζεται στη θεώρηση ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μία προσωπική ικανότητα που αντανακλά την ικανότητα διαχείρισης στρες και περιλαμβάνει επιμέρους παράγοντες (προσωπική ικανότητα, εμπιστοσύνη/αντοχή/δυναμωτικές επιδράσεις του στρες, αποδοχή της αλλαγής και ασφαλείς σχέσεις, έλεγχος, πνευματικότητα), η Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας για ενήλικες (Resilience Scale for Adults-RSA, Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003), που εξετάζει ενδοπροσωπικούς και διαπροσωπικούς προστατευτικούς παράγοντες που διευκολύνουν την προσαρμογή σε ψυχοκοινωνικές αντιξοότητες και περιλαμβάνει επιμέρους παράγοντες (προσωπική ικανότητα, κοινωνική ικανότητα, οικογενειακή συνοχή, κοινωνική στήριξη, προσωπικό δομικό στυλ), η Σύντομη Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale-BRS, Smith et al., 2008), που αποτελεί ένα εργαλείο μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας ως αποτέλεσμα, σχεδιασμένο να αξιολογεί την ικανότητα ανάκαμψης ή ανάρρωσης από το στρες. (Για κριτική επισκόπηση των παραπάνω και άλλων εργαλείων μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας, βλ. Windle, Bennett, & Noyes, 2011). Τέλος, η μέτρηση της ανθεκτικότητας μπορεί να γίνει μέσα από τη

μέτρηση των δύο βασικών της διαστάσεων, δηλαδή των παραγόντων κινδύνου και της θετικής προσαρμογής (Luthar & Cushing, 2002).

3.3 Μοντέλα ψυχικής ανθεκτικότητας

Έχουν προταθεί διάφορα μοντέλα ανθεκτικότητας (Zimmerman, 2013). Το αντισταθμιστικό και το προστατευτικό μοντέλο ανθεκτικότητας έχουν χρησιμοποιηθεί στις περισσότερες μελέτες και έρευνες (Fergus & Zimmerman, 2005. Garmezy, Masten, & Tellegen, 1984. Masten, Cutuli, Herbers, & Reed, 2007), ενώ το τρίτο μοντέλο παρέχει μία ενδιαφέρουσα εξήγηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, έχει όμως περιορισμένη εμπειρική στήριξη. Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά τα μοντέλα αυτά.

3.3.1 Το αντισταθμιστικό μοντέλο

Στο αντισταθμιστικό μοντέλο (compensatory model), οι προωθητικοί παράγοντες αμβλύνουν την επίδραση των παραγόντων κινδύνου με το να ασκούν ένα αντίθετο αποτέλεσμα σε σχέση με τους παράγοντες κινδύνου στο αποτέλεσμα της προσαρμογής. Αυτή είναι μία άμεση επίδραση, ανεξάρτητη από τους παράγοντες κινδύνου και σε αντίθετη κατεύθυνση με την επίδραση των παραγόντων κινδύνου. Στο μοντέλο αυτό εξετάζονται οι άμεσες ή κύριες επιδράσεις των προωθητικών παραγόντων και των παραγόντων κινδύνου στην προσαρμογή του ατόμου.

3.3.2 Το μοντέλο προστατευτικών παραγόντων

Το μοντέλο προστατευτικών παραγόντων (protective factor model) προτείνει ότι θετικά στοιχεία ή πόροι (promotive assets or resources) τροποποιούν τη σχέση ανάμεσα σε έναν παράγοντα κινδύνου και προωθητικούς παράγοντες και αποτελέσματα. Δύο ειδικότερα προστατευτικά μοντέλα που είναι πιθανά είναι τα κινδύνου-προστατευτικά (risk-protective) και τα προστατευτικά-προστατευτικά (protective-protective). Τα μοντέλα κινδύνου-προστατευτικά δείχνουν ότι οι προωθητικοί παράγοντες λειτουργούν για να μετριάζουν ή να αποδυναμώνουν τη σχέση μεταξύ παραγόντων κινδύνου και αρνητικών αποτελεσμάτων. Τα προστατευτικά-προστατευτικά μοντέλα λειτουργούν για να ενισχύσουν τις επιδράσεις κάθε ξεχωριστού προστατευτικού παράγοντα στην πρόβλεψη ενός αποτελέσματος. Στο μοντέλο προστατευτικών παραγόντων πέρα από τις κύριες επιδράσεις των

παραγόντων κινδύνου και των προωθητικών παραγόντων στην προσαρμογή, εξετάζονται επίσης οι διαμεσολαβητικές επιδράσεις, δηλαδή αυτές που προκύπτουν από την επιρροή άλλων παραγόντων στους παραπάνω, καθώς και από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ παραγόντων του μοντέλου. Παραδείγματα διαμεσολαβητικών επιδράσεων αποτελούν οι παράγοντες ευαλωτότητας (vulnerability) που αυξάνουν τις αρνητικές επιδράσεις των παραγόντων κινδύνου, καθώς και διάφοροι βοηθητικοί παράγοντες που αμβλύνουν την επίδραση των παραγόντων κινδύνου και παρέχουν ενίσχυση σε αντίξοα πλαίσια. Την τελευταία δεκαετία οι ερευνητές προσδιόρισαν έναν ακόμη τύπο διαμεσολαβητικού παράγοντα για τον οποίο έχουν χρησιμοποιηθεί οι όροι διαφορική ευπάθεια (differential susceptibility) (Belsky, Bakermans-Kranenburg, & van IJzendoorn, 2007. Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg, & van IJzendoorn, 2011) ή ευαισθησία στο πλαίσιο (sensitivity to context) (Boyce & Ellis, 2005). Οι παράγοντες αυτοί αναφέρονται σε χαρακτηριστικά που μπορεί να έχουν λειτουργία ευαλωτότητας ή προστατευτική ανάλογα με το πλαίσιο. Για παράδειγμα, μερικά άτομα μπορεί να αντιδρούν περισσότερο στην εμπειρία, κάτι που μπορεί να είναι θετικό σε θετικές καταστάσεις και αρνητικό σε πλαίσια κινδύνου (Obradović, Bush, Stamplerdahl, Adler, & Boyce, 2010). Ατομικές διαφορές αυτού του είδους μπορεί να επιτείνουν την ευαλωτότητα των ατόμων σε πλαίσια αντιξοότητας, αλλά μπορεί να αυξήσουν την ανταπόκρισή τους σε θετικές εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένων των παρεμβάσεων.

3.3.3 Το μοντέλο πρόκλησης

Το τρίτο μοντέλο ανθεκτικότητας ονομάζεται μοντέλο πρόκλησης (challenge model of resiliency) και λειτουργεί όπως ο εμβολιασμός. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό (Rutter, 1987), η έκθεση του ατόμου σε μέτρια επίπεδα κινδύνου το βοηθά να ξεπεράσει μελλοντικές εμπειρίες έκθεσης που το καθιστούν ευάλωτο σε αρνητικά αποτελέσματα. Ωστόσο, είναι σημαντικό η αρχική έκθεση στον κίνδυνο να είναι αρκετά απαιτητική ώστε να βοηθήσει το άτομο να αναπτύξει μηχανισμούς αντιμετώπισης για να ξεπεράσει τα αρνητικά αποτελέσματα, αλλά όχι τόσο επίπονη ώστε να καταλύσει κάθε προσπάθεια αντιμετώπισης. Στο μοντέλο αυτό, η σχέση ανάμεσα σε έναν παράγοντα κινδύνου και σε μια διάσταση προσαρμογής είναι καμπυλόγραμμη. Η έκθεση σε χαμηλά και υψηλά επίπεδα κινδύνου συνδέεται με

αρνητική προσαρμογή, αλλά η έκθεση σε μέτρια επίπεδα κινδύνου συνδέεται με λιγότερο αρνητικό ή με θετικό αποτέλεσμα.

3.4 Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας

Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους στόχους της έρευνας στον τομέα αυτό, μέσα από το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση κατάλληλων προγραμμάτων. Ποικίλες έρευνες έχουν δείξει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων μπορεί να ενισχυθεί μέσα από κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης, με ποικίλα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία των συμμετεχόντων, στα οποία περιλαμβάνεται, μεταξύ άλλων, η βελτίωση του στρες, του άγχους, της κατάθλιψης, της αυτοαποτελεσματικότητας και της ευημερίας των συμμετεχόντων (βλ. Davidson & Connor, 2015. βλ. μεταανάλυση Leppin et al., 2014). Ωστόσο, διαπιστώθηκε ότι τα διάφορα ερευνητικά προγράμματα ποικίλλουν όσον αφορά τη θεωρητική προσέγγιση της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα εργαλεία μέτρησης και τη μορφή τους, αναδεικνύοντας την ανάγκη περαιτέρω έρευνας για τον καλύτερο προσδιορισμό της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας και το σχεδιασμό ειδικών για την ενίσχυσή της παρεμβάσεων.

3.5 Η ψυχική ανθεκτικότητα στο αστυνομικό πλαίσιο

Το αστυνομικό επάγγελμα, θεωρείται ένα επάγγελμα υψηλής επικινδυνότητας με πολλές και ποικίλες καθημερινές απαιτήσεις. Σε ένα τέτοιο επάγγελμα η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι ουσιώδης για τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και τη βέλτιστη εργασιακή λειτουργικότητα και απόδοση του προσωπικού που το ασκεί (Miller, 2008).

Στο αστυνομικό πλαίσιο ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα έχει ερμηνευτεί και εφαρμοστεί με διάφορους τρόπους (Arnetz, Nevedal, Lumley, Backman, & Lublin, 2009. McCraty & Atkinson, 2012). Ωστόσο, είναι σημαντικό να υπάρχει ένας ευρέως αποδεκτός λειτουργικός ορισμός, θεωρητικά τεκμηριωμένος και εμπειρικά ελεγμένος (Andersen, Papazoglou, Nyman, Koskelainen, & Gustafsberg, 2015). Ο Paton και οι συνεργάτες του (2008), χρησιμοποιούν ένα λειτουργικό ορισμό για την ανθεκτικότητα των αστυνομικών, που βασίζεται στην ιδέα της «προσαρμοστικής ικανότητας» (adaptive capacity) (Klein, Nicholls, & Thomalla, 2004). Σύμφωνα με

αυτόν, η ψυχική ανθεκτικότητα σε αστυνομικό πλαίσιο ορίζεται ως η ικανότητα οργανισμών και ατόμων να αντλούν ατομικού, ομαδικού και οργανωτικού επιπέδου ψυχολογικούς και φυσιολογικούς πόρους και ικανότητες για να αντιμετωπίζουν τις απαιτήσεις, τις προκλήσεις και τις αλλαγές που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια ενός κρίσιμου περιστατικού, μίας μαζικής έκτακτης ανάγκης ή καταστροφής, καθώς και μετά από αυτά, καθώς και για να προσαρμόζονται σε αυτές τις καταστάσεις και να αναπτύσσονται μέσα από αυτές. Στο αστυνομικό πλαίσιο έχουν χρησιμοποιηθεί και άλλοι ορισμοί. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τον Antonovsky (1990), η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας αναφέρεται στα θετικά αποτελέσματα που λαμβάνουν χόρα όταν άτομα και ομάδες χρησιμοποιούν ψυχολογικούς και φυσιολογικούς πόρους και ικανότητες που τους επιτρέπουν να μεταφράζουν τα στρεσογόνα γεγονότα σε γεγονότα διαχειρίσιμα, με λογική και νόημα. Επίσης, ο Bonanno (2004) αναφέρεται στη μοναδική ικανότητα των ανθρώπων να ακμάζουν μπροστά σε καταστροφικά γεγονότα και να ανακάμπτουν μετά την έκθεση σε ακραίους στρεσογόνους παράγοντες και τραυματικά γεγονότα. Ο Bonanno (2004), με βάση πλήθος ερευνών που διεξήγαγε, προτείνει ένα θεωρητικό ορισμό για την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να διατηρεί μία σταθερή ισορροπία μπροστά σε μεμονωμένα γεγονότα που δύνανται να διαταράξουν σε μεγάλο βαθμό αυτή την ισορροπία. Ωστόσο το ερώτημα που προκύπτει είναι πώς μπορεί να εφαρμοστεί ο συγκεκριμένος ορισμός σε αστυνομικούς, οι οποίοι αντιμετωπίζουν όχι μεμονωμένα, αλλά αμέτρητα γεγονότα που δύνανται να διαταράξουν σε μεγάλο βαθμό αυτή την ισορροπία. Οι Andersen, Papazoglou, Nyman, Koskelainen και Gustafsberg (2015), βασιζόμενοι σε ένα μεγάλο σώμα εμπειρικής έρευνας σε αστυνομικούς, παρέχουν έναν περιεκτικό λειτουργικό ορισμό της ανθεκτικότητας. Στο αστυνομικό πλαίσιο, η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει τόσο ψυχολογική όσο και φυσιολογική ευελιξία μπροστά στην αντιξοότητα (π.χ. μία συνειδητή επίγνωση της καλύτερης σειράς ενεργειών και της καλύτερης χρονικής στιγμής για ανάληψη δράσης), αυτοεπίγνωση και έλεγχο πάνω στις φυσιολογικές αντιδράσεις στρες του ατόμου μπροστά στην απειλή, καθώς και ανάκαμψη από εμπειρίες έκθεσης πέραν του ελέγχου του ατόμου. Πιο σημαντικά, η αστυνομική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει την αναγνώριση των σωματικών και ψυχικών δυνατοτήτων και περιορισμών του ατόμου, δηλαδή την επίγνωση με βάση την πραγματικότητα των δυνατοτήτων και των αδυναμιών του ατόμου και τη γνώση του πότε να ζητά υποστήριξη και βοήθεια και πότε να συνεχίζει μόνο του.

Πέρα από τα ζητήματα ορισμού, στο αστυνομικό πλαίσιο έχει προταθεί ένα μοντέλο ανθεκτικότητας για αστυνομικούς ως ασπίδα κατά του στρες (Paton et al., 2008). Το συγκεκριμένο μοντέλο, ακολουθώντας τον ορισμό της ανθεκτικότητας του Antonovsky (1990), βασίζεται στην ιδέα ότι η ανθεκτικότητα ενός ατόμου ή μίας ομάδας αντανακλά το βαθμό στον οποίο το άτομο ή η ομάδα μπορεί να επιστρατεύσει τους ψυχολογικούς και φυσιολογικούς τους πόρους και τις ικανότητες με τρόπο που τους επιτρέπει να μετατρέπουν στρεσογόνα γεγονότα σε γεγονότα διαχειρίσιμα, με λογική και με νόημα. Τα κρίσιμα περιστατικά δημιουργούν μίας αίσθηση ψυχολογικής ανισορροπίας, όπου τα υπάρχοντα ερμηνευτικά πλαίσια (σχήματα) που καθοδηγούν τις προσδοκίες και τις ενέργειες χάνουν την ικανότητά τους να οργανώνουν την εμπειρία με τρόπους που έχουν νόημα και είναι διαχειρίσιμοι από το άτομο ή την ομάδα (Janoff-Bulman, 1992). Ωστόσο, τα κρίσιμα περιστατικά θα μπορούσαν να αποτελέσουν ευκαιρία για βελτίωση της διαχείρισης μελλοντικών γεγονότων και την προώθηση της ανάπτυξης του εαυτού (Aldwin, Levenson, & Spiro, 1994). Το μοντέλο υποστηρίζει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα ενός αστυνομικού αντανακλά την αλληλεπίδραση παραγόντων στο επίπεδο του ατόμου, της ομάδας και του οργανισμού, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στο επίπεδο του οργανισμού, ο οποίος ορίζει το πλαίσιο μέσα στο οποίο ο αστυνομικός βιώνει και ερμηνεύει τα κρίσιμα περιστατικά και τα επακόλουθά τους και μέσα στο οποίο οι μελλοντικές του ικανότητες αναπτύσσονται ή περιορίζονται (Paton, 2006). Όταν οι αστυνομικοί ανταποκρίνονται σε περιστατικά ως μέλη αστυνομικών υπηρεσιών, η κουλτούρα του οργανισμού επηρεάζει τις σκέψεις και τις ενέργειές τους, αντιπροσωπεύοντας το πλαίσιο μέσα στο οποίο ερμηνεύονται οι στρεσογόνες εμπειρίες (χρησιμοποιώντας ένα σχήμα, η φύση του οποίου προέρχεται από σχήματα αλληλεπίδρασης με συναδέλφους, προϊσταμένους και διαδικασίες του οργανισμού με την πάροδο του χρόνου) (Paton, Smith, Ramsay, & Akande, 1999. Paton, Smith, Violanti, & Eranen, 2000. Weick & Sutcliffe, 2007). Το μοντέλο αναπτύχθηκε ενσωματώνοντας διάφορες έννοιες που έχουν αναπτυχθεί στο πλαίσιο θεωριών για το εργασιακό κλίμα, την προσωπικότητα, τις συναδελφικές σχέσεις και την ενδυνάμωση. Παρακάτω περιγράφονται οι σημαντικότερες έννοιες του μοντέλου.

Στο συγκεκριμένο μοντέλο η έννοια της εργασιακής ικανοποίησης λειτουργεί ως δείκτης της ψυχικής ανθεκτικότητας του αστυνομικού και της μελλοντικής του ικανότητας για προσαρμογή σε απρόβλεπτα και στρεσογόνα κρίσιμα περιστατικά,

καθώς μπορεί να αποτυπώσει τις αλλαγές των πτυχών της ψυχικής ανθεκτικότητας που έχουν να κάνουν με την απόδοση νοήματος και τη διαχειρισιμότητα, καθώς και με θετικές και αρνητικές πλευρές της εμπειρίας του αστυνομικού.

Το κλίμα του οργανισμού, αποτελεί έναν παράγοντα ψυχικής ανθεκτικότητας στο επίπεδο του οργανισμού. Περιγράφει τις αντιλήψεις του αστυνομικού για τον τρόπο λειτουργίας του αστυνομικού οργανισμού, οι οποίες παρέχουν στον αστυνομικό ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο ερμηνεύει και ενεργεί κατά τη διάρκεια κρίσιμων καταστάσεων και επηρεάζουν τόσο την ευημερία του αστυνομικού όσο και την απόδοσή του στο ρόλο του μέσα στα πλαίσια του οργανισμού (Hart & Cooper, 2001. Paton, 2006). Το κλίμα του οργανισμού συσχετίζεται αρνητικά με επίλυση προβλημάτων που εστιάζει στο συναίσθημα και με προβληματική εργασιακή εμπειρία, ενώ συσχετίζεται θετικά με επίλυση προβλημάτων που εστιάζει στο πρόβλημα και με θετική εργασιακή εμπειρία (Burke & Paton, 2006).

Το μοντέλο περιέχει, επίσης, παράγοντες προσωπικότητας, καθώς τα ευσυνείδητα άτομα βιώνουν μία ισχυρότερη αίσθηση σκοπού και ικανότητας στην εργασία τους, ιδιαίτερα σε περιόδους αλλαγών και διαταραχών (όπως η ανταπόκριση των αστυνομικών σε κρίσιμα περιστατικά, όπου πρέπει να προσαρμοστούν σε απρόβλεπτες, επείγουσες απαιτήσεις) (Thomas & Velthouse, 1990), επιδεικνύουν μεγαλύτερα επίπεδα επιμονής στις προσπάθειές τους (Behling, 1998), και δεσμεύονται περισσότερο στο να συνεισφέρουν σε συλλογικές προσπάθειες (Hough, 1998).

Επιπλέον, το μοντέλο περιέχει τρεις παράγοντες συναδελφικότητας, την υποστήριξη από προϊσταμένους, τη συνοχή μεταξύ συναδέλφων και την εμπιστοσύνη. Η υποστήριξη από προϊσταμένους αποτελεί σημαντικό παράγοντα. Οι προϊστάμενοι παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη διατήρηση ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης και ενδυνάμωσης καθώς είναι υπεύθυνοι για τη μετάφραση της κουλτούρας του οργανισμού σε καθημερινές αξίες και διαδικασίες που διατηρούν το σχήμα που χρησιμοποιούν οι αστυνομικοί κατά την ανταπόκριση σε κρίσιμα περιστατικά. (Liden, Wayne, & Sparrowe, 2000. Paton & Stephens, 1996). Επίσης, πρακτικές της ηγεσίας, όπως η θετική ενίσχυση, βοηθούν στη δημιουργία ενός ομαδικού περιβάλλοντος ενδυνάμωσης (Manz & Sims, 1989. Paton, 1994). Ακόμη, οι ποιοτικές σχέσεις μεταξύ προϊσταμένων και υφισταμένων, στις οποίες η

υποστηρικτική συμπεριφορά των προϊσταμένων είναι σημαντικός παράγοντας (Liden, Sparrowe, & Wayne, 1997), δημιουργούν τις συνθήκες που είναι απαραίτητες για την προσωπική ανάπτυξη των ατόμων (Cogliser & Schriesheim, 2000), ενισχύοντας γενικά αισθήματα επάρκειας (global assessment), ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνουν τη δημιουργία παρόμοιας δομής αξιών μεταξύ των αστυνομικών, χτίζοντας κοινά σχήματα, καθιστώντας τους αστυνομικούς ικανούς να βρίσκουν μεγαλύτερο νόημα στις δραστηριότητες καθήκοντός τους και συμβάλλοντας στην ανάπτυξη μίας αίσθησης συνοχής μεταξύ των αστυνομικών (Cogliser & Schriesheim, 2000). Η συνοχή μεταξύ συναδέλφων αποτελεί το δεύτερο παράγοντα συναδελφικότητας του μοντέλου. Οι ποιοτικές σχέσεις μεταξύ συναδέλφων προβλέπουν την απόδοση νοήματος στην εργασία του ατόμου και αυξάνουν το επίπεδο της παρεχόμενης στο άτομο κοινωνικής υποστήριξης. Επίσης, τα μέλη μίας ομάδας με συνοχή είναι περισσότερο πρόθυμα να μοιραστούν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους, εξαρτώνται λιγότερο από τους προϊσταμένους, διαθέτουν έναν πρόσθετο ατομικό πόρο και μία μεγαλύτερη αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας στην εργασία τους (George & Bettenhausen, 1990. Liden et al., 1997. Major, Kozlowski, Chao, & Gardner, 1995). Τέλος, η εμπιστοσύνη αποτελεί κυρίαρχο παράγοντα που καθορίζει την αποτελεσματικότητα των διαπροσωπικών σχέσεων, των ομαδικών διαδικασιών και των σχέσεων του οργανισμού, και παίζει σημαντικό ρόλο στην ενδυνάμωση και την απόδοση νοήματος στην εργασία. Η εμπιστοσύνη έχει προσδιοριστεί ως παράγοντας που προβλέπει την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει σύνθετα, υψηλού κινδύνου γεγονότα, ιδίως όταν βασίζεται σε άλλους για παροχή πληροφοριών ή βοήθειας (Siegrist & Cvetkovich, 2000). Η εμπιστοσύνη επηρεάζει τις αντιλήψεις του ατόμου για τα κίνητρα των άλλων, τις ικανότητές τους και την αξιοπιστία των πληροφοριών που παρέχουν.

Τέλος, σημαντικό συστατικό του μοντέλου αποτελεί η έννοια της ενδυνάμωσης. Η έννοια της ενδυνάμωσης αναφέρεται σε μία ενισχυτική διαδικασία που διευκολύνει τις συνθήκες που είναι απαραίτητες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση μελλοντικών στρεσογόνων παραγόντων, μία διαδικασία που χρησιμοποιεί στρατηγικές του οργανισμού για την απομάκρυνση συνθηκών που ενισχύουν την αδυναμία και ενθαρρύνει πρακτικές του οργανισμού που αναπτύσσουν τη μαθημένη επινοητικότητα του αστυνομικού (Conger & Kanungo, 1988. Johnston & Paton, 2003). Όλοι οι παραπάνω παράγοντες (κλίμα οργανισμού, συναδελφικότητα,

προσωπικότητα) συνδέονται με την ενδυνάμωση. Η ψυχική ανθεκτικότητα αναπτύσσεται κυρίως μέσα από την ενδυνάμωση.

Το τελευταίο χρονικό διάστημα η ιδέα της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών αποτελεί ένα ζήτημα που έλκει το αυξανόμενο ενδιαφέρον των ερευνητών (Andersen, Papazoglou, Nyman, Koskelainen, & Gustafsberg, 2015. Cornum, Matthews, & Seligman, 2011. Reivich, Seligman, & McBride, 2011). Η έρευνα έδειξε, ότι όταν η ψυχική ανθεκτικότητα είναι χαμηλή, το συνεχές στρες μειώνει την ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει συναισθήματα και συμπεριφορές (Arnetz et al., 2009. Lovallo, 2016). Αυτό έχει μεγάλη σημασία για τους αστυνομικούς, δεδομένου ότι η εργασία τους μπορεί να απαιτεί την άμεση λήψη αποφάσεων σε ζητήματα «ζωής και θανάτου», οι οποίες μπορεί να έχουν σοβαρά αποτελέσματα στη ζωή των ίδιων των αστυνομικών ή των πολιτών. Επιπλέον, σύμφωνα με τον Violanti (2014), η προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών ξεκινά από τη διάθεση και τη δέσμευση κάθε οργανισμού να παρέχει, μέσα στα πλαίσια του ίδιου του οργανισμού, εφόδια στα μέλη του, στα οποία περιλαμβάνεται η εκπαίδευση και η άσκηση δεξιοτήτων ανθεκτικότητας. Επίσης, αν οι προσπάθειες προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας λάβουν χώρα μέσα σε αστυνομικούς οργανισμούς όσο το δυνατόν πιο σύντομα στη σταδιοδρομία των αστυνομικών, η σωρευτική επίδραση των στρεσογόνων και τραυματικών παραγόντων που αντιμετωπίζουν οι αστυνομικοί μπορεί να προληφθεί, τουλάχιστον κατά ένα μεγάλο βαθμό (Papazoglou, 2013. Papazoglou & Andersen, 2014). Επιπλέον, η εφαρμογή προγραμμάτων προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας περιλαμβάνει την υπόθεση ότι η μείωση του χρόνιου και του οξέος στρες βελτιώνει την ικανότητα του αστυνομικού να παραμένει συγκεντρωμένος στην παρούσα χρονική στιγμή, επικεντρωμένος στα καθήκοντα που έχει μπροστά του, κάτι το οποίο με τη σειρά του βελτιώνει την απόδοσή του και μακροπρόθεσμα την ψυχική και σωματική του υγεία (Christopher et al., 2016. Manzella & Papazoglou, 2014).

Για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν διάφορες παρεμβάσεις (Horn, Charney, & Feder, 2016).

Καταρχάς, μπορούν να πραγματοποιηθούν προγράμματα παρέμβασης πριν από την εμφάνιση στρεσογόνων ή τραυματικών γεγονότων με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας με ποικίλους τρόπους. Μία προσέγγιση είναι μέσω της

ενίσχυσης της ετοιμότητας μίας επαγγελματικής ομάδας για την αντιμετώπιση δυνητικά τραυματικών καταστάσεων, εστιάζοντας στην ενίσχυση συγκεκριμένων δεξιοτήτων, αλλά και γενικών δεξιοτήτων διαχείρισης στρες. Αυτή η προσέγγιση εκπαίδευσης πριν την έκθεση σε αντιξοότητα θεωρείται ότι λειτουργεί μέσω της ενίσχυσης της αίσθησης αυτοαποτελεσματικότητας ως προς την αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων (coping self-efficacy), δηλαδή ενισχύοντας την αντίληψη του ατόμου για την ικανότητα του να διαχειρίζεται και να ανακάμπτει από στρεσογόνα γεγονότα ζωής (Southwick, Douglas-Palumberi, & Pietrzak, 2013. Whealin, Ruzek, & Southwick, 2008). Η έννοια αυτή έχει συνδεθεί με θετική προσαρμογή του ατόμου μετά την έκθεση σε διάφορα τραυματικά γεγονότα (Hobfoll et al., 2007). Μία υψηλότερη αίσθηση ελέγχου του ατόμου μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της αντιλαμβανόμενης απειλής και να μετριάσει τις σχετικές νευροβιολογικές αντιδράσεις, βοηθώντας έτσι το άτομο να προστατευτεί από πιθανή διαταραχή μετατραυματικού στρες και από άλλες διαταραχές (Southwick, Pietrzak, & White, 2011). Για παράδειγμα, η εκπαίδευση ενδυνάμωσης (hardiness training), η οποία έχει ως στόχο την ενίσχυση ενός συνόλου στάσεων και δεξιοτήτων που βοηθούν στην αναπλαισίωση και μετατροπή στρεσογόνων καταστάσεων σε ευκαιρίες ανάπτυξης (Maddi, 2007), συμβάλλει στην εκτίμηση των στρεσογόνων γεγονότων ως λιγότερο απειλητικών και αυξάνει την πίστη του ατόμου στις δικές του ικανότητες αντιμετώπισης. Υψηλότερα επίπεδα ενδυνάμωσης έχουν συνδεθεί με χαμηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων διαταραχής μετατραυματικού στρες, και έχει, επίσης, δειχθεί ότι μειώνουν την επίδραση των συνηθισμένων στρεσογόνων γεγονότων ζωής, όπως, για παράδειγμα, οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν τα άτομα στον εργασιακό χώρο (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982. Southwick et al., 2013). Άλλες προσεγγίσεις ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν εστιάσει στη μεγιστοποίηση πρόσθετων προσωπικών χαρακτηριστικών και στάσεων που χαρακτηρίζουν τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα. Αρκετά προγράμματα ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν αναπτυχθεί για τον αμερικανικό στρατό (Mulligan, Fear, Jones, Wessely, & Greenberg, 2011). Για παράδειγμα, ένα τέτοιο πρόγραμμα (*Comprehensive soldier fitness program*), που αναπτύχθηκε για το στρατό και εφαρμόστηκε σε περιόδους από πριν ως μετά την ανάπτυξη των στρατιωτικών δυνάμεων στα πλαίσια επιχειρήσεων, βασίστηκε στις αρχές της θετικής ψυχολογίας, εστιάζοντας σε προσωπικές δυνάμεις του ατόμου και στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων, της δέσμευσης και του νοήματος (Cornum, Matthews, & Seligman, 2011. Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

Ένα ακόμη πρόγραμμα, το οποίο σχεδιάστηκε για την ανάπτυξη της κοινωνικής ανθεκτικότητας στο στρατό, έδειξε σημαντική βελτίωση στην κοινωνική επίγνωση και τη στρατιωτική ενδυνάμωση σε σύγκριση με άλλου είδους παρέμβαση ελέγχου (Cacioppo et al., 2015). Τέλος, όλο και περισσότερες παρεμβάσεις που αναπτύσσονται για ενήλικες βασίζονται στη συσσώρευση γνώσης σχετικά με τους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Σε αυτές περιλαμβάνονται η εκπαίδευση ενδυνάμωσης (*hardiness training*) που προαναφέρθηκε, οι παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας (*mindfulness interventions*), η δημιουργία νοήματος (*meaning-making*), η προαγωγή προσαρμοστικής αντιμετώπισης (*promoting adaptive coping*), η γνωστική επανεκτίμηση (*cognitive reappraisal*), παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας (*positive psychology*), και πολλές άλλες.

Επιπλέον, είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν πρώιμες παρεμβάσεις, αμέσως μετά την έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός. Ειδικότερα, διάφορες προληπτικές ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις έχουν σχεδιαστεί προκειμένου να εφαρμοστούν αμέσως μετά την έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός με στόχο την πρόληψη της εμφάνισης διαταραχής μετατραυματικού στρες και άλλων συμπτωμάτων. Ενδεικτικά, τέτοιες παρεμβάσεις έχουν εφαρμοστεί σε θύματα βιασμού, θύματα τροχαίων ατυχημάτων, στρατιώτες, κλπ. Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή τέτοιων παρεμβάσεων είναι ανάμικτα, καθώς άλλες έρευνες έχουν δείξει θετικά αποτελέσματα, ενώ άλλες όχι (για επισκόπηση βλ. Kearns, Ressler, Zatzick, & Rothbaum., 2012). Στην κατηγορία αυτή εμπίπτουν διάφορα σύντομης διάρκειας, σχετικά εύκολα εφαρμόσιμα και οικονομικά προληπτικά προγράμματα, που μπορεί να αξιοποιούν και τις δυνατότητες των νέων τεχνολογιών, στοχεύοντας στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη μείωση της εμφάνισης ψυχοπαθολογίας σε άτομα που έχουν εκτεθεί σε ένα τραυματικό γεγονός (Resnick et al., 2007). Στην κατηγορία αυτή εμπίπτουν, επίσης, οι παρεμβάσεις CISD που εφαρμόζονται σε αστυνομικό πλαίσιο στο εξωτερικό, οι οποίες θα αναπτυχθούν παρακάτω. Παράλληλα με τις ψυχολογικές παρεμβάσεις είναι δυνατόν να πραγματοποιηθούν και φαρμακολογικές παρεμβάσεις με στόχο την πρόληψη εμφάνισης διαταραχών μετά την έκθεση σε τραυματικά γεγονότα μέσω της αποτροπής ή της αποδυνάμωσης της εμπέδωσης των τραυματικών αναμνήσεων (βλ. Horn et al., 2016).

Τέλος, υπάρχει και η δυνατότητα πραγματοποίησης παρεμβάσεων προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας σε άτομα που έχουν εκτεθεί σε ένα τραυματικό γεγονός και έχουν ήδη εμφανίσει συμπτώματα διαταραχής μετατραυματικού στρες και άλλων διαταραχών, παρόλο που μπορεί να υποστηριχθεί ότι τα άτομα αυτά ενδεχομένως δεν είναι ανθεκτικά (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014). Στόχος των προγραμμάτων αυτών είναι η βελτίωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας και η προαγωγή της ανάκαμψης των ατόμων, μειώνοντας τα συμπτώματα των διαταραχών και ενισχύοντας τη μετατραυματική τους ανάπτυξη μέσω της ενίσχυσης ψυχοκοινωνικών παραγόντων που συνήθως παρατηρούνται σε ψυχικά ανθεκτικά άτομα, όπως μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη, συναισθηματική ρύθμιση, θετικά συναισθήματα, σωματική άσκηση, δημιουργία νοήματος και αίσθησης σκοπού στη ζωή (Burton, Cooper, Feeny, & Zoellner, 2015. Horn et al., 2016). Τέτοιες παρεμβάσεις χρησιμοποιούν διδασκαλία, ψυχοεκπαίδευση, χρήση νοητικών εικόνων, συμπεριφορική εξάσκηση, τεχνικές αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων, γνωστική επανεκτίμηση, συναισθηματική ρύθμιση, επίγνωση θετικών συναισθημάτων, εξάσκηση χαλάρωσης, διάλογο με τον εαυτό σύμφωνα με συγκεκριμένες οδηγίες, καθώς και πληθώρα άλλων μεθόδων και τεχνικών (Horn et al., 2016). Η ενίσχυση της υποστήριξης από το κοινωνικό δίκτυο και την οικογένεια του ατόμου είναι επίσης σημαντική σε αυτές τις παρεμβάσεις (Foa et al., 2005. Pietrzak et al., 2010. Schnurr et al., 2007). Ακόμη, διάφορες παρεμβάσεις βασίζονται σε έννοιες όπως η ενσυνειδητότητα, η γιόγκα, ο διαλογισμός, η αυθεντία του ατόμου και τα θετικά συναισθήματα για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας (βλ. Horn et al., 2016). Τέλος, διάφορα προγράμματα συνδυάζονται με φαρμακολογικές παρεμβάσεις.

Γενικά έχει παρατηρηθεί ότι τα περισσότερα προγράμματα ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας βασίζονται σε γνωστικο-συμπεριφορικές προσεγγίσεις και από διάφορους ερευνητές έχει διατυπωθεί το αίτημα για ανάπτυξη και άλλων, καινοτόμων παρεμβάσεων, οι οποίες, σε κάθε περίπτωση, είναι απαραίτητο να συμβαδίζουν με τις σύγχρονες εξελίξεις των προληπτικών και θεραπευτικών στρατηγικών στα πεδία που εφαρμόζονται (Horn et al., 2016. Rose, Aiken, & McColl, 2014).

Στο αστυνομικό πλαίσιο, η επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας έδειξε ότι η έρευνα σε εκπαιδευτικά προγράμματα ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Λίγες μόνο έρευνες αφορούν την εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών. Ένα τέτοιο πρόγραμμα είναι το Πρόγραμμα Προαγωγής Ψυχικά Ανθεκτικών Αστυνομικών (Promoting Resilient Officers-PRO-Program) (Shochet et al., 2011). Το συγκεκριμένο πρόγραμμα βασίζεται στις δυνάμεις και τις δυνατότητες του ατόμου και συνδυάζει τις αρχές της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας με τις διαπροσωπικές προοπτικές μέσα σε ένα μοντέλο προαγωγής της υγείας (salutogenic). Το πρόγραμμα απαρτίζεται από 7 αρχικές πρόσωπο-με-πρόσωπο συνεδρίες και περιλαμβάνει επιπλέον δύο επαναληπτικές συνεδρίες που παρέχονται διαδικτυακά μέσα σε 18 μήνες μετά τις αρχικές συνεδρίες. Το πρόγραμμα εφαρμόστηκε με υψηλή πιστότητα ως τμήμα της αρχικής εκπαίδευσης στην αστυνομική ακαδημία και εφαρμόστηκε από ψυχολόγους του αστυνομικού σώματος. Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος βασίστηκε σε πειραματικό ερευνητικό σχέδιο (*randomized control trial*) με τα πρώτα αποτελέσματα να υποδεικνύουν υψηλά επίπεδα δέσμευσης και αποδοχής του προγράμματος.

Ένα ακόμη πρόγραμμα είναι Το Σήμα της Ζωής-Ψυχολογική Επιβίωση για Αστυνομικούς (Badge of Life Psychological Survival for Police Officers Program-BOL), το οποίο δημιουργήθηκε το 2008 με στόχο την ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού προγράμματος πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης της αυτοκτονίας αστυνομικών (Levenson, 2010). Μαζί με βασικά πρωτόκολλα πρόληψης της αυτοκτονίας που χρησιμοποιούνται συνήθως σε τέτοια προγράμματα, σχεδιάστηκε και ένα πρόγραμμα συναισθηματικής φροντίδας του εαυτού (Emotional Self-Care Program-ESC), το οποίο εστιάζει στην ικανότητα και την ευθύνη των αστυνομικών να ενδιαφέρονται για τη συναισθηματική τους ευημερία. Το πρόγραμμα βασίζεται στη διδασκαλία του παράγοντα της ψυχικής ανθεκτικότητας ως ένα σημαντικό συστατικό της αντίστασης στο στρες (Everly, Welzant, & Jacobson, 2008). Πρόκειται για ένα πρόγραμμα που απευθύνεται σε όλες τις βαθμίδες των αστυνομικών και πραγματοποιείται από άλλους κατάλληλους αστυνομικούς, οι οποίοι είναι επιφορτισμένοι με τη διεξαγωγή των τακτικών εκπαιδύσεων του προσωπικού, σχετικά με τις επιπτώσεις του εργασιακού στρες και των τραυματικών γεγονότων και οι οποίοι θέτουν το παράδειγμα και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, που είναι

εθελοντική. Ωστόσο, δεν αναφέρονται στοιχεία για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του συγκεκριμένου προγράμματος.

Πρόσφατα, οι Andersen, Papazoglou, Nyman, Koskelainen και Gustafsberg (2015) τόνισαν ότι η νοητική προετοιμασία είναι το μονοπάτι για την ανάπτυξη και τη διατήρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στους αστυνομικούς. Σύμφωνα με τους παραπάνω ερευνητές, η έννοια της νοητικής προετοιμασίας για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών είναι συγγενής με την εκπαίδευση δεξιοτήτων επιχειρησιακής δράσης και χρήσης όπλων, διότι εξοπλίζει τα άτομα με εργαλεία και δεξιότητες που μπορούν να εφαρμοστούν σε κάθε κατάσταση που αντιμετωπίζουν. Με τον όρο νοητική προετοιμασία, αναφέρονται σε ψυχοεκπαίδευση σχετικά με τις ψυχολογικές και φυσιολογικές πτυχές των σοβαρών στρεσογόνων και δυνητικά τραυματικών παραγόντων, καθώς και σε επικεντρωμένες στην πρακτική άσκηση τεχνικές, που εφαρμόζονται στις εκπαιδεύσεις κρίσιμων περιστατικών και στον πραγματικό κόσμο, και οι οποίες μέσα από αρκετές ευκαιρίες εξάσκησης μπορούν να καταστούν αυτόματες αντιδράσεις στον πραγματικό κόσμο, αντικαθιστώντας έτσι δυσπροσαρμοστικές υπερβολικές αυτόματες αντιδράσεις στο στρες μπροστά σε σοβαρούς και χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες. Τα τελευταία χρόνια υποστηρίζεται όλο και περισσότερο ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, το οποίο κατέχουν μόνο συγκεκριμένα άτομα, αλλά «μία πολλαπλότητα χαρακτηριστικών που συνδέονται με καλύτερη προσαρμογή» (Masten, 2014: 167). Η νοητική προετοιμασία περιλαμβάνει τόσο ψυχολογικά όσο και φυσιολογικά συστατικά. Τα ψυχολογικά συστατικά περιλαμβάνουν τη συνειδητή επίγνωση της νοητικής κατάστασης του ατόμου, την ικανότητα παρατήρησης της φυσιολογικής του διέγερσης, την ικανότητα εστίασης στο συγκεκριμένο καθήκον που έχει μπροστά του χωρίς περισπασμό από άλλες σκέψεις και τη νοητική διαύγεια για λήψη σωστών αποφάσεων. Η φυσιολογική πλευρά της νοητικής προετοιμασίας περιλαμβάνει αυξημένο έλεγχο του ατόμου στις αντιδράσεις στρες του αυτόνομου νευρικού συστήματος μέσω της εφαρμογής τεχνικών ελέγχου της αναπνοής και της χρήσης νοητικών εικόνων. Για να είναι αποτελεσματικό ένα πρόγραμμα νοητικής προετοιμασίας, πρέπει να πληρούνται οι ακόλουθες προϋποθέσεις: α) σύντομη διάρκεια, διότι οι αστυνομικοί σε γενικές γραμμές έχουν την ευθύνη πολλαπλών καθηκόντων (π.χ. διοικητικά καθήκοντα, προετοιμασία εξοπλισμού, ανταπόκριση σε κρίσιμα περιστατικά), β) αρχική μάθηση

των τεχνικών σε μη στρεσογόνο περιβάλλον, και γ) αφού έχουν κατακτηθεί, εφαρμογή των τεχνικών αμέσως πριν και αμέσως μετά την έκθεση σε ένα κρίσιμο περιστατικό, έτσι ώστε οι αστυνομικοί να προετοιμαστούν, ψυχικά και σωματικά, για ένα κρίσιμο περιστατικό και να ανακάμψουν γρήγορα από το στρες που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκειά του ώστε να προλάβουν την ενεργειακή εξάντληση και να προετοιμαστούν, ψυχικά και σωματικά, για το επόμενο περιστατικό. Επιπλέον, η νοητική προετοιμασία παίζει καταλυτικό ρόλο στην ενίσχυση των αστυνομικών ώστε να επιτυγχάνουν: α) αποτελεσματική λήψη αποφάσεων, β) επίγνωση της κατάστασης, και γ) βέλτιστη διαχείριση ενέργειας και πρόληψη της ενεργειακής εξάντλησης. Από τα παραπάνω καθίσταται εμφανές ότι η Andersen και οι συνεργάτες της συνδέουν την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας με την έννοια του στρες και της διαχείρισης του.

Η έρευνα έδειξε η ψυχική ανθεκτικότητα των αστυνομικών μπορεί να ενισχυθεί μέσα από κατάλληλες παρεμβάσεις. Κάποιοι ερευνητές επικεντρώθηκαν ειδικά στην ενίσχυση του φυσιολογικού ελέγχου. Για παράδειγμα, οι McCraty και Atkinson (2012), στην έρευνά τους σε αστυνομικούς στην Καλιφόρνια, ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν μία τεχνική αναπνοής επικεντρωμένη στην καρδιά (δηλαδή εστίαση της προσοχής του ατόμου στην περιοχή του στήθους κατά την αναπνοή με συγκεκριμένο τρόπο-5 δευτερόλεπτα εισπνοή και 5 δευτερόλεπτα εκπνοή) για να μειώσουν τόσο το χρόνο όσο και το οξύ στρες. Στόχος ήταν η ρύθμιση της φυσιολογικής αντίδρασης του στρες συμπεριλαμβάνοντας καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα και ορμόνες του στρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που παρακολούθησαν το πρόγραμμα επέδειξαν καλύτερη εργασιακή απόδοση (π.χ. κρίση και λήψη αποφάσεων) σε σχέση με τους συναδέλφους τους της ομάδας ελέγχου.

Άλλοι ερευνητές χρησιμοποίησαν τεχνικές χρήσης νοητικών εικόνων και ελέγχου αναπνοής. Για παράδειγμα, ο Arnetz και οι συνεργάτες του (2009), διεξήγαγαν μία έρευνα εξέτασης της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος παρέμβασης με στόχο τη βελτίωση των ψυχοβιολογικών αποκρίσεων αστυνομικών στο στρες και της εργασιακής απόδοσης των αστυνομικών (με ομάδα παρέμβασης που παρακολούθησε το πρόγραμμα και ομάδα ελέγχου που παρακολούθησε τη συνήθη αστυνομική εκπαίδευση). Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε από ειδικά

εκπαιδευμένους από τους ερευνητές ανώτερους αστυνομικούς που λειτούργησαν ως διευκολυντές για μικρές ομάδες συμμετεχόντων σε δέκα δίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από μία αρχική ψυχοεκπαιδευτική συνάντηση εξοικείωσης των συμμετεχόντων με τη φύση της παρέμβασης και δέκα συναντήσεις, το περιεχόμενο των οποίων περιλάμβανε εξάσκηση χαλάρωσης, χρήση καθοδηγούμενης φαντασίας για να διευκολυνθεί η νοητική έκθεση σε πιθανά στρεσογόνα περιστατικά στο εργασιακό πλαίσιο, καθώς και νοητική εξάσκηση των αστυνομικών δεξιοτήτων τακτικής δράσης. Επίσης, εξάσκηση γνωστικών και συμπεριφορικών δεξιοτήτων προσαρμοστικής αντιμετώπισης για διαφορετικά σενάρια και κατ' οίκον εξάσκηση με τη βοήθεια ηχογραφημένων οδηγιών καθοδήγησης χαλάρωσης. Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος πραγματοποιήθηκε δώδεκα μήνες αργότερα, κατά τη διάρκεια προσομοίωσης ενός κρίσιμου περιστατικού, μέσα από την αξιολόγηση των ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων στρες και της εργασιακής απόδοσης των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά μικρότερη αρνητική διάθεση, καλύτερη αντίδραση καρδιακών παλμών, μεγαλύτερη αύξηση στην αντιθρομβίνη (antithrombin) που θεωρείται προστατευτική απέναντι στην ανεπιθύμητη θρόμβωση κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων γεγονότων (von Känel, Mills, Fainman, & Dimsdale, 2001. von Känel, Mills, Ziegler, & Dimsdale, 2002. Yanada et al. 2002), και καλύτερη εργασιακή απόδοση των συμμετεχόντων στην ομάδα παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά, η παρέμβαση ήταν αποτελεσματική, καθώς έδειξε ότι ένα πρόγραμμα νοητικής εκπαίδευσης και εξάσκησης δεξιοτήτων μειώνει την υποκειμενική ανησυχία και τις αντιδράσεις του φυσιολογικού στρες των αστυνομικών και ταυτόχρονα βελτιώνει την εργασιακή τους απόδοση κατά την έκθεση σε ρεαλιστική προσομοίωση στρεσογόνου κρίσιμου περιστατικού. Επιπλέον, ο Arnetz και οι συνεργάτες του (2013), σε μία άλλη πειραματική έρευνα (randomized controlled trial), αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος πρωτογενούς πρόληψης που σχεδιάστηκε με σκοπό τη βελτίωση των ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων στρες των αστυνομικών και εφαρμόστηκε σε δόκιμους αστυνομικούς στη Σουηδία. Συγκεκριμένα, 37 αστυνομικοί παρακολούθησαν, πέραν της συνήθους εκπαίδευσής τους, ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης σε ψυχολογικές τεχνικές μείωσης του στρες και ενίσχυσης της απόδοσης κατά την αντιμετώπιση μίας σειράς κρίσιμων περιστατικών, το οποίο βασιζόταν κατά κύριο λόγο στην καθοδηγούμενη χρήση νοητικών εικόνων και σε τεχνικές

χαλάρωσης, ενώ παράλληλα, 38 αστυνομικοί παρακολούθησαν μόνο τη συνήθη αστυνομική εκπαίδευση. Η αξιολόγηση της ψυχικής και σωματικής υγείας, καθώς και των ψυχοφυσιολογικών αντιδράσεων του στρες των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε πριν την εφαρμογή του προγράμματος, μετά τη λήξη του και δεκαοκτώ μήνες αργότερα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης βελτίωσαν τη γενική κατάσταση της υγείας τους και την εστιασμένη στο πρόβλημα αντιμετώπιση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, και παρουσίασαν μικρότερα επίπεδα στομαχικών προβλημάτων, δυσκολιών ύπνου και εξάντλησης, καθώς και ότι τα οφέλη από την παρακολούθηση του προγράμματος διατηρήθηκαν στο χρόνο. Η παραπάνω έρευνα (Arnetz et al., 2009, 2013) έδειξε ότι η εξάσκηση στη χρήση νοητικών εικόνων και σε τεχνικές χαλάρωσης βελτίωσε την απόδοση και μείωσε τις ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις του στρες των αστυνομικών, αναδεικνύοντας την επιτυχή εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων σε ενεργούς αστυνομικούς, έναν πληθυσμό με εξαιρετικά υψηλά ποσοστά συνδεδεμένων με το στρες προβλημάτων. Επίσης, παρέχει ισχυρές αποδείξεις για την αξία των προληπτικών παρεμβάσεων, σε αντίθεση με τις παρεμβάσεις μετά την εμφάνιση προβλημάτων που συνήθως χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και προτείνει την εφαρμογή και άλλων παρόμοιων προγραμμάτων.

Επιπλέον, η Andersen και οι συνεργάτες της (2015) ανέπτυξαν, εφάρμοσαν και αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα μίας ψυχοφυσιολογικής παρέμβασης ψυχικής ανθεκτικότητας που αναπτύσσει τις προηγούμενες τεχνικές του Arnetz και των συνεργατών του (2009, 2013) και επεκτείνει τη δυνατότητα εφαρμογής της νοητικής προετοιμασίας των αστυνομικών μέσω της ενσωμάτωσής της μέσα στην παραδοσιακή εκπαίδευση που εφαρμόζουν οι αστυνομικοί οργανισμοί. Συγκεκριμένα, εφάρμοσαν την παρέμβαση σε μία τοπική διμοιρία ειδικής ομάδας ανταπόκρισης στη Φινλανδία κατά την προγραμματισμένη τακτική εκπαίδευση (VATI). Τα αποτελέσματα από αυτή την πειραματική έρευνα (randomized controlled trial) περιλαμβάνουν ενίσχυση του φυσιολογικού ελέγχου (πχ. καρδιακός παλμός) και της επίγνωσης της κατάστασης και βελτίωση της λήψης αποφάσεων σχετικά με τη χρήση βίας (περί πυροβολισμού/μη πυροβολισμού) κατά τη διάρκεια των σεναρίων κρίσιμων περιστατικών. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντική βελτίωση στην εργασιακή απόδοση και ήταν πρόθυμοι να ενθαρρύνουν συναδέλφους τους από

άλλες διμοιρίες να μάθουν και να εφαρμόζουν τις συγκεκριμένες τεχνικές. Ακόμη, η Andersen και οι συνεργάτες της (2015) πραγματοποίησαν την παρέμβαση σε μία ομάδα ειδικών δυνάμεων της εθνικής αστυνομίας της Φινλανδίας (KARHU). Συγκεκριμένα, δόθηκε στους συμμετέχοντες η οδηγία να εφαρμόσουν ψυχολογικές τεχνικές (ελεγχόμενη αναπνοή για ενίσχυση του φυσιολογικού ελέγχου, χρήση νοητικών οπτικών και ακουστικών εικόνων, ενίσχυση αντίληψης/προσοχής μέσω τακτικής εκπαίδευσης σε αργή κίνηση) με στόχο την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη βελτίωση της εργασιακής απόδοσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε καλύτερα σχετιζόμενα με το στρες ψυχοφυσιολογικά αποτελέσματα (π.χ. επίπεδα κορτιζόλης, καρδιακός παλμός και χρόνος ανάκαμψης). Επιπλέον, αντικειμενικοί εκπαιδευτές των ειδικών αστυνομικών δυνάμεων αξιολόγησαν τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των σεναρίων κρίσιμων περιστατικών ως προς τη συνολική απόδοση, την επίγνωση της κατάστασης και τη λήψη αποφάσεων. Οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας αξιολογήθηκαν σημαντικά υψηλότερα σε σχέση με τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου. Σε μία ακόμη έρευνα σε αστυνομικούς ειδικών δυνάμεων (Andersen, Dorai, Papazoglou, & Arnetz, 2016) μελετήθηκε η επίδραση ενός πενθήμερου εντατικού εκπαιδευτικού προγράμματος ψυχικής ανθεκτικότητας και τακτικής δράσης στην αντίδραση της κορτιζόλης (της λεγόμενης ορμόνης του στρες) σε στρεσογόνες καταστάσεις. Στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκε ότι οι συμμετέχοντες αστυνομικοί ήταν πιθανότερο να έχουν υψηλότερα αρχικά επίπεδα κορτιζόλης σε όλες τις μέρες του προγράμματος σε σχέση με το μέσο όρο των πολιτών, όμως τα επίπεδα κορτιζόλης που μετρήθηκαν αμέσως πριν από την έκθεση σε σεναρία κρίσιμων περιστατικών ήταν σημαντικά κατώτερα την πέμπτη ημέρα της εκπαίδευσης σε σχέση με την πρώτη ημέρα, αναδεικνύοντας, μεταξύ άλλων, τη σημασία της εκπαίδευσης για μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία σε εργασιακό περιβάλλον. Μία ακόμη έρευνα (Ramey et al., 2016) εξέτασε ένα πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας σε αστυνομικούς ως προς την επίδρασή του στις αυτόνομες αντιδράσεις του στρες, τους καρδιαγγειακούς κινδύνους και άλλα ψυχολογικές και φυσιολογικές μεταβλητές, διαπιστώνοντας θετικά αποτελέσματα με βελτίωση συγκεκριμένων αποκρίσεων στο εργασιακό στρες (όπως στρες κρίσιμων περιστατικών, συναισθηματική ζωτικότητα, κατάθλιψη, συμπαθητικές και παρασυμπαθητικές αντιδράσεις του αυτόνομου νευρικού συστήματος) με μεγαλύτερα οφέλη για νεότερους αστυνομικούς. Ωστόσο, στις παραπάνω παρεμβάσεις, με εξαίρεση την έρευνα του Arnetz και των συνεργατών του

(2013), δεν πραγματοποιήθηκε follow up μέτρηση, ώστε να εξατασθεί αν τα οφέλη από την παρακολούθηση των σχετικών προγραμμάτων διατηρούνται στο χρόνο.

Επιπλέον, για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορα προγράμματα που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα (mindfulness), μία έννοια που περιλαμβάνει τόσο ψυχολογικές όσο και φυσιολογικές πλευρές της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η έρευνα παρέχει υποστήριξη για την αποτελεσματικότητα τέτοιων προγραμμάτων ως προς την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, τη μείωση του στρες και τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των αστυνομικών. Για παράδειγμα, οι Chopko και Schwartz (2013) μελέτησαν τη σχέση ανάμεσα στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας και τα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες σε ενεργούς αστυνομικούς και διαπίστωσαν ότι η άσκηση στις δεξιότητες ενσυνειδητότητας μειώνει συμπτώματα που συνδέονται με τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, όπως διεισδυτικές αναμνήσεις, αποφυγή και υπερδιέγερση. Παρόμοια, ο Christopher και οι συνεργάτες του (2016) εφάρμοσαν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψυχικής ανθεκτικότητας που βασίζεται στη ενσυνειδητότητα, διάρκειας οκτώ εβδομάδων, σε 43 ενεργούς αστυνομικούς σε μία πόλη των Η.Π.Α., και βρήκαν ότι το πρόγραμμα βελτίωσε, μεταξύ άλλων, την ψυχική ανθεκτικότητα (π.χ. καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση-έλεγχος θυμού, λιγότερη κόπωση), καθώς και διάφορες πτυχές υγείας (π.χ. μικρότερο αντιλαμβανόμενο στρες, καλύτερη ποιότητα ύπνου, λιγότερη κόπωση και μείωση αισθήματος εξουθένωσης) των συμμετεχόντων, αλλά δεν επέδειξε σημαντικές διαφορές στην αντίδραση αφύπνισης της κορτιζόλης (cortisol awakening response-CAR). Ωστόσο, στη συγκεκριμένη έρευνα δεν χρησιμοποιήθηκε ομάδα ελέγχου ούτε follow-up μέτρηση.

Γενικά, η έρευνα έχει δείξει ότι οι τεχνικές ελέγχου αναπνοής και χρήσης νοητικών εικόνων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι αποτελεσματικές. Ένας λόγος γι' αυτό είναι ότι ένα από τα πυρηνικά συστατικά της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η ικανότητα εκτίμησης των απειλών στο περιβάλλον ως διαχειρίσιμων (Lovallo, 2016). Όταν εμφανίζεται μία απειλή, το ψυχικά ανθεκτικό άτομο έχει αυτοπεποίθηση ως προς τις ικανότητες και τις δεξιότητές του να αντιμετωπίσει την απειλή, είτε μόνο του είτε ζητώντας υποστήριξη. Στην περίπτωση των καταστροφικών τραυματικών γεγονότων όπου η απειλή είναι

αναπόφευκτη, η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να εξακολουθεί να λειτουργεί προσαρμοστικά μετά το περιστατικό (Bonanno, 2004).

3.6 Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο εξετάστηκαν εννοιολογικά ζητήματα και παρουσιάστηκαν τα πιο αντιπροσωπευτικά θεωρητικά μοντέλα σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα. Ακόμη, αναδείχθηκε η δυνατότητα ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα. Τέλος, πραγματοποιήθηκε επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα στο αστυνομικό πλαίσιο. Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη ενότητα, καθίσταται εμφανές ότι, παρά το γεγονός ότι η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας παρουσιάζεται ως απαραίτητη για το επάγγελμα του αστυνομικού, λίγες μόνο έρευνες αφορούν την εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων. Επίσης, οι σχετικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο αστυνομικό πλαίσιο συνδέουν την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας με μείωση του στρες ή με αποτελεσματικότερη διαχείρισή του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ

4.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο ορίζεται η έννοια του στρες και της διαχείρισής του, καθώς και τα κυριότερα μοντέλα που έχουν προταθεί σχετικά με τις έννοιες αυτές. Επίσης, περιγράφεται αναλυτικότερα η ψυχοφυσιολογική διεργασία του στρες και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στη συνέχεια, αναδεικνύεται η δυνατότητα ενίσχυσης των δεξιοτήτων διαχείρισης στρες μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα. Τέλος, πραγματοποιείται μία επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με το στρες και τη διαχείρισή του στο αστυνομικό πλαίσιο.

4.2 Εννοιολογικά ζητήματα

4.2.1 Στρες

Ο όρος στρες προέρχεται από το λατινικό ρήμα *stringere* που σημαίνει σφίγγω και χρησιμοποιούνταν για αιώνες στις φυσικές επιστήμες για να εξηγήσει την ελαστικότητα, δηλαδή την ιδιότητα ενός υλικού που του επιτρέπει να ανακτά το αρχικό του σχήμα και μέγεθος μετά τη συμπίεση ή το τέντωμά του από μία εξωτερική δύναμη. Στην επιστημονική ψυχολογία εισήχθη στις αρχές του 20ου αιώνα και χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει τα ερεθίσματα που ασκούν πίεση στο άτομο ή σε μια ομάδα (στρεσογόνες συνθήκες), τις αντιδράσεις των ατόμων σε επίπεδο ψυχολογικό, συμπεριφορικό ή φυσιολογικό (το στρες ως αποτέλεσμα), αλλά και τη διεργασία που περιλαμβάνει τα δύο παραπάνω. Είναι απαραίτητο να διευκρινίσουμε ότι το στρες αποτελεί ένα προσαρμοστικό μηχανισμό, απαραίτητο στον άνθρωπο και χρήσιμο για την επιβίωσή του. Στόχος της διεργασίας του στρες είναι η κινητοποίηση του ατόμου κατά τέτοιο τρόπο ώστε να αντιμετωπισθεί η πηγή του στρες και, ταυτόχρονα, να μειωθεί η διέγερση του ατόμου, σε επίπεδο συναισθηματικό, γνωστικό και φυσιολογικό. Κάτω από ορισμένες συνθήκες, όμως, το στρες μπορεί να αποδειχθεί ένας αξιοσημείωτος παράγοντας επικινδυνότητας για την υγεία και ευεξία των ατόμων (Καραδήμας, 2008).

Η έννοια του στρες εντάχθηκε ουσιαστικά στη σύγχρονη ψυχολογία από τον Hans Selye (1936, 1956, 1976). Ο Selye χρησιμοποίησε τον όρο αυτό για να περιγράψει τις αντιδράσεις ενός οργανισμού απέναντι σε ένα στρεσογόνο ερέθισμα, οποιουδήποτε είδους. Ο Selye έδειξε σε πειράματα με ποντίκια ότι ένας οργανισμός διέρχεται από διάφορες φάσεις και αντιδράσεις όταν αντιμετωπίζει ένα στρεσογόνο ερέθισμα, με στόχο την υπερκέραση των προβλημάτων και την προστασία του ίδιου του οργανισμού. Όταν όμως το ερέθισμα ήταν πολύ ισχυρό ή παρατεταμένο, τα πειραματόζωα περνούσαν από την προσαρμοστική φάση στη δυσλειτουργία ή ακόμα και στο θάνατο. Ο Selye (1936) ορίζει το στρες ως «τη μη ειδική ανταπόκριση του σώματος σε οποιαδήποτε απαίτηση».

Κάποιοι ερευνητές ορίζουν το στρες με όρους βιολογικούς. Για παράδειγμα, ο Levine (2000) όρισε ως στρες οτιδήποτε προκαλεί αυξημένη έκκριση γλυκοκορτικοειδών (κορτιζόλης), η οποία εντείνει την κινητοποίηση του οργανισμού. Άλλοι πάλι εστιάζουν περισσότερο στις ψυχοκοινωνικές πλευρές του στρες. Έτσι, οι Lazarus και Folkman (1984) ορίζουν το στρες ως τις εσωτερικές ή εξωτερικές απαιτήσεις που κατά την κρίση του ατόμου θέτουν σε δοκιμασία ή υπερβαίνουν τις δυνατότητες, τις οποίες το ίδιο το άτομο εκτιμά ότι διαθέτει. Επίσης, ο Fontana (1989) αναφέρει ότι το στρες αποτελεί ένα αίτημα που διατυπώθηκε από τις προσαρμοστικές ικανότητες του νου και του σώματος. Αν οι ικανότητες υπερβαίνουν τις απαιτήσεις, τότε το στρες είναι παραγωγικό, σε αντίθετη περίπτωση αυτό είναι καταστροφικό. Σύμφωνα με τον Magnuson (1990) το στρες ορίζεται ως η αντίδραση του ατόμου στη διαφορά ανάμεσα στο εξωτερικό περιβάλλον και τις δικές του προσδοκίες. Επίσης, σύμφωνα με τον Davis (1982) το στρες ορίζεται ως μία κατάσταση έντασης των συναισθημάτων, των διαδικασιών σκέψης και των σωματικών καταστάσεων του ατόμου, η οποία απειλεί τη δυνατότητά του να αντιμετωπίσει το περιβάλλον. Τέλος, άλλοι ορισμοί συνδυάζουν βιολογικούς και ψυχοκοινωνικούς όρους. Για παράδειγμα, οι Kim και Diamond (2002) προτείνουν έναν ορισμό του στρες που αποτελείται από τρία συστατικά και μπορεί να εφαρμοστεί ευρέως. Πρώτον, το στρες συνεπάγεται έντονη φυσιολογική διέγερση, που μπορεί να μετρηθεί λειτουργικά με τη χρήση ηλεκτροεγκεφαλογραφίας, καθώς και με τη χρήση μεθόδων μέτρησης της συμπεριφορικής (κινητικής) δραστηριότητας ή των νευροχημικών επιπέδων (αδρεναλίνης, γλυκοκορτικοειδών). Δεύτερον, η εμπειρία που βιώνει το άτομο γίνεται αντιληπτή από το ίδιο ως αντίζηση. Τρίτον,

υπάρχει μία έλλειψη ελέγχου. Το να έχει κανείς κάποιο έλεγχο πάνω σε μία αντίξοχη εμπειρία μετριάζει σημαντικά το πόσο στεσογόνο θεωρεί την εμπειρία. Το στοιχείο του ελέγχου (και της προβλεψιμότητας) είναι η μεταβλητή που τελικά καθορίζει τη σπουδαιότητα της στρεσογόνου εμπειρίας και την ευπάθεια του ατόμου να αναπτύξει προερχόμενα από το στρες συμπεριφορικά και φυσιολογικά επακόλουθα. Έτσι, το νευρογνωστικό στρες απαρτίζεται από διέγερση, αντιλαμβανόμενη αντιξοότητα και απουσία ικανότητας ελέγχου.

Σε κάθε περίπτωση το στρες αποτελεί μια πολύπλευρη διεργασία που περιλαμβάνει τόσο βιολογικές όσο και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις. Οι βασικές διαστάσεις του στρες είναι τέσσερις (Καραδήμας, 2008):

1. Τα στρεσογόνα ερεθίσματα ή στρεσογόνοι παράγοντες, που αναφέρονται στις καταστάσεις εκείνες ή τα συμβάντα που εκκινούν τη διεργασία του στρες. Σύμφωνα με τους Elliott και Eisdorfer (1982), υπάρχουν τέσσερις κύριοι τύποι στρεσογόνων ερεθισμάτων: (α) τα έντονα ερεθίσματα περιορισμένης διάρκειας (π.χ., ένα ατύχημα), (β) ερεθίσματα σε διαδοχή (π.χ., η απόλυση από τη δουλειά και εν συνεχεία η ανεργία και οι συνέπειές της), (γ) οι χρόνιοι, περιοδικοί στρεσογόνοι παράγοντες (π.χ., οι εξετάσεις) και (δ) οι χρόνιοι στρεσογόνοι παράγοντες (π.χ. το χαμηλό κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο και η διαβίωση σε συνθήκες φτώχειας). Ο Pearlin (1989) υποστηρίζει ότι το στρες είναι άμεσα συνδεδεμένο με το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζει το άτομο, καθώς το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, η πολιτισμική καταγωγή, το φύλο, η ηλικία κλπ. σχετίζονται με το είδος των στρεσογόνων συνθηκών που αντιμετωπίζει το άτομο. Έτσι, πέρα από τις στρεσογόνες συνθήκες που αφορούν όλους, υπάρχουν ερεθίσματα ή συνθήκες που είναι μοναδικές για μία κοινωνική ομάδα ή ένα άτομο (Thoits, 1991). Μια άλλη διάκριση των στρεσογόνων ερεθισμάτων είναι σε γεγονότα ζωής και σε καθημερινές προστριβές. Τα γεγονότα ζωής είναι σοβαρά συμβάντα που δεν συμβαίνουν συχνά στη ζωή ενός ατόμου. Αντιθέτως, οι καθημερινές προστριβές είναι προβλήματα της καθημερινής ζωής, τα οποία συμβαίνουν μάλλον συχνά και είναι πιθανό να έχουν μεγάλη διάρκεια.

2. Η εμπειρία του στρες. Η εμπειρία του στρες αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται και αξιολογεί τα στρεσογόνα ερεθίσματα. Η πιο διαδεδομένη σχετική θεωρία είναι των Lazarus και Folkman (1984). Σύμφωνα

με αυτήν, ένα άτομο βιώνει αρνητικά συναισθήματα, όταν αξιολογεί μια κατάσταση ως ζημία, πρόκληση ή κίνδυνο (πρωτογενής αξιολόγηση), καθώς και όταν κρίνει ότι οι διαθέσιμες τη στιγμή εκείνη προσωπικές ικανότητες και δυνατότητες δεν επαρκούν ή δοκιμάζονται (δευτερογενής αξιολόγηση). Πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η διεργασία του στρες ξεκινά όταν οι κύριοι στόχοι του ατόμου απειλούνται ή όταν τα μέσα για την επίτευξη των στόχων αυτών διακυβεύονται (Carver & Scheier, 1999).

3. Οι στρατηγικές ή μέθοδοι που θα επιλέξει το άτομο για να διαχειριστεί τις αρνητικές καταστάσεις. Οι στρατηγικές αυτές αφορούν στις προσπάθειες του ατόμου αφενός να επιλύσει ή να αντιμετωπίσει το πρόβλημα και αφετέρου να διαχειριστεί τα αρνητικά συναισθήματα και τη διέγερση που βιώνει. Οι δύο αυτοί στόχοι επιδιώκονται παράλληλα, καθώς μάλιστα η επίτευξη του ενός διευκολύνει την επίτευξη και του άλλου.

4. Η τέταρτη πλευρά της έννοιας του στρες αναφέρεται στη φυσιολογική διέγερση του οργανισμού (βλ. ψυχοφυσιολογία στρες και ψυχικής ανθεκτικότητας)

Έτσι, λοιπόν, στη διαμόρφωση της διεργασίας του στρες παίζουν ρόλο, πέρα από το στρεσογόνο παράγοντα, ένα σύνολο από ενδογενείς, περιβαλλοντικές και βιολογικές μεταβλητές (Καραδήμας, 2008). Από τις σημαντικότερες ενδογενείς ψυχολογικές μεταβλητές φαίνεται να είναι η αίσθηση ελέγχου που έχει το άτομο, η αυτοεκτίμηση, η αισιοδοξία κ.ά., ενώ από τις σημαντικότερες περιβαλλοντικές μεταβλητές είναι το κοινωνικό επίπεδο του ατόμου, η ύπαρξη υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου (αναφέρεται στη φροντίδα, το σεβασμό ή τη βοήθεια που το άτομο αντιλαμβάνεται ότι λαμβάνει από διάφορες πηγές, όπως οικογένεια, φίλους, κλπ), οι ευρύτερες κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες, κ.ά. Τέλος, στις βιολογικές μεταβλητές που σχετίζονται με τη διεργασία του στρες περιλαμβάνεται, για παράδειγμα, ο βαθμός διέγερσης του οργανισμού, καθώς όσο αμεσότερη, εντονότερη, διαρκέστερη και δυσκολότερα αναστρέψιμη είναι η διέγερση, τόσο μεγαλύτερη φαίνεται να είναι η αρνητική επίδραση του στρες.

Οι διεργασίες του στρες οδηγούν στην εκδήλωση διάφορων συμπτωμάτων και έχουν δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία και τη λειτουργικότητα του ατόμου. Τα συμπτώματα του στρες και οι επιπτώσεις του στην υγεία έχουν μελετηθεί εκτενώς (βλ. Benedict, 2013. Καραδήμας, 2008). Συνοπτικά, τα συμπτώματα του στρες

εκδηλώνονται σε κάθε επίπεδο της ανθρώπινης λειτουργίας, δηλαδή στο συναισθηματικό επίπεδο (π.χ., άγχος, αγωνία, θλίψη, φόβος), το γνωστικό επίπεδο (π.χ., αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό ή την κατάσταση, αίσθημα απαξίας, αίσθημα αβοηθησίας, προβλήματα μνήμης, αδυναμία συγκέντρωσης/προσοχής, σύγχυση), το συμπεριφορικό επίπεδο (π.χ., ευερεθιστότητα, νευρικότητα, χρήση αλκοόλ ή ουσιών) και το σωματικό επίπεδο (π.χ., αλλαγές στην όρεξη, διαταραχές ύπνου, κόπωση/εξάντληση, πόνοι σε διάφορα σημεία), πλήττοντας την υγεία και τη λειτουργικότητα του ατόμου. Τα συμπτώματα μπορεί να εμφανίζονται μεμονωμένα ή σε συνδυασμό, ενώ ο βαθμός έντασής τους μπορεί να ποικίλει και η πορεία τους με την πάροδο του χρόνου να μεταβάλλεται. Η αντίληψη των συμπτωμάτων από το άτομο είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που σχετίζονται με το στρες. Ωστόσο, η αντίληψη των συμπτωμάτων δεν είναι πάντα άμεση και μπορεί να δυσχεραίνεται από διάφορους παράγοντες, όπως, για παράδειγμα, το φαινόμενο της εξοικείωσης, κατά το οποίο το άτομο εξοικειώνεται με τα προβλήματα που σχετίζονται με το στρες (π.χ. διότι τα βιώνει για μεγάλο χρονικό διάστημα) και τα θεωρεί μέρος της καθημερινότητάς του. Ακόμα, η συσχέτιση του στρες με την υγεία και τη λειτουργικότητα έχει τεκμηριωθεί μέσω ενός μεγάλου αριθμού ερευνών. Από τη δεκαετία του 1940 οι φυσικές καταστροφές και ο πόλεμος είχαν συσχετισθεί με τη συχνότητα επεισοδίων υπέρτασης, ενώ από τη δεκαετία του 1970 είχε διαπιστωθεί η σχέση μεταξύ σημαντικών γεγονότων, όπως το πένθος και η ανεργία, με την εκδήλωση καρδιολογικών και άλλων προβλημάτων υγείας. Όταν η φυσιολογική διέγερση που σχετίζεται με το στρες είναι επαναλαμβανόμενη ή και χρόνια, τότε οδηγεί στην εκδήλωση συμπτωμάτων και ασθενειών μέσω συγκεκριμένων διεργασιών («αλλοστατικό βάρος»), τις οποίες η έρευνα προσπαθεί να προσδιορίσει. Έτσι, το στρες φαίνεται να αποτελεί έναν ανεξάρτητο παράγοντα επικινδυνότητας για την έναρξη και την πορεία πολλών προβλημάτων σωματικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της διαδικασίας γήρανσης (Epel et al., 2004. Rabin, 1999). Παράλληλα, ψυχικές διαταραχές, όπως οι διαταραχές στο συναίσθημα, φαίνονται να αποτελούν αποτελέσματα σφαλμάτων στη διεργασία του στρες. Επιπλέον, υπάρχουν επαρκή στοιχεία που επιβεβαιώνουν το ρόλο του στρες στην εμφάνιση καρδιαγγειακών νόσων, αλλά και στην πορεία και την πρόγνωση μιας ήδη υπάρχουσας καρδιαγγειακής διαταραχής. Επίσης, το στρες έχει συσχετισθεί με την εξέλιξη των νεοπλασιών, αλλά και με άλλα προβλήματα υγείας, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, ο πόνος, διάφορες μορφές λοιμώξεων κ.ά.. Το στρες επιδρά στην υγεία

μέσω διαφόρων διαδρομών. Μία κύρια διαδρομή επίδρασης του στρες στην υγεία αφορά στις συμπεριφορές υγείας, όπως είναι το κάπνισμα, η χρήση ουσιών, η ποιότητα του ύπνου, η διατροφή, η άσκηση κλπ, οι οποίες επηρεάζονται με το στρες. Μια άλλη διαδρομή έχει να κάνει με τις επιπτώσεις του στρες στον οργανισμό γενικώς, αλλά και με τις ισχυρές επιδράσεις που το στρες ασκεί ειδικά στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, στις διαδικασίες γήρανσης των κυττάρων, στις διεργασίες «αυτόματης» επιδιόρθωσης του DNA, αλλά και σε γνωστικούς μηχανισμούς όπως εκείνοι της μνήμης και της μάθησης (βλ. Benedict, 2013. Καραδήμας, 2008).

4.2.2 Διαχείριση στρες.

Το άτομο προκειμένου να αντιμετωπίσει τους στρεσογόνους παράγοντες που επηρεάζουν τη ζωή και τη λειτουργικότητά του μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορους τρόπους διαχείρισης του στρες. Για τον όρο διαχείριση στρες έχουν χρησιμοποιηθεί στην ξένη βιβλιογραφία διάφοροι όροι, όπως coping και stress management. Ο όρος αντιμετώπιση (coping) αναφέρεται στις προσπάθειες πρόληψης ή μείωσης μίας απειλής, ζημίας ή απώλειας ή τις προσπάθειες μείωσης της δυσφορίας (distress) που συχνά συνδέεται με τις εμπειρίες αυτές (Carver, 2013). Η έννοια του coping προϋποθέτει την ύπαρξη μίας κατάστασης αντιξοότητας ή στρες και, κατά συνέπεια, είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη με το στρες. Μια από τις πλέον διαδεδομένες περιγραφές των στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες είναι των Lazarus και Folkman (1984). Αυτοί αναφέρονται στην ύπαρξη δύο κύριων ομάδων στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες. Αυτές περιλαμβάνουν τις στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα και τις στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα. Οι στρατηγικές που είναι εστιασμένες στο πρόβλημα αφορούν στις προσπάθειες που καταβάλλει το άτομο προκειμένου να ελέγξει ή να επιλύσει το πρόβλημα. Τέτοιες στρατηγικές είναι η εφαρμογή τεχνικών επίλυσης του προβλήματος, η αναζήτηση και συγκέντρωση πληροφοριών, η δημιουργία ενός σχεδίου δράσης, η ανεύρεση εναλλακτικών λύσεων για ένα πρόβλημα κ.λ.π. Οι στρατηγικές που είναι εστιασμένες στο συναίσθημα αφορούν στις προσπάθειες του ατόμου να ρυθμίσει τα συναισθήματά του, μειώνοντας τη συναισθηματική δυσφορία που επιφέρει το στρεσογόνο γεγονός. Τέτοιες στρατηγικές περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα αποκρίσεων, που ποικίλουν, όπως αυτοπαρηγορητικές στρατηγικές (π.χ. χαλάρωση, αναζήτηση συναισθηματικής

στήριξης), έκφραση αρνητικού συναισθήματος (π.χ. το άτομο ουρλιάζει ή κλαίει), εστίαση σε αρνητικές σκέψεις, προσπάθειες γνωστικής απόδρασης από τη στρεσογόνο κατάσταση (π.χ. αποφυγή, απομόνωση, άρνηση, ευχολογία, παραίτηση, λήψη ουσιών), κ. ά. Ωστόσο, μια τέτοια διάκριση είναι σχηματική, καθώς στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα μπορούν να συμβάλουν, τελικά, στην επίλυση του προβλήματος, ενώ η επίλυση του προβλήματος σαφώς συντελεί στη μείωση της συναισθηματικής δυσφορίας. Έτσι, οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν ταυτόχρονα τεχνικές εστιασμένες τόσο στο συναίσθημα όσο και στο πρόβλημα. Σε κάθε περίπτωση, το είδος των στρατηγικών που θα εφαρμόσει το άτομο καθορίζεται από μια σειρά παραγόντων, οι οποίοι αναφέρονται τόσο στις περιβαλλοντικές συνθήκες όσο και στα χαρακτηριστικά του ατόμου (Lazarus & Folkman, 1984). Για παράδειγμα, η ασάφεια στο περιβάλλον καθιστά δύσκολη την αξιολόγηση της κατάστασης και τη λήψη απόφασης για το ποια στρατηγική θα ήταν καλό να επιστρατευτεί ώστε το άτομο να επιτύχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Επίσης, οι ατομικές πεποιθήσεις ελέγχου (εσωτερική ή εξωτερική εστία ελέγχου) επιδρούν στη διαδικασία αξιολόγησης των συνθηκών και, επομένως, στην επιλογή και την εφαρμογή των στρατηγικών διαχείρισης του στρες. Αν και οι στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα προβάλλονται συχνά ως περισσότερο λειτουργικές και προστατευτικές της υγείας και ευεξίας, πιο αποτελεσματικές φαίνεται να είναι εκείνες που ταιριάζουν κάθε φορά στο πρόβλημα και εναρμονίζονται με τις καταστάσεις. Για παράδειγμα, η έρευνα των Forsythe και Compas (1987) έδειξε ότι, προκειμένου να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά μια κατάσταση, είναι απαραίτητη η αντιστοίχιση μεταξύ του βαθμού ελέγχου των καταστάσεων, όπως το ίδιο το άτομο τον αξιολογεί, και του είδους των χρησιμοποιούμενων στρατηγικών. Συγκεκριμένα, η «κατά μέτωπο» αντιμετώπιση του προβλήματος είναι η πλέον κατάλληλη όταν το άτομο κρίνει το πρόβλημα ως διαχειρίσιμο (π.χ. αναζήτηση νέας εργασίας), ενώ οι στρατηγικές που εστιάζονται στη ρύθμιση του συναισθήματος είναι πιο κατάλληλες όταν το πρόβλημα κρίνεται ως λιγότερο ή καθόλου ελέγξιμο (π.χ. απώλεια οικείου προσώπου). Όταν οι αντιστοιχίες αυτές δεν τηρούνται (δηλ. υπάρχει έλλειψη εναρμόνισης), τότε οι δυσκολίες και οι αρνητικές επιπτώσεις του στρες πολλαπλασιάζονται. Ομοίως, οι Lazarus και Folkman (1984) θεωρούν πως αποτελεσματικές στρατηγικές για τη μείωση του στρες είναι οι ευέλικτες στρατηγικές. Τα άτομα που χρησιμοποιούν πιο ευέλικτες στρατηγικές, έχουν

περισσότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν με επιτυχία ένα στρεσογόνο γεγονός ή μια κατάσταση.

Μία ακόμη διάκριση των στρατηγικών αντιμετώπισης είναι η διάκριση ανάμεσα σε προσεγγιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή στρατηγικές δέσμευσης (engagement/approach coping) και σε αποφευκτικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή στρατηγικές αποδέσμευσης (disengagement/avoidance coping). Οι προσεγγιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή στρατηγικές δέσμευσης στοχεύουν στην ενεργητική αντιμετώπιση του στρεσογόνου παράγοντα ή των σχετιζόμενων με το στρες συναισθημάτων και περιλαμβάνουν εστιασμένες στο πρόβλημα στρατηγικές αντιμετώπισης, καθώς και μορφές εστιασμένων στο συναίσθημα στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η αναζήτηση στήριξης, η ρύθμιση συναισθημάτων, η αποδοχή και η γνωστική αναδόμηση. Οι αποφευκτικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή στρατηγικές αποδέσμευσης (disengagement/avoidance coping) στοχεύουν στην αποφυγή αντιμετώπισης του στρεσογόνου παράγοντα ή την αποφυγή των σχετιζόμενων με το στρες συναισθημάτων, είναι συνήθως επικεντρωμένες στο συναίσθημα, καθώς στοχεύουν σε μία προσπάθεια απόδρασης από συναισθήματα δυσφορίας και περιλαμβάνουν αποκρίσεις, όπως η αποφυγή, η άρνηση, η παραίτηση από στόχους, η ευχολογία, η λήψη ουσιών (π.χ., Carver, 2013. Carver & Connor-Smith, 2010. Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003). Οι προσεγγιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή στρατηγικές δέσμευσης είναι πιο προσαρμοστικές, ενώ οι αποφευκτικές στρατηγικές αντιμετώπισης ή στρατηγικές αποδέσμευσης είναι γενικά αναποτελεσματικές σε μακροπρόθεσμο επίπεδο. Μία ειδικότερη διάκριση των προσεγγιστικών στρατηγικών αντιμετώπισης είναι η διάκριση ανάμεσα σε προσπάθειες ελέγχου του ίδιου του στρεσογόνου παράγοντα, που ονομάζεται αντιμετώπιση πρωτογενούς ελέγχου (primary control coping), και σε προσπάθειες προσαρμογής στο στρεσογόνο παράγοντα, που ονομάζεται αντιμετώπιση δευτερογενούς ελέγχου (secondary control coping) ή συμβιβασμός (accommodative coping) (Morling & Evered, 2006. Skinner et al., 2003) και αναφέρεται σε προσαρμογές μέσα στον εαυτό του ίδιου του ατόμου προκειμένου να ανταποκριθεί σε περιορισμούς που είναι εγγενείς στην κατάσταση της ζωής του, και περιλαμβάνει αποκρίσεις, όπως αποδοχή, γνωστική αναδόμηση, απόσπαση εαυτού με την εμπρόθετη δέσμευση του ατόμου σε θετικές δραστηριότητες, κ.ά.. Μία ακόμη έννοια σχετική με αυτή του συμβιβασμού (accommodative coping) είναι η επικεντρωμένη

στο νόημα αντιμετώπιση (meaning-focused coping) που αναφέρεται στην προσπάθεια του ατόμου να ανατρέξει σε πεποιθήσεις και αξίες ώστε να βασιστεί σε αυτές ή να υπενθυμίσει στον εαυτό του τις θετικές πλευρές της ζωής του ώστε να επωφεληθεί σε στρεσογόνες καταστάσεις, και μπορεί να περιλαμβάνει επανεκτίμηση της κατάστασης, επανιεράρχηση των προτεραιοτήτων του ατόμου, εστίαση στο θετικό νόημα συνηθισμένων γεγονότων, κ.ά. (Carver, 2013).

Ωστόσο, είναι απαραίτητο να επισημάνουμε ότι διάφορες τεχνικές έχουν αναπτυχθεί με στόχο να βοηθήσουν τους ανθρώπους να διαχειριστούν αποτελεσματικά το στρες και τις αρνητικές επιδράσεις του, οι οποίες δεν μπορούν αυστηρά να ενταχθούν σε μία από τις παραπάνω κατηγορίες, καθώς μπορεί να εμπίπτουν ταυτόχρονα σε πολλές κατηγορίες. Για παράδειγμα, η αναζήτηση συναισθηματικής στήριξης εμπίπτει ταυτόχρονα στις στρατηγικές δέσμευσης, στις εστιασμένες στο συναίσθημα στρατηγικές και στην προσαρμογή. Η κατηγοριοποίηση αυτή βοηθά μόνο στο να απαντηθούν συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με τις αποκρίσεις στο στρες, αλλά δεν μπορεί να καλύψει πλήρως τη δομή των στρατηγικών αντιμετώπισης. Στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται συχνά ανήκουν, για παράδειγμα, η εκπαίδευση στην επίλυση προβλήματος, η προοδευτική νευρομυϊκή χαλάρωση, οι επονομαζόμενες αυτογενείς ασκήσεις χαλάρωσης, η διαφραγματική αναπνοή, η εκπαίδευση εμβολιασμού κατά του στρες του Meichenbaum (1996), η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία του στρες (π.χ. γνωστική αναδόμηση, εκπαίδευση στη γνωστική επαναξιολόγηση των στρεσογόνων ερεθισμάτων, αναγνώριση γνωστικών στρεβλώσεων, εκπαίδευση δεξιοτήτων αντιμετώπισης, διαχείριση θυμού, εκπαίδευση διεκδικητικότητας, κ.ά.), η εκπαίδευση στην αναζήτηση και κατάλληλη χρήση της κοινωνικής υποστήριξης, η βιοεπανατροφοδότηση, ο διαλογισμός, η εκπαίδευση ενσυνειδητότητας, η φαρμακοθεραπεία, κ.ά. (για εκτενέστερη περιγραφή των τεχνικών αυτών βλ. Benedict, 2013. Lehrer, Woolfolk, & Sime, 2007). Πέρα όμως από τις πιο συστηματικές τεχνικές διαχείρισης του στρες, σημαντικό ρόλο παίζουν και σχετικά απλούστερες πρακτικές όπως το χιούμορ, η οργάνωση του χρόνου, ο καλής ποιότητας και επαρκής ύπνος, η ισορροπημένη διατροφή, η άσκηση η ακρόαση χαλαρωτικής μουσικής, κ.ά.. Οι νεότερες προσεγγίσεις χρησιμοποιούν συνδυαστικά τεχνικές που ανήκουν σε διαφορετικές παραδοσιακές προσεγγίσεις, ώστε να καλύψουν πληρέστερα τις ανάγκες ενός ατόμου ή μιας ομάδας, και μπορεί να στοχεύουν σε συμπεριφορικές αλλαγές, αλλαγές του τρόπου ζωής, αλλαγές του

τρόπου σκέψης, σωματικές αλλαγές ή αλλαγές στην ψυχολογική ευημερία, με απώτερο στόχο τη μείωση του στρες μέσα από την ενίσχυση της διαχείρισής του. Σε γενικές γραμμές, οι κύριοι στόχοι των προγραμμάτων παρέμβασης για τη διαχείριση του στρες συνοψίζονται σε: α) κατανόηση από την πλευρά του ατόμου της διεργασίας του στρες και της αποτελεσματικότητας των ποικίλων τρόπων διαχείρισής του, β) απόκτηση δεξιοτήτων διαχείρισης του στρες και, γ) εφαρμογή και γενίκευση των δεξιοτήτων αυτών. Προγράμματα διαχείρισης του στρες έχουν εφαρμοστεί με σημαντική επιτυχία σε πληθώρα σωματικών και ψυχικών προβλημάτων, προληπτικά ή παρεμβατικά, ατομικά ή ομαδικά, με γενική ή ειδική στόχευση, κλπ, με ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Ωστόσο, έχουν διαπιστωθεί ποικίλα μεθοδολογικά προβλήματα, αναδεικνύοντας την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα, αν είναι δυνατόν με πειραματικό ερευνητικό σχεδιασμό μεγάλης κλίμακας, με αξιόπιστη μεθοδολογία και συνδυασμό αντικειμενικών δεικτών υγείας και ασθένειας αλλά και εργαλείων αυτοαναφοράς για τη μέτρηση της συνδεδεμένης με το στρες ψυχοκοινωνικής ευημερίας και λειτουργικότητας των ατόμων (βλ. Benedict, 2013. Lehrer et al., 2007).

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι το στρες αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της ζωής όλων των ανθρώπων. Αν και απαραίτητο για την επιβίωση, μπορεί να επιδράσει αρνητικά στην ανθρώπινη ψυχική και σωματική υγεία και ευεξία, τουλάχιστον υπό ορισμένες συνθήκες. Κάθε άτομο και ομάδα έχει τους δικούς του τρόπους για να διαχειρίζεται το στρες και να αντιμετωπίζει τις συνθήκες που το προκαλούν. Παράλληλα, όμως, έχουν αναπτυχθεί και πιο συστηματικοί τρόποι ή τεχνικές διαχείρισης του στρες. Αυτές οι τεχνικές μπορεί να είναι απλούστερες ή συνθετότερες, όπως και να εφαρμόζονται αυτόνομα ή συνδυαστικά στο πλαίσιο ευρύτερων προγραμμάτων διαχείρισης του στρες. Η εφαρμογή τους μπορεί να ενταχθεί σε παρεμβατικές δράσεις με στόχο να μάθει το άτομο να αντιμετωπίζει καλύτερα το στρες και να διαχειρίζεται αποτελεσματικότερα τις αρνητικές του συνέπειες.

4.2.3 Ψυχοφυσιολογία στρες και ψυχικής ανθεκτικότητας

Ο όρος ψυχοφυσιολογία αναφέρεται στο σύνολο των ηλεκτροχημικών αντιδράσεων οι οποίες συμβαίνουν μέσα στο ανθρώπινο σώμα και το βοηθούν να αντιδρά και να προσαρμόζεται στις εκάστοτε στρεσογόνες καταστάσεις που αυτό

αντιμετωπίζει, καθώς και στον τρόπο που αυτές συνδέονται με ψυχικές διαδικασίες και αποτελέσματα (Miller, 2008. Norris & Siegfried, 2011). Οι ρίζες της σύγχρονης μελέτης της ψυχοφυσιολογίας του στρες εντοπίζονται στον όρο *milieu interieur* που χρησιμοποίησε ο φυσιολόγος Bernard (1865) για να περιγράψει έναν αυτορρυθμιστικό μηχανισμό που κάθε υγιής οργανισμός χρησιμοποιεί για να διατηρήσει μία κατάσταση προσαρμοστικής λειτουργικότητας. Με βάση την έννοια αυτή περιέγραψε τις αρχές μίας δυναμικής ισορροπίας στο εσωτερικό περιβάλλον του σώματος, η οποία είναι απαραίτητη για την επιβίωση. Όταν εξωτερικές δυνάμεις ή ασθένειες διαταράσσουν ή απειλούν την εσωτερική ισορροπία, το σώμα πρέπει να αντιδράσει για να αποκαταστήσει την ισορροπία. Αργότερα ο νευρολόγος Cannon (1914, 1932) χρησιμοποίησε τον όρο ομοιόσταση για να επεκτείνει την περιγραφή της εσωτερικής ισορροπίας του Bernard, αναφερόμενος σε μία κατάσταση βιολογικής ισορροπίας, η οποία μπορεί μεν να διαταραχθεί από το στρες, αλλά ο οργανισμός συνήθως προσπαθεί να επανέλθει στην κατάσταση της ισορροπίας ή υγείας. Ο Cannon πρότεινε την εξέταση των επιδράσεων του ψυχολογικού στρες στη φυσιολογική (σωματική) λειτουργικότητα, συμβάλλοντας στη σύγχρονη μελέτη των ψυχοσωματικών ασθενειών (Alexander, 1950. Weiner, 1977, 1992). Τέλος, μέσω των πειραμάτων του έδειξε την αντίδραση μάχης ή φυγής όταν ο οργανισμός απειλείται και απέδωσε τις αντιδράσεις αυτές στην απελευθέρωση συγκεκριμένων νευροδιαβιβαστών, της επινεφρίνης (αδρεναλίνης) και της νορεπινεφρίνης (νοραδρεναλίνης). Πιο συγκεκριμένα ο Cannon (1929), υποστήριξε ότι κάθε απαιτητική φυσική κατάσταση (όπως υπερβολική ζέστη ή υπερβολικό κρύο, πείνα, πόνος, απώλεια αίματος) ή οποιαδήποτε συναισθηματική διέγερση, προκαλεί το σώμα να κινητοποιήσει τα ηλεκτροχημικά συστήματά του και να ξεκινήσει μία σειρά αντιδράσεων. Αυτή την κατάσταση την ονόμασε Σύνδρομο Μάχης ή Φυγής (Fight or Flight Syndrom), παρομοιάζοντάς την ως την κατάσταση εκείνη όπου το σώμα προετοιμάζεται άμεσα είτε να την αντιμετωπίσει (fight) είτε να την αποφύγει (flight). Το σύνδρομο αυτό ονομάζεται επίσης και ως οξεία αντίδραση στο στρες. Αν και υπάρχει, επίσης, το ενδεχόμενο του παγώματος, της μη ανάληψης δράσης ούτε προς τη μία ούτε προς την άλλη κατεύθυνση, η φυγή και η πάλη αποτελούν τις κυριότερες και συχνότερες αντιδράσεις. Η διέγερση της πάλης ή φυγής σχετίζεται τόσο με θετικά όσο και με αρνητικά αποτελέσματα: Θετικά, γιατί προκαλείται κινητοποίηση του οργανισμού με στόχο την άμεση αντίδραση μπροστά στον κίνδυνο και αρνητικά, γιατί η υψηλή διέγερση μπορεί να καταστεί επικίνδυνη, εάν διαρκέσει πολύ.

Ωστόσο, ο θεμελιωτής της σύγχρονης έρευνας στο στρες θεωρείται ο Seyle (1936, 1956, 1973, 1975, 1976), με μία ερευνητική δραστηριότητα που καλύπτει το διάστημα από τη δεκαετία του 1930 έως τη δεκαετία του 1970. Ο Seyle ανέπτυξε το μοντέλο του Συνδρόμου Γενικής Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome-GAS), το οποίο θεωρείται ότι προσδιορίζει τη φυσιολογική αντίδραση σε στρεσογόνους παράγοντες κάθε είδους, από μολύνσεις και τοξίνες έως κοινωνικούς και διαπροσωπικούς στρεσογόνους παράγοντες. Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, η φυσιολογική αντίδραση στο στρες αποτελείται από τρία επικαλυπτόμενα εν μέρει αλλά διακριτά στάδια:

Το αρχικό στάδιο συναγερμού (stage of alarm), όπου ο οργανισμός επιστρατεύει όλους τους φυσιολογικούς πόρους που διαθέτει για να αντιμετωπίσει ένα στρεσογόνο παράγοντα οποιουδήποτε είδους. Κατά τον Seyle, αυτό συνεπάγεται την ενεργοποίηση του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (hypothalamo-pituitary-adrenal axis), οδηγώντας σε αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης από το φλοιό των επινεφριδίων. Η ορμόνη αυτή έχει αντιφλεγμονώδη επίδραση στο σώμα, καθώς και επιδράσεις νευρολογικής και ψυχολογικής ενεργοποίησης στον εγκέφαλο. Επιπλέον, το στάδιο συναγερμού κινητοποιεί το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και αυξάνει την έκκριση της αδρεναλίνης από το μυελό των επινεφριδίων.

Το στάδιο της αντίστασης (stage of resistance), όπου ο οργανισμός βρίσκεται σε μία κατάσταση υψηλής λειτουργίας και όλα τα συστήματα παραμένουν σε εγρήγορση, καθώς ο οργανισμός αντιμετωπίζει το στρεσογόνο παράγοντα. Στην καλύτερη περίπτωση, ο οργανισμός αναρρώνει και ξεπερνά την κρίση, με το άτομο να γίνεται πιο ανθεκτικό κατά τη διάρκεια της διαδικασίας αυτής. Η προσαρμοστική ανταπόκριση στο στρεσογόνο παράγοντα μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που ονομάζεται μετατραυματική ανάπτυξη (Calhoun & Tedeschi, 1999. Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004. Tedeschi & Kilmer, 2005). Ωστόσο, επανειλημμένες εκθέσεις σε στρεσογόνους παράγοντες που δεν μπορούν να εξουδετερωθούν ή να τροποποιηθούν από τον οργανισμό οδηγούν τελικά στο τρίτο στάδιο.

Το στάδιο της εξάντλησης (stage of exhaustion). Αν η επίδραση του στρεσογόνου παράγοντα συνεχιστεί ή το αμυντικό σύστημα του οργανισμού δε λειτουργήσει αποτελεσματικά, τότε επέρχεται το τρίτο στάδιο, αυτό της εξάντλησης, όπου η ικανότητα αντιμετώπισης του στρεσογόνου παράγοντα μειώνεται, καθώς τα

φυσιολογικά αποθέματα του οργανισμού εξαντλούνται και τα συμπτώματα του πρώτου σταδίου επανεμφανίζονται, χωρίς όμως η αντίσταση να είναι πλέον δυνατή. Επαναλαμβανόμενη, έντονη ή συνεχής πρόκληση αυτής της φυσιολογικής αντίδρασης, αυξάνει τη φθορά του σώματος και συμβάλει σε αυτό που ο Selye ονομάζει «ασθένειες της προσαρμογής», όπου η κατάσταση του οργανισμού επιδεινώνεται και μπορεί ακόμα και να καταλήξει σε θάνατο. Αυτός ο φαινομενικά παράδοξος όρος προκύπτει από την αντίθεση ανάμεσα στα άμεσα και βραχυπρόθεσμα πλεονεκτήματα της φυσιολογικής αντίδρασης στο στρεσογόνο παράγοντα (απελευθέρωση ενέργειας για μία ενεργητική συμπεριφορική αντίδραση) και τα μακροπρόθεσμα μειονεκτήματα (αυξημένος κίνδυνος ασθενειών που σχετίζονται με το στρες) (Cox, 1993).

Ωστόσο, πιο πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η αντίδραση του στρες έχει περισσότερες διαβαθμίσεις και λεπτές διαφοροποιήσεις, ανάλογα με το άτομο, και ότι ίσως αυτό αποτελεί την ψυχοφυσιολογική βάση των διαφορών στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων και την ψυχική ανθεκτικότητα. Ο Dienstbier (1989) χρησιμοποίησε τον όρο «σκληρότητα» για να αναφερθεί σε ένα διακριτό σχήμα ψυχοφυσιολογικής αντίδρασης που χαρακτηρίζει οργανισμούς που αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τους στρεσογόνους παράγοντες. Δύο κύρια φυσιολογικά συστήματα ενέχονται στην αποτελεσματική αντίδραση. Το πρώτο περιλαμβάνει ένα «μονοπάτι» από τον υποθάλαμο του εγκεφάλου στο συμπαθητικό υποσύστημα του αυτόνομου νευρικού συστήματος και από εκεί στο μυελό των επινεφριδίων. Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα είναι υπεύθυνο για την αντίδραση μάχης-ή-φυγής που κινητοποιεί το νου και το σώμα να αντιμετωπίσει απαιτητικές καταστάσεις. Ως μέρος της αντίδρασης αυτής ο αδένας των επινεφριδίων απελευθερώνει την ορμόνη αδρεναλίνη. Το δεύτερο σύστημα ξεκινά, επίσης, από τον υποθάλαμο, αλλά ενεργεί μέσω του αδένου της υπόφυσης που με τη σειρά του διεγείρει το φλοιό των επινεφριδίων να απελευθερώσει κορτιζόλη, δηλαδή την κύρια ορμόνη του στρες που περιλαμβάνεται στο τριφασικό μοντέλο του Selye, όπως αναπτύχθηκε παραπάνω.

Μαζί, τα δύο συστήματα αντιδράσεων σε στρεσογόνους παράγοντες («συμπαθητικό νευρικό σύστημα - μυελός επινεφριδίων» και «υπόφυση - φλοιός επινεφριδίων») χαρακτηρίζουν τη φύση του χαρακτηριστικού της σκληρότητας ή ανθεκτικότητας. Η ευελιξία και η διαβάθμιση της αντίδρασης αυτών των δύο

αλληλοσχετιζόμενων συστημάτων προσδιορίζει μία φυσιολογική ανθεκτικότητα ή σκληρότητα του ατόμου. Σε ανθεκτικούς οργανισμούς, η συνήθης, καθημερινή δραστηριότητα αυτών των δύο συστημάτων είναι χαμηλή και ρυθμισμένη. Έτσι, τα ανθεκτικά άτομα είναι σχετικά ήρεμα κάτω από τις περισσότερες συνηθισμένες συνθήκες και οι φυσιολογικές αντιδράσεις τους αντανάκλουν αυτή την ηρεμία, αλλά όταν έρχονται αντιμέτωπα με μία στρεσογόνο κατάσταση ή απειλή, τότε το σύστημα «συμπαθητικό νευρικό σύστημα - μυελός επινεφριδίων» ενεργοποιείται γρήγορα και αποτελεσματικά, ενώ το σύστημα «υπόφυση-φλοιός επινεφριδίων» παραμένει σχετικά σταθερό. Όταν ο συναγερμός λήξει, η αντίδραση αδρεναλίνης επανέρχεται γρήγορα στα κανονικά επίπεδα, ενώ η αντίδραση κορτιζόλης παραμένει χαμηλή. Η ομαλότητα και αποτελεσματικότητα του συγκεκριμένου σχήματος φυσιολογικής διέγερσης είναι αυτό που χαρακτηρίζει μία ψυχοφυσιολογική αντίδραση ανθεκτικότητας, με σημαντικές επακόλουθες επιδράσεις στον εγκέφαλο. Μία τέτοια περιορισμένη αντίδραση προλαμβάνει την ελάττωση και εξάντληση των κατεχολαμίνων, σημαντικών εγκεφαλικών νευροδιαβιβαστών που επηρεάζουν τη διάθεση και την κινητοποίηση του ατόμου. Αντίθετα, οι φυσιολογικές αντιδράσεις των λιγότερο ανθεκτικών ατόμων τείνουν να είναι εκτενέστερες και να διαρκούν περισσότερο, ακόμα και μπροστά στις καθημερινές δυσκολίες. Το αποτέλεσμα είναι μία πιο έντονη και ανοργάνωτη διέγερση, λιγότερο αποτελεσματική αντιμετώπιση και γρηγορότερη εξάντληση των κατεχολαμίνων, που μπορεί να οδηγήσει σε απελπισία και κατάθλιψη. Τα λιγότερο ανθεκτικά άτομα τείνουν να αντιδρούν υπερβολικά σε κάθε δυσκολία, μικρότερη ή μεγαλύτερη, με τα επίπεδα διέγερσης να τους κατακλύζουν και να τους καθιστούν ανίκανους να ενεργήσουν στη συγκεκριμένη κατάσταση, μειώνοντας ακόμη και την εμπιστοσύνη τους σε κάθε μελλοντική τους ικανότητα αντιμετώπισης.

Στο σημείο αυτό αναδεικνύεται η πραγματική ψυχολογική σημασία της ψυχοφυσιολογικής ανθεκτικότητας. Οι άνθρωποι, σε αντίθεση με τα ζώα, μπορούμε να αναλογιστούμε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειές μας, να συλλάβουμε τις αντιδράσεις μας με όρους του τι είδους ανθρώπους μας κάνουν και, επομένως, να αναμένουμε και να προβλέπουμε σε κάποιο βαθμό τις αντιδράσεις μας σε μελλοντικές προκλήσεις. Ο Dienstbier (1989) υποστηρίζει ότι η ανθεκτική αντίδραση -ή η απουσία ανθεκτικής αντίδρασης- αλληλεπιδρά με την ψυχολογική αξιολόγηση του ατόμου για την ικανότητά του να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις. Αυτό

με τη σειρά του συμβάλει στην αυτοεικόνα του ατόμου ως αποτελεσματικής αυθεντίας στην αντιξοότητα η ως αβοήθητου παράγοντα -μία αυτοαξιολόγηση που επηρεάζει τις μεταγενέστερες ψυχοφυσιολογικές αντιδράσεις του στο στρες. Επιπλέον, αυτό αποτελεί το ψυχοφυσιολογικό υπόβαθρο των περισσότερων εκπαιδευτικών προγραμμάτων ανθεκτικότητας (π.χ. Asken, 1993. Blum, 2000. Doss, 2007. Grossman & Christensen, 2007. Miller, 2008): Μαθαίνοντας το άτομο να ελέγχει τις αντιλήψεις, τα αισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιδράσεις του εκ των προτέρων, μέσα από προοδευτική πρακτική και εξάσκηση και σε συνδυασμό με κατάλληλη θεωρητική εκπαίδευση, το άτομο μπορεί να αναπτύξει έναν πυρήνα ψυχικής ανθεκτικότητας, ένα είδος ευέλικτης ψυχολογικής θωράκισης, που θα το καταστήσει ικανό να αντιμετωπίζει οποιαδήποτε πρόκληση με βελτιωμένη αυτοπεποίθηση και μεγαλύτερη δύναμη. Παρόλο που τα άτομα μπορεί να διαφέρουν ως προς την εγγενή ανθεκτικότητά τους, όπως και ως προς τη σωματική τους δύναμη, ουσιαστικά το κάθε άτομο μπορεί να ενισχύσει την ψυχολογική του θωράκιση και να βελτιώσει τις δεξιότητες ψυχικής ανθεκτικότητάς του, μέσα από κατάλληλη εκπαίδευση και πρακτική άσκηση. Επιπλέον, παρεμβάσεις που βασίζονται στην ανθεκτικότητα μπορούν να πραγματοποιηθούν για τη θεραπεία ατόμων μετά την έκθεσή τους σε ένα δυνητικά τραυματικό γεγονός ή αντιξοότητα.

4.2.4 Μέτρηση της διαχείρισης στρες

Για τη μέτρηση της διαχείρισης στρες έχουν αναπτυχθεί διάφορα εργαλεία. Τα πιο αντιπροσωπευτικά εργαλεία αυτοαναφοράς είναι η Κλίμακα Αντιλαμβανόμενου (Perceived Stress Scale –PSS, Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), το Προφίλ Στρες (Derogatis Stress Profile-DSP, Derogatis, 1987), το Ερωτηματολόγιο COPE (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), το Ερωτηματολόγιο Αντιμετώπισης για στρεσογόνες καταστάσεις (Coping Inventory for Stressful Situations, Endler & Parker, 1990), ο Δείκτης Στρατηγικών Αντιμετώπισης (Coping Strategies Indicator, Amirkhan, 1990) και οι Τρόποι Αντιμετώπισης (Ways of Coping-R, Folkman, & Lazarus, 1985), ενώ έχουν αναπτυχθεί και διάφορα εργαλεία για τη μέτρηση του στρες σε ειδικά πλαίσια, όπως, για παράδειγμα, το στρες στον επαγγελματικό χώρο με τον Δείκτη Διαχείρισης Πιέσεων (Pressure Management Indicator-PMI, Williams & Cooper, 1998).

Επιπλέον, μπορούν να χρησιμοποιηθούν αντικειμενικές φυσιολογικές μετρήσεις, όπως ηλεκτρομυογράφημα για τη μέτρηση του καρδιακού παλμού, της αρτηριακής πίεσης, της μυϊκής έντασης, τεχνικές απεικόνισης της εγκεφαλικής δραστηριότητας, μετρήσεις επιπέδων αδρεναλίνης, επιπέδων κορτιζόλης, κ.ά. (Andersen et al., 2016. Charlesworth, Williams, & Baer, 1984. Christopher, et al., 2016. McNulty, Jefferys, Singer, & Singer, 1984. Murphy & Sorenson, 1988)

4.3 Μοντέλα για το στρες και τη διαχείρισή του

Παρακάτω ακολουθούν μερικά από τα πιο σημαντικά θεωρητικά μοντέλα για το στρες, καθένα από τα οποία παρέχει μία διαφορετική προοπτική για τη διαχείρισή του.

4.3.1 Ο κύκλος του στρες

Επειδή στο πεδίο της μελέτης του στρες είχαν προταθεί διάφορες απόψεις και ορισμοί, η έννοια του κύκλου του στρες αναπτύχθηκε σε μία προσπάθεια να ενοποιηθούν πολλές από τις υπάρχουσες ιδέες σε ένα μοντέλο που συνδυάζει τόσο φυσιολογικά όσο και ψυχολογικά στοιχεία και παρέχει έναν περιεκτικό ορισμό της έννοιας του στρες (Reznick, 1989). Ο κύκλος αναφέρεται σε ένα κυκλικό γεγονός στη ζωή που αποτελείται από τέσσερις φάσεις: τη φάση της ηρεμίας, τη φάση της έντασης, τη φάση της απόκρισης και τη φάση της ανακούφισης. Σε κάθε φάση ενέχονται τόσο φυσιολογικά όσο και ψυχολογικά συστατικά, τα οποία αποτελούν τη βάση για την κατάλληλη λειτουργία κάθε φάσης. Επιπλέον, παράμετροι του κύκλου, όπως η συχνότητα, η διάρκεια, και η ένταση μπορούν να μετρηθούν, παρέχοντας ένα αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση του στρες. Συνοπτικά, η ιδέα του κύκλου του στρες προσπαθεί να προσδιορίσει την απόκριση στο στρες ως μία φυσιολογική και ψυχολογική αντίδραση σε κάθε στάδιο του κύκλου και να τις ενσωματώσει σε έναν συνολικό ορισμό της αντίδρασης του στρες (Reznick, 1989).

4.3.2 Το συναλλακτικό μοντέλο του στρες του Lazarus

Το συναλλακτικό μοντέλο του στρες του Lazarus (Dewe, O'Driscoll, & Cooper, 2012: 26-28) ορίζει το στρες ως αποτέλεσμα της εκτίμησης ότι συγκεκριμένες περιβαλλοντικές απαιτήσεις αναμένεται να επιβαρύνουν τους ατομικούς πόρους ή τις δυνατότητες του ατόμου και επομένως να απειλήσουν την ευημερία του (Holroyd &

Lazarus, 1982). Ο συγκεκριμένος ορισμός του στρες περιλαμβάνει μία σειρά θεμάτων που αντανακλούν τη συναλλακτική φύση του στρες και τις διαδικασίες αυτές που εκφράζουν κατά το δυνατόν καλύτερα τη φύση αυτής της συναλλαγής. Αυτά τα θέματα συνοψίζονται στα ακόλουθα σημεία:

- Το στρες είναι αποτέλεσμα της συναλλαγής μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος.
- Η δύναμη της συναλλαγής βρίσκεται στη διαδικασία της εκτίμησης που ενώνει το άτομο με το περιβάλλον και είναι αυτό το «σχεσιακό νόημα» που το άτομο δομεί από τη συναλλαγή που βρίσκεται στην καρδιά της διαδικασίας του στρες (Lazarus, 1999, 2001) .
- Υπάρχουν δύο τύποι εκτίμησης, η πρωτογενής και η δευτερογενής. Μέσω αυτών των εκτιμήσεων η επικέντρωση αλλάζει σε αυτό που τα άτομα σκέφτονται και κάνουν σε μία στρεσογόνο κατάσταση, αναπαριστώντας μία προσέγγιση προσανατολισμένη στη διαδικασία. Αυτό αντανακλά τη μεταβαλλόμενη σχέση ατόμου-περιβάλλοντος και παρέχει μία ενόραση στην ίδια τη φύση της διαδικασίας τους στρες (Lazarus, 1990, 1999, 2001) .
- Η διαδικασία εκτίμησης παρέχει ένα αιτιακό μονοπάτι στα ενδόμυχα συναισθήματα που εκφράζουν τη φύση της εμπειρίας του στρες (Lazarus, 2001. Lazarus & Cohen-Charash, 2001) .

Πιο αναλυτικά, ο Lazarus (1999) αναφέρεται σε δύο είδη εκτίμησης, την πρωτογενή και τη δευτερογενή. Η διαφορά μεταξύ των πρωτογενών και των δευτερογενών εκτιμήσεων δεν έχει να κάνει με το χρόνο, αλλά με το περιεχόμενο της εκτίμησης, και είναι αυτό το διαφορετικό περιεχόμενο του κάθε τύπου εκτίμησης που απαιτεί να μελετηθεί ο καθένας ξεχωριστά. Ωστόσο, το κάθε είδος εκτίμησης αποτελεί μέρος μίας κοινής διαδικασίας, όπου και τα δυο, το καθένα με τον τρόπο του, βοηθούν να διαμορφωθεί η εμπειρία του στρεσογόνου γεγονότος ή της κατάστασης.

Η πρωτογενής εκτίμηση αναφέρεται στην αναγνώριση εκ μέρους του ατόμου ότι μία κατάσταση ενέχει δυσκολία, η οποία ωθεί το άτομο να αναλογιστεί τη σημασία της κατάστασης και να την εκτιμήσει με όρους προσωπικού νοήματος. Ο Lazarus (1999) αναγνώρισε τρεις τύπους πρωτογενών εκτιμήσεων: α) ζημία/απώλεια: το άτομο εκτιμά ότι κάτι αρνητικό έχει ήδη συμβεί, β) απειλή: το άτομο εκτιμά την πιθανότητα να επέλθει κάποια ζημία στο μέλλον, και γ) πρόκληση: το άτομο νιώθει

ότι δεσμεύεται από μία απαίτηση. Αργότερα ο Lazarus (2001) πρόσθεσε μία ακόμη εκτίμηση την οποία όρισε ως όφελος, όπου τα άτομα αναζητούν το όφελος σε μία απαιτητική κατάσταση. Θετικά και αρνητικά φορτισμένες εκτιμήσεις συνδέονται με διαφορετικούς τύπους συναισθημάτων (Dewe, O' Driscoll, & Cooper, 2010). Είναι αυτές οι εκτιμήσεις που λειτουργούν ως τα «γνωστικά θεμέλια» για την αντιμετώπιση του στρες, καθώς αποτελούν μέρος μίας ενεργητικής αναζήτησης για πληροφορίες και νοήματα όπου βασίζονται οι ενέργειες (Lazarus, 1999: 76). Τέλος, ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα αποδίδουν νόημα στο γεγονός (πρωτογενής εκτίμηση) επηρεάζει περαιτέρω τη διαδικασία της δευτερογενούς εκτίμησης (Lazarus, 1999).

Η δευτερογενής εκτίμηση επικεντρώνεται στο «τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτό» (Lazarus, 1999). Εδώ το άτομο εκτιμά τη διαθεσιμότητα πόρων και δυνατοτήτων αντιμετώπισης (Lazarus, 2001). Ο Lazarus (1999) περιγράφει την αντιμετώπιση ως μία διαδικασία που περιλαμβάνει τις συνεχώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες του ατόμου να διαχειριστεί συγκεκριμένες εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις οι οποίες εκτιμάται ότι επιβαρύνουν ή ξεπερνούν τους πόρους και τις δυνατότητες του ατόμου. Όπως προαναφέρθηκε, οι Folkman και Lazarus (1980) προσδιόρισαν δύο στρατηγικές αντιμετώπισης ή διαχείρισης του στρες. Η μία στρατηγική περιγράφεται ως επικεντρωμένη στο πρόβλημα (όπου η έμφαση δίνεται στη διαχείριση του γεγονότος ή της κατάστασης) και η άλλη περιγράφεται ως επικεντρωμένη στο συναίσθημα (όπου η έμφαση δίνεται στη ρύθμιση του συναισθήματος). Από τότε πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με την ταξινόμηση στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, επεκτείνοντας την αρχική εργασία των Folkman και Lazarus (1980) για να συμπεριλάβουν, για παράδειγμα, στρατηγικές αντιμετώπισης με επίκεντρο το νόημα και στρατηγικές αντιμετώπισης σχέσεων ή κοινωνικές (Folkman, 2011). Παρόλο που δεν υπάρχει συμφωνία ως προς τον αριθμό των κατηγοριών αντιμετώπισης ή διαχείρισης του στρες, οι ερευνητές συμφωνούν ότι καμία κατηγορία δεν θα πρέπει να θεωρείται ως εγγενώς καλύτερη από την άλλη, διότι η καθεμία από αυτές θα πρέπει να αξιολογείται πάντα μέσα στο πλαίσιο ενός συγκεκριμένου στρεσογόνου γεγονότος ή κατάστασης, λαμβάνοντας υπόψη και το πώς αυτό το γεγονός ή η κατάσταση εκτιμάται από το άτομο.

Εκτός από το ζήτημα της κατηγοριοποίησης των στρατηγικών αντιμετώπισης ή διαχείρισης του στρες, ένα άλλα ζήτημα αφορά την αποτελεσματικότητά τους. Στο ζήτημα αυτό, υπάρχουν δύο θεωρητικές προσεγγίσεις ως προς την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της αντιμετώπισης ή διαχείρισης του στρες. Η πρώτη εστιάζει στο κατά πόσο έχουν επιτευχθεί «προσωπικά σημαντικά» και κατάλληλα αποτελέσματα (Folkman & Moskowitz, 2004), ενώ η δεύτερη αξιολογεί την αποτελεσματικότητα με όρους ταιριάσματος ανάμεσα στον τύπο της αντιμετώπισης και τη φύση του στρεσογόνου γεγονότος ή της κατάστασης. Οι Folkman και Moskowitz (2004) προχώρησαν σε λεπτότερη ανάλυση αυτών των δύο προσεγγίσεων, ωστόσο αναγνώρισαν ότι το ζήτημα του καθορισμού της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών αντιμετώπισης παραμένει ένα από τα πιο σύνθετα στη σχετική έρευνα.

Το παραπάνω μοντέλο και ιδίως η έννοια της εκτίμησης έδωσε έναυσμα σε διάφορες έρευνες στο χώρο του εργασιακού στρες (π.χ. Dewe, 2001. Dewe & Ng, 1999. Lowe & Bennett, 2003), ωστόσο ασκήθηκε κριτική για την έμφαση σε ενδοατομικές διαδικασίες, όπως η εκτίμηση, διότι στρέφουν το ενδιαφέρον μακριά από τον πρωταρχικό στόχο του προσδιορισμού της φύσης των στρεσογόνων παραγόντων που επηρεάζουν τις ζωές των ατόμων (Brief & George, 1991), καθώς και για τη χρησιμότητα της συγκεκριμένης προσέγγισης να μας παράσχει πληροφορίες για τον τρόπο που μπορούμε να παρέμβουμε (Schaubroeck, 1999).

4.3.3 Το μοντέλο προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος

Το μοντέλο προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος (Person–Environment Fit) έχει τις ρίζες του στο πρώιμο έργο και τις θεωρίες των Lewin (1935) και Murray (1938) (όπ. αναφ. στο Dewe, O’Driscoll, & Cooper, 2012: 28-30). Ο Lewin θεωρούσε την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμου-Α και περιβάλλοντος-Π (Α*Π) ως το κλειδί για την κατανόηση των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων των ατόμων. Αυτή η θεώρηση και, ιδίως, η ιδέα ότι το ιδανικό «ταίριασμα» ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον του είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική λειτουργία του ανθρώπου, αποτέλεσε το θεμέλιο για τη σύγχρονη προσέγγιση του μοντέλου προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος. Στη βιβλιογραφία υπάρχουν αναρίθμητες περιγραφές της προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος, με πιο αντιπροσωπευτική και περιεκτική τη θεώρηση του Edwards και των συνεργατών του

(1998). Η έννοια της προσαρμογής, με συνώνυμα το ταίριασμα, την αντιστοίχιση, τη συμφωνία, κ.ά, και στη βιβλιογραφία του εργασιακού στρες και την ευημερία, έχει θεωρηθεί ότι αποτελείται από δύο συστατικά: πρώτον το βαθμό του ταιριάσματος, της συμφωνίας ή της αντιστοίχισης ανάμεσα στις απαιτήσεις που τα άτομα αντιμετωπίζουν στο περιβάλλον και τις ικανότητές τους να ανταποκριθούν σε αυτές τις απαιτήσεις (το οποίο αναφέρεται ως «ταίριασμα απαιτήσεων-ικανοτήτων») και δεύτερον, το ταίριασμα, η συμφωνία ή αντιστοίχιση ανάμεσα στις φυσικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των ατόμων και τους διαθέσιμους στα άτομα πόρους (το οποίο αναφέρεται ως «ταίριασμα αναγκών-εφοδίων»). Συνοπτικά, η βασική ιδέα που διέπει τη θεωρία προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος είναι ότι πρέπει να υπάρχει μία αντιστοιχία, ένα ταίριασμα ανάμεσα σε αυτό που τα άτομα επιθυμούν και αυτό που λαμβάνουν, καθώς και ανάμεσα στις ικανότητές τους (γνώσεις, δεξιότητες) και τις απαιτήσεις που τίθενται πάνω τους. Η έλλειψη ταιριάσματος δημιουργεί ένταση και μειώνει την αίσθηση της ψυχοκοινωνικής ευημερίας. Ωστόσο, το ταίριασμα «απαιτήσεων-ικανοτήτων» και «αναγκών-εφοδίων» σχετίζεται πολύ περισσότερο με τα άτομα όταν τα ερεθίσματα είναι σημαντικά γι' αυτά. Ο Edwards (1995, 2000) περιέγραψε αυτό ως σημασία διάστασης και σχετίζεται με την αρχή της ιεραρχίας των αναγκών του Maslow. Πολυάριθμες έρευνες έχουν επιβεβαιώσει ότι η έλλειψη ταιριάσματος «απαιτήσεων-ικανοτήτων» ή «αναγκών-εφοδίων» έχουν σοβαρές συνέπειες στην ευημερία των ατόμων (π.χ. Yang, Hongsheng, & Spector, 2008) .

Το παραπάνω μοντέλο κατέχει σημαντική θέση στη θεωρία και την έρευνα του στρες και της ευημερίας των ατόμων, μεταξύ άλλων και στον εργασιακό χώρο, και έχει ποικίλες πρακτικές εφαρμογές. Το μοντέλο αυτό έχει αποτελέσει τη βάση για παρεμβατικά προγράμματα διαχείρισης του στρες και την προώθηση της υγείας και της ευημερίας των ατόμων σε διάφορους οργανισμούς. Οι κριτικές που έχει δεχθεί αφορούν κυρίως τη σχετική υπεροχή του αντιλαμβανόμενου ταιριάσματος έναντι των πραγματικών επιπέδων των συστατικών του. Ωστόσο η συμβολή του στη θεωρία, την έρευνα και την πράξη είναι αδιαφιλονίκητα σημαντική.

4.3.4 Το μοντέλο συντήρησης των πόρων

Ένα άλλο γνωστό θεωρητικό μοντέλο της διαδικασίας του στρες αναπτύχθηκε από τον Hobfoll (1989) και περιγράφεται από τους Dewe, O'Driscoll και Cooper (2012: 31-32). Το μοντέλο αυτό μοιάζει με το προηγούμενο ως προς το ότι εξετάζει

την αλληλεπίδραση μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος, καθώς και το βαθμό συμφωνίας ανάμεσα στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος και τους πόρους του ατόμου για την αντιμετώπιση αυτών των απαιτήσεων. Μία σημαντική διαφορά έγκειται στο ότι το μοντέλο προσαρμογής ατόμου-περιβάλλοντος εστιάζει κυρίως στις αντιλήψεις των ατόμων για το ταίριασμα, ενώ η θεωρία της συντήρησης των πόρων εμπεριέχει πιο αντικειμενικούς δείκτες του πραγματικού ταιριάσματος (Hobfoll, 1989). Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, τα άτομα αγωνίζονται να αποκτήσουν, να διατηρήσουν, να προστατεύσουν και να αναπτύξουν αυτά τα οποία εκτιμούν (Hobfoll, 1989: 341). Δηλαδή, οι άνθρωποι προσπαθούν να διατηρήσουν και να συσσωρεύσουν σημαντικούς γι'αυτά πόρους έτσι ώστε να περιηγηθούν καλύτερα στο δρόμο των απαιτήσεων και των προκλήσεων της ζωής. Οι πόροι αναφέρονται σε οτιδήποτε είναι σημαντικό για το άτομο, συμβάλλει θετικά στην ευημερία του και το βοηθά να προσαρμοστεί. Ο Hobfoll (1989) προσδιόρισε 74 διαφορετικούς πόρους. Κάποιοι χαρακτηρίζονται ως προσωπικοί πόροι, ενώ άλλοι, που αντιπροσωπεύουν χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος, ως εξωτερικοί πόροι. Οι προσωπικοί πόροι περιλαμβάνουν προσωπικές αξίες (π.χ. τη σημασία της επίτευξης), χαρακτηριστικά προσωπικότητας (π.χ. εσωτερική εστία ελέγχου, αισιοδοξία, γενική αυτοεκτίμηση) και άλλα χαρακτηριστικά, όπως θετικό συναίσθημα (Nelson & Simmons, 2003). Οι περιβαλλοντικοί πόροι ποικίλουν ανάλογα με το είδος του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο τα άτομα βρίσκονται και λειτουργούν. Ενδεικτικά, σε εργασιακό περιβάλλον χαρακτηριστικά όπως το να έχει το άτομο αυτονομία στην εργασία του, η ποσότητα και το είδος της ανατροφοδότησης που λαμβάνει για την απόδοσή του και το επίπεδο των ανταμοιβών για τις επιτυχίες του αποτελούν παραδείγματα περιβαλλοντικών πόρων (Hakanen, Perhoniemi, & Torppinen-Tanner, 2008). Κοινωνική υποστήριξη από συναδέλφους και υποστήριξη στα άτομα από τον οργανισμό αποτελούν επίσης παραδείγματα περιβαλλοντικών πόρων που μπορούν να μειώσουν το στρες και την εξουθένωση (Halbesleben, 2006), καθώς και να ενισχύσουν την ευημερία του ατόμου (Luszczynska & Cieslak, 2005).

Όπως προαναφέρθηκε, ένα σημαντικό στοιχείο της θεωρίας συντήρησης των πόρων είναι ότι ασχολείται ταυτόχρονα τόσο με περιβαλλοντικά στοιχεία όσο και με τις γνωσίες των ατόμων. Η θεωρία αυτή δίνει στις παραπάνω διαστάσεις σχεδόν το ίδιο βάρος για τον καθορισμό του κατά πόσο το άτομο θα βιώσει διατήρηση των πόρων του. Ο Hobfoll υποστηρίζει ότι το συναλλακτικό μοντέλο του Lazarus δίνει

υπερβολική έμφαση στο ρόλο των γνωστικών διαδικασιών (στις προσωπικές εκτιμήσεις), και όχι την προσήκουσα προσοχή στο ίδιο το περιβάλλον. Αντίθετα, η θεωρία συντήρησης των πόρων περιλαμβάνει και περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στη διατήρηση των πόρων και, επομένως, έχει περισσότερες πρακτικές εφαρμογές. Η βασική ιδέα της θεωρίας είναι ότι στρεσογόνες συνθήκες οδηγούν σε απώλειες πόρων, ενώ, αντίθετα, ευνοϊκές συνθήκες οδηγούν στην απόκτηση πόρων. Η κύρια έμφαση της θεωρίας, ωστόσο, είναι στις απώλειες πόρων. Ο Hobfoll υποστηρίζει ότι, επειδή οι απώλειες πόρων αποτελούν μία σημαντική απειλή για την επιβίωση, υπερτερούν σε σχέση με την απόκτηση πόρων, όταν το άτομο αντιμετωπίζει στρεσογόνες καταστάσεις. Επίσης υποστηρίζει ότι τα άτομα τείνουν να επικεντρώνονται περισσότερο στις απώλειες πόρων παρά την απόκτηση, ακριβώς επειδή οι απώλειες μπορεί να υπονομεύσουν την ικανότητα του ατόμου να επιβιώνει και να αναπτύσσεται στον κόσμο. Ωστόσο, και η απόκτηση πόρων είναι σημαντική για το άτομο για να αναπτύξει και να βελτιώσει το συνολικό επίπεδο της ψυχοκοινωνικής του ευημερίας.

Δύο ακόμη αρχές της συγκεκριμένης θεωρίας είναι σημαντικές: α) τα σπιράλ πόρων (resource spirals) και β) τα караβάνια πόρων (resource caravans). Η έννοια των σπιράλ βασίζεται στην ιδέα ότι όταν τα άτομα στερούνται πόρων για να αντιμετωπίσουν στρεσογόνα γεγονότα γίνονται περισσότερο ευάλωτα στη συγκεκριμένη κατάσταση, καθώς η «απώλεια γεννά περαιτέρω απώλεια πόρων» (Hobfoll, 2001: 354). Η έννοια αυτή έχει τεκμηριωθεί εμπειρικά (King, King, Foy, Keane, & Fairbank, 1999). Με τον ίδιο τρόπο, η απόκτηση πόρων μπορεί επίσης να λειτουργήσει σαν σπιράλ («η αύξηση πόρων γεννά περαιτέρω αύξηση»), όπως όταν η επιτυχής απόδοση οδηγεί σε περαιτέρω επίτευξη, παρόλο που ο Hobfoll υποστηρίζει ότι τα σπιράλ απώλειας έχουν μεγαλύτερα επίδραση στην ευημερία του ατόμου από τα σπιράλ απόκτησης. Η έννοια των караβανιών πόρων (resource caravans) βασίζεται στην ιδέα ότι οι πόροι μπορούν να συσσωρεύονται και να «χτίζονται» ο ένας πάνω στον άλλον. Για παράδειγμα, όταν η αυτοαποτελεσματικότητα των ατόμων ενισχύεται από αποτελεσματική εργασιακή απόδοση, τα άτομα θα γίνουν πιο αισιόδοξα όσον αφορά την ικανότητά τους να αποδίδουν αποτελεσματικά και στο μέλλον (Hobfoll, 2001). Επεκτείνοντας τη μεταφορά των караβανιών, ο Hobfoll (2001) σχολιάζει ότι η ακολουθία των πόρων τείνει να ταξιδεύει μαζί στη διάρκεια

του χρόνου, εκτός αν κάποιες εσωτερικές ή εξωτερικές δυνάμεις κατευθύνονται ειδικά στο να αλλάξουν τον «αστερισμό» των πόρων.

Το παραπάνω μοντέλο έχει τεκμηριωθεί εμπειρικά (π.χ. Xanthopoulou, Bakker, Demerouti, & Schaufeli, 2009) και η συμβολή του στη θεωρία και την πρακτική είναι σημαντική.

4.3.5 Το μοντέλο εργασιακού σχεδίου «απαιτήσεις-έλεγχος-υποστήριξη»

Ένα διαφορετικό μοντέλο, που έχει αναπτυχθεί ειδικά στον εργασιακό χώρο, είναι αυτό του εργασιακού σχεδίου που προτάθηκε για πρώτη φορά από τον Karasek (1979) και αργότερα επεκτάθηκε από τους Karasek και Theorell (1990). Το μοντέλο όπως περιγράφεται από τους Dewe, O'Driscoll και Cooper (2012: 32-34) παρουσιάζεται παρακάτω. Το αρχικό μοντέλο υποστήριζε ότι παρόλο που οι υπερβολικές εργασιακές απαιτήσεις ή πιέσεις (τόσο φυσικές-σωματικές όσο και ψυχοκοινωνικές) μπορούν να ασκήσουν επίδραση στα επίπεδα στρες (ιδίως ψυχολογική ένταση), οι απαιτήσεις αυτές από μόνες τους δεν είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες που συμβάλλουν στις εμπειρίες έντασης. Αντίθετα, η ποσότητα της έντασης που οι άνθρωποι βιώνουν στην εργασία τους καθορίζεται από το κατά πόσο έχουν κάποιο έλεγχο πάνω στις απαιτήσεις που αντιμετωπίζουν. Δηλαδή, σύμφωνα με τον Karasek (1979), υπάρχουν αλληλεπιδράσεις Απαιτήσεων-Α και Ελέγχου-Ε (A*E) στα επίπεδα στρες.

Αρκετές έρευνες παρείχαν εμπειρική στήριξη στο παραπάνω μοντέλο, επιβεβαιώνοντας την επιρροή μετριασμού που ασκεί ο έλεγχος στη σχέση μεταξύ εργασιακών απαιτήσεων και ψυχολογικής έντασης (Beehr, Glaser, Canali, & Wallwey, 2001). Ωστόσο, το συγκεκριμένο μοντέλο δεν κατάφερε να επιλύσει ορισμένα ζητήματα, όπως το κατά πόσο οι επιδράσεις των απαιτήσεων και του ελέγχου είναι αθροιστικές ή πολλαπλασιαστικές, καθώς και κατά πόσο αντικειμενικοί δείκτες έλεγχου ή ο υποκειμενικός (αντιλαμβανόμενος) έλεγχος αποτελεί κρίσιμο παράγοντα στον καθορισμό των αντιδράσεων στρες. Επίσης, έχει αμφισβητηθεί κατά πόσο το μοντέλο είναι παγκόσμια εφαρμόσιμο, καθώς η υπερβολική έμφαση που δίνουν οι δυτικοί πολιτισμοί στον προσωπικό έλεγχο ίσως να μην μπορεί να

γενικευτεί σε άλλους πολιτισμούς που εκτιμούν περισσότερο ομαδικούς μηχανισμούς και διαδικασίες (Panatik, O'Driscoll, & Anderson, 2011).

Η αναθεώρηση του μοντέλου, όπως προτάθηκε από τους Johnson και Hall (1988) και Karasek και Theorell (1990), πρόσθεσε την κοινωνική υποστήριξη στους παράγοντες εκείνους που επηρεάζουν τα επίπεδα ψυχολογικής έντασης του ατόμου (και τελικά την ψυχοκοινωνική του ευημερία) στην εργασία. Οι Karasek και Theorell (1990) υποστήριζαν ότι οι ευεργετικές επιδράσεις του ελέγχου ενισχύονται περαιτέρω όταν το άτομο λαμβάνει κοινωνική υποστήριξη (είτε πρακτική είτε συναισθηματική) από τους συναδέλφους και τους προϊσταμένους του. Η προσθήκη της κοινωνικής υποστήριξης στο μοντέλο βασίστηκε σε πολλές αποδείξεις ότι η συγκεκριμένη μεταβλητή μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην άρση του στρες στους εργαζόμενους (Cooper, Dewe, & O' Driscoll, 2001), παρόλο που υπάρχει διαφωνία ως προς το κατά πόσο η επίδραση της στο στρες είναι άμεση ή έμμεση.

Η έρευνα στο χώρο του εργασιακού στρες έχει επιβεβαιώσει μία αλληλεπίδραση τριών κατευθύνσεων μεταξύ απαιτήσεων, ελέγχου και κοινωνικής υποστήριξης. Ορισμένοι ερευνητές (Daniels, Beesley, Cheyne, & Wimalasiri, 2008) υποστήριζαν ότι ο λόγος που ο έλεγχος και η υποστήριξη έχουν θετική επίδραση στη μείωση της έντασης και την ενίσχυση της ευημερίας είναι διότι καθιστούν το άτομο ικανό να αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά τους στρεσογόνους παράγοντες και ότι αυτά τα οφέλη συσσωρεύονται στο χρόνο. Επίσης, υποστήριζαν ότι ο έλεγχος και η υποστήριξη διευκολύνουν τόσο την εστιασμένη στα προβλήματα αντιμετώπιση όσο και την εστιασμένη στα συναισθήματα αντιμετώπιση, που με τη σειρά τους συνδέονται με παράγοντες όπως η κόπωση, ο ρυθμός των σφαλμάτων και η μείωση των ρισκοκίνδυνων αποφάσεων. Η παραπάνω έρευνα έδειξε ένα μηχανισμό μέσω του οποίου ο έλεγχος και η υποστήριξη ασκούν θετικές επιδράσεις: αυτός είναι μέσω της συνεισφοράς τους σε αποτελεσματικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες. Ωστόσο, άλλες έρευνες έχουν παράξει ανάμικτα αποτελέσματα για το συγκεκριμένο μοντέλο, αναδεικνύοντας διάφορα ζητήματα που το μοντέλο δεν έχει καταφέρει να επιλύσει (Wall, Jackson, Mullarkey, & Parker, 1996).

Το συγκεκριμένο μοντέλο, παρά τις επικρίσεις που έχει δεχθεί, έχει ποικίλες πρακτικές εφαρμογές, για την ενίσχυση διαδικασιών που προάγουν την ευημερία και μειώνουν την επίδραση των στρεσογόνων παραγόντων. Τέλος, συνδέεται και με άλλα

θεωρητικά μοντέλα του στρες, όπως το μοντέλο ανισορροπίας προσπάθειας-ανταμοιβής (Siegrist, 2009).

4.3.6 Άλλα μοντέλα

Στο πεδίο μελέτης του στρες και της διαχείρισής του έχουν προταθεί και άλλα θεωρητικά μοντέλα. Κάποια μοντέλα εστιάζουν σε ζητήματα διαδικασίας. Για παράδειγμα, η θεωρία του στρες των Shupe και McGrath (2000) περιγράφει «μία δυναμική, προσαρμοστική θεωρία διαδικασίας» (Cooper, 2000: 3), η οποία, όταν εστιάζει στο επίπεδο του ατόμου, προτείνει έναν σύνθετο κύκλο που απαρτίζεται από τέσσερις διαδικασίες: τη διαδικασία εκτίμησης (ερμηνεία γεγονότων), τη διαδικασία επιλογής (επιλογή της στρατηγικής αντιμετώπισης), τη διαδικασία απόδοσης (τη φάση αντιμετώπισης) και τη διαδικασία αποτελέσματος (τις συνέπειες για το άτομο) (Shupe & McGrath, 2000). Η θεωρία αυτή περιγράφει, επίσης, σε γενικές γραμμές την πολυπλοκότητα αυτών των σχετιζόμενων μεταξύ τους διαδικασιών, καθώς και τις εφαρμογές αυτής της πολυπλοκότητας για τους ερευνητές όσον αφορά τις μετρήσεις και τις ερμηνείες.

Επίσης, οι Cummings και Cooper (2000) πρότειναν μία θεωρία κυβερνητικής, η οποία δίνει έμφαση στο χρόνο, τις πληροφορίες και την ανατροφοδότηση. Αυτές οι έννοιες θεωρούνται ουσιώδεις για την περιγραφή της διαδικασίας του στρες καθώς προχωράμε από την ανίχνευση της έντασης στην επιλογή των διαδικασιών προσαρμογής για την αντιμετώπιση της απειλητικής κατάστασης και μετά στην ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα της αντιμετώπισης. Οι παραπάνω θεωρητικοί προχωρούν στην αναλυτική περιγραφή της πολυπλοκότητας αυτής της διαδικασίας, αναφερόμενοι σε λειτουργικά ζητήματα και ζητήματα μέτρησης που ενέχονται καθώς η διαδικασία προχωρά στις τέσσερις φάσεις της (ανίχνευση, επιλογή, προσαρμογή, και αποτελέσματα). Στην καρδιά της θεωρίας βρίσκεται η ιδέα ότι τα άτομα είναι ενεργητικοί διαχειριστές του στρες που ενεργούν με συγκεκριμένο σκοπό και ότι η γνώση τους βοηθά να προλαμβάνουν και να διαχειρίζονται το στρες (Wethington, 2000: 642). Το συγκεκριμένο μοντέλο αναπτύχθηκε περαιτέρω από τον Edwards (2000) με την ιδέα ότι ο στόχος των αυτορρυθμιστικών συστημάτων είναι να ρυθμίζουν ασυμφωνίες μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος. Οι ασυμφωνίες εκφράζονται με όρους ενός αρνητικού βρόχου ανατροφοδότησης, ενώ το στρες, η

αντιμετώπιση και η ευημερία αποτελούν σημαντικά στοιχεία σε αυτή τη διαδικασία αυτορρύθμισης.

Μία άλλη προσέγγιση είναι αυτή που προτάθηκε από τους Nelson και Simmons (2003, 2004) και Simmons και Nelson (2007), η οποία ενσωματώνει σε ένα ολιστικό μοντέλο τις θετικές ιδιότητες του ευ-στρες (eustress) και υποστηρίζει ότι η εκτίμηση κάθε κατάστασης ή γεγονότος μπορεί να παράγει θετικά ή αρνητικά νοήματα. Το συγκεκριμένο μοντέλο εστιάζει στις θετικές ανταποκρίσεις και τις επιδράσεις τους στην απόδοση και την υγεία (Simmons & Nelson, 2007). Οι συγγραφείς δίνουν έμφαση στην «απόλαυση των θετικών» και στο πώς αυτό μπορεί να προσθέσει μία νέα προοπτική στην αντιμετώπιση του στρες. Επίσης, οι παραπάνω συγγραφείς εστιάζουν στο πώς οι θετικές πεποιθήσεις ως ατομικές διαφορές βοηθούν τα άτομα, στο πώς τα άτομα μπορούν να παράγουν θετικές εκτιμήσεις, να αναπτύσσουν πόρους για τη διαχείριση απαιτητικών καταστάσεων και να μετατοπίζουν την εστίαση σε εκείνες τις πλευρές του περιβάλλοντος που βοηθούν στη δημιουργία ενός πλαισίου θετικών ευκαιριών. Τέλος, υποστηρίζουν ότι είναι καιρός οι θεωρίες του στρες να συμπεριλάβουν και θετικές πέρα από τις αρνητικές όψεις και ότι η μελέτη του στρες θα πρέπει να θεωρείται ως ένας αστερισμός θεωριών και μοντέλων, καθένα από τα οποία εξετάζει μία ουσιώδη διαδικασία ή ένα φαινόμενο.

4.4 Ενίσχυση της διαχείρισης στρες

Αναρίθμητα προγράμματα διαχείρισης στρες έχουν εφαρμοστεί σε υγιείς πληθυσμούς και πληθυσμούς με συγκεκριμένα προβλήματα ψυχικής ή/και σωματικής υγείας, προληπτικά ή θεραπευτικά, ατομικά ή ομαδικά, με γενική ή ειδική στόχευση, κλπ., με σημαντικά θετικά αποτελέσματα σε πληθώρα σωματικών και ψυχικών μεταβλητών (Benedict, 2013). Για επισκόπηση βλ. Moskowitz, 2011. Για τα προγράμματα διαχείρισης στρες, οι έρευνες δείχνουν ότι η μέση βελτίωση κυμαίνεται στο 35% (βλ. μεταανάλυση των Leppin, et al., 2014, καθώς και μεταανάλυση των Richardson & Rothstein, 2008). Ωστόσο, έχουν διαπιστωθεί ποικίλα μεθοδολογικά προβλήματα, αναδεικνύοντας την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα, αν είναι δυνατόν με πειραματικό ερευνητικό σχεδιασμό μεγάλης κλίμακας, με αξιόπιστη μεθοδολογία και συνδυασμό αντικειμενικών δεικτών υγείας και ασθένειας και εργαλείων αυτοαναφοράς για τη μέτρηση της συνδεόμενης με το στρες ψυχοκοινωνικής

ευημερίας και λειτουργικότητας των ατόμων (βλ., Benedict, 2013. Lehrer et al., 2007).

4.5 Το στρες και η διαχείριση του στο αστυνομικό πλαίσιο

Οι περισσότεροι εργαζόμενοι περιγράφουν το επάγγελμά τους ως στρεσογόνο σε κάποιο βαθμό και κάποιο επίπεδο δεξιοτήτων διαχείρισης είναι χρήσιμο για την αντιμετώπιση των καθημερινών δυσκολιών ενός υψηλά απαιτητικού επαγγέλματος. Ωστόσο, σε λίγα επαγγέλματα, όπως στην αστυνομία, την πυροσβεστική, το στρατό, τη διαχείριση καταστροφών, την έρευνα και διάσωση, τις υπηρεσίες υγείας επειγόντων περιστατικών, αυτό το στρες κυριολεκτικά συνδέεται με τη λήψη κρίσιμων αποφάσεων σε καταστάσεις ζωής και θανάτου για το ίδιο το άτομο και τους άλλους. Σε αυτά τα επαγγέλματα οι έννοιες του στρες και της διαχείρισής του είναι ουσιώδεις για τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και τη βέλτιστη εργασιακή λειτουργικότητα και απόδοση του προσωπικού που αφορούν (Miller, 2008).

4.5.1 Το στρες στο αστυνομικό πλαίσιο

Ιστορικά το ενδιαφέρον για το στρες στο αστυνομικό επάγγελμα αποτυπώθηκε στην έννοια του «στρες κρίσιμου περιστατικού» (critical incident stress) (Mitchell & Everly, 1996, 2003) και ορισμένοι χαρακτήρισαν το τραυματικό στρες των αστυνομικών ως το ψυχολογικό επακόλουθο μίας μάχης σε καιρό ειρήνης, παραλληλίζοντας έτσι το τραυματικό στρες των αστυνομικών με αυτό των στρατιωτικών, το οποίο είχε μελετηθεί νωρίτερα (βλ. Kardiner, 1941. Grossman & Christensen, 2007. Violanti, 1999, όπ. αναφ, στο Miller, 2008). Ως κρίσιμο περιστατικό ορίζεται κάθε γεγονός που έχει ασυνήθιστα δυνατή αρνητική επίδραση στο προσωπικό, ενώ, ειδικότερα στο αστυνομικό πλαίσιο, αναφέρεται ως κάθε γεγονός που ένας αστυνομικός μπορεί να βιώσει, το οποίο είναι πέρα και πάνω από το εύρος των συνήθων στρεσογόνων παραγόντων και δυσκολιών του επαγγέλματος (Miller, 2008). Στις μεγάλες κατηγορίες κρίσιμων περιστατικών για τους αστυνομικούς περιλαμβάνονταν αρχικά: θάνατος στη γραμμή του καθήκοντος, σοβαρός τραυματισμός αστυνομικού, σοβαρό περιστατικό πολλαπλών θυμάτων (π.χ. πολλαπλοί πυροβολισμοί σε σχολεία), αυτοκτονία αστυνομικού, τραυματικός θάνατος παιδιού ή μέλους ευπαθών ομάδων, ιδίως όταν υπάρχει εμπλοκή ανεύθυνου ή κακόβουλου ενήλικα, γεγονότα που έλκουν το αυξημένο ενδιαφέρον των μέσων

μαζικής ενημέρωσης, καθώς και περιπτώσεις θυμάτων που είναι συγγενείς ή γνωστοί του αστυνομικού που επιλαμβάνεται (Everly & Mitchell, 1997). Αργότερα η έννοια των κρίσιμων περιστατικών διευρύνθηκε για να συμπεριλάβει μαζικές τρομοκρατικές και καταστροφικές ενέργειες ή συμβάντα που οδηγούν σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό μεγάλου αριθμού πολιτών ή αστυνομικών (Henry, 2004. Karlsson & Christianson, 2003. Miller, 2006).

Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια η έρευνα για το στρες των αστυνομικών έχει επεκταθεί και περιλαμβάνει κάθε είδους στρεσογόνο παράγοντα και όχι μόνο κρίσιμα περιστατικά. Για παράδειγμα, αναγνωρίζονται, επιπλέον, ως στρεσογόνοι παράγοντες για τον αστυνομικό οι οργανωτικές δομές και πρακτικές διοίκησης που συναντώνται σχεδόν σε όλες τις αστυνομικές υπηρεσίες (όπως η σχεδόν στρατιωτική φύση των αστυνομικών οργανισμών που καλλιεργεί την αποξένωση μεταξύ των αστυνομικών, οι οποίοι απαιτείται να έχουν υψηλά επίπεδα εχεμύθειας, ενώ ελέγχονται από αυστηρούς διοικητικούς κανόνες και προϊσταμένους, κλπ), οι οικογενειακές απαιτήσεις, τα στάδια επαγγελματικής σταδιοδρομίας, η εργασία σε βάρδιες και ιδίως στη νυχτερινή, η γραφειοκρατία, η έλλειψη συμμετοχής στη λήψη αποφάσεων, ο ανταγωνισμός μεταξύ συναδέλφων για προαγωγή, ο εξονυχιστικός έλεγχος και η δημόσια κριτική από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και τους πολίτες, η αρνητική δημοσιότητα, η αντιλαμβανόμενη μείωση της συναδελφικότητας, η ανησυχία και η πτώση του ηθικού ως αποτέλεσμα απολύσεων και μειωμένων αυξήσεων ή μειώσεων μισθού, οι αλλαγές στα μοντέλα αστυνόμευσης, η αύξηση του φόβου προσβολής από διάφορες μεταδιδόμενες ασθένειες, η πολυπολιτισμικότητα, η αύξηση των τρομοκρατικών περιστατικών ή απειλών, κ.ά. (π.χ. Dowling, Moynihan, Genet, & Lewis, 2006. Garcia, Nesbary, & Gu, 2004. Golembiewski & Kim, 1991. Zhao, He, & Lovrich, 2002.).

Ο Peak (2009) ταξινομήσε τους στρεσογόνους παράγοντες που βιώνουν οι αστυνομικοί στις εξής πέντε κύριες κατηγορίες:

- Στρεσογόνοι παράγοντες με προέλευση μέσα από τον οργανισμό: Για παράδειγμα, φτώχη επίβλεψη, απουσία ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης και εξέλιξης, ανεπαρκές σύστημα ανταμοιβών, προσβλητικές πολιτικές και γραφειοκρατία.

- Στρεσογόνοι παράγοντες εξωτερικοί ως προς τον οργανισμό: Για παράδειγμα, κοινωνική απομόνωση λόγω αρμοδιότητας ή δικαιοδοσίας, φαινομενικά αναποτελεσματικό δικαστικό και σωφρονιστικό σύστημα, διαστρεβλωμένες αναφορές του τύπου, υποτιμητικά σχόλια και αντίξοες κυβερνητικές ενέργειες.

- Στρεσογόνοι παράγοντες που συνδέονται με την απόδοση στα αστυνομικά καθήκοντα: Για παράδειγμα, συγκρούσεις ρόλων, αντίξοα εργασιακά προγράμματα, κίνδυνος και φόβος, αίσθηση ματαιότητας και αίσθηση ότι η δουλειά δεν τελειώνει ποτέ.

- Στρεσογόνοι παράγοντες ειδικοί για το συγκεκριμένο άτομο-αστυνομικό: Για παράδειγμα, μπορεί να αισθάνεται καταβεβλημένος από το φόβο και τον κίνδυνο, τις πιέσεις συμμόρφωσης, κ.ά.

- Επιδράσεις κρίσιμων περιστατικών.

Επιπλέον, οι Carter και Radelet (1999) προτείνουν την παρακάτω τυπολογία επτά στρεσογόνων παραγόντων για τους αστυνομικούς, οι οποίοι κατά περίπτωση μπορεί να αλληλεπιδρούν με τις δραστηριότητες της αστυνομικής εργασίας, τη λήψη αποφάσεων και τη ζωή στον οργανισμό:

- Στρεσογόνοι παράγοντες που απειλούν τη ζωή (π.χ. η διαρκής πιθανότητα τραυματισμού ή θανάτου).

- Στρεσογόνοι παράγοντες κοινωνικής απομόνωσης. (π.χ. ο κυνισμός, η απομόνωση και αποξένωση από την κοινότητα, οι προκαταλήψεις και οι διακρίσεις).

- Οργανωτικοί στρεσογόνοι παράγοντες (π.χ. φιλοσοφία διοίκησης, αλλαγές πολιτικών και διαδικασιών, ηθικό, επαγγελματική ικανοποίηση, ακατάλληλα κριτήρια απόδοσης).

- Λειτουργικοί στρεσογόνοι παράγοντες (π.χ. συγκρούσεις ρόλων, αδιακρίσια, εντολές).

- Προσωπικοί στρεσογόνοι παράγοντες (π.χ. η εκτός υπηρεσίας ζωή του αστυνομικού, που μπορεί να περιλαμβάνει ενδοοικογενειακά προβλήματα με το/τη σύζυγο ή με τα παιδιά, ασθένειες, οικονομικούς περιορισμούς).

- Σωματικοί-φυσιολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες. (π.χ. κόπωση/εξάντληση, διάφορες ιατρικές καταστάσεις, οι επιδράσεις της εργασίας σε βάρδιες, ιδίως στη νυχτερινή).
- Ψυχολογικοί στρεσογόνοι παράγοντες (οι οποίοι πιθανόν ενεργοποιούνται από όλους τους παραπάνω και από έκθεση σε απεχθείς καταστάσεις).

Μία ακόμη ταξινόμηση του στρες των αστυνομικών προτάθηκε από τους Waters και Ussey (2007) και περιλαμβάνει τρεις κύριους τύπους στρεσογόνων παραγόντων. Οι παράγοντες αυτοί είναι:

- Εκρηκτικοί (προς τα έξω) στρεσογόνοι παράγοντες (explosive). Για παράδειγμα, εγκλήματα σε εξέλιξη, φυσικές καταστροφές και τρομοκρατικές επιθέσεις. Προκειμένου να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά αυτές τις βίαιες καταστάσεις και να ανταποκριθούν στο ρόλο τους, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι αστυνομικοί καταπιέζουν τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, οι επιδράσεις της έκθεσης σε εκρηκτικά επίπεδα στρες μπορεί να οδηγήσουν σε στρες κρίσιμου περιστατικού ή σε διαταραχές μετατραυματικού στρες.
- Ενδορρηκτικοί (προς τα μέσα) στρεσογόνοι παράγοντες (implosive). Στην κατηγορία αυτή εμπίπτουν οι διάφορες εσωτερικές συγκρούσεις. Για παράδειγμα, οι συγκρούσεις ανάμεσα στις οικογενειακές και τις προσωπικές ευθύνες που βιώνουν οι αστυνομικοί, η αίσθηση ότι είναι ανίκανοι να διακριθούν, η αίσθηση ανικανότητας επίλυσης όλων των προβλημάτων που οι αστυνομικοί συναντούν στη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους, κλπ. Διάφοροι όροι έχουν χρησιμοποιηθεί για να αναφερθούν στις επιδράσεις των ενδορρηκτικών παραγόντων, όπως δευτερογενές τραυματικό στρες, σωρευτικό επαγγελματικό στρες, σύνθετο ή χρόνιο στρες, κ.ά.
- Διαβρωτικοί στρεσογόνοι παράγοντες (corrosive). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν καθημερινές συγκρούσεις που διαβρώνουν με αργό ρυθμό την ανθεκτικότητα των αστυνομικών. Για παράδειγμα, καθημερινές εντάσεις μέσα στον αστυνομικό οργανισμό και στρες που σχετίζεται με τη δομή και τη λειτουργία του οργανισμού αργά-αργά φθείρουν την αυτοπεποίθηση και αποσαθρώνουν την ανθεκτικότητα του αστυνομικού. Σε πολλές περιπτώσεις οι αστυνομικοί αποτυγχάνουν να αναπτύξουν αυτοπροστατευτικές συμπεριφορές και

οι αστυνομικές υπηρεσίες υποτιμούν ή ευτελίζουν τις αρνητικές συνέπειες της αστυνομικής εργασίας, με αποτέλεσμα οι πιο αδύναμοι να υποφέρουν από συμπτώματα στρες.

Ποικίλες έρευνες (π.χ. Lucas, Weidner, & Janisse, 2012. Magnavita & Garbarino, 2013) έχουν δείξει ότι οι αστυνομικοί εκτίθενται σε στρεσογόνους παράγοντες συχνότερα από άλλους εργαζομένους και ότι αυτό μπορεί να οδηγήσει σε επιβαρυσμένη ψυχοκοινωνική ευημερία και σωματική υγεία. Επιπλέον, το αστυνομικό επάγγελμα έχει την ιδιαιτερότητα να συνεπάγεται την ανάληψη πολλαπλών ρόλων από τους αστυνομικούς, για παράδειγμα άλλες φορές να μάχονται για την επιβίωσή τους στο δρόμο και άλλες φορές να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη σε θύματα εγκληματικών ενεργειών ως πρώτοι ανταποκριτές στο σημείο (Manzella & Papazoglou, 2014). Ο Gilmartin (2002) χρησιμοποίησε τον όρο «βιολογικό ανεβοκατέσμα» (biological rollercoaster) για να αναφερθεί στη φυσιολογική και την ψυχολογική εμπειρία της αστυνομικής εργασίας. Οι αστυνομικοί είναι δυνατόν να βιώσουν φυσιολογική διέγερση πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση σε στρεσογόνες και δυνητικά τραυματικές καταστάσεις, τόσο στην εκπαίδευση όσο και στον πραγματικό κόσμο (Andersen et al., 2015a, 2015b). Επιπλέον, φυσιολογική διέγερση μπορεί να συμβεί πολλές φορές κατά τη διάρκεια της βάρδιας του αστυνομικού ως αποτέλεσμα ανταπόκρισης σε πολλαπλά περιστατικά (Anderson, Litzemberger, & Plecas, 2002). Μάλιστα η έρευνα έδειξε ότι η αυξημένη φυσιολογική διέγερση ξεκινά από τη στιγμή που ο αστυνομικός φορά τη στολή του στην έναρξη της βάρδιας και εξακολουθεί να αυξάνεται με τη λήψη σήματος για ανταπόκριση (προκαταβολικό στρες-anticipatory stress) κ.ο.κ. (Anderson et al., 2002). Με την πάροδο του χρόνου η σωρευτική έκθεση σε στρεσογόνους και τραυματικούς παράγοντες και οι συχνές φυσιολογικές αντιδράσεις στρες που βιώνουν οι αστυνομικοί έχουν αρνητική επίδραση στην ψυχική και σωματική τους υγεία (Violanti et al., 2006).

Το αστυνομικό επάγγελμα αποτελεί κλασικό παράδειγμα επαγγέλματος που θέτει τους εργαζόμενους σε υψηλό κίνδυνο για την εμφάνιση συνδεδεμένων με το στρες προβλημάτων ψυχικής και σωματικής υγείας. Η μέχρι τώρα έρευνα έχει δείξει ότι οι αστυνομικοί είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας (όπως κατάθλιψη, διαταραχή μετατραυματικού στρες, αποδυνάμωση των

γνωστικών ικανοτήτων-π.χ.μνήμης) σε σύγκριση με άλλους εργαζόμενους που δεν εκτίθενται σε τραυματικά γεγονότα. Επιπλέον, οι αστυνομικοί είναι σε αυξημένο κίνδυνο για εμφάνιση διάφορων σοβαρών προβλημάτων σωματικής υγείας (όπως, καρκίνο, καρδιαγγειακές ασθένειες, μυοσκελετικά προβλήματα, διαβήτη) κατά τη διάρκεια της υπηρεσίας τους (Andersen, Wade, Possemato, & Ouimette, 2010. Asmundson & Stapleton, 2008. Austin-Ketch, et al., 2012. Sapolsky, 2004. Violanti, et al., 2006. Violanti, Vena, & Petralia, 1998). Τα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας στους αστυνομικούς έχουν συνδεθεί με απουσίες από την εργασία, χαμηλή εργασιακή ικανοποίηση, αύξηση της πρόωρης συνταξιοδότησης ή της πιθανότητας παραίτησης και φτωχή εργασιακή απόδοση, που μετριέται με τη χρήση διαφόρων κριτηρίων, όπως, για παράδειγμα, αλλαγές στην αναπνοή, οι οποίες επηρεάζουν τις εγκεφαλικές περιοχές που ενέχονται στις λεπτές κινητικές δεξιότητες, την αισθητική αντίληψη, την οπτική και ακουστική οξύτητα, δηλαδή τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες σε απειλητικές για τη ζωή καταστάσεις (Johnson, 2008. Norvell, Belles, & Hills, 1988. Wright & Saylor, 1991). Επίσης, ο Covey και οι συνεργάτες του (2013) έδειξαν ότι οι αστυνομικοί με συμπτώματα στρες ήταν πιο πιθανό κάνουν ακατάλληλη χρήση πυροβολισμών σε προσομοιώσεις κρίσιμων περιστατικών. Μία ακόμα έρευνα (Leigh & Schuldberg, 2016) έδειξε τις αρνητικές μακρόχρονες επιδράσεις του στρες (συγκεκριμένα της σωρευτικής εργασιακής έκθεσης σε τραυματικά γεγονότα, του μετατραυματικού στρες και του στρες εργασιακού περιβάλλοντος) σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των αστυνομικών, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης, τα οποία παρουσιάζουν σημαντική έκπτωση.

Οι επιπτώσεις του στρες στους αστυνομικούς, οι οποίες έχουν τεκμηριωθεί από πλήθος εμπειρικών ερευνών, όπως προαναφέρθηκε, μπορούν να ενταχθούν στις παρακάτω κατηγορίες (Conn, 2016):

- Ψυχολογικές επιπτώσεις: Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του στρες των αστυνομικών μπορούν να εκδηλωθούν σε συναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο. Στο συναισθηματικό επίπεδο εντάσσονται αρνητικά συναισθήματα, επίμονες και επαναλαμβανόμενες νοητικές εικόνες που παρεμβαίνουν στις δραστηριότητες του αστυνομικού (π.χ. αναμνήσεις του τραυματικού γεγονότος), μειωμένη ικανότητα χρήσης των συναισθημάτων στη σκέψη για ερμηνεία των ερεθισμάτων (με

αποτέλεσμα υπερβολικές αυτόματες αντιδράσεις τύπου πάλης ή φυγής από τους αστυνομικούς), κατάθλιψη, κ.ά. Στο γνωστικό επίπεδο εντάσσονται υψηλά επίπεδα ευαλωτότητας, κυνισμού, καχυποψίας των άλλων, προκαταλήψεις στον τρόπο σκέψης και αίσθηση αδυναμίας και αβοηθησίας. Ο τρόπος θεώρησης του κόσμου και των άλλων μεταβάλλεται έτσι ώστε οι αστυνομικοί να βλέπουν τον κόσμο ως ανασφαλή και απρόβλεπτο και τους άλλους ως αναξιόπιστους και ανάξιους εμπιστοσύνης.

- Φυσιολογικές επιπτώσεις: Αυξημένες επιδράσεις των ορμονών του στρες (αύξηση επιπέδων αφύπνισης της κορτιζόλης), κατάσταση «αλλοστατικού φορτίου» (απορρύθμιση του άξονα υποθάλαμος-υπόφυση-επινεφρίδια), συνεχής κατάσταση φυσιολογικής διέγερσης, πόνος στη μέση, υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακές παθήσεις, ημικρανία, αϋπνία, περισσότεροι τραυματισμοί, επαγγελματική εξουθένωση και υψηλά επίπεδα χρόνιων προβλημάτων σωματικής υγείας.

- Συμπεριφορικές επιπτώσεις: Αλλαγές στη συμπεριφορά, που εκδηλώνονται με κατάχρηση αλκοόλ και ουσιών (με επακόλουθα τη μέθη στην υπηρεσία, ανάρμοστη συμπεριφορά αντιληπτή από πολίτες και προϊσταμένους, τροχαία ατυχήματα, και γενικά χαμηλή απόδοση του αστυνομικού, η οποία με τη σειρά της συνδέεται με μείωση στην αυτοπεποίθηση και συναισθηματική κατάπτωση), απουσία από την εργασία (*absenteeism*) ή νοητική απουσία από την εργασία (*presenteeism*-δηλ. φυσική παρουσία αλλά νοητική απόσυρση από τα καθήκοντα, λόγω ψυχικής ή συναισθηματικής κόπωσης), αποστασιοποίηση από την οικογένεια, περιορισμό των κοινωνικών ρόλων ή των συμπεριφορών που συνδέονται με τους κοινωνικούς ρόλους του αστυνομικού, αυτοκτονική συμπεριφορά, κ.ά.

- Πνευματικές επιπτώσεις: Επιρροή στην ψυχή και διάβρωση της πνευματικότητας των αστυνομικών, αμφισβήτηση της πίστης και του μοντέλου της κατανόησης του ανθρώπου και του κόσμου, μειωμένη επαφή με άλλους, μειωμένη συναισθητική έκφραση, κ.ά.

- Επιπτώσεις στις οικογένειες των αστυνομικών: Σύζυγοι ή σύντροφοι αστυνομικών που έχουν εκτεθεί σε τραυματικά γεγονότα μπορεί να παρουσιάζουν δευτερογενείς αντιδράσεις στρες τόσο από τη γνώση του τραυματικού γεγονότος όσο και ως συνέπεια μίας μορφής μετάδοσης συμπτωμάτων από τον ένα σύντροφο

στον άλλο, που συνδέονται με κατάχρηση αλκοόλ, κατάθλιψη, ανησυχία, κλπ. Επιπτώσεις μπορεί να εντοπιστούν και στο γονεϊκό ρόλο του αστυνομικού, ο οποίος, υιοθετώντας συμπεριφορές του αστυνομικού ρόλου, γίνεται υπερβολικά επικριτικός και αυταρχικός, παρεμβαίνει κατευθύνοντας τις ζωές των παιδιών του και χρησιμοποιεί αυστηρότερες μεθόδους πειθαρχίας και ελέγχου της συμπεριφοράς των παιδιών. Τα παιδιά επηρεάζονται επίσης από προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αστυνομικοί γονείς τους και τα οποία σχετίζονται με τη δομή και τη λειτουργία του αστυνομικού οργανισμού, όπως η εργασία σε βάρδιες, οι υπερωρίες, η εργασία τις ημέρες αργίας, κλπ.

Επιπλέον, ο αστυνομικός μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με τους στρεσογόνους παράγοντες σε όλα τα στάδια της επαγγελματικής του σταδιοδρομίας. Τα στάδια αυτά περιλαμβάνουν το αρχικό στάδιο της εκπαίδευσης στις ακαδημίες, το μεσαίο στάδιο, που καλύπτει τα χρόνια εργασίας του σε διάφορα καθήκοντα και βαθμούς και το τελικό στάδιο που καλύπτει το χρόνο αμέσως πριν από τη συνταξιοδότηση και την επιστροφή στη ζωή του πολίτη (Flynn, 1997, όπ. αναφ. στο Cox, McCamey, & Scaramella, 2013). Οι αστυνομικοί βιώνουν τέτοιους στρεσογόνους παράγοντες επανειλημμένα τόσο κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους όσο και εκτός υπηρεσίας.

Οι Violanti και Marshall (1983) περιγράφουν τα στάδια στρες των αστυνομικών όπως εμφανίζονται σε τέσσερις μεταβατικές περιόδους της επαγγελματικής τους σταδιοδρομίας.

- Το στάδιο επαγρύπνησης (0-5-χρόνια υπηρεσίας): Το στρες αυξάνεται καθώς ο αστυνομικός προσαρμόζεται σε νέες εμπειρίες, όπως ο θάνατος, ένα αυταρχικό στυλ διοίκησης και οι κίνδυνοι που έχουν να κάνουν με την αστυνόμευση. Ο αστυνομικός γρήγορα μαθαίνει ότι η εκπαίδευση στις ακαδημίες, τα μαθήματα και η τηλεόραση δεν αντανakλούν το πραγματικό περιβάλλον του δρόμου.
- Το στάδιο απογοήτευσης και διάψευσης των προσδοκιών (6-13 χρόνια υπηρεσίας): Τα επίπεδα στρες εξακολουθούν να αυξάνονται σε αυτό το στάδιο, καθώς ο αστυνομικός συνειδητοποιεί ότι τα εγκλήματα δεν εξιχνιάζονται πάντοτε εύκολα και ότι πολλά από τα προβλήματα που συναντούν δεν μπορούν να επιλυθούν.

- Το στάδιο προσωποποίησης (14-19 χρόνια υπηρεσίας). Κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου σταδίου υπάρχει μια σημαντική μείωση στα επίπεδα στρες που βιώνει ο αστυνομικός. Στο στάδιο αυτό ο αστυνομικός έχει αποκτήσει εμπειρία, καθώς έχει επιληφθεί σχεδόν σε όλους τους τύπους περιστατικών και διαθέτει κάποια άνεση όσον αφορά το επάγγελμά του.
- Το στάδιο ενδοσκόπησης (20 χρόνια υπηρεσίας μέχρι το τέλος): Το στρες εξακολουθεί να μειώνεται κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου. Τον αστυνομικό του σταδίου αυτού απασχολεί κυρίως η συνταξιοδότηση, καθώς και διάφορα προσωπικά ζητήματα, ενώ διακατέχεται από αυτοπεποίθηση όσον αφορά την εργασία του. Εξάλλου, αν ο αστυνομικός βιώσει κάποια απογοήτευση κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου σταδίου, έχει τη δυνατότητα συνταξιοδότησης οποιαδήποτε στιγμή.

Επιπλέον, στο αστυνομικό πλαίσιο έχουν προσδιοριστεί και μελετηθεί διάφοροι παράγοντες κινδύνου και προστατευτικοί παράγοντες για την ανάπτυξη συνδεδεμένων με το στρες προβλημάτων.

Στους παράγοντες κινδύνου για τους αστυνομικούς έχουν περιληφθεί (Carlier, Lamberts, & Gersons, 1997. Miller, 2008. Paton et al., 2000):

- Βιολογικοί παράγοντες, οι οποίοι περιλαμβάνουν γενετική προδιάθεση και εγγενή υψηλή φυσιολογική ανταπόκριση σε ερεθίσματα.
- Ιστορικοί παράγοντες, όπως προγενέστερη έκθεση σε τραυματικά γεγονότα ή άλλες συνυπάρχουσες αντίξοες συνθήκες ζωής.
- Ψυχολογικοί παράγοντες, στους οποίους περιλαμβάνονται φτωχές δεξιότητες αντιμετώπισης και επίλυσης προβλημάτων, μαθημένη αβοηθησία, καθώς και ένα ιστορικό δυσλειτουργικών διαπροσωπικών σχέσεων.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες ή παράγοντες πλαισίου, όπως ανεπαρκής υποστήριξη από τον αστυνομικό οργανισμό ή την κοινωνία.

Στους προστατευτικούς παράγοντες για τους αστυνομικούς, ο Paton και οι συνεργάτες του (2000) περιέλαβαν ένα σύνολο παραγόντων που καθιστούν τους αστυνομικούς ικανούς να επιβιώνουν από φαινομενικά ανυπέρβλητα τραυματικά γεγονότα. Οι παράγοντες αυτοί περιλαμβάνουν:

- Ανώτερη εκπαίδευση και ανάπτυξη δεξιοτήτων.
- Μία στάση συνεχούς μάθησης και ανάπτυξης απέναντι στο επάγγελμα.
- Υψηλότερη νοημοσύνη και ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.
- Καλές λεκτικές και διαπροσωπικές δεξιότητες.
- Επαρκής έλεγχος συναισθημάτων και προσαρμοστικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης.
- Αισιοδοξία.
- Ικανότητα και προθυμία αναζήτησης βοήθειας και υποστήριξης όταν είναι απαραίτητο.

4.5.2 Η διαχείριση στρες στο αστυνομικό πλαίσιο

Στο αστυνομικό πλαίσιο έχουν εφαρμοστεί διάφορες παρεμβάσεις διαχείρισης του στρες και των προβλημάτων που σχετίζονται με αυτό. Η συντριπτική πλειοψηφία των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του στρες των αστυνομικών έχει λάβει χώρα μετά την έκθεση των αστυνομικών σε τραυματικά γεγονότα. Οι κυριότερες παρεμβάσεις που έχουν εφαρμοστεί περιγράφονται παρακάτω (Miller, 2008).

4.5.2.1 Παρέμβαση επεξεργασίας στρεσογόνων εμπειριών μετά από κρίσιμα περιστατικά

Η παρέμβαση επεξεργασίας στρεσογόνων εμπειριών μετά από κρίσιμα περιστατικά (critical incident stress debriefing –CISD) είναι ένα δομημένο ομαδικό πρόγραμμα παρέμβασης που σχεδιάστηκε για να προωθήσει τη συναισθηματική επεξεργασία τραυματικών εμπειριών, καθώς και για να διευκολύνει την προετοιμασία για πιθανές μελλοντικές εμπειρίες και εφευρόζεται μετά την έκθεση του αστυνομικού σε ένα κρίσιμο περιστατικό. Η παρέμβαση αυτή αποτελεί συστατικό ενός ευρύτερου περιεκτικού προγράμματος παρέμβασης κρίσεων που καλύπτει όλο το συνεχές κρίσιμων περιστατικών από την προ-κρίσης φάση, έως την κρίση και τη μετά-την κρίση φάση και ονομάζεται Διαχείριση Στρες Κρίσιμων Περιστατικών (critical incident stress management-CISM), που έχει υιοθετηθεί και προσαρμοστεί στις ανάγκες αστυνομικών οργανισμών σε διάφορες χώρες του κόσμου, στις Η.Π.Α., τη Μεγάλη Βρετανία, την Ευρώπη και την Αυστραλία (Dyregrov, 1989, 1997. Everly & Mitchell, 1997. Everly, Flannery, & Mitchell, 2000. Mitchell & Everly, 1996, 2003, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Ωστόσο, δεν υπάρχουν στοιχεία για την εφαρμογή του

συγκεκριμένου προγράμματος στην Ελλάδα. Το συνολικό πρόγραμμα CISD περιλαμβάνει: πριν την κρίση προετοιμασία ατόμων και οργανισμών, μεγάλης κλίμακας διαδικασίες αποκατάστασης μετά από μεγάλες καταστροφές, πάνω-στη-σκηνή υποστηρικτική συμβουλευτική για οξείες αντιδράσεις κρίσης συγκεκριμένων ατόμων ένας-προς-έναν, διαδικασίες εκτόνωσης με ένα συντομότερο πρωτόκολλο συζήτησης για μικρές ομάδες υπό οξύ στρες, συζήτηση στρεσογόνων παραγόντων κρίσιμων περιστατικών, παρέμβαση σε καταστάσεις οικογενειακής κρίσης και υποστηρικτική συμβουλευτική, καθώς και παραπομπή για συμπληρωματικές υπηρεσίες υγείας, αν χρειάζεται (Everly & Mitchell, 1997. Mitchell & Everly, 1996, 2003, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Μία συνεδρία CISD είναι μία διαδικασία που διεξάγεται από συναδέλφους των αστυνομικών υπό την καθοδήγηση ειδικών και λαμβάνει χώρα μέσα σε 24 ως 72 ώρες από το κρίσιμο περιστατικό. Πρόκειται για μία μοναδική ομαδική συνάντηση μίας ομάδας περίπου 6-20 αστυνομικών με διάρκεια 2-3 ώρες. Η επίσημη διαδικασία του CISD αποτελείται από 7 κύριες φάσεις, σχεδιασμένες να υποβοηθούν την ψυχολογική προσαρμογή, ξεκινώντας από πιο αντικειμενικά και περιγραφικά επίπεδα επεξεργασίας, προχωρώντας σε πιο προσωπικά και συναισθηματικά, και μετά σε ενοποιημένα επίπεδα, δίνοντας έμφαση τόσο σε γνωστικά όσο και σε συναισθηματικά υψηλά επίπεδα επεξεργασίας του τραυματικού γεγονότος. Αυτές οι φάσεις είναι εισαγωγή, γεγονότα, σκέψη, αντίδραση, συμπτώματα, εκπαίδευση και επάνοδος. Κατά τη συγκεκριμένη διαδικασία οι στρεσογόνες αντιδράσεις σε κρίσιμα περιστατικά θεωρούνται ως κανονικές αντιδράσεις σε μία μη-φυσιολογική κατάσταση, και δίνεται έμφαση στην ανάκαμψη και την επάνοδο στην υπηρεσία, παρόλο που αναγνωρίζεται η πιθανότητα ύπαρξης συμπτωμάτων που επιμένουν.

Μία ομάδα επαγγελματιών (Dunning, 1999. Paton & Smith, 1999. Paton et al., 2000. Stuhlmiller & Dunning, 2000. Violanti, 2000, όπ. αναφ. στο Miller, 2008) συνέβαλε σε μία ριζική αλλαγή στη θεωρία και την πρακτική της προηγούμενης παρέμβασης. Ασκώντας κριτική στο μοντέλο CISD, υποστηρίζουν ότι αυτό εστιάζει στις παθολογικές αντιδράσεις στρες και προσφέρει ένα γρήγορο και ομοιόμορφο πακέτο θεραπευτικής παρέμβασης που θεωρείται ότι ταιριάζει σε όλους, και προτείνουν την αντικατάστασή του από μία παρέμβαση βασισμένη σε ένα μοντέλο υγείας (salutogenic debriefing), το οποίο θεωρεί τις αντιδράσεις σε κρίσιμα περιστατικά ως ευκαιρίες για προσαρμοστική αντιμετώπιση και προσωπική

ανάπτυξη. Σύμφωνα με τις αρχές της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης, οι παραπάνω συγγραφείς προτείνουν ότι οι παρεμβάσεις για κρίσιμα περιστατικά δεν θα πρέπει να προάγουν τη μαθημένη αβοηθησία, αλλά να ενθαρρύνουν μία αίσθηση ικανότητας, αυτοπεποίθησης, ψυχικής ανθεκτικότητας και μαθημένης αναζήτησης πόρων και δυνατοτήτων που το άτομο ήδη διαθέτει ή μπορεί να αναπτύξει (Almedom, 2005. Antonovsky, 1987. Higgins, 1994. Kobassa et al., 1982. Tedeschi & Calhoun, 1995. Tedeschi & Kilmer, 2005, όπ. αναφ. στο Miller, 2008).

Ωστόσο, δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παραπάνω παρεμβάσεων και έχει τονιστεί η ανάγκη για περαιτέρω έρευνα που μπορεί ενδεχομένως να δια φωτίσει κάποιες πτυχές και να επεκτείνει τη χρήση των σχετικών παρεμβάσεων σε νέες και διαφορετικές εφαρμογές (Mitchell & Levenson, 2006).

4.5.2.2 Συμβουλευτικές και ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις

Σε κάποιες περιπτώσεις η παρέμβαση CISD ενδεχομένως δεν επαρκεί και απαιτούνται πιο εκτεταμένες, εντατικές και εξατομικευμένες προσεγγίσεις για την ενίσχυση της ανάκαμψης, που περιλαμβάνουν επαγγελματίες και υπηρεσίες ψυχικής υγείας (Miller, 2008). Ωστόσο, οι αστυνομικοί παραδοσιακά αποφεύγουν τέτοιες υπηρεσίες, θεωρώντας ότι οι εν λόγω επαγγελματίες ενδεχομένως να εντοπίσουν σε αυτούς αρνητικά στοιχεία, τα οποία οι υπηρεσίες τους μπορούν στη συνέχεια να χρησιμοποιήσουν εναντίον τους, ή φοβούμενοι μία εξευτελιστική ψυχοθεραπευτική διαδικασία πλύσης εγκεφάλου. Επιπλέον, η ιδέα της ανάγκης ψυχολογικής βοήθειας υποδηλώνει αδυναμία, δειλία και επαγγελματική ανικανότητα και υφίσταται ο φόβος επίκρισης, στιγματισμού, γελοιοποίησης, αποξένωσης από τους συναδέλφους και ματαίωσης επαγγελματικών προαγωγών (Miller, 2008). Ωστόσο η αντιμετώπιση του στρες που παρεμποδίζει την εργασιακή απόδοση και την προσωπική ζωή είναι απαραίτητο να γίνει σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, έτσι ώστε ο αστυνομικός να ανακτήσει την ψυχολογική δύναμη που απαιτεί η ζωή και το επάγγελμά του (Miller, 2006. Rudofossi, 2007. Toch, 2002, όπ. αναφ. στο Miller, 2008).

Στο πλαίσιο των υπηρεσιών ψυχικής υγείας εμπίπτουν διάφορες θεραπευτικές στρατηγικές ανάκαμψης και ψυχικής ανθεκτικότητας. Η αποτελεσματικότητα

οποιασδήποτε θεραπευτικής στρατηγικής καθορίζεται από το χρονοδιάγραμμα, τον τόνο, το στυλ και το στόχο της παρέμβασης. Αποτελεσματικές ψυχολογικές παρεμβάσεις σε αστυνομικούς έχουν τα ακόλουθα κοινά στοιχεία (Blau, 1994. Fullerton, McCarroll, Ursano, & Wright, 1992. Wester & Lyubelsky, 2005, όπ. αναφ. στο Miller, 2008):

- Σύντομη διάρκεια: θεραπευτική επαφή μόνο για τόσο όσο χρειάζεται για την αντιμετώπιση του συγκεκριμένου προβλήματος. Ο αστυνομικός δεν επιθυμεί να είναι «επαγγελματίας ασθενής»
- Περιορισμένη εστίαση: ο στόχος δεν είναι η επίλυση όλων των προβλημάτων του αστυνομικού, αλλά η υποβοήθηση της επανασταθεροποίησης μετά το κρίσιμο γεγονός και η παροχή εμβολιασμού εναντίον του στρες για μελλοντικά περιστατικά
- Αμεσότητα: οι θεραπευτικές προσπάθειες κατευθύνονται στην επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος και στην επίτευξη μίας άμεσης λύσης, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να γίνεται σχεδιασμός για το μέλλον.

Στο πλαίσιο των παρεμβάσεων για την αντιμετώπιση του στρες των αστυνομικών μετά από την έκθεση σε κρίσιμα περιστατικά emπίπτουν διάφορες θεραπευτικές τεχνικές ανάκαμψης και ψυχικής ανθεκτικότητας. Μία τεχνική συνίσταται στη χρήση γνωστικών αμυνών για ενίσχυση της ανθεκτικότητας: Ο Janik (1991, όπ. αναφ. στο Miller, 2008) προτείνει τη βραχυπρόθεσμη ενεργητική υποστήριξη και ενίσχυση των ψυχολογικών μηχανισμών άμυνας (όπως άρνηση, εκλογίκευση, προβολή, επανεστίαση σε θετικά χαρακτηριστικά, επανεστίαση σε θετικές συμπεριφορές) που προσωρινά επιτρέπουν στον αστυνομικό να εξακολουθεί να λειτουργεί. Μία άλλη τεχνική περιλαμβάνει την εκπαίδευση πόρων επιβίωσης. Η συγκεκριμένη τεχνική δίνει έμφαση στη σημασία της πρόσβασης και της ενίσχυσης των φυσικών δυνάμεων ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου και της δημιουργικής στρατολόγησης της δύναμης και της αντίστασης στο στρες (Calhoun & Tedeschi, 1999. Dunning, 1999. Stuhlmiller & Dunning, 2000. Tedeschi & Calhoun 1995. Tedeschi & Kilmer, 2005. Violanti, 2000, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Στα πλαίσια αυτά ο Solomon (1988, 1991, όπ. αναφ. στο Miller, 2008) υποστηρίζει ότι μετά από κρίσιμα περιστατικά που χαρακτηρίζονται από φόβο, κίνδυνο, τραυματισμό ή θάνατο, οι αστυνομικοί επικεντρώνονται στα λάθη τους και παραβλέπουν αυτό που

έκαναν σωστά στο να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους και να κάνουν τη δουλειά τους. Επομένως, η ρεαλιστική υπενθύμιση από τον ειδικό των δικών τους προσπαθειών προσαρμοστικής αντιμετώπισης μπορεί να αποδειχθεί ενδυναμωτική, διότι επικεντρώνεται σε δυνάμεις που προέρχονται από τον ίδιο τον αστυνομικό. Έτσι, η παρέμβαση πόρων επιβίωσης επιτρέπει στους αστυνομικούς να χρησιμοποιήσουν την αντίδραση του φόβου για να αποκτήσουν πρόσβαση σε μία κατάσταση ελεγχόμενης δύναμης, αυξημένης γνώσης, αυτοπεποίθησης και νοητικής διαύγειας και να επικεντρωθούν στην ικανότητά τους για ανταπόκριση αντί να εστιάζουν στο φόβο που ακινητοποιεί, σε αντιλήψεις αδυναμίας, σε απώλεια ελέγχου ή σε γνωστικές παραποιήσεις. Πρόκειται για μία αναπλαισίωση που εστιάζει στην ψυχική ανθεκτικότητα αντί για την ευαλωτότητα, στη δύναμη αντί για την αδυναμία. Με την τεχνική αυτή, ο αστυνομικός ενθαρρύνεται να δει το κρίσιμο γεγονός από μία αποστασιοποιημένη, αντικειμενική οπτική «σαν να έβλεπε μία ταινία του εαυτού του» και να εξετάσει το περιστατικό σκηνή-σκηνή. Στο σημείο κατά το οποίο ο αστυνομικός έχει εισαγάγει πλήρως με τη φαντασία του τον εαυτό του στο συμβάν, του δίνεται η οδηγία να εστιάζει στο μέρος κατά το οποίο καθίσταται ικανός να ανταποκριθεί. Επιπλέον, η συγκεκριμένη παρέμβαση μπορεί να βοηθήσει τους αστυνομικούς και στο μέλλον, καθώς οι αστυνομικοί ανέφεραν αυξημένη αυτοπεποίθηση και ικανότητας διαχείρισης συμβάντων μετά την παρέμβαση, όπως συλλήψεις, πυροβολισμοί, οικιακές διαταράξεις και τροχονομικές παραβάσεις, καθώς και υψηλότερη αυτοπεποίθηση σε άλλα μη επείγοντα περιστατικά, όπως καταθέσεις σε δικαστήρια, και επίλυση οικογενειακών συγκρούσεων (Solomon, 1988, 1991, 1995, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Μία ακόμη τεχνική βασίζεται στην αναζήτηση νοήματος στην αντιξοότητα. Γενικά, οι άνθρωποι δημιουργούν νοήματα (Yalom, 1980, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Οι υπαρξιακές στρατηγικές που επικεντρώνονται στην αναζήτηση νοήματος παρά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων μπορεί να διοχετεύσει παραγωγικά τις συγκρούσεις διαφορετικών οπτικών που προέρχονται από ένα τραυματικό γεγονός. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την παροχή βοήθειας στον αστυνομικό να σχηματίσει μία αποδεκτή «αποστολή επιβίωσης» ή αίσθηση «επαγγελματικού σκοπού» (Henry, 2004. Rudofossi, 2007. Shalev et al., 1993, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Στις καλύτερες περιπτώσεις, η ρήξη και η επακόλουθη επανασυναρμολόγηση της προσωπικότητας μπορεί να οδηγήσει σε μία διευρυμένη αυτοαντίληψη, μία ανανεωμένη αίσθηση σκοπού, και ένα νέο επίπεδο ψυχολογικής, πνευματικής και επαγγελματικής ανάπτυξης (Bonanno, 2005. Calhoun & Tedeschi,

1999. Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000. Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004. Tedeschi & Kilmer, 2005, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Ωστόσο κάποια άτομα μπορεί να μη επιτύχουν τους παραπάνω στόχους, αλλά να εξακολουθούν να υποφέρουν από κάποιο τύπο συναισθηματικού τραυματισμού για μεγάλο διάστημα, ίσως και για ολόκληρη τη ζωή τους (Everstine & Everstine, 1993. Matsakis, 1994. McCann & Pearlman, 1990. Miller, 1998b, όπ. αναφ. στο Miller, 2008). Ακόμη, είναι σημαντικό η εξαγωγή νοήματος από την αντιξοότητα να παρουσιάζεται στον αστυνομικό ως δυνατότητα και όχι ως υποχρέωση που επιβάλλεται σε αυτόν από έναν ειδικό. Μία ακόμη τεχνική στοχεύει στην ενίσχυση της υποστήριξης από το τμήμα ή τον οργανισμό. Ο υπηρεσιακός ψυχολόγος ή σύμβουλος ψυχικής υγείας μπορεί να καθοδηγήσει τις αστυνομικές υπηρεσίες στην ενθάρρυνση και την εφαρμογή διάφορων μέτρων στον οργανισμό (Alexander, 1993. Alexander & Walker, 1994. Alexander & Wells, 1991. DeAngelis, 1995. Fullerton et al., 1992. Palmer, 1983, όπ. αναφ. στο Miller, 2008).

Πολλές από τις παραπάνω στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν ως μέρος της εκπαίδευσης των αστυνομικών πριν λάβει χώρα ένα κρίσιμο περιστατικό. Άλλες λαμβάνουν χώρα ακόμα και όταν δεν υφίσταται συγκεκριμένο περιστατικό. Κάποια συγκεκριμένα μέτρα του οργανισμού που μπορούν προάγουν τη διαχείριση του στρες και την ψυχική ανθεκτικότητα των αστυνομικών περιλαμβάνουν (Miller, 2008):

- ενθάρρυνση της αμοιβαίας υποστήριξης μεταξύ των ομοιοβάθμων (κάτι που συνήθως συμβαίνει) και των προϊσταμένων τους (κάτι που ενδεχομένως απαιτεί ρητή ενθάρρυνση).
- χρήση του χιούμορ ως μηχανισμού αντιμετώπισης για να διευκολυνθεί η συναισθηματική «μόνωση» (ώστε να αποφεύγεται η υπερβολική ταύτιση με τα θύματα) και οι δεσμοί της ομάδας των αστυνομικών (μέσω της χρήσης κοινής γλώσσας)
- χρήση κατάλληλων τελετουργικών που δίνουν νόημα και αξιοπρέπεια σε μία κατά τα άλλα υπαρξιακά αποπροσανατολιστική εμπειρία, όπως πρωτόκολλα σεβασμού μεταξύ των αστυνομικών (χαιρετισμός), επίσημη αναγνώριση ενεργειών πέρα και πάνω από το καθήκον
- παραγωγική χρήση μίας συμπεριφοράς θλίψης από την ηγεσία, κατά την οποία ο διοικητής δείχνει με το παράδειγμά του ότι «είναι εντάξει» να εκφράζει κανείς θλίψη ή να πενθεί για το θάνατο ενός αστυνομικού ή πολίτη, και

ότι η αξιοπρεπής έκφραση των συναισθημάτων του ατόμου για μία τραγωδία πρέπει να υποστηρίζεται και όχι να κατακρίνεται.

- σεβασμός για ψυχολογικά θέματα και υπηρεσίες ψυχικής υγείας, χωρίς στιγματισμό, κατά τον ίδιο τρόπο όπως για άλλα θέματα υγείας και ασφάλειας (κατά το πρότυπο της παραπομπής σε ειδικό για θέματα σωματικής υγείας και διατήρησης φυσικής κατάστασης).

4.5.2.3 Εμπειρικές έρευνες

Πολυάριθμες έρευνες που έχουν διεξαχθεί σχετικά με το στρες των αστυνομικών και την αντιμετώπισή του εστιάζοντας σε διάφορες πτυχές του προτείνουν την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων και προγραμμάτων υποστήριξης ως χρήσιμων και αποτελεσματικών εργαλείων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του στρες και διαφόρων προβλημάτων που σχετίζονται με αυτό. (π.χ. Acquadro-Maran, Varetto, Zedda, & Ieraci, 2015. Alexopoulos, Palatsidi, Tigani, & Darviri, 2014. Berking, Meier, & Wupperman, 2010. Chae & Boyle, 2013. Piotrkowski, & Telesco, 2011. Salo, & Allwood, 2011. Yuan et al., 2011). Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι διάφορες παρεμβάσεις διαχείρισης στρες αναφέρεται ότι έχουν εφαρμοστεί σε αστυνομικούς, η επισκόπηση της βιβλιογραφίας έδειξε ότι ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων αυτών. Για παράδειγμα, ένα περιεκτικό και εξειδικευμένο για το αστυνομικό επάγγελμα προγράμματα διαχείρισης στρες και πρόληψης της αυτοκτονίας αστυνομικών εφαρμόστηκε σε αστυνομικούς, ωστόσο δεν έχουν δημοσιευτεί αποτελέσματα αξιολόγησης της αποτελεσματικότητάς του (Bureau of Justice Assistance, 2013). Αντίθετα, ένα άλλο σχετικό πρόγραμμα («Μαζί για τη Ζωή») με στόχο την πρόληψη της αυτοκτονίας αστυνομικών στον Καναδά αξιολογήθηκε ως προς την αποτελεσματικότητά του, σημειώνοντας σημαντική μείωση στις αυτοκτονίες αστυνομικών σε ένα χρονικό διάστημα 12 ετών (Mishara & Martin, 2012).

Επιπλέον, μία άλλη έρευνα (Anshel, Umscheid, & Brinthaup, 2013) εξέτασε την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος στρατηγικών αντιμετώπισης και βελτίωσης της φυσικής κατάστασης σε αλλαγές στο αντιλαμβανόμενο στρες, την επαγγελματική ικανοποίηση και τη σωματική ενέργεια αστυνομικών σε μία μέτρια πόλη των νοτιοανατολικών ΗΠΑ. Οι συμμετέχοντες παρακολούθησαν ένα δίωρο

σεμινάριο δεξιοτήτων αντιμετώπισης στρεσογόνων γεγονότων που αντιμετωπίζουν συνήθως οι αστυνομικοί, (αφού προηγήθηκε παρουσίαση για τις πηγές του στρες και τα στρεσογόνα γεγονότα σε αστυνομικό πλαίσιο), και έλαβαν προπόνηση σωματικής δύναμης σε ένα τοπικό γυμναστήριο σε μία περίοδο 10 εβδομάδων. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά μεγαλύτερη χρήση των αποφευκτικών (αλλά όχι των προσεγγιστικών) στρατηγικών αντιμετώπισης και βελτιωμένη αντιλαμβανόμενη σωματική δύναμη, βελτίωση του αντιλαμβανόμενου στρες, αλλά όχι της επαγγελματικής ικανοποίησης. Οι συμμετέχοντες επίσης ανέφεραν ότι το εργασιακό περιβάλλον είναι ιδιαίτερα απαιτητικό και ότι τα προγράμματα δεξιοτήτων αντιμετώπισης είναι βοηθητικά στην αντιμετώπιση ενός ευρέος φάσματος στρεσογόνων παραγόντων. Η έρευνα ανέδειξε την ανάγκη εφαρμογής και άλλων παρόμοιων παρεμβάσεων για να επέλθουν θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και τη σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών.

Μία ακόμη έρευνα (Le Scanff & Taugis, 2002) επικεντρώθηκε στην εφαρμογή ενός προγράμματος διαχείρισης στρες σε γάλλους αστυνομικούς των ειδικών δυνάμεων. Αρχικά, ενεργήθηκε μία διερεύνηση των στρεσογόνων παραγόντων για να προσδιοριστούν οι πηγές στρες και να γίνει κατανοητό πώς ορισμένες ψυχικές δεξιότητες μπορούσαν να βοηθήσουν τις ειδικές δυνάμεις να αντιμετωπίσουν το στρες πιο αποτελεσματικά. Μία αρχική δυσκολία έπρεπε να ξεπεραστεί ώστε ο συγκεκριμένος πληθυσμός να μιλήσει για το στρες και τα συναισθήματα χωρίς να χάσουν τον «ανδρισμό» τους. Στη συνέχεια το πρόγραμμα οργανώθηκε σε τρία επίπεδα (οργανισμού, ομάδας και ατόμου) και σε τρεις χρονικές περιόδους (μία αρχική 4ήμερη συνάντηση, μία 2ήμερη follow up συνάντηση ένα μήνα αργότερα, και μία τελική μονοήμερη συνάντηση έξι μήνες αργότερα). Συμμετέχοντες ήταν 150 άνδρες αστυνομικοί. Το πρόγραμμα έγινε πολύ καλά αποδεκτό και οδήγησε την αστυνομική ηγεσία στην ευρύτερη εξέταση παραγόντων και εκδηλώσεων στρες, καθώς και στην απόφαση έναρξης προγραμμάτων διαχείρισης στρες και σε άλλους αστυνομικούς, π.χ. αστυνομικούς περιπολίας, υπηρεσίας πληροφοριών. Ωστόσο, η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος βασίστηκε σε ανατροφοδότηση και υποκειμενικά σχόλια από τους συμμετέχοντες.

Σε ένα ακόμη άρθρο (Roger & Hudson, 1995) παρουσιάζονται τρεις έρευνες αποτελέσματος που αξιολογούν την αποτελεσματικότητα ενός συγκεκριμένου

εκπαιδευτικού προγράμματος διαχείρισης στρες σε άγγλους αστυνομικούς. Σε αντίθεση με τη συμβατική διαχείριση στρες που δίνει έμφαση σε γεγονότα ζωής, συμπτώματα στρες και χαλάρωση, το συγκεκριμένο πρόγραμμα βασίζεται σε συναισθηματικό στοχασμό, συναισθηματικό έλεγχο και έλεγχο προσοχής. Οι δύο πρώτες έρευνες χρησιμοποίησαν εργαλεία αυτοαναφοράς, καθώς και αντικειμενικές μετρήσεις αλλαγής, και έδειξαν ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα παρήγαγε σημαντική βελτίωση στην εργασιακή ικανοποίηση και μείωση των απουσιών από την εργασία, ενώ τα αποτελέσματα της τελευταίας έρευνας έδειξαν ότι τα οφέλη του προγράμματος ενισχύθηκαν από follow up εκπαίδευση.

Μία παλαιότερη έρευνα (Lester, Leitner, & Posner, 1984) αναφέρεται στην εφαρμογή ενός εκπαιδευτικού προγράμματος διαχείρισης στρες που εφαρμόστηκε σε αστυνομικούς. Το πρόγραμμα απαρτίζεται από τέσσερα στάδια (1^ο στάδιο: τι είναι στρες: βιολογικοί και ψυχολογικοί παράγοντες, 2^ο- 4^ο στάδιο: πρακτικές τεχνικές μείωσης του στρες). Το πρόγραμμα ήταν διάρκειας 12-15 ωρών και πραγματοποιήθηκε σε 4-5 ημέρες, και ακολουθήθηκε από μία follow up συνάντηση 3 ως 6 μήνες αργότερα. Συμμετείχαν 55 άνδρες αστυνομικοί, που ελέγχθηκαν πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος. Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση της τρέχουσας διάθεσης των αστυνομικών, όχι όμως αλλαγή στην εργασιακή ικανοποίηση και φαίνεται ότι επηρέασε μόνο συγκεκριμένες πτυχές του στρες.

Τέλος, σε ένα άρθρο επισκόπησης για τα συναδελφικά προγράμματα υποστήριξης αστυνομικών (Grauwiler, Barocas, & Mills, 2008), εξετάζεται η υπάρχουσα βιβλιογραφία και οι εμπειρικές έρευνες σχετικά με τα προγράμματα συναδελφικής βοήθειας και υποστήριξης, καθώς και παρεμβάσεις σε αστυνομικούς που διενεργούνται από κατάλληλα καταρτισμένους συναδέλφους τους. Στα προγράμματα αυτά εμπίπτουν οι παρεμβάσεις CISM, που περιγράφηκαν παραπάνω. Ωστόσο, η επισκόπηση διαπίστωσε ότι τα άρθρα που μελετήθηκαν δεν αξιολόγησαν την αποτελεσματικότητα των σχετικών παρεμβάσεων από την οπτική γωνία των αστυνομικών που συμμετείχαν σε αυτές. Έτσι, το συγκεκριμένο άρθρο επισκόπησης αναδεικνύει τη σημασία περισσότερων πληροφοριών σχετικά με την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας παρόμοιων προγραμμάτων, καθώς και την εμπειρική διερεύνηση της αποτελεσματικότητας και άλλων παρεμβάσεων που διενεργούνται

από κατάλληλα καταρτισμένους αστυνομικούς σε συναδέλφους τους σε συνεργασία με ειδικούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

4.6 Σύνοψη

Στο παρόν κεφάλαιο εξετάστηκαν εννοιολογικά ζητήματα και παρουσιάστηκαν τα πιο αντιπροσωπευτικά θεωρητικά μοντέλα σχετικά με το στρες και τη διαχείρισή του. Ακόμη, αναδείχθηκε η δυνατότητα ενίσχυσης της διαχείρισης στρες μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα. Τέλος, παρουσιάστηκε μία επισκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σχετικά με τη διαχείριση στρες στο αστυνομικό πλαίσιο. Ολοκληρώνοντας το συγκεκριμένο κεφάλαιο, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι παρά το γεγονός ότι η υπάρχουσα βιβλιογραφία αναδεικνύει τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες στη σωματική και ψυχική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών, καθώς και την αναγκαιότητα για αποτελεσματικότερη διαχείρισή του από τους αστυνομικούς, λίγες είναι οι παρεμβάσεις για την ενίσχυση της διαχείρισης του στρες των αστυνομικών σε προληπτικό επίπεδο, και ακόμα πιο περιορισμένες οι περιπτώσεις που αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα των σχετικών παρεμβάσεων. Ένα ακόμη σημαντικό σημείο είναι ότι στο αστυνομικό πλαίσιο η διαχείριση του στρες συνδέεται με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ, ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ, ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται μία προσπάθεια να αποτυπωθεί ο τρόπος που οι έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη διαχείρισης στρες έχουν συνδεθεί τόσο σε θεωρητικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εμπειρικής έρευνας στην υπάρχουσα βιβλιογραφία.

Καταρχάς, οι παραπάνω έννοιες διαπλέκονται στα μικτά μοντέλα της συναισθηματικής νοημοσύνης, με τη συναισθηματική νοημοσύνη να θεωρείται μία ευρύτερη έννοια. Πιο συγκεκριμένα, στο μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης του Bar-On (1997. MHS, 2011), η ενσυναίσθηση αποτελεί ένα από τα συστατικά που απαρτίζουν το μοντέλο, ως μία από τις επιμέρους δεξιότητες του διαπροσωπικού παράγοντα του μοντέλου, και αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων. Επιπλέον, η έννοια της διαχείρισης στρες αποτελεί έναν από τους πέντε παράγοντες του παραπάνω μοντέλου, και στο αρχικό μοντέλο (Bar-On, 1997) αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται και να ελέγχει συναισθήματα και περιλαμβάνει την αντοχή στο στρες και τον έλεγχο των παρορμήσεων, ενώ στο αναθεωρημένο μοντέλο (MHS, 2011) αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει συναισθήματα που σχετίζονται με αλλαγές και ανοίκειες ή απρόβλεπτες περιστάσεις και να παραμένει αισιόδοξο για το μέλλον και ψυχικά ανθεκτικό μπροστά σε εμπόδια και οπισθοδρομήσεις, και περιλαμβάνει την ευελιξία, την αντοχή στο στρες και την αισιοδοξία. Όπως διαπιστώνουμε από την περιγραφή της έννοιας της διαχείρισης στρες στα πλαίσια του αναθεωρημένου μοντέλου (MHS, 2011), αυτή εμπεριέχει την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, παρόλο που η έννοια αυτή δεν περιλαμβάνεται ρητά στις επιμέρους δεξιότητες του παράγοντα της διαχείρισης στρες. Επίσης, στο μικτό μοντέλο συναισθηματικής ικανότητας του Goleman (1995), η ενσυναίσθηση αποτελεί έναν από τους πέντε παράγοντες που απαρτίζουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, περιγράφεται ως κοινωνική ικανότητα της συναισθηματικής νοημοσύνης και αναφέρεται στην κατανόηση των άλλων, τη

συμβολή στην ανάπτυξη των άλλων, τον προσανατολισμό προς την προσφορά, την αξιοποίηση της διαφορετικότητας και την πολιτική συνείδηση. Στο αναθεωρημένο μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης του Goleman (2001), η ενσυναίσθηση αποτελεί μία από τις είκοσι επιμέρους ικανότητες και κατανέμεται στον παράγοντα της κοινωνικής επίγνωσης και στην ευρύτερη κατηγορία των κοινωνικών ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Επίσης, στο μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Petrides & Furnham, 2003) τόσο η ενσυναίσθηση ως χαρακτηριστικό όσο και η διαχείριση στρες αποτελούν επιμέρους διαστάσεις της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ενσυναίσθηση ως χαρακτηριστικό αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να βλέπει την οπτική των άλλων και εντάσσεται στην ευρύτερη κοινωνική κατηγορία της συναισθηματικής νοημοσύνης που αφορά στην αλληλεπίδραση και επικοινωνία του ατόμου με άλλους, ενώ η διαχείριση στρες αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να αντέχει στις πιέσεις και να ρυθμίζει το στρες και εντάσσεται στην ευρύτερη προσωπική κατηγορία της συναισθηματικής νοημοσύνης που αφορά σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Σύμφωνα με άλλη ταξινόμηση των επιμέρους διαστάσεων της συναισθηματικής νοημοσύνης στα πλαίσια του συγκεκριμένου μοντέλου (Freudenthaler, et al., 2008. Mikolajczak, et al., 2007. Petrides, et al., 2007), η ενσυναίσθηση εντάσσεται στην ευρύτερη κατηγορία της συναισθηματικότητας και η διαχείριση στρες εντάσσεται στην ευρύτερη κατηγορία του αυτοελέγχου.

Επιπλέον, η συναισθηματική νοημοσύνη κατά τη θεώρηση των μικτών μοντέλων, όπως μετρήθηκε με διάφορα εργαλεία αυτοαναφοράς (όπως Schutte Emotional Intelligence Scale-SEIS, Trait MetaMood Scale-TMMS, Emotional Intelligence Questionnaire, κλπ) συσχετίζεται θετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα σε διάφορες εμπειρικές έρευνες (Armstrong, Galligan, & Critchley, 2011. Saklofske, et al., 2013). Επίσης, ποικίλες έρευνες έχουν εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και το στρες ή με συνδεδεμένες με το στρες έννοιες, όπως, για παράδειγμα, με την επαγγελματική εξουθένωση. Πιο συγκεκριμένα, η συναισθηματική νοημοσύνη έχει συσχετισθεί με διάφορες ψυχοφυσιολογικές μεταβλητές προσαρμοστικής αντιμετώπισης (π.χ. ενεργητική αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων, εκτίμηση στρεσογόνων παραγόντων ως λιγότερο

απειλητικών, χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης, χαμηλότερη αρτηριακή πίεση, κλπ) (Salovey, Stroud, Woolery, & Epel, 2002), με μικρότερο υποκειμενικό εργασιακό στρες (Nikolaou & Tsaousis, 2002) και έχει θεωρηθεί ως ένας θετικός διαμεσολαβητικός παράγοντας της σχέσης ανάμεσα στο στρες και την υγεία (Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002), υποδεικνύοντας ότι η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα. Στην έρευνά τους οι Slaski και Cartwright (2002) έδειξαν αρνητική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και στρες και θετική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής νοημοσύνης και ποιότητας εργασιακής ζωής και ανέφεραν ότι «η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση του στρες και να αυξάνει την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου» (σελ. 67). Οι παραπάνω ερευνητές, σε μία μεταγενέστερη έρευνά τους, έδειξαν ότι η παρακολούθηση ενός προγράμματος συναισθηματικής νοημοσύνης είχε σημαντική επίδραση στην αύξηση του συνολικού επιπέδου συναισθηματικής νοημοσύνης, αλλά και σχεδόν όλων των διαστάσεων της (κατά το μοντέλο του Bar-On) (Slaski & Cartwright, 2003), καθώς και στη μείωση του επιπέδου στρες που βίωναν οι συμμετέχοντες. Επίσης, αρκετές έρευνες έδειξαν αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την επαγγελματική εξουθένωση (π.χ. Gerits, Derksen, & Verbruggen, 2002) και θετική συσχέτιση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη και την επαγγελματική ικανοποίηση (Platsidou, 2010).

Ωστόσο, τα μοντέλα ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης, τα οποία θεωρούν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως νοητική ικανότητα με επιμέρους διαστάσεις (αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων, αφομοίωση των συναισθημάτων στη σκέψη, κατανόηση και ανάλυση συναισθημάτων, ρύθμιση συναισθημάτων) (Mayer & Salovey, 1997), δεν περιλαμβάνουν ρητά τις έννοιες της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες στην έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Παρόλα αυτά, ο ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης σύμφωνα με τα μοντέλα ικανοτήτων περιλαμβάνει σημαντικές πτυχές της ενσυναίσθησης, ιδίως τις πτυχές της ενσυναίσθησης που έχουν να κάνουν με την αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων (Mayer, Roberts, & Barsade, 2008). Σημαντική ακόμη είναι η συσχέτιση των παραπάνω μεταβλητών στις εμπειρικές έρευνες. Ο τρόπος που οι έννοιες αυτές συνδέονται παρουσιάζεται στη συνέχεια.

Γενικά, έχει διαπιστωθεί εμπειρικά ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, όπως μετρήθηκε με εργαλεία αντικειμενικών μετρήσεων (LEAS, MEIS και MSCEIT), παρουσιάζει θετικές συσχετίσεις ($r = 0.20$ ως 0.43) με την αυτοαναφερόμενη ενσυναίσθηση (Brackett, Rivers, Shiffman, Lerner, & Salovey, 2006. Caruso, Mayer, & Salovey, 2002. Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000. Ciarrochi, Caputi, & Mayer, 2003. Mayer, Caruso, & Salovey, 1999. Mayer & Geher 1996), καθώς και ότι προγράμματα παρέμβασης που βασίζονται στην συναισθηματική νοημοσύνη σύμφωνα με το μοντέλο ικανοτήτων επιφέρουν, μεταξύ άλλων, ενίσχυση της ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων (π.χ. Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal, & Balluerka, 2013). Πιο συγκεκριμένα, οι Ciarrochi, Chan και Caputi (2000) έδειξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, όπως μετρήθηκε με την Πολυπαραγοντική Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (Multifactor Emotional Intelligence Scale-MEIS, Mayer et al., 1999) παρουσιάζει θετική συσχέτιση ($r = 0.43$, $p < 0.005$) με την ενσυναίσθηση, όπως μετρήθηκε με την Κλίμακα Ενσυναίσθησης (Empathy Scale, Mehrabian & Epstein, 1972). Ακόμη, οι Mayer, Caruso και Salovey (1999) έδειξαν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, όπως μετρήθηκε με το MEIS, παρουσιάζει θετική συσχέτιση ($r = 0.33$, $p < 0.001$) με την ενσυναίσθηση, όπως μετρήθηκε με μία κλίμακα ενσυναίσθησης (Caruso & Mayer, 1999, όπ. αναφ. στο Mayer, Roberts, & Barsade, 2008), παρουσιάζοντας, επιπλέον, συσχετίσεις ανάμεσα στις επιμέρους διαστάσεις της συναισθητικής νοημοσύνης και τις επιμέρους διαστάσεις της ενσυναίσθησης.

Μία πρόσφατη έρευνα (Di Fabio & Saklofske, 2014) εξέτασε το ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης, τόσο κατά τη θεώρηση των μοντέλων ικανοτήτων όσο και κατά τη θεώρηση των μικτών μοντέλων στην πυρηνική αυτοαξιολόγηση (core self-evaluation), την ψυχική ανθεκτικότητα (resilience), και την ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction) σε σχέση με την ενίσχυση των ατομικών πόρων σε προληπτικό επίπεδο. Η συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποίησε τρία διαφορετικά εργαλεία για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης, το Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), που βασίζεται στο μοντέλο ικανοτήτων, το Bar-On Emotional Intelligence Inventory (Bar-On EQ-i), που βασίζεται στο μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης και το Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue), που βασίζεται στη θεώρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε

θετική συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας με τη συναισθηματική νοημοσύνη όπως μετρήθηκε με το Bar-On EQ-i ($r = 0.39, p < .01$) και όπως μετρήθηκε με το TEIQue ($r = 0.67, p < .01$), όχι όμως με το MSCEIT ($r = .07$). Στη συνέχεια ακολουθήθηκε μεθοδολογία μοντέλων ιεραρχικής παλινδρόμησης (hierarchical regression) για την εξέταση της επίδρασης των ανεξάρτητων μεταβλητών (οι οποίες εισήχθησαν σταδιακά στο μοντέλο παλινδρόμησης ως εξής: 1^ο βήμα: ρευστή νοημοσύνη (fluid intelligence), 2^ο βήμα: χαρακτηριστικά προσωπικότητας, 3^ο βήμα: συναισθηματική νοημοσύνη κατά MSCEIT, 4^ο βήμα: συναισθηματική νοημοσύνη κατά Bar-On EQ-i και 5^ο βήμα: συναισθηματική νοημοσύνη κατά TEIQue) στις εξαρτημένες (πυρηνική αυτοαξιολόγηση, ψυχική ανθεκτικότητα όπως μετρήθηκε με το CD-RISC και ικανοποίηση από τη ζωή). Τα αποτελέσματα ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα έδειξαν ότι η ρευστή νοημοσύνη δεν εξηγεί τη διακύμανση στην ψυχική ανθεκτικότητα, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας εξηγούν το 46% της διακύμανσης στην ψυχική ανθεκτικότητα, η συναισθηματική νοημοσύνη κατά MSCEIT δεν εξηγεί περαιτέρω ποσοστό της διακύμανσης όταν εισάγεται στο μοντέλο, η συναισθηματική νοημοσύνη κατά Bar-On EQ-i εξηγεί ένα επιπλέον 4% και η συναισθηματική νοημοσύνη κατά TEIQue εξηγεί ένα επιπλέον 6% της διακύμανσης στην ψυχική ανθεκτικότητα. Στη συνέχεια, για την αντιμετώπιση προβλημάτων πολυσυγγραμμικότητας εξετάστηκαν χωριστά άλλα δύο μοντέλα παλινδρόμησης, με τέσσερα βήματα το καθένα (Πρώτο μοντέλο: 1^ο βήμα: ρευστή νοημοσύνη, 2^ο βήμα: χαρακτηριστικά προσωπικότητας, 3^ο βήμα: συναισθηματική νοημοσύνη κατά MSCEIT και 4^ο βήμα: συναισθηματική νοημοσύνη κατά Bar-On EQ-i. Δεύτερο μοντέλο: 1^ο βήμα: ρευστή νοημοσύνη, 2^ο βήμα: χαρακτηριστικά προσωπικότητας, 3^ο βήμα: συναισθηματική νοημοσύνη κατά MSCEIT, 4^ο βήμα: συναισθηματική νοημοσύνη κατά TEIQue). Τα αποτελέσματα ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα έδειξαν ότι, κατά το τέταρτο βήμα, η συναισθηματική νοημοσύνη κατά Bar-On EQ-i εξηγεί ένα επιπλέον 4%, και κατά TEIQue ένα επιπλέον 8% της διακύμανσης στην ψυχική ανθεκτικότητα, σε συμφωνία με τα αποτελέσματα των αρχικών μοντέλων παλινδρόμησης. Τα αποτελέσματα έδειξαν, μεταξύ άλλων, ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και η αυτοαναφερόμενη συναισθηματική νοημοσύνη αποτελούν τους ισχυρότερους προβλεπτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας. Η έρευνα αυτή αναφέρει συμφωνία με προγενέστερη έρευνα, κατά την οποία άτομα με υψηλότερη αυτοαναφερόμενη συναισθηματική νοημοσύνη αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως περισσότερο ικανό να αντιμετωπίζει αρνητικές

εμπειρίες και να αντιμετωπίζουν με προσαρμοστικό τρόπο τις αντιξοότητες (Campbell-Sills & Stein, 2007. Grotberg, 1995, όπ. αναφ. στο Di Fabio & Saklofske, 2014). Επίσης, σε μία ακόμη πρόσφατη έρευνα (Frajo-Apor, Pardeller, Kemmler, & Hofer, 2016), η συναισθηματική νοημοσύνη σύμφωνα με τη θεώρηση των μοντέλων ικανοτήτων (όπως μετρήθηκε με το MSCEIT) παρουσίασε θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα (όπως μετρήθηκε με την Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας-Resilience Scale), υποδεικνύοντας ότι η ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων μπορεί να συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, σε παθολογικούς αλλά και σε υγιείς πληθυσμούς, και το αντίστροφο.

Τέλος, η έρευνα των Schneider, Lyons και Khazon (2013), εξετάζοντας τη σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική νοημοσύνη κατά τη θεώρηση του μοντέλου ικανοτήτων (όπως μετρήθηκε με το MSCEIT) με τη διαδικασία του στρες (και ειδικότερα με τις εκτιμήσεις των στρεσογόνων παραγόντων, τα συναισθήματα και τις φυσιολογικές αποκρίσεις του στρες), δείχνει ότι υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη σχετίζεται με μικρότερες εκτιμήσεις απειλής, μικρότερες μειώσεις στα θετικά συναισθήματα, λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και υγιέστερες φυσιολογικές αποκρίσεις στρες, και παρέχει προβλεπτική εγκυρότητα ότι η συναισθηματική νοημοσύνη διευκολύνει την ψυχική ανθεκτικότητα στο στρες. Ακόμη, η διάσταση της ρύθμισης συναισθημάτων του μοντέλου ικανοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης έχει βρεθεί ότι προβλέπει την εξουθένωση και την επαγγελματική ικανοποίηση (Brackett, Palomera, Mojca-Kaja, Reyes, & Salovey, 2010).

Επιπλέον, οι έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ενσυναίσθησης διαπλέκονται στα διάφορα μοντέλα της ενσυναίσθησης. Πιο συγκεκριμένα, στο οργανωτικό μοντέλο της ενσυναίσθησης του Davis (1996), οι γνωστικές διαστάσεις της ενσυναίσθησης (γνωστική ενσυναίσθηση και φαντασιακή ενσυναίσθηση) φαίνεται ότι εμπεριέχουν τις διαστάσεις της αντίληψης και της κατανόησης συναισθημάτων που αποτελούν επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με το μοντέλο ικανοτήτων. Επιπλέον, στη θεώρηση της ενσυναίσθησης από τη σκοπιά της κοινωνικής-γνωστικής νευροεπιστήμης (Decety & Moriguchi, 2007. Gerdes, Lietz, & Segal, 2011), τα συστατικά που απαρτίζουν την ενσυναίσθηση (το συναισθηματικό μοίρασμα, η επίγνωση εαυτού-άλλου ή

αυτοεπίγνωση, η ικανότητα ανάληψης προοπτικής ή νοητική ευελιξία και η ρύθμιση συναισθήματος) διαπλέκονται με επιμέρους διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως η αυτοεπίγνωση και η ρύθμιση συναισθημάτων.

Ακόμη, η ενσυναίσθηση έχει συνδεθεί με την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες. Μία πρόσφατη περιγραφή του τρόπου σύνδεσης ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες παρέχεται από τη Hein (2014). Σύμφωνα με την περιγραφή αυτή, ένα σημαντικό χαρακτηριστικό που έχει αποδοθεί στα ψυχικά ανθεκτικά άτομα είναι οι κοινωνικές ικανότητες (social competence), διότι αποτελούν τη βάση για να βρει το άτομο κατάλληλη κοινωνική στήριξη σε δύσκολες στιγμές (Feder, Nestler, & Charney, 2009). Η ενσυναίσθηση αναφέρεται στην παραγωγή κατάλληλων συναισθηματικών αποκρίσεων σε κοινωνικά πλαίσια και στην κατανόηση των άλλων, συνεπώς, αποτελεί ένα απαραίτητο συστατικό των κοινωνικών ικανοτήτων. Κατά συνέπεια, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι υπάρχει μία θετική σχέση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα. Ωστόσο, η εμπειρική έρευνα έχει παράξει ανάμικτα αποτελέσματα. Από τη μία πλευρά έχει δείχθει ότι οι κοινωνικές ικανότητες, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης, αυξάνουν την αντίσταση του ατόμου στο στρες, για παράδειγμα μειώνοντας την πιθανότητα εξουθένωσης (Harrison, 1983, όπ. αναφ. στο Hein, 2014), καθώς και ότι η εκπαίδευση δεξιοτήτων ενσυναίσθησης μπορεί να μειώσει την επαγγελματική εξουθένωση (Corcoran & Bryce, 1983, όπ. αναφ. στο Hein, 2014), αναδεικνύοντας την ενσυναίσθηση ως παράγοντα που συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Από την άλλη μεριά, άλλα ερευνητικά ευρήματα έδειξαν ότι η βίωση ενσυναίσθησης για έναν άλλον σε μία συγκεκριμένη κατάσταση δεν είναι πιθανό να καθιστά το άτομο πιο ανθεκτικό στην επίδραση αντίξοων γεγονότων, αλλά μπορεί ακόμα και να καταστήσει το άτομο πιο ευαίσθητο σε αντίξοα γεγονότα (Loggia, Mogil, & Bushnell, 2008). Το εύρημα αυτό είναι αντίθετο από το αναμενόμενο, αν υποθέσει κανείς ότι η ενσυναίσθηση μετριάξει τις αρνητικές συνέπειες στρεσογόνων γεγονότων. Όμως, η έρευνα στον τομέα της νευροεπιστήμης έχει δείξει μία θετική συσχέτιση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και την προκοινωνική συμπεριφορά. Επίσης, είναι ευρέως αποδεκτό ότι η προκοινωνική συμπεριφορά προέρχεται από το ενδιαφέρον για την ευημερία του άλλου ή αλλιώς από τη συμπάθεια (Batson, 1991. Eisenberg & Miller, 1987), που συνιστά μία εστιασμένη στον άλλον απόκριση, και όχι από την προσωπική ανησυχία, που συνιστά

μία εστιασμένη στον εαυτό απόκριση στρες του ατόμου. Η βασική ενσυναισθητική αντίδραση του ανθρώπινου εγκεφάλου είναι πιθανόν να μετασχηματιστεί και στα δύο: συμπάθεια που προκαλεί προκοινωνική συμπεριφορά και προσωπική ανησυχία που προκαλεί απόσυρση και αύξηση της ευαισθησίας στις αντιξοότητες. Γενικά, οι έρευνες στον τομέα της νευροεπιστήμης και της κοινωνικής ψυχολογίας δείχνουν ότι ψυχικά ανθεκτικά είναι τα άτομα που είναι πιο πιθανό να μετατρέψουν μία ενσυναισθητική απόκριση σε συμπάθεια και όχι σε προσωπική ανησυχία, διότι η συμπάθεια για τον άλλο δεν παράγει εστιασμένη στον εαυτό αρνητική διέγερση, αλλά μπορεί να μετριάσει τα αρνητικά συναισθήματα και τα φυσιολογικά τους επακόλουθα. Σχετικές έρευνες έδειξαν ότι η καλλιέργεια της συμπάθειας έχει θετικές επιδράσεις σε δείκτες της ανοσοποιητικής λειτουργίας (Davidson et al., 2003, όπ. αναφ. στο Hein, 2014), στη μείωση του αρνητικού συναισθήματος και του στρες (για επισκόπηση βλ. Chiesa & Serretti, 2009, όπ. αναφ. στο Hein, 2014) και στην αύξηση του θετικού συναισθήματος (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008, όπ. αναφ. στο Hein, 2014). Ακόμα, έχει υποστηριχθεί ότι τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα είναι πιθανότερο να μοιράζονται τα θετικά συναισθήματά τους με τους άλλους, οδηγώντας σε πιο θετικό συναίσθημα στον εαυτό. Η νευροεπιστήμη έχει δείξει ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος προσομοιώνει τη χαρά των άλλων με έμμεση ενεργοποίηση νευρωνικών δικτύων που ενέχονται στην επεξεργασία της ανταμοιβής του εαυτού (Mobbs et al., 2009, όπ. αναφ. στο Hein, 2014). Αυτό το εύρημα ίσως παρέχει το νευρωνικό μηχανισμό που εξηγεί την προστατευτική και ενισχυτική ως προς την ανθεκτικότητα επίδραση των σταθερών κοινωνικών δικτύων του ατόμου (π.χ. θετικές σχέσεις στην οικογένεια). Συνοψίζοντας ως προς τη σχέση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα, έχει υποστηριχθεί ότι η ενσυναίσθηση εμπίπτει στις κοινωνικές ικανότητες, οι οποίες συμβάλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου απέναντι σε αρνητικά γεγονότα. Επίσης, έχει υποστηριχθεί ότι υπάρχει θετική σχέση ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα μόνο αν η ενσυναίσθηση μετασχηματίζεται σε συμπάθεια, ενώ αν μετασχηματισθεί σε προσωπική ανησυχία γίνεται μία εστιασμένη στον εαυτό απόκριση στρες, η οποία αποδυναμώνει την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου, αυξάνοντας την ευαισθησία του σε αντίξοα γεγονότα. Επιπλέον, τα ανθεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη έμμεση ανταπόκριση στη χαρά των άλλων. Ωστόσο, η Hein (2014) αναδεικνύει την ανάγκη περαιτέρω εμπειρικής διερεύνησης της σχέσης ανάμεσα στην ενσυναίσθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου.

Σε μία παλαιότερη έρευνα (Parker, Cowen, Work, & Wyman, 1990), η ψυχική ανθεκτικότητα συσχετίστηκε θετικά με την ενσυναίσθηση, καθώς και με θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στρες. Τέλος, οι έννοιες της ενσυναίσθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας ή/και της διαχείρισης στρες έχουν συνδυαστεί σε διάφορα προγράμματα εκπαίδευσης δεξιοτήτων με θετικά αποτελέσματα (π.χ. Kemper & Khirallah, 2015. Smith, 2014).

Οι έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες είναι στενά συνδεδεμένες στην υπάρχουσα βιβλιογραφία. Καταρχάς, παρόλο που δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για την ψυχική ανθεκτικότητα, οι περισσότεροι θεωρητικοί και ερευνητές συμφωνούν ότι η έννοια αυτή αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου παρά την έκθεσή του σε μία αντιξοότητα ή τραυματικό γεγονός (Masten, 2001), δηλαδή προϋποθέτει την έκθεση του ατόμου σε μία στρεσογόνο κατάσταση, την οποία το άτομο με κάποιο τρόπο διαχειρίζεται, έτσι ώστε η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας να διαπλέκεται με διαστάσεις της έννοιας του στρες, όπως το στρεσογόνο ερέθισμα και οι τρόποι διαχείρισής του (Καραδήμας, 2008). Η ψυχική ανθεκτικότητα (όπως μετρήθηκε με το CD-RISC) έχει δείξει ότι συσχετίζεται αρνητικά ($r = -.76, p < 0.001$) με το αντιλαμβανόμενο στρες (όπως μετρήθηκε με το PSS, Connor and Davidson, 2003). Και άλλες έρευνες έχουν δείξει αυτή την αρνητική συσχέτιση, καθώς και αρνητική συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας με διάφορες αγχώδεις διαταραχές και διαταραχές της διάθεσης (για επισκόπηση βλ. Davidson & Connor, 2015). Για παράδειγμα, πολλές έρευνες έχουν εξετάσει την ψυχική ανθεκτικότητα σε πληθυσμούς με διαταραχή μετατραυματικού στρες, με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, με διαταραχή κοινωνικού άγχους και σε υποκείμενα που εκτέθηκαν σε σοβαρά τραυματικά γεγονότα, δείχνοντας ότι στους πληθυσμούς αυτούς, που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα στρες, ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι πολύ χαμηλότερος σε σύγκριση με το μέσο όρο του κανονικού πληθυσμού (normative population) (για επισκόπηση βλ. Davidson & Connor, 2015). Επιπλέον, άλλες έρευνες έχουν διεξαχθεί σε άτομα που επέζησαν μετά από τραυματικά γεγονότα αλλά δεν αναζήτησαν θεραπεία, με αρκετές από αυτές να δείχνουν υψηλούς μέσους όρους ψυχικής ανθεκτικότητας (για επισκόπηση βλ. Davidson & Connor, 2015). Επιπλέον, έχει δείξει ότι η διαχείριση στρες (coping) σχετίζεται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Για παράδειγμα, στο μοντέλο παλινδρόμησης που έδειξε μία έρευνα (Campbell-Sills, Cohan, & Stein, 2006), η

εστιασμένη στο πρόβλημα αντιμετώπιση και η εστιασμένη στο συναίσθημα αντιμετώπιση παρουσίασαν αντίστοιχα θετικές και αρνητικές συσχετίσεις με την ψυχική ανθεκτικότητα (όπως μετρήθηκε με το CD-RISC) ($\beta = 0.39, t = 6.06, p < 0.001$ και $\beta = -0.18, t = -2.39, p < 0.05$, αντίστοιχα). Και άλλες έρευνες έχουν δείξει συσχέτιση της διαχείρισης στρες με την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα συσχετίζεται με ευρύτερο φάσμα συμπεριφορών διαχείρισης, θετικά με προσαρμοστικές στρατηγικές διαχείρισης και αρνητικά με δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές διαχείρισης (π.χ. Johnson et al., 2011. Senders et al., 2014. Stevens et al, 2012, όπ. αναφ. στο Davidson & Connor, 2015). Ακόμη, οι έννοιες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες έχουν συνδυαστεί σε πολλά προγράμματα παρέμβασης που στοχεύουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες των συμμετεχόντων (π.χ. Clauss-Ehlers, 2007. Loprinzi, 2011. Sharma, 2012. Steinhardt, 2008. Sood, 2011. Sood et al., 2014, όπ. αναφ. στο Davidson & Connor, 2015). (Για επισκόπηση βλ. Davidson & Connor, 2015).

Τέλος, οι έννοιες που συναντούμε στα διάφορα μοντέλα διαχείρισης στρες διαπλέκονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση και την ψυχική ανθεκτικότητα. Για παράδειγμα, οι δύο στρατηγικές διαχείρισης στρες που περιγράφονται στο συναλλακτικό μοντέλο του Lazarus (1990, 1999, 2001) είναι η εστιασμένη στο πρόβλημα (όπου η έμφαση δίνεται στη διαχείριση του γεγονότος ή της κατάστασης, δηλαδή στην επίλυση του προβλήματος) και η εστιασμένη στο συναίσθημα (όπου η έμφαση δίνεται στη ρύθμιση του συναισθήματος του ατόμου). Οι στρατηγικές αυτές συνδέονται με τις επιμέρους διαστάσεις της επίλυσης προβλημάτων και της ρύθμισης συναισθημάτων της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ακόμη, η ικανότητα διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων έχει συνδεθεί με την ενσυναίσθηση (Gerdes et al., 2011).

Ολοκληρώνοντας το συγκεκριμένο κεφάλαιο, διαπιστώνουμε ότι οι έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες έχουν συνδεθεί με διάφορους τρόπους τόσο σε θεωρητικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εμπειρικής έρευνας. Γενικά, η θεωρία υποστηρίζει ότι οι παραπάνω έννοιες σχετίζονται θετικά, κάτι το οποίο επιβεβαιώνεται από την εμπειρική έρευνα.

Β' Μέρος:

Η παρούσα έρευνα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΣΚΟΠΟΣ, ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ

6.1 Έρευνα αποτελέσματος

Προκειμένου να αξιολογηθεί μία ψυχοεκπαιδευτική ομάδα, αλλά και η ομαδική εργασία εν γένει, ανεξάρτητα από τον τύπο της ομάδας, απαιτείται η διερεύνηση τόσο του αποτελέσματος, όσο και των εσωτερικών διαδικασιών της ομάδας (Furr, 2000). Στη βιβλιογραφία συναντώνται δύο μέθοδοι αξιολόγησης των ομαδικών παρεμβάσεων, η έρευνα αποτελέσματος (outcome research) και η έρευνα διαδικασίας (process research) (βλ. Delucia-Waack, 1997). Η έρευνα αποτελέσματος εξετάζει συνολικά την αποτελεσματικότητα μιας ομαδικής παρέμβασης και εστιάζει στο βαθμό της ατομικής αλλαγής των μελών, ενώ η έρευνα διαδικασίας εξετάζει τις διαδικασίες που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια των συναντήσεων των μελών και εστιάζει στη δυναμική της ομάδας (Βασιλόπουλος, Κουτσοπούλου, & Ρέγκλη, 2011. Furr, 2000).

Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα αποτελέσματος εξετάζει το βαθμό της ατομικής αλλαγής των μελών, συνήθως, μέσα από την αξιολόγηση τους πριν την έναρξη (pre test) και μετά τη λήξη (post test) του προγράμματος, αναφορικά με συγκεκριμένες μεταβλητές που σχετίζονται με το σκοπό και τους επιμέρους στόχους της ομάδας (Βασιλόπουλος κ. συν., 2011. Furr, 2000). Επιπλέον, οι Kulic, Dagley και Horne (2001) αναφέρουν ότι η έρευνα αποτελέσματος υιοθετεί συνήθως τον πειραματικό σχεδιασμό, δηλαδή, την αξιοποίηση μίας πειραματικής ομάδας στην οποία εφαρμόζεται το εκάστοτε πρόγραμμα και μίας ομάδας ελέγχου στην οποία δεν εφαρμόζεται, με στόχο τη σύγκριση τους αναφορικά με ένα σύνολο μεταβλητών που σχετίζονται με το σκοπό του προγράμματος. Συνεπώς, οι συμμετέχοντες και των δύο ομάδων καλούνται σε δύο αξιολογήσεις, πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική η διεξαγωγή μιας επαναληπτικής αξιολόγησης (follow up), έπειτα από ένα ικανό χρονικό διάστημα για τη διερεύνηση της διατήρησης των αποτελεσμάτων του προγράμματος στο χρόνο.

Εστιάζοντας στην παρούσα έρευνα, επισημαίνεται ότι πρόκειται για έρευνα αποτελέσματος, καθώς επιδιώκεται η εξέταση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος για την ενίσχυση της συναισθηματικής

νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας.

6.2 Σκοπός έρευνας

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός εντατικού ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος τεσσάρων τετράωρων συναντήσεων για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας.

Πιο συγκεκριμένα, επιδιώκεται η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς τη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη των συμμετεχόντων, ως προς τις επιμέρους διαστάσεις της, δηλαδή ως προς καθεμία από τις πέντε σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτοαντίληψη, αυτοέκφραση, διαπροσωπικός παράγοντας, λήψη αποφάσεων, διαχείριση στρες), αλλά και ως προς καθεμία από τις δεκαπέντε υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτοαποδοχή, αυτοπραγμάτωση, συναισθηματική αυτοεπίγνωση, συναισθηματική έκφραση, διεκδικητικότητα, ανεξαρτησία, διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, κοινωνική υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, έλεγχος πραγματικότητας, έλεγχος παρορμήσεων, ευελιξία, αντοχή στο στρες, αισιοδοξία), καθώς και ως προς το γενικό δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων.

Επιπρόσθετα, επιδιώκεται η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς τη συνολική ενσυναίσθηση, αλλά και τις τέσσερις υποκλίμακες της ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων (γνωστική ενσυναίσθηση, φαντασιακή ενσυναίσθηση, σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, ενσυναισθητική ανησυχία).

Τέλος, επιδιώκεται η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς και ως προς τη διαχείριση στρες και το αντιλαμβανόμενο στρες των συμμετεχόντων.

6.3 Ερευνητικές υποθέσεις

Προκειμένου να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος διατυπώθηκαν συγκεκριμένες ερευνητικές υποθέσεις, οι οποίες παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1

Ερευνητικές υποθέσεις

<p>Συναισθηματική νοημοσύνη συνολικά</p>	<p>Ο μέσος όρος της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να αυξηθεί</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.</p> <p>Ο μέσος όρος της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να εξακολουθεί να είναι αυξημένος</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.</p>
<p>Συναισθηματική νοημοσύνη-καθεμία από τις 5 σύνθετες κλίμακες και τις 15 υποκλίμακες και ο γενικός δείκτης ευημερίας</p>	<p>Ο μέσος όρος καθεμίας από τις 5 σύνθετες κλίμακες (αυτοαντίληψη, αυτοέκφραση, διαπροσωπικές δεξιότητες, λήψη αποφάσεων, διαχείριση στρες) και τις 15 υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτοαποδοχή, αυτοπραγμάτωση, συναισθηματική αυτο-επίγνωση, συναισθηματική έκφραση, διεκδικητικότητα, ανεξαρτησία, διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, κοινωνική υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, έλεγχος πραγματικότητας, έλεγχος παρορμήσεων, ευελιξία, αντοχή στο στρες, αισιοδοξία), καθώς και του γενικού δείκτη ευημερίας στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να αυξηθεί</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.</p>

	<p>Ο μέσος όρος καθεμίας από τις 5 σύνθετες κλίμακες (αυτοαντίληψη, αυτοέκφραση, διαπροσωπικές δεξιότητες, λήψη αποφάσεων, διαχείριση στρες) και τις 15 υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτοαποδοχή, αυτοπραγμάτωση, συναισθηματική αυτοεπίγνωση, συναισθηματική έκφραση, διεκδικητικότητα, ανεξαρτησία, διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, κοινωνική υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, έλεγχος πραγματικότητας, έλεγχος παρορμήσεων, ευελιξία, αντοχή στο στρες, αισιοδοξία), καθώς και του γενικού δείκτη ευημερίας στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να εξακολουθεί να είναι αυξημένος</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.</p>
Ενσυναίσθηση-γνωστική ενσυναίσθηση	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της γνωστικής ενσυναίσθησης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να αυξηθεί</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.</p>
	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της γνωστικής ενσυναίσθησης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να εξακολουθεί να είναι αυξημένος</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.</p>
Ενσυναίσθηση-φαντασιακή ενσυναίσθηση	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της φαντασιακής ενσυναίσθησης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να αυξηθεί</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.</p>
	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της φαντασιακής ενσυναίσθησης στους συμμετέχοντες της ομάδας</p>

	<p>παρέμβασης αναμένεται να εξακολουθεί να είναι αυξημένος σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.</p>
<p>Ενσυναίσθηση- σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση</p>	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης αναμένεται να αυξηθεί σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.</p>
	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης αναμένεται να εξακολουθεί να είναι αυξημένος σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.</p>
<p>Ενσυναίσθηση- ενσυναισθητική ανησυχία</p>	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της ενσυναισθητικής ανησυχίας στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης αναμένεται να μειωθεί σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.</p>
	<p>Ο μέσος όρος της υποκλίμακας της ενσυναισθητικής ανησυχίας στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης αναμένεται να εξακολουθεί να είναι μειωμένος σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.</p>
<p>Ψυχική ανθεκτικότητα</p>	<p>Ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης αναμένεται να αυξηθεί σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.</p>
	<p>Ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης αναμένεται να</p>

	<i>εξακολουθεί να είναι αυξημένος</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.
Αντιλαμβανόμενο στρες	Ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να μειωθεί</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.
	Ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης <i>αναμένεται να εξακολουθεί να είναι μειωμένος</i> σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (όπου δεν αναμένεται μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.
Επίδραση παρέμβασης+φύλου	Η παρέμβαση αναμένεται να έχει θετική επίδραση ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων.

Ο έλεγχος των παραπάνω υποθέσεων έγινε με τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια τα οποία χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες πριν το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, καθώς και τρεις μήνες αργότερα.

6.4 Συμμετέχοντες

Η επιλογή των συμμετεχόντων της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου βασίστηκε στην εθελοντική συνεπή παρακολούθηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος μετά της συμπλήρωσης των ψυχομετρικών εργαλείων σε τρεις χρόνους για την ομάδα παρέμβασης και την εθελοντική συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων σε τρεις χρόνους για την ομάδα ελέγχου. Στην παρούσα έρευνα υιοθετήθηκε ημι-πειραματικός σχεδιασμός (quasi-experimental design) με μη τυχαίο καταμερισμό των συμμετεχόντων σε δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) και μετρήσεις πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος (non-randomized control-group pretest-posttest design) (βλ. Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2014: 194-195).

Robson, 2007: 158-161), καθώς και τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, κατά την επαναληπτική (follow up) μέτρηση.

6.4.1 Ομάδα παρέμβασης

Το δείγμα των συμμετεχόντων της ομάδας παρέμβασης διαμορφώθηκε από Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας που υπηρετούν σε υπηρεσίες της Γενικής Περιφερειακής Αστυνομικής Διεύθυνσης Ηπείρου, οι οποίοι ανταποκρίθηκαν θετικά σε πρόσκληση για συμμετοχή σε ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα συναισθηματικής νοημοσύνης, ενσυναίσθησης, ψυχικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης στρες, με τη διευκρίνηση ότι απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους ήταν η εκ μέρους τους δέσμευση συνεπούς συμμετοχής και στις τέσσερις συναντήσεις του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, καθώς και η συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων σε τρεις χρόνους. Επιπλέον, ως κίνητρο για τη συμμετοχή και τη συνεπή παρακολούθηση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος παρουσιάστηκε η συμμετοχή σε κλήρωση για την απόκτηση ενός εκ των δέκα βιβλίων ψυχολογίας που είχε εξασφαλίσει η ερευνήτρια για τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα, η οποία θα λάμβανε χώρα δημόσια μετά τη λήξη της έρευνας. Τα πέντε από τα παραπάνω βιβλία διέθεσε ο επιβλέπων Καθηγητής. Από τους 26 Αξιωματικούς που αρχικά ανταποκρίθηκαν θετικά, οι 23 παρακολούθησαν με συνέπεια το πρόγραμμα, ενώ, εκ των λοιπών τριών, ο ένας δεν εμφανίστηκε στην πρώτη συνάντηση, ενώ οι άλλοι δύο απουσίαζαν από μία ή περισσότερες συναντήσεις και εξαιρέθηκαν από την έρευνα. Έτσι, στην ομάδα παρέμβασης συμμετείχαν, συνολικά, 23 Αξιωματικοί, εκ των οποίων οι 16 ήταν άνδρες (69.6%) και οι 7 ήταν γυναίκες (30.4%), ηλικίας από 29 ως 51 ετών (*M.O.*: 36.78, *T.A.*: 4.729), με χρόνο υπηρεσίας από 12 ως 25 έτη (*MO*: 17.87, *T.A.*: 2.943), απόφοιτοι της Σχολής Αξιωματικών της Ελληνικής Αστυνομίας, εκ των οποίων οι 8 (34.7%) είχαν περαιτέρω ανώτερες ή ανώτατες σπουδές σε επίπεδο Α.Τ.Ε.Ι. / Α.Ε.Ι. / Μεταπτυχιακό. Οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης χωρίστηκαν σε τρεις ολιγομελείς ομάδες κατά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος.

6.4.2 Ομάδα ελέγχου

Το δείγμα της ομάδας ελέγχου διαμορφώθηκε από Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας που υπηρετούν σε υπηρεσίες της Γενικής Αστυνομικής Διεύθυνσης

Αττικής, της Γενικής Περιφερειακής Αστυνομικής Διεύθυνσης Ηπείρου και της Γενικής Περιφερειακής Αστυνομικής Διεύθυνσης Ιονίων Νήσων, που ανταποκρίθηκαν θετικά σε πρόσκληση συμμετοχής σε έρευνα με τη συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων σε τρεις χρόνους. Ειδικότερα, σε μία προσπάθεια από την ερευνήτρια να εξασφαλιστεί η ισοδυναμία ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, η πρόσκληση για συμμετοχή σε έρευνα πραγματοποιήθηκε για την ομάδα ελέγχου μετά την αρχική συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων από την ομάδα παρέμβασης, και τέθηκε ως προϋπόθεση συμμετοχής οι συμμετέχοντες να είναι ηλικίας από 30 ως 50 ετών περίπου. Στην πρόσκληση αυτή ανταποκρίθηκαν θετικά 28 Αξιωματικοί εκ των οποίων οι 4 δεν επέστρεψαν συμπληρωμένα τα ψυχομετρικά εργαλεία μετά την πρώτη χορήγηση και εξαιρέθηκαν από την έρευνα. Στη συνέχεια, και προκειμένου να εξασφαλιστεί η καλύτερη ισοδυναμία των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου) απευθύνθηκε άλλη μία πρόσκληση σε τέσσερις γυναίκες Αξιωματικούς σε άλλη γεωγραφική περιοχή μέσα στο ίδιο ως άνω ηλικιακό φάσμα, εκ των οποίων οι τρεις ανταποκρίθηκαν θετικά και συμπλήρωσαν τα ψυχομετρικά εργαλεία. Έτσι, στην ομάδα ελέγχου συμμετείχαν 27 Αξιωματικοί, εκ των οποίων οι 19 ήταν άνδρες (70.4%) και οι 8 ήταν γυναίκες (29.6%), ηλικίας από 31 ως 50 ετών (*M.O.*: 36,44, *T.A.*: 4.560), με χρόνο υπηρεσίας από 6 ως 23 έτη (*M.O.*: 17.00, *T.A.*: 3.584), απόφοιτοι της Σχολής Αξιωματικών Ελληνικής Αστυνομίας, εκ των οποίων οι 12 (44.4%) είχαν περαιτέρω ανώτερες ή ανώτατες σπουδές σε επίπεδο Α.Τ.Ε.Ι. / Α.Ε.Ι. / Μεταπτυχιακό.

Συνολικά, πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις (πριν την εφαρμογή του προγράμματος, μετά την εφαρμογή του προγράμματος και τρεις μήνες αργότερα). Παρόλο που ο χρόνος συμπλήρωσης των ψυχομετρικών εργαλείων δεν ήταν ο ίδιος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, τα χρονικά διαστήματα ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη χορήγηση, καθώς και ανάμεσα στη δεύτερη και την τρίτη χορήγηση ήταν ίδια για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Το δείγμα της έρευνας με την πάροδο του χρόνου μειώθηκε ελάχιστα μόνο στην επαναληπτική (follow up) μέτρηση της ομάδας ελέγχου, καθότι δύο Αξιωματικοί, λόγω απόσπασης σε άλλες γεωγραφικές περιοχές για την κάλυψη έκτακτων και επειγουσών υπηρεσιακών αναγκών δεν συμπλήρωσαν τα ψυχομετρικά εργαλεία στο δεδομένο χρόνο.

6.5 Άδεια από την Ελληνική Αστυνομία

Για τη διεξαγωγή της έρευνας ελήφθη άδεια από το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας με την υπ' αριθμ. 1821/16/617264 από 30-03-2016 Διαταγή Α.Ε.Α., μετά την υποβολή του ερευνητικού σχεδίου από την ερευνήτρια.

6.6 Ψυχομετρικά εργαλεία

Η αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος διερευνήθηκε μέσα από ποικίλες εξαρτημένες μεταβλητές, αναφορικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες. Συγκεκριμένα, αξιοποιήθηκαν εργαλεία αυτοαναφοράς των συμμετεχόντων με τη μορφή πέντε ερωτηματολογίων που απαρτίζονταν από ερωτήσεις κλειστού τύπου, ενώ το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε αποτέλεσε την ανεξάρτητη μεταβλητή της παρούσας έρευνας. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται αναλυτικά τα εργαλεία μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν και το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε.

6.6.1 *Emotional Quotient inventory version 2.0 (EQ-i 2.0)*

Για τη μέτρηση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης συνολικά, αλλά και κατά σύνθετη κλίμακα και υποκλίμακα, χρησιμοποιήθηκε το Emotional Quotient inventory version 2.0 (EQ-i 2.0) (MHS, 2011), το οποίο αποτελεί μία αναθεωρημένη έκδοση του Emotional Quotient inventory (Bar-On, 1997). Το EQ-i 2.0 απαρτίζεται από 133 ερωτήσεις, από τις οποίες οι 118 αντιπροσωπεύουν 15 υποκλίμακες συναισθηματικής νοημοσύνης (από 6 ως 9 ερωτήσεις ανά υποκλίμακα), οι 8 αντιπροσωπεύουν έναν δείκτη συνολικής ευημερίας, ενώ οι υπόλοιπες 7 ερωτήσεις χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση της εσωτερικής εγκυρότητας του ερωτηματολογίου.

Για το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο εξασφαλίστηκε άδεια χρήσης (δωρεάν χορήγηση) στα πλαίσια της παρούσας έρευνας έπειτα από υποβολή από την ερευνήτρια των απαιτούμενων δικαιολογητικών στον εκδοτικό οίκο MHS. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε γραπτή μορφή στην αγγλική γλώσσα, καθώς δεν εξασφαλίστηκε άδεια μετάφρασής του στην ελληνική γλώσσα, συνοδευόμενο από ένα άτυπο βοήθημα. Το βοήθημα δημιουργήθηκε με τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης. Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από την

ερευνήτρια από την αγγλική γλώσσα στην ελληνική γλώσσα και στη συνέχεια ζητήθηκε από ανεξάρτητη μεταφράστρια η μετάφραση της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου στην αγγλική γλώσσα. Το αγγλικό ερωτηματολόγιο που προέκυψε ήταν σε γενικές γραμμές κοντά στο πρωτότυπο, ενώ κάποια σημεία διαφοροποίησης συζητήθηκαν από την ερευνήτρια και τη μεταφράστρια και τροποποιήθηκαν κατάλληλα, ώστε να προκύψει η τελική μορφή της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου.

Σύμφωνα με τις οδηγίες χορήγησης του πρωτότυπου ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες καλούνται να περιγράψουν τον εαυτό τους σημειώνοντας σε μία πεντάβαθμη κλίμακα (1 = Never/Rarely, 2 = Occasionally, 3 = Sometimes, 4 = Often, 5 = Always/Almost Always) τη συχνότητα με την οποία αισθάνονται, σκέφτονται ή ενεργούν με τον τρόπο που περιγράφει η κάθε πρόταση. Για 47 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου χρησιμοποιείται η αντίστροφη κωδικοποίηση.

Στη συνέχεια, για τις ανάγκες της παρούσα έρευνας, χρησιμοποιήθηκε ένα διαφορετικό σύστημα βαθμολόγησης από αυτό που υποδεικνύεται από το πρωτότυπο ερωτηματολόγιο. Συγκεκριμένα, για κάθε υποκλίμακα υπολογίστηκε ο μέσος όρος των απαντήσεων (αθροίζοντας τις βαθμολογίες σε όλες τις ερωτήσεις και διαιρώντας με τον αριθμό των ερωτήσεων που απαρτίζουν την υποκλίμακα) και προέκυψε μία τελική βαθμολογία (σκορ) για κάθε συμμετέχοντα, που κυμαίνεται από 1 ως 5. Με τον ίδιο τρόπο υπολογίστηκε ο δείκτης ευημερίας, με βαθμολογίες που κυμαίνονται από 1 ως 5. Ομοίως, για κάθε σύνθετη κλίμακα υπολογίστηκε ο μέσος όρος των απαντήσεων και προέκυψε μία τελική βαθμολογία (σκορ) για κάθε συμμετέχοντα, που κυμαίνεται από 1 ως 5. Τέλος, η συνολική συναισθηματική νοημοσύνη υπολογίστηκε από το άθροισμα των βαθμολογιών στις πέντε σύνθετες κλίμακες που την απαρτίζουν. Έτσι, η βαθμολογία για τη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη κυμαίνεται από 5 ως 25.

Σύμφωνα με τους κατασκευαστές (MHS, 2011), το EQ-i 2.0 παρουσιάζει εξαιρετικού βαθμού αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, με τις τιμές του δείκτη Cronbach's alpha να είναι .97 για τη συνολική κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (118 ερωτήσεις), να κυμαίνονται από .88 έως .93 για τις 5 σύνθετες κλίμακες και πάνω από .77 για τις 15 υποκλίμακες και το συνολικό δείκτη ευημερίας.

Οι παραπάνω τιμές είναι παρόμοιες μέσα στις διάφορες κανονιστικές ομάδες ηλικίας και φύλου.

Αντίστοιχα, στην παρούσα έρευνα η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας για τη συνολική κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης, τις 5 σύνθετες κλίμακες, τις 15 υποκλίμακες και το συνολικό δείκτη ευημερίας εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα συμμετεχόντων, και για τις τρεις μετρήσεις (πριν, μετά την εφαρμογή του προγράμματος και κατά τη follow up μέτρηση), με τις τιμές του δείκτη Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .965 ως .988 για τη συνολική κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (118 ερωτήσεις), από .846 έως .969 για τις 5 σύνθετες κλίμακες και από .495 ως .926 για τις 15 υποκλίμακες και το συνολικό δείκτη ευημερίας. Γενικά, οι τιμές του δείκτη είναι ικανοποιητικές ως εξαιρετικές. Στον Πίνακα 2 που ακολουθεί αποτυπώνονται οι τιμές για το συνολικό δείγμα της έρευνας.

Πίνακας 2

Αξιοπιστία Emotional Quotient inventory version 2.0 (EQ-i 2.0)

	N	Cronbach's alpha (α)		
		Πριν (N=50)	Μετά (N=50)	Follow up (N=48)
EQ-i 2.0	ερωτήσεων			
Συνολική συναισθηματική νοημοσύνη	118	.971	.988	.988
Κλίμακα αυτοαντίληψης	24	.915	.967	.969
Υποκλίμακα αυτοαποδοχής	8	.832	.899	.888
Υποκλίμακα αυτοπραγμάτωσης	9	.846	.935	.942
Υποκλίμακα συναισθηματικής αυτεπίγνωσης	7	.793	.949	.940
Κλίμακα αυτοέκφρασης	23	.875	.947	.942
Υποκλίμακα συναι-	8	.841	.933	.917

σθηματικής έκφρασης				
Υποκλίμακα διεκδικητικότητας	7	.744	.894	.904
Υποκλίμακα ανεξαρτησίας	8	.871	.899	.896
Κλίμακα διαπροσωπικού παράγοντα	23	.909	.962	.960
Υποκλίμακα διαπροσωπικών σχέσεων	8	.828	.904	.909
Υποκλίμακα ενσυναίσθησης	9	.874	.960	.952
Υποκλίμακα κοινωνικής υπευθυνότητας	6	.707	.846	.824
Κλίμακα λήψης αποφάσεων	24	.921	.953	.946
Υποκλίμακα επίλυσης προβλημάτων	8	.846	.900	.888
Υποκλίμακα ελέγχου πραγματικότητας	8	.855	.923	.922
Υποκλίμακα ελέγχου παρορμήσεων	8	.890	.924	.921
Κλίμακα διαχείρισης στρες	24	.911	.952	.949
Υποκλίμακα ευελιξίας	8	.731	.877	.843
Υποκλίμακα αντοχής στο στρες	8	.926	.947	.953
Υποκλίμακα	8	.875	.938	.937

αισιοδοξίας				
Δείκτης συνολικής ενημερίας	8	.838	.885	.872

Επιπλέον, σύμφωνα με τις οδηγίες του πρωτότυπου ερωτηματολογίου ελέγχθηκε η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων σύμφωνα με τα παρακάτω κριτήρια:

- Χρόνος συμπλήρωσης (για online χορήγηση): δεν αξιολογήθηκε λόγω χορήγησης σε γραπτή μορφή και συμπλήρωσης σε ιδιωτικό χρόνο
- Ερώτηση 133 (“My responses to the preceding sentences were open and honest”): Τιμές συχνοτήτων < 3
- Ελλείπουσες τιμές: Ποσοστό ελλειπουσών τιμών < 8% συνολικά / ανά σύνθετη κλίμακα / ανά υποκλίμακα
- Δείκτης ασυνέπειας (Inconsistency Index) < 3 (Υπολογίζεται με βάση τη συνέπεια/ασυνέπεια των απαντήσεων σε 10 ζεύγη υψηλά συσχετιζόμενων ερωτήσεων)
- Δείκτες θετικών και αρνητικών εντυπώσεων < 3

6.6.2 Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης της Schutte (Schutte Emotional Intelligence Scale - SEIS)

Για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε επίσης η Κλίμακα Συναισθηματικής Νοημοσύνης της Schutte και των συνεργατών της (1998), το οποίο διατίθεται δωρεάν προς χρήση για ερευνητικούς και κλινικούς σκοπούς. Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 33 ερωτήσεων που καλεί τους συμμετέχοντες να απαντήσουν κατά πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με την κάθε πρόταση σε μία πεντάβαθμη κλίμακα (1 = Διαφωνώ απόλυτα, 2 = Διαφωνώ αρκετά, 3 = Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 4 = Συμφωνώ αρκετά, 5 = Συμφωνώ απόλυτα). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο βασίζεται στο μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης που αναπτύχθηκε από τους Salovey και Mayer (1990). Παραγοντικές αναλύσεις της Schutte και των συνεργατών της (1998), αλλά και άλλων ερευνητών (π.χ. Brackett & Mayer, 2003) προσδιόρισαν έναν ισχυρό πρώτο παράγοντα 33 ερωτήσεων, οι οποίες αντιπροσωπεύουν τις διαφορετικές κατηγορίες του εννοιολογικού μοντέλου των Salovey και Mayer (1990) (13 ερωτήσεις

αντιπροσωπεύουν την εκτίμηση και έκφραση συναισθημάτων, 10 τη ρύθμιση συναισθημάτων και 10 τη χρήση συναισθημάτων). Για το λόγο αυτό πρότειναν τη χρήση ενός συνολικού σκορ για την κλίμακα. Το συνολικό σκορ προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών στις 33 ερωτήσεις, αφού πραγματοποιηθεί αντίστροφη κωδικοποίηση τριών ερωτήσεων.

Στη συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκε μία ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου που δημιουργήθηκε με τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης. Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από την ερευνήτρια από την αγγλική γλώσσα στην ελληνική γλώσσα και στη συνέχεια ζητήθηκε από ανεξάρτητη μεταφράστρια η μετάφραση της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου στην αγγλική γλώσσα. Το αγγλικό ερωτηματολόγιο που προέκυψε ήταν σε γενικές γραμμές κοντά στο πρωτότυπο, ενώ κάποια σημεία διαφοροποίησης συζητήθηκαν από την ερευνήτρια και τη μεταφράστρια και τροποποιήθηκαν κατάλληλα, ώστε να προκύψει η τελική μορφή της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου.

Στην αρχική έρευνα της Schutte και των συνεργατών της (1998) για την ανάπτυξη της Κλίμακας, η εσωτερική συνέπεια των 33 ερωτήσεων όπως εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha ήταν .90. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει την Κλίμακα (βλ. ενδεικτικά Abraham, 2000. Austin, Saklofske, Huang, & McKenney, 2004. Brackett & Mayer, 2003. Brown & Schutte, 2006. Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2001) η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας ήταν ικανοποιητικού βαθμού, με τις τιμές του δείκτη Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .84 ως .93.

Αντίστοιχα, στην παρούσα έρευνα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα, και για τις τρεις μετρήσεις (πριν, μετά την εφαρμογή του προγράμματος και κατά τη follow up μέτρηση). Γενικά, οι τιμές του δείκτη είναι εξαιρετικές και κυμαίνονται από .882 ως .967. Ακολούθως, στον Πίνακα 3, αποτυπώνονται οι τιμές για το συνολικό δείγμα της έρευνας.

Πίνακας 3

Αξιοπιστία Κλίμακας Συναισθηματικής Νοημοσύνης (SEIS)

	N	Cronbach's alpha (α)		
		Πριν (N=50)	Μετά (N=50)	Follow up (N=48)
Κλίμακα Συναισθηματική νοημοσύνη	33	.921	.967	.966

6.6.3 Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (*Interpersonal Reactivity Index - IRI*)

Για τη μέτρηση της Ενσυναίσθησης χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (Davis, 1980, 1983), ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς, 28 δηλώσεων, στο οποίο οι συμμετέχοντες καλούνται να προσδιορίσουν σε μία πεντάβαθμη κλίμακα (από «Δεν με περιγράφει καλά» ως «Με περιγράφει πολύ καλά») πόσο καλά τους περιγράφει η κάθε δήλωση. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η προσαρμοσμένη και σταθμισμένη σε ελληνικό πληθυσμό έκδοση της Κλίμακας (Τσίτσας & Μαλικιώση-Λοΐζου, 2008 όπ. αναφ. στο Τσίτσας, 2009).

Στην πρωτότυπη έρευνα του Davis (1980, 1983) για την κατασκευή της Κλίμακας αναδείχθηκαν τέσσερις παράγοντες ή υποκλίμακες: η ανάληψη της προοπτικής του άλλου ή γνωστική ενσυναίσθηση, η φαντασία ή φαντασιακή ενσυναίσθηση, η σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ή ενσυναισθητικό ενδιαφέρον και το προσωπικό άγχος ή ενσυναισθητική ανησυχία. Καθεμία από τις παραπάνω υποκλίμακες αποτελείται από 7 δηλώσεις, ορισμένες από τις οποίες κωδικοποιούνται αντίστροφα (συνολικά 9 δηλώσεις κωδικοποιούνται αντίστροφα). Έτσι, η βαθμολογία κάθε υποκλίμακας υπολογίζεται από το άθροισμα των βαθμολογιών των δηλώσεων που την απαρτίζουν, μετά την αντίστροφη κωδικοποίηση ορισμένων απαντήσεων. Στο πρωτότυπο ερωτηματολόγιο του Davis χρησιμοποιείται βαθμολόγηση από 0 («Δεν με περιγράφει καλά») ως 4 («Με περιγράφει πολύ καλά»). Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε βαθμολόγηση από 1 («Δεν με περιγράφει καλά») ως 5 («Με

περιγράφει πολύ καλά») προκειμένου να διατηρηθεί το ίδιο σύστημα κωδικοποίησης για το σύνολο των ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν.

Στην αρχική έρευνα του Davis (1980) για την ανάπτυξη της Κλίμακας Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης, η εσωτερική συνέπεια για τις τέσσερις υποκλίμακες, όπως εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha, κυμάνθηκε από .68 ως .79. Επίσης, και άλλες έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει την Κλίμακα έδειξαν αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας ικανοποιητικού βαθμού, με τις τιμές του δείκτη Cronbach's alpha να κυμαίνονται για τις τέσσερις υποκλίμακες από .71 ως .77 (Davis, 1983. Davis & Oathout, 1987. Litvack-Miller, McDougall, & Romney, 1997).

Αντίστοιχα, στην παρούσα έρευνα η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα, και για τις τρεις μετρήσεις (πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος και κατά τη follow up μέτρηση). Γενικά, οι τιμές του δείκτη είναι ικανοποιητικές, με εξαίρεση τις χαμηλές τιμές του δείκτη για την υποκλίμακα της γνωστικής ενσυναίσθησης στη μετά και τη follow up μέτρηση μόνο στην ομάδα παρέμβασης. Ωστόσο, λόγω των ικανοποιητικών τιμών του δείκτη αξιοπιστίας κατά την μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, επιλέχθηκε να μην αφαιρεθεί η συγκεκριμένη υποκλίμακα από την έρευνα, αλλά τα συμπεράσματα που σχετίζονται με αυτή να διατυπωθούν με μία επιφύλαξη. Ακολούθως, στον Πίνακα 4, αποτυπώνονται οι τιμές διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα, και για τις τρεις μετρήσεις.

Πίνακας 4

Αξιοπιστία Κλίμακας Διαπροσωπικής Ανταπόκρισης (IRI)

	N	Cronbach's alpha (α)		
		Συνολικό δείγμα	Ομάδα Παρέμβασης	Ομάδα Ελέγχου
Κλίμακα	δηλώσεων			
IRI (πριν)	28	.769	.792	.759
Γνωστική ενσυναίσθηση (πριν)	7	.734	.757	.712
Φαντασιακή	7	.853	.802	.887

ενσυναίσθηση (πριν)				
Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (πριν)	7	.794	.766	.828
Ενσυναισθητική ανησυχία (πριν)	7	.866	.912	.813
IRI (μετά)	28	.821	.804	.834
Γνωστική ενσυναίσθηση (μετά)	7	.912	.328	.790
Φαντασιακή Ενσυναίσθηση (μετά)	7	.872	.819	.867
Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (μετά)	7	.849	.781	.831
Ενσυναισθητική ανησυχία (μετά)	7	.924	.928	.875
IRI (follow-up)	28	.773	.731	.721
Γνωστική ενσυναί- σθηση (follow-up)	7	.887	.168	.758
Φαντασιακή ενσυναί- σθηση (follow-up)	7	.838	.722	.850
Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (follow-up)	7	.830	.714	.813
Ενσυναισθητική ανησυχία (follow-up)	7	.933	.948	.890

6.6.4 Κλίμακα Αντιλαμβανόμενου Στρες (Perceived Stress Scale-PSS)

Για τη μέτρηση του Αντιλαμβανόμενου Στρες των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αντιλαμβανόμενου Στρες (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 14 ερωτήσεων που καλεί τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν πόσο συχνά ένιωσαν ή σκέφτηκαν με το

συγκεκριμένο τρόπο που περιγράφει η κάθε ερώτηση κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα σε μία πεντάβαθμη κλίμακα (0 = Ποτέ, 1 = Σχεδόν ποτέ, 2 = Μερικές φορές, 3 = Αρκετά συχνά, 4 = Πολύ συχνά). Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μία κλίμακα από 1 ως 5 (1 = Ποτέ, 2 = Σχεδόν ποτέ, 3 = Μερικές φορές, 4 = Αρκετά συχνά, 5 = Πολύ συχνά) προκειμένου να διατηρηθεί το ίδιο σύστημα κωδικοποίησης για το σύνολο των ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν. Το συνολικό σκορ προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών στις 14 ερωτήσεις, αφού πραγματοποιηθεί αντίστροφη κωδικοποίηση επτά ερωτήσεων.

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μία ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου που δημιουργήθηκε με τη μέθοδο της αντίστροφης μετάφρασης. Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε από την ερευνήτρια από την αγγλική γλώσσα στην ελληνική γλώσσα και στη συνέχεια ζητήθηκε από ανεξάρτητη μεταφράστρια η μετάφραση της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου στην αγγλική γλώσσα. Το αγγλικό ερωτηματολόγιο που προέκυψε ήταν σε γενικές γραμμές κοντά στο πρωτότυπο, ενώ κάποια σημεία διαφοροποίησης συζητήθηκαν από την ερευνήτρια και τη μεταφράστρια και τροποποιήθηκαν κατάλληλα, ώστε να προκύψει η τελική μορφή της ελληνικής έκδοσης του ερωτηματολογίου.

Στην αρχική έρευνα του Cohen και των συνεργατών του (1983) για την ανάπτυξη της Κλίμακας, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας, όπως εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha, ήταν από .84 ως .86 για τα τρία δείγματα της έρευνας. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει την Κλίμακα (βλ. ενδεικτικά Almadi, Cathers, Mansour, & Chow, 2012. Andreou et al., 2011. Cohen & Williamson, 1988. Lesage, Berjot, & Deschamps, 2012. Leung, Lam, & Chan, 2010. Mitchell, Crane, & Kim, 2008. Pbert, Doerfler, & DeCosimo, 1992. Ramírez & Hernández, 2007), η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας ήταν ικανοποιητικού βαθμού, με τις τιμές του δείκτη Cronbach's alpha να κυμαίνονται από .75 ως .85.

Αντίστοιχα, στην παρούσα έρευνα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα, και για τις τρεις μετρήσεις (πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος και κατά τη follow up μέτρηση). Γενικά, οι τιμές του δείκτη είναι εξαιρετικές και κυμαίνονται από .866 ως .926.

Ακολούθως, στον Πίνακα 5, αποτυπώνονται οι τιμές για το συνολικό δείγμα της έρευνας.

Πίνακας 5

Αξιοπιστία Κλίμακας Αντιλαμβανόμενου Στρες (PSS)

Κλίμακα	N ερωτήσεων	Cronbach's alpha (α)		
		Πριν (N=50)	Μετά (N=50)	Follow up (N=48)
Αντιλαμβανόμενο στρες	14	.879	.917	.926

6.6.5 Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Connor και Davidson (CD-RISC)

Για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Connor και Davidson (2003), και συγκεκριμένα η επίσημη μετάφρασή του στην ελληνική γλώσσα (Connor, Davidson, Δουζένης, Τσίτας, & Τσιγκαροπούλου, 2012). Πρόκειται για ένα ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς 25 δηλώσεων που καλεί τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν κατά πόσο συμφωνούν με την κάθε δήλωση όπως συνέβη σε αυτούς κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα σε μία πεντάβαθμη κλίμακα (0 = Καθόλου αληθές, 1 = Σπανίως αληθές, 2 = Μερικές φορές αληθές, 3 = Συχνά αληθές, 4 = Σχεδόν πάντα αληθές). Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μία κλίμακα από 1 ως 5 (1 = Καθόλου αληθές, 2 = Σπανίως αληθές, 3 = Μερικές φορές αληθές, 4 = Συχνά αληθές, 5 = Σχεδόν πάντα αληθές) προκειμένου να διατηρηθεί το ίδιο σύστημα κωδικοποίησης για το σύνολο των ψυχομετρικών εργαλείων που χρησιμοποιήθηκαν. Σύμφωνα με τις οδηγίες χρήσης του πρωτότυπου ερωτηματολογίου (το οποίο παραχωρήθηκε προς χρήση στην παρούσα έρευνα έναντι μικρού αντιτίμου ύστερα από την υποβολή των απαιτούμενων δικαιολογητικών στους κατασκευαστές), δεν προτείνεται ξεχωριστή βαθμολόγηση των υποκλιμάκων που προσδιόρισαν οι Connor και Davidson (2003), καθώς η δομή των παραγόντων και οι μέσες τιμές ποικίλουν ανάλογα με το πλαίσιο. Για το λόγο αυτό προτείνεται η χρήση ενός συνολικού σκορ

για την κλίμακα. Το συνολικό σκορ προκύπτει από το άθροισμα των βαθμολογιών στις 25 δηλώσεις, με υψηλότερα σκορ να δείχνουν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Στην αρχική έρευνα των Connor και Davidson (2003) για την ανάπτυξη της Κλίμακας, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας των 25 ερωτήσεων, όπως εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha, ήταν .89. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες που έχουν χρησιμοποιήσει την Κλίμακα (βλ. ενδεικτικά Perera & Ganguly, 2016. Sexton, Byrd, & von Kluge, 2010. Yu, Lau, Mak, Zhang, & Lui, 2011) η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας για το σύνολο των 25 προτάσεων ήταν ικανοποιητικού βαθμού.

Αντίστοιχα, στην παρούσα έρευνα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας του ερωτηματολογίου εκτιμήθηκε με το δείκτη Cronbach's alpha διακριτά για την ομάδα παρέμβασης, την ομάδα ελέγχου και το συνολικό δείγμα, και για τις τρεις μετρήσεις (πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος και κατά τη follow up μέτρηση).

Γενικά, οι τιμές του δείκτη είναι εξαιρετικές και κυμαίνονται από .840 ως .929. Ακολούθως, στον Πίνακα 6, αποτυπώνονται οι τιμές για το συνολικό δείγμα της έρευνας.

Πίνακας 6

Αξιοπιστία Κλίμακας Ψυχικής Ανθεκτικότητας (CD-RISC)

	N	Cronbach's alpha (α)		
		Πριν (N=50)	Μετά (N=50)	Follow up (N=48)
Κλίμακα	δηλώσεων			
Ψυχική ανθεκτικότητα	25	.860	.924	.929

6.7 Ψυχοεκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στα πλαίσια διεξαγωγής της παρούσας έρευνας είχε ως σκοπό την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας.

Αναλυτικότερα, το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελούνταν από τέσσερις συναντήσεις διάρκειας τεσσάρων ωρών η καθεμία που πραγματοποιήθηκαν μέσα σε χρονικό διάστημα πέντε εβδομάδων (εντός Μαΐου-Ιουνίου 2016) με χρονική απόσταση 7-10 ημερών μεταξύ των συναντήσεων. Συνολικά, δημιουργήθηκαν τρεις ολιγομελείς ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες (6-9 ατόμων), στις οποίες εφαρμόστηκε διακριτά το πρόγραμμα, ώστε να μπορούν να συμμετέχουν ενεργά όλα τα μέλη. Το πρόγραμμα έλαβε χώρα εντός των αστυνομικών υπηρεσιών και συγκεκριμένα στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Αστυνομικού Μεγάρου Ιωαννίνων για δύο ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες και στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του Αστυνομικού Μεγάρου Άρτας για μία ψυχοεκπαιδευτική ομάδα, οι οποίες είχαν διαμορφωθεί κατάλληλα για την εφαρμογή του προγράμματος. Πριν από κάθε συνάντηση, η συντονίστρια μεριμνούσε για την κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου, με την τοποθέτηση των καθισμάτων σε σχήμα κύκλου περιμετρικά ενός τραπεζιού, την τοποθέτηση ομάδων 2-3 καθισμάτων περιμετρικά της αίθουσας για τις δραστηριότητες σε ζεύγη ή υπο-ομάδες και με μεταφορά πίνακα και προβολέα για την προβολή παρουσιάσεων (powerpoint).

Ο σχεδιασμός του προγράμματος και ο συντονισμός των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων υλοποιήθηκε από την ερευνήτρια, υπό την εποπτεία και την καθοδήγηση του επιβλέποντα Καθηγητή. Πιο συγκεκριμένα, για το σχεδιασμό του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν διάφορες βιβλιογραφικές πηγές, έντυπες και ηλεκτρονικές, που περιέχουν πλήθος ασκήσεων και δημιουργικών δραστηριοτήτων για την ομαδική εργασία για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε ομάδες ενηλίκων (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003. Ciarrochi & Mayer, 2007. Hughes & Terrell, 2012. <http://health.concordia.ca>. <http://www.resilience-project.eu>). Ειδικότερα, οι δραστηριότητες συναισθηματικής νοημοσύνης βασίστηκαν κατά κύριο λόγο στο αναθεωρημένο μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης (Bar-On, 1997. MHS, 2011), αλλά ταυτόχρονα ήταν συμβατές και με άλλα μοντέλα, όπως το μοντέλο ικανοτήτων (Mayer & Salovey, 1997), καθώς και με το μοντέλο συναισθηματικής νοημοσύνης ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Petrides & Furnham, 2001). Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφερθεί ότι το ανωτέρω μοντέλο κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης (Bar-On, 1997. MHS, 2011) περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση ως επιμέρους δεξιότητα (υποκλίμακα) και τη διαχείριση στρες ως

παράγοντα (σύνθετη κλίμακα) συναισθηματικής νοημοσύνης, ωστόσο, επειδή η ερευνήτρια βασίστηκε στο σύνολο της υπάρχουσας βιβλιογραφίας σε μία προσπάθεια σχεδιασμού ενός συνδυαστικού (ως προς τους στόχους) ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος που θα είναι συμβατό με διαφορετικά θεωρητικά μοντέλα, και επειδή έδωσε δυσανάλογα (ως προς τις λοιπές επιμέρους δεξιότητες και παράγοντες του μοντέλου κοινωνικής-συναισθηματικής νοημοσύνης) μεγαλύτερη έμφαση στην ενσυναίσθηση και τη διαχείριση στρες με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία και στο συνδυασμό της διαχείρισης στρες με την ψυχική ανθεκτικότητα, επιλέχθηκε οι στόχοι ενίσχυσης της ενσυναίσθησης και της διαχείρισης στρες να μην ενσωματωθούν στο στόχο ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Οι επιμέρους στόχοι των δραστηριοτήτων του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος οργανώθηκαν σε 4 θεματικές ενότητες (συναισθηματική νοημοσύνη, ενσυναίσθηση, ψυχική ανθεκτικότητα και διαχείριση στρες) και καθόρισαν το περιεχόμενο των συναντήσεων που πραγματοποιήθηκαν με κάθε ομάδα συμμετεχόντων, έτσι ώστε η πρώτη και η δεύτερη συνάντηση να αφορούν κατά κύριο λόγο τη συναισθηματική νοημοσύνη, η τρίτη συνάντηση την ενσυναίσθηση και η τέταρτη συνάντηση την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες.

Η δομή των συναντήσεων βασίστηκε στη σχετική βιβλιογραφία (Brown, 2005. Corey, 2008. Corey, Corey, & Corey, 2014) και ήταν όμοια και στις τέσσερις συναντήσεις. Συγκεκριμένα, κάθε συνάντηση περιλάμβανε το στάδιο έναρξης, το στάδιο εργασίας (κύριο μέρος) στενά συνδεδεμένο με το στάδιο επεξεργασίας, καθώς οι δραστηριότητες επεξεργασίας ήταν ενσωματωμένες σε κάθε δραστηριότητα του σταδίου εργασίας και πραγματοποιούνταν αμέσως μετά από την κάθε δραστηριότητα, και τέλος το στάδιο λήξης. Δεδομένου ότι το πρόγραμμα ήταν εντατικό, καθότι απευθύνονταν σε ενήλικες με αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις, δεν πραγματοποιήθηκαν διαφορετικές συναντήσεις έναρξης και λήξης του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, αλλά οι αντίστοιχες δραστηριότητες ενσωματώθηκαν στις τέσσερις συναντήσεις που στόχευαν στην ενίσχυση των μεταβλητών της έρευνάς μας, έτσι ώστε οι δραστηριότητες έναρξης της πρώτης συνάντησης να αποτελούν ταυτόχρονα δραστηριότητες έναρξης του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος και οι δραστηριότητες λήξης της τελευταίας συνάντησης να αποτελούν ταυτόχρονα δραστηριότητες λήξης του ψυχοεκπαιδευτικού

προγράμματος. Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη συνάντηση είχε στο στάδιο έναρξης ως στόχο τη γνωριμία των μελών της ομάδας, τη θέσπιση των κανόνων της ομάδας, καθώς και μία εισαγωγή στις ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες και συζήτηση με τους συμμετέχοντες για τους στόχους του προγράμματος και τις δικές τους προσδοκίες από αυτό. Αντίστοιχα η τελευταία συνάντηση είχε στο στάδιο λήξης ως στόχο την αξιολόγηση του προγράμματος και της λειτουργίας της ομάδας κατά τη διάρκειά του από τους συμμετέχοντες σε ένα αποχαιρετιστήριο κλίμα. Το στάδιο έναρξης και λήξης των λοιπών συναντήσεων περιλάμβανε μία δραστηριότητα κατά την οποία οι συμμετέχοντες καλούνταν με μία φράση ο καθένας να εκφράσουν πώς ένιωθαν εκείνη τη στιγμή.

Το στάδιο εργασίας κάθε συνάντησης αποσκοπούσε μέσω ολιγόλεπτων παρουσιάσεων (powerpoint) και βιωματικών δραστηριοτήτων στην εκπαίδευση και την εξάσκηση των συμμετεχόντων σε μία σειρά δεξιοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης (στην πρώτη και τη δεύτερη συνάντηση), ενσυναίσθησης (στην τρίτη συνάντηση) και ψυχικής ανθεκτικότητας και διαχείρισης στρες (στην τέταρτη συνάντηση). Οι δραστηριότητες καλούσαν τους συμμετέχοντες να εργαστούν ατομικά ή να συνεργαστούν σε ζεύγη, υποομάδες ή ως μία μεγάλη ομάδα σύμφωνα με τις οδηγίες των φύλλων εργασίας που διανέμονταν σε αυτούς. Στο τέλος κάθε δραστηριότητας του σταδίου εργασίας λάμβανε χώρα η επεξεργασία. Πριν από τη λήξη κάθε συνάντησης, οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν ότι θα τους αποστέλλονταν ηλεκτρονικά (στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου του κάθε μέλους) δραστηριότητες για κατ' οίκον εργασία. Οι δραστηριότητες για κατ' οίκον εργασία αποστέλλονταν στο μέσο του χρονικού διαστήματος μεταξύ των συναντήσεων και συζητούνταν στην έναρξη της επόμενης συνάντησης.

Τέλος, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα δεν στηρίχθηκε σε κάποια συγκεκριμένη θεωρητική προσέγγιση, ωστόσο, ενέχει στοιχεία της γνωσιακής-συμπεριφορικής και της προσωποκεντρικής συμβουλευτικής προσέγγισης (βλ. McLeod, 2005. Μπούζος, 2004), καθώς και αρχές της θετικής ψυχολογίας (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011), που χαρακτήριζαν τόσο τη συμπεριφορά της συντονίστριας, όσο και τις δραστηριότητες που αξιοποιήθηκαν για την επίτευξη των επιμέρους στόχων του προγράμματος.

Ακολούθως, στον Πίνακα 7 παρουσιάζεται συνοπτικά το περιεχόμενο των τεσσάρων συναντήσεων του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, ενώ στο Παράρτημα της εργασίας παρατίθεται η λεπτομερής περιγραφή των συναντήσεων του προγράμματος, με ενδεικτικές οδηγίες που καθόριζαν τους ειδικότερους στόχους και τον τρόπο διεξαγωγής κάθε συνάντησης.

Πίνακας 7

Θεματικές ενότητες, δραστηριότητες και στόχοι του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Συνάντηση	Δραστηριότητες	Στόχοι
1^η Συναισθηματική Νοημοσύνη	1.1 Κοινός παρονομαστής	Έναρξη
	1.2 Στόχοι-Προσδοκίες-Κανόνες	Έναρξη
	1.3 Απλώς έρχεται στην επιφάνεια	Αυτοαντίληψη: συναισθηματική αυτοεπίγνωση
	1.4 Εκφράζοντας την αντίθεσή σας	Αυτοέκφραση: έκφραση συναισθημάτων
	1.5 Πείτε το μη λεκτικά!	Αυτοέκφραση: έκφραση συναισθημάτων
	1.6 Πείτε μία ιστορία	Αυτοέκφραση: έκφραση συναισθημάτων
	1.7 Πώς να εκφράσετε τη γνώμη σας	Αυτοέκφραση: διεκδικητικότητα
	1.8 Με την ομάδα ή όχι	Αυτοέκφραση: ανεξαρτησία
	1.9 Βασική συναισθηματική αυτοεπίγνωση (κατ' οίκον)	Αυτοαντίληψη: συναισθηματική αυτοεπίγνωση Αναγνώριση συναισθημάτων
	1.10 Συναισθηματικές εμπειρίες (κατ' οίκον)	Χρήση και κατανόηση συναισθημάτων
	1.11 Με μία φράση	Λήξη
2^η Συναισθηματική Νοημοσύνη	2.1 Με μία φράση	Έναρξη
	2.2 Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων	Λήψη αποφάσεων: επίλυση προβλημάτων
	2.3 Το μοντέλο MasterSolve	Λήψη αποφάσεων:

	για ομάδες	επίλυση προβλημάτων
	2.4 Επίσκεψη στην πραγματικότητά τους	Λήψη αποφάσεων: έλεγχος πραγματικότητας
	2.5 Πατώντας φρένο	Λήψη αποφάσεων: έλεγχος παρορμήσεων
	2.6 Συνταγή για επιρροή: Ενδιαφέρον και Συναίσθημα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	2.7 Ενέργεια των συναισθημάτων (κατ' οίκον)	Κατανόηση συναισθημάτων
	2.8 Συναισθηματικοί φακοί (κατ' οίκον)	Διαχείριση συναισθημάτων
	2.9 Με μία φράση	Λήξη
	3.1 Με μία φράση	Έναρξη
	3.2 Συνδέοντας συναίσθημα με νόημα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.3 Σύνθετα συναισθήματα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.4 Επισημαίνω τα σημαντικά για τον άλλον	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.5 Αναγνωρίζω τα συναισθήματα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.6 Κάντε το με ενσυναίσθηση	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.7 Αυτοαποδοχή: Γιορτάστε τις επιτυχίες σας (κατ' οίκον)	Αυτοαντίληψη: αυτοαποδοχή
	3.8 Αυξάνοντας την ευτυχία μου (κατ' οίκον)	Ευημερία/Ευτυχία
	3.9 Με μία φράση	Λήξη
3^η Ενσυναίσθηση		
	4.1 Με μία φράση	Έναρξη
4^η Ψυχική Ανθεκτικότητα	4.2 Ψυχική ανθεκτικότητα- ανάκαμψη	Ψυχική ανθεκτικότητα

και Διαχείριση Στρες	4.3 Διαχείριση στρες	Διαχείριση στρες
	4.4 Διαδοχικό μοντέλο	Διαχείριση στρες: αισιοδοξία
	4.5 Παγίδες σκέψης	Διαχείριση στρες: αισιοδοξία
	4.6 Αμφισβήτηση πεποιθήσεων	Διαχείριση στρες: αισιοδοξία
	4.7 Επειδή έχετε προσωπικότητα (κατ' οίκον)	Διαχείριση στρες: αντοχή στο στρες
	4.8 Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (κατ' οίκον)	Διαχείριση στρες: αντοχή στο στρες
	4.9 Τρόπος ζωής και αξίες (κατ' οίκον)	Ψυχική ανθεκτικότητα
	4.10 Ο βαθμός ικανοποίησης	Λήξη

6.8 Ερευνητική διαδικασία

Η διαδικασία που ακολουθήθηκε στην παρούσα έρευνα περιγράφεται επιμερισμένη σε δύο φάσεις: την πιλοτική φάση και την κύρια έρευνα.

6.8.1 Πιλοτική φάση

Αρχικά, κατά τη διάρκεια του σχεδιασμού της έρευνας, τα πρωτότυπα ψυχομετρικά εργαλεία Schutte Emotional Intelligence Scale, Perceived Stress Scale, καθώς και το συνοδευτικό βοήθημα για το EQ-i 2.0 μεταφράστηκαν από την ερευνήτρια από την αγγλική γλώσσα στην ελληνική γλώσσα, ελέγχθηκαν από τον επιβλέποντα καθηγητή, μεταφράστηκαν αντίστροφα (από την ελληνική γλώσσα στην αγγλική) από μία ανεξάρτητη μεταφράστρια και επανελέγχθηκαν από τον επιβλέποντα καθηγητή. Για το εργαλείο Interpersonal Reactivity Index χρησιμοποιήθηκε η προσαρμοσμένη σε ελληνικό πληθυσμό και σταθμισμένη εκδοχή του (Τσίτσας & Μαλικιάση-Λοΐζου, 2008, όπ. αναφ. στο Τσίτσας, 2009), ενώ για το εργαλείο CD-RISC, χρησιμοποιήθηκε η επίσημη ελληνική εκδοχή του (η οποία διατέθηκε από τους κατασκευαστές προς χρήση για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας έναντι μικρού αντιτίμου).

Στη συνέχεια το σύνολο των ψυχομετρικών εργαλείων χορηγήθηκε πιλοτικά σε μία μικρή ομάδα έντεκα Αξιωματικών της Γενικής Περιφερειακής Διεύθυνσης Αστυνομίας Θεσσαλονίκης με σκοπό να διερευνηθούν τυχόν δυσκολίες στην κατανόηση των προτάσεων των εργαλείων, καθώς και να προσδιοριστεί ο απαιτούμενος χρόνος για τη συμπλήρωσή τους. Συγκεκριμένα, τα ψυχομετρικά εργαλεία απεστάλησαν ταχυδρομικά από την ερευνήτρια σε έναν Αξιωματικό, ο οποίος τα διένειμε στους συμμετέχοντες της πιλοτικής ομάδας μέσα σε φάκελο και ζήτησε από αυτούς να τα συμπληρώσουν ανώνυμα σε ιδιωτικό χώρο και χρόνο της επιλογής τους μέσα σε χρονικό διάστημα μίας εβδομάδας. Στο τέλος της εβδομάδας ήταν προγραμματισμένη μία συνάντηση των μελών της πιλοτικής ομάδας με την ερευνήτρια. Στη συνάντηση αυτή εφαρμόστηκε δοκιμαστικά το σύνολο των δραστηριοτήτων της πρώτης ψυχοεκπαιδευτικής συνάντησης (συναισθηματική νοημοσύνη) και προγραμματίστηκε μία δεύτερη συνάντηση μία εβδομάδα αργότερα. Κατά τη δεύτερη συνάντηση πραγματοποιήθηκε συζήτηση ανάμεσα στην ερευνήτρια και τα μέλη της πιλοτικής ομάδας σχετικά με τα ψυχομετρικά εργαλεία, καθώς και το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα. Κατά τη συζήτηση δεν διαπιστώθηκαν δυσκολίες στην κατανόηση των προτάσεων των εργαλείων, ενώ ο απαιτούμενος για τη συμπλήρωσή τους χρόνος προσδιορίστηκε από 45 ως 60 λεπτά. Επίσης, τα μέλη της πιλοτικής ομάδας αξιολόγησαν θετικά το περιεχόμενο και τον τρόπο διεξαγωγής του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, αλλά εξέφρασαν επιφυλάξεις ως προς τη δυνατότητα συνεπούς παρακολούθησής του από τους συμμετέχοντες, με δεδομένες τις αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις και την εργασία σε βάρδιες των αστυνομικών.

6.8.2 Κύρια έρευνα

Η κύρια έρευνα περιλαμβάνει τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος (pre test), την εφαρμογή του προγράμματος, τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος (post test) και την επαναληπτική (follow up) μέτρηση που έλαβε χώρα τρεις μήνες μετά την εφαρμογή του προγράμματος. Οι συμμετέχοντες που συμμετείχαν στην κύρια έρευνα ήταν διαχωρισμένοι στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου και έλαβαν μέρος συνολικά σε τρεις μετρήσεις, ενώ μόνο οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης παρακολούθησαν το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα. Επίσης, πριν από τη διεξαγωγή

της έρευνας, είχε ζητηθεί και χορηγηθεί από το Αρχηγείο της Ελληνικής Αστυνομίας άδεια για τη διεξαγωγή της, έπειτα από υποβολή από την ερευνήτρια του πλήρους ερευνητικού σχεδίου.

6.8.2.1 Μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος

Περίπου ένα μήνα μετά την πιλοτική φάση, πραγματοποιήθηκε η μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος (pre test) για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, η οποία διήρκησε μία εβδομάδα. Συγκεκριμένα, τα ψυχομετρικά εργαλεία χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης μέσα σε φάκελο και ζητήθηκε από αυτούς να τα συμπληρώσουν ανώνυμα σε ιδιωτικό χώρο και χρόνο της επιλογής τους μέσα σε χρονικό διάστημα μίας εβδομάδας. Στο τέλος της εβδομάδας ήταν προγραμματισμένη η πρώτη συνάντηση του προγράμματος, πριν από την έναρξη της οποίας θα παρέδιδαν τα ερωτηματολόγια στην ερευνήτρια. Λίγες ημέρες πριν την πρώτη συνάντηση του προγράμματος έγινε ηλεκτρονικά (με αποστολή μηνύματος στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους) υπενθύμιση στους συμμετέχοντες για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Η πραγματοποίηση της μέτρησης πριν την εφαρμογή του προγράμματος (pre test) για τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου έγινε σε μεταγενέστερο χρόνο σε δύο φάσεις. Παρόλο που ο χρόνος συμπλήρωσης των ψυχομετρικών εργαλείων δεν ήταν ο ίδιος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, τα χρονικά διαστήματα ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη χορήγηση, καθώς και ανάμεσα στη δεύτερη και την τρίτη χορήγηση ήταν ίδια για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Ειδικότερα, σε μία προσπάθεια από την ερευνήτρια να εξασφαλιστεί η ισοδυναμία ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, η πρόσκληση για συμμετοχή σε έρευνα πραγματοποιήθηκε για την ομάδα ελέγχου μετά την αρχική συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων από την ομάδα παρέμβασης και τον έλεγχο των δημογραφικών μεταβλητών τους από την ερευνήτρια, και τέθηκε ως προϋπόθεση συμμετοχής οι συμμετέχοντες να είναι ηλικίας από 30 ως 50 ετών περίπου. Στην πρόσκληση αυτή ανταποκρίθηκαν θετικά 28 Αξιωματικοί εκ των οποίων οι 4 δεν επέστρεψαν συμπληρωμένα τα ψυχομετρικά εργαλεία μετά την χορήγηση, και εξαιρέθηκαν από την έρευνα. Στη συνέχεια, σε δεύτερη φάση, και προκειμένου να εξασφαλιστεί η καλύτερη ισοδυναμία των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου) απευθύνθηκε άλλη μία πρόσκληση σε τέσσερις

γυναίκες Αξιωματικούς σε άλλη γεωγραφική περιοχή μέσα στο ίδιο ως άνω ηλικιακό φάσμα, εκ των οποίων οι τρεις ανταποκρίθηκαν θετικά και συμπλήρωσαν τα ψυχομετρικά εργαλεία. Η μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος (pre test) για τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου διήρκησε μία εβδομάδα. Συγκεκριμένα, τα ψυχομετρικά εργαλεία χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου μέσα σε φάκελο και ζητήθηκε από αυτούς να τα συμπληρώσουν ανώνυμα σε ιδιωτικό χώρο και χρόνο της επιλογής τους μέσα σε χρονικό διάστημα μίας εβδομάδας. Στο τέλος της εβδομάδας ένας Αξιωματικός από κάθε γεωγραφική περιοχή παρέλαβε τα ερωτηματολόγια και τα παρέδωσε / απέστειλε στην ερευνήτρια.

6.8.2.2 Εφαρμογή ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος

Έπειτα από την ολοκλήρωση της πρώτης μέτρησης για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, και ενώ βρισκόταν σε εξέλιξη η πρώτη μέτρηση της ομάδας ελέγχου, πραγματοποιήθηκε η εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, μόνο για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από τέσσερις συναντήσεις διάρκειας τεσσάρων ωρών η καθεμία που πραγματοποιήθηκαν μέσα σε χρονικό διάστημα πέντε εβδομάδων (εντός Μαΐου-Ιουνίου 2016) με χρονική απόσταση 7-10 ημερών μεταξύ των συναντήσεων. Συνολικά, δημιουργήθηκαν τρεις ολιγομελείς ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες (6-9 ατόμων), δύο στα Ιωάννινα και μία στην Άρτα, στις οποίες εφαρμόστηκε διακριτά το πρόγραμμα.

6.8.2.3 Μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος

Στη συνέχεια, μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, διενεργήθηκε μία δεύτερη μέτρηση. Συγκεκριμένα, αμέσως μετά την ολοκλήρωση της τέταρτης συνάντησης χορηγήθηκαν στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης τα ψυχομετρικά εργαλεία μέσα σε φάκελο και ζητήθηκε από αυτούς να τα συμπληρώσουν ανώνυμα σε ιδιωτικό χώρο και χρόνο της επιλογής τους μέσα σε χρονικό διάστημα μίας εβδομάδας. Στο τέλος της εβδομάδας ένας Αξιωματικός παρέλαβε τα ερωτηματολόγια και τα παρέδωσε στην ερευνήτρια. Ομοίως μετά την παρέλευση χρονικού διαστήματος πέντε εβδομάδων από την παραλαβή των πρώτων ερωτηματολογίων από την ομάδα ελέγχου, χορηγήθηκαν εκ νέου σε αυτούς τα ψυχομετρικά εργαλεία μέσα σε φάκελο και ζητήθηκε να τα συμπληρώσουν ανώνυμα

σε ιδιωτικό χώρο και χρόνο της επιλογής τους μέσα σε χρονικό διάστημα μίας εβδομάδας. Στο τέλος της εβδομάδας ένας Αξιωματικός από κάθε γεωγραφική περιοχή παρέλαβε τα ερωτηματολόγια και τα παρέδωσε / απέστειλε στην ερευνήτρια.

Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να αναφερθεί και πάλι ότι παρόλο που ο χρόνος συμπλήρωσης των ψυχομετρικών εργαλείων δεν ήταν ο ίδιος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, το χρονικό διάστημα ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση ήταν ίδιο για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου.

6.8.2.4 Follow up μέτρηση

Τρεις μήνες μετά τη δεύτερη μέτρηση, πραγματοποιήθηκε η follow up μέτρηση, η οποία διήρκησε μία εβδομάδα και στην οποία ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία με τις δύο προηγούμενες μετρήσεις. Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να αναφερθεί και πάλι ότι παρόλο που ο χρόνος συμπλήρωσης των ψυχομετρικών εργαλείων δεν ήταν ο ίδιος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, το χρονικό διάστημα ανάμεσα στη δεύτερη και την τρίτη μέτρηση ήταν ίδιο για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Τέλος, στη φάση αυτή δεν εντοπίστηκαν δύο Αξιωματικοί της ομάδας ελέγχου, οι οποίοι είχαν αποσπαστεί σε άλλες γεωγραφικές περιοχές για την κάλυψη έκτακτων και επείγουσών υπηρεσιακών αναγκών.

6.9 Στατιστικές τεχνικές

Όλες οι στατιστικές αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS 23.0. Προκειμένου να ελεγχθεί η ισοδυναμία των δύο ομάδων (παρέμβασης και ελέγχου) ως προς τη σύνθεση των δύο φύλων, την ηλικία, το χρόνο υπηρεσίας, το μορφωτικό επίπεδο και τις μεταβλητές της έρευνας στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος (pre test) χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο χ^2 (chi-square) και ο έλεγχος t ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples T test), για τις διακριτές και τις συνεχείς μεταβλητές αντίστοιχα (βλ. Field, 2009. Κατσής, Σιδερίδης, & Εμβλωτής, 2010).

Εν συνεχεία, προκειμένου να ελεγχθούν οι ερευνητικές υποθέσεις σχετικά με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος, διακριτά για καθεμία από τις μεταβλητές

χρησιμοποιήθηκε έλεγχος t για εξαρτημένα δείγματα (paired samples T test) (πριν-μετά, μετά-follow up και πριν-follow up). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης μικτού σχεδιασμού (mixed design ANOVA), και ειδικότερα η τεχνική των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (repeated measures) (Field, 2009. Κατσή κ. συν., 2010), εισάγοντας την ομάδα (παρέμβασης, ελέγχου) ως τον «μεταξύ» των ομάδων παράγοντα (between subjects factor) και το χρόνο (πριν, μετά, follow up) ως τον «εντός» των ομάδων παράγοντα (within subjects factor). Επιπλέον, προκειμένου να ελεγχθεί η ερευνητική υπόθεση σχετικά με την ύπαρξη ή μη διαφυλικών διαφορών στις μεταβολές κάθε μεταβλητής διακριτά, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης μικτού σχεδιασμού (mixed design ANOVA), και ειδικότερα η τεχνική των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (repeated measures) (Field, 2009. Κατσή κ. συν., 2010), εισάγοντας την ομάδα (παρέμβασης, ελέγχου) και το φύλο (άνδρας, γυναίκα) ως τους «μεταξύ» των ομάδων παράγοντες (between subjects factors) και το χρόνο (πριν, μετά, follow up) ως τον «εντός» των ομάδων παράγοντα (within subjects factor). Το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας που χρησιμοποιήθηκε ήταν $\alpha = .05$, ενώ για τις επιμέρους συγκρίσεις (post hoc αναλύσεις) χρησιμοποιήθηκε η διόρθωση Bonferroni (βλ. Field, 2009).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

7.1 Σχέσεις ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας πριν την εφαρμογή του προγράμματος

Προκειμένου να διερευνηθεί το μέγεθος και η κατεύθυνση των σχέσεων ανάμεσα στις μεταβλητές της έρευνας, στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης για το συνολικό δείγμα της έρευνας ($N = 50$). Πιο αναλυτικά, η συναισθηματική νοημοσύνη, όπως μετρήθηκε με το EQ-i 2.0 βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη, όπως μετρήθηκε με το SEIS, το οποίο βασίζεται σε διαφορετικό θεωρητικό μοντέλο ($r = .786, p < .01$). Επίσης, η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ-i 2.0) βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .479, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .386, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.547, p < .01$), ισχυρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.665, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .786, p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη στο EQ-i 2.0 παρουσίασαν, επίσης, υψηλότερη βαθμολογία συναισθηματικής νοημοσύνης στο SEIS και ανέφεραν μεγαλύτερη γνωστική και σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Επίσης, η συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .557, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .482, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.444, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.586, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .764, p < .01$). Δηλαδή, οι συμμετέχοντες με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη γνωστική και σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Επιπλέον, η γνωστική ενσυναίσθηση βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .380, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.549, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.402, p < .01$) και μέτρια θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .507, p < .01$). Επομένως, οι συμμετέχοντες με μεγαλύτερη γνωστική ενσυναίσθηση, ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, μικρότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Ακόμη, η φαντασιακή ενσυναίσθηση βρέθηκε να έχει μία στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = .438, p < .01$), δηλαδή συμμετέχοντες που ανέφεραν μεγαλύτερη φαντασιακή ενσυναίσθηση, ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη ενσυναισθητική ανησυχία.

Ακόμη, η σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μικρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.349, p < .01$) και μικρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .367, p < .01$), δηλαδή οι συμμετέχοντες που ανέφεραν μεγαλύτερη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ανέφεραν, επίσης, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Επίσης, η ενσυναισθητική ανησυχία βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = .458, p < .01$) και μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = -.486, p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες που ανέφεραν μεγαλύτερη ενσυναισθητική ανησυχία, ανέφεραν, επίσης, περισσότερο στρες και μικρότερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Ακόμη, το αντιλαμβανόμενο στρες βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = -.596, p < .01$). Επομένως, οι συμμετέχοντες με περισσότερο αντιλαμβανόμενο στρες ανέφεραν, επίσης, μικρότερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Στις αναλύσεις συσχέτισης συμπεριλήφθησαν ακόμη οι πέντε σύνθετες κλίμακες και ο δείκτης ευημερίας του εργαλείου EQ-i 2.0. Πιο συγκριμένα, η σύνθετη κλίμακα αυτοαντίληψης του EQ-i 2.0 παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές ισχυρές θετικές συσχετίσεις με τις άλλες σύνθετες κλίμακες (αυτοέκφραση, διαπροσωπικό τομέα, λήψη αποφάσεων, διαχείριση στρες) ($r = .664$ ως $.793, p < .01$) και το δείκτη

ευημερίας του EQi 2.0 ($r = .615, p < .01$). Επιπλέον, η αυτοαντίληψη βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .778, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .440, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .494, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.457, p < .01$), ισχυρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.616, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .732, p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες με μεγαλύτερη αυτοαντίληψη ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS), μεγαλύτερη γνωστική και σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Ακόμη, η σύνθετη κλίμακα αυτοέκφρασης του EQ-i 2.0 παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές μέτριες ως ισχυρές θετικές συσχετίσεις με τις άλλες σύνθετες κλίμακες ($r = .594$ ως $.793, p < .01$) και το δείκτη ευημερίας του EQ-i 2.0 ($r = .533, p < .01$). Επιπλέον, η αυτοέκφραση βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .686, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .471, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .376, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.483, p < .01$), ισχυρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.487, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .676, p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες με μεγαλύτερη αυτοέκφραση ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS), μεγαλύτερη γνωστική και σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Επιπλέον, η σύνθετη κλίμακα διαπροσωπικών δεξιοτήτων του EQ-i 2.0 παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές μέτριες ως ισχυρές θετικές συσχετίσεις με τις άλλες σύνθετες κλίμακες ($r = .416$ ως $.788, p < .01$), και το δείκτη ευημερίας ($r = .574, p < .01$), του EQ-i 2.0. Επιπλέον, οι διαπροσωπικές δεξιότητες βρέθηκαν να έχουν στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .729, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .321, p < .05$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .478, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική

ανησυχία ($r = -.296, p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.518, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .632, p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες με υψηλότερες διαπροσωπικές δεξιότητες ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS), μεγαλύτερη γνωστική και σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Ακόμη, η σύνθετη κλίμακα λήψης αποφάσεων του EQ-i 2.0 παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές μέτριες ως ισχυρές θετικές συσχετίσεις με τις άλλες σύνθετες κλίμακες ($r = .416$ ως $.706, p < .01$) και μικρή θετική συσχέτιση με το δείκτη ευημερίας ($r = .365, p < .01$) του EQi 2.0. Επιπλέον, η λήψη αποφάσεων βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .537, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .509, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.545, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.568, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .648, p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες με υψηλότερη βαθμολογία στη λήψη αποφάσεων ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS), μεγαλύτερη γνωστική ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Η σύνθετη κλίμακα της διαχείρισης στρες του EQ-i 2.0 παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές μέτριες ως ισχυρές θετικές συσχετίσεις με τις άλλες σύνθετες κλίμακες ($r = .494$ ως $.706, p < .01$) και το δείκτη ευημερίας ($r = .610, p < .01$) του EQ-i 2.0. Επιπλέον, η διαχείριση στρες βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .606, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με τη φαντασιακή ενσυναίσθηση ($r = -.287, p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.503, p < .01$), ισχυρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.609, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .628, p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες με υψηλότερη βαθμολογία στη διαχείριση στρες ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS), μικρότερη φαντασιακή ενσυναίσθηση, μικρότερη ενσυναισθητική ανησυχία, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Επιπλέον, ο δείκτης ευημερίας του EQ-i 2.0. παρουσιάζει στατιστικά σημαντικές μικρές ως ισχυρές θετικές συσχετίσεις με τις σύνθετες κλίμακες του EQ-i 2.0 ($r = .365$ ως $.615$, $p < .01$). Επίσης, ο δείκτης ευημερίας βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .584$, $p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .296$, $p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.483$, $p < .01$) και μέτρια θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .551$, $p < .01$). Συνεπώς, οι συμμετέχοντες με υψηλότερο δείκτη ευημερίας ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS), μεγαλύτερη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα.

Τέλος, στις αναλύσεις συσχέτισης συμπεριλήφθησαν οι δεκαπέντε υποκλίμακες του εργαλείου EQ-i 2.0. Ωστόσο, παρακάτω παραλείπεται η αναφορά των συσχετίσεων της κάθε υποκλίμακας με τις λοιπές μεταβλητές του EQ-i 2.0 και περιγράφονται μόνο οι συσχετίσεις της κάθε υποκλίμακας με τις μεταβλητές των άλλων ψυχομετρικών εργαλείων.

Πιο συγκεκριμένα, η υποκλίμακα της αυτοαποδοχής βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .610$, $p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .300$, $p < .05$), μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .403$, $p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.437$, $p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.581$, $p < .01$) και μέτρια θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .543$, $p < .01$). Η υποκλίμακα της αυτοπραγμάτωσης βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .731$, $p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .374$, $p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .316$, $p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.424$, $p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.492$, $p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .723$, $p < .01$). Η υποκλίμακα της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .689$, $p < .01$),

μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .462, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .548, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.338, p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.530, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .646, p < .01$).

Η υποκλίμακα της συναισθηματικής έκφρασης βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .478, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .280, p < .05$) και μικρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .398, p < .01$). Η υποκλίμακα της διεκδικητικότητας βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .637, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .410, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .388, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.463, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.374, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .615, p < .01$). Η υποκλίμακα της ανεξαρτησίας βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .464, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .389, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με τη φαντασιακή ενσυναίσθηση ($r = -.331, p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.537, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.481, p < .01$) και μέτρια θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .543, p < .01$).

Επίσης, η υποκλίμακα των διαπροσωπικών σχέσεων βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .533, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .458, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.299, p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.498, p < .01$) και μέτρια θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .521, p < .01$). Η υποκλίμακα της ενσυναίσθησης του EQ-i 2.0 βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .793, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική

ενσυναίσθηση ($r = .497, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .507, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.499, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .628, p < .01$), δηλαδή, οι συμμετέχοντες με μεγαλύτερη βαθμολογία στην υποκλίμακα της ενσυναίσθησης του EQ-i 2.0 ανέφεραν, επίσης, μεγαλύτερη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS), μεγαλύτερη γνωστική και σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, λιγότερο στρες και μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα. Ακόμη, η υποκλίμακα της κοινωνικής υπευθυνότητας βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .531, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.316, p < .05$) και μέτρια θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .458, p < .01$).

Η υποκλίμακα επίλυσης προβλημάτων βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .492, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .415, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με τη φανταστική ενσυναίσθηση ($r = -.361, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.568, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.583, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .625, p < .01$). Η υποκλίμακα ελέγχου πραγματικότητας βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .646, p < .01$), μέτρια θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .483, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .333, p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.416, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.566, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .744, p < .01$). Η υποκλίμακα ελέγχου των παρορμήσεων βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μικρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .282, p < .05$), μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .399, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.385, p < .01$), μικρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.323, p < .05$) και μικρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .337, p < .05$).

Η υποκλίμακα της ευελιξίας βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μικρή αρνητική συσχέτιση με τη φαντασιακή ενσυναίσθηση ($r = -.372, p < .01$) και μικρή αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.331, p < .05$). Η υποκλίμακα της αντοχής στο στρες βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μέτρια θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .545, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη γνωστική ενσυναίσθηση ($r = .329, p < .05$), μικρή αρνητική συσχέτιση με τη φαντασιακή ενσυναίσθηση ($r = -.294, p < .05$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.548, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.552, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .613, p < .01$). Τέλος, η υποκλίμακα της αισιοδοξίας βρέθηκε να παρουσιάζει στατιστικά σημαντική ισχυρή θετική συσχέτιση με τη συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS) ($r = .707, p < .01$), μικρή θετική συσχέτιση με τη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση ($r = .343, p < .05$), μικρή αρνητική συσχέτιση με την ενσυναισθητική ανησυχία ($r = -.366, p < .01$), μέτρια αρνητική συσχέτιση με το αντιλαμβανόμενο στρες ($r = -.584, p < .01$) και ισχυρή θετική συσχέτιση με την ψυχική ανθεκτικότητα ($r = .669, p < .01$).

7.2 Σύγκριση των ομάδων πριν την εφαρμογή του προγράμματος

Η ομάδα παρέμβασης και η ομάδα ελέγχου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ως προς τη σύνθεση των δύο φύλων, $\chi^2(1) = .004, p = .951$, και ως προς το μορφωτικό επίπεδο των μελών τους, $\chi^2(1) = .483, p = .487$. Επιπλέον δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς την ηλικία και το χρόνο υπηρεσίας στην Ελληνική Αστυνομία ($p > .05$). Τέλος, ως προς τις μεταβλητές της έρευνας (συνολική συναισθηματική νοημοσύνη, 5 σύνθετες κλίμακες, 15 υποκλίμακες και δείκτης ευημερίας του εργαλείου EQ-i 2.0, συνολική συναισθηματική νοημοσύνη του εργαλείου SEIS, 4 υποκλίμακες ενσυναίσθησης του εργαλείου IRI, αντιλαμβανόμενο στρες του εργαλείου PSS και ψυχική ανθεκτικότητα του εργαλείου CD-RISC), στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου ($p > .05$), με εξαίρεση την υποκλίμακα της συναισθηματικής έκφρασης του EQ-i 2.0, όπου η ομάδα παρέμβασης παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μεγαλύτερη

βαθμολογία από την ομάδα ελέγχου ($p < .05$). Συνεπώς, οι δύο ομάδες ήταν σχεδόν ισοδύναμες πριν την εφαρμογή του προγράμματος.

Πίνακας 8

Ελεγχοι t ανεξάρτητων δειγμάτων για τις διαφορές των ομάδων ως προς τις μεταβλητές της έρευνας στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος

	Ομάδα	M.O.	T.A	df	t	p
Συναισθηματική νοημοσύνη (EQi 2.0)	Παρέμβασης	20.207	1.920	48	1.356	.181
	Ελέγχου	19.501	1.758			
Αυτοαντίληψη (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.222	.431	48	1.006	.319
	Ελέγχου	4.106	.385			
Αυτοαποδοχή (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.451	.472	48	1.224	.227
	Ελέγχου	4.292	.448			
Αυτοπραγμάτωση (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.227	.462	48	1.392	.170
	Ελέγχου	4.058	.399			
Συναισθηματική αυτοεπίγνωση (EQi2.0)	Παρέμβασης	3.988	.495	48	.132	.895
	Ελέγχου	3.968	.532			
Αυτοέκφραση (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.899	.467	48	1.174	.246
	Ελέγχου	3.754	.407			
Συναισθηματική έκφραση (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.788	.542	48	2.206	.032
	Ελέγχου	3.412	.647			
Διεκδικητικότητα (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.882	.553	48	.589	.558
	Ελέγχου	3.799	.443			
Ανεξαρτησία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.027	.609	48	-.134	.894
	Ελέγχου	4.051	.637			
Διαπροσωπικές δεξιότητες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.053	.417	48	.574	.569
	Ελέγχου	3.985	.419			
Διαπροσωπικές σχέσεις (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.504	48	.267	.791
	Ελέγχου	4.005	.522			
Ενσυναίσθηση (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.058	.533	48	.856	.396
	Ελέγχου	3.938	.456			
Κοινωνική υπευθυνότητα (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.058	.419	48	.342	.734
	Ελέγχου	4.012	.510			
Λήψη αποφάσεων (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.190	.443	48	1.097	.278
	Ελέγχου	4.040	.513			
Επίλυση προβλημάτων (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.147	.544	48	.642	.524
	Ελέγχου	4.037	.647			

Έλεγχος πραγματικότητας (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.283	.489	48	.613	.543																																																																																																																														
	Ελέγχου	4.204	.422				Έλεγχος παρορμήσεων (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.141	.594	48	1.367	.178	Ελέγχου	3.880	.736	Διαχείριση στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.842	.412	48	1.800	.078	Ελέγχου	3.616	.468	Ευελιξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.283	.518	48	1.814	.076	Ελέγχου	3.028	.475	Αντοχή στο στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.098	.631	48	1.260	.214	Ελέγχου	3.870	.641	Αισιοδοξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.147	.504	48	1.332	.189	Ελέγχου	3.949	.538	Ευτυχία (δείκτης ευημερίας EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.550	48	.394	.696	Ελέγχου	3.986	.481	Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178	Ελέγχου	130.440	11.885	Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381
Έλεγχος παρορμήσεων (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.141	.594	48	1.367	.178																																																																																																																														
	Ελέγχου	3.880	.736				Διαχείριση στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.842	.412	48	1.800	.078	Ελέγχου	3.616	.468	Ευελιξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.283	.518	48	1.814	.076	Ελέγχου	3.028	.475	Αντοχή στο στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.098	.631	48	1.260	.214	Ελέγχου	3.870	.641	Αισιοδοξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.147	.504	48	1.332	.189	Ελέγχου	3.949	.538	Ευτυχία (δείκτης ευημερίας EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.550	48	.394	.696	Ελέγχου	3.986	.481	Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178	Ελέγχου	130.440	11.885	Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864						
Διαχείριση στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.842	.412	48	1.800	.078																																																																																																																														
	Ελέγχου	3.616	.468				Ευελιξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.283	.518	48	1.814	.076	Ελέγχου	3.028	.475	Αντοχή στο στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.098	.631	48	1.260	.214	Ελέγχου	3.870	.641	Αισιοδοξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.147	.504	48	1.332	.189	Ελέγχου	3.949	.538	Ευτυχία (δείκτης ευημερίας EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.550	48	.394	.696	Ελέγχου	3.986	.481	Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178	Ελέγχου	130.440	11.885	Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																
Ευελιξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	3.283	.518	48	1.814	.076																																																																																																																														
	Ελέγχου	3.028	.475				Αντοχή στο στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.098	.631	48	1.260	.214	Ελέγχου	3.870	.641	Αισιοδοξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.147	.504	48	1.332	.189	Ελέγχου	3.949	.538	Ευτυχία (δείκτης ευημερίας EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.550	48	.394	.696	Ελέγχου	3.986	.481	Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178	Ελέγχου	130.440	11.885	Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																										
Αντοχή στο στρες (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.098	.631	48	1.260	.214																																																																																																																														
	Ελέγχου	3.870	.641				Αισιοδοξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.147	.504	48	1.332	.189	Ελέγχου	3.949	.538	Ευτυχία (δείκτης ευημερίας EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.550	48	.394	.696	Ελέγχου	3.986	.481	Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178	Ελέγχου	130.440	11.885	Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																				
Αισιοδοξία (EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.147	.504	48	1.332	.189																																																																																																																														
	Ελέγχου	3.949	.538				Ευτυχία (δείκτης ευημερίας EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.550	48	.394	.696	Ελέγχου	3.986	.481	Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178	Ελέγχου	130.440	11.885	Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																														
Ευτυχία (δείκτης ευημερίας EQi 2.0)	Παρέμβασης	4.043	.550	48	.394	.696																																																																																																																														
	Ελέγχου	3.986	.481				Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178	Ελέγχου	130.440	11.885	Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																																								
Συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)	Παρέμβασης	135.130	12.315	48	1.367	.178																																																																																																																														
	Ελέγχου	130.440	11.885				Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231	Ελέγχου	26.850	3.439	Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																																																		
Γνωστική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.040	3.483	48	1.214	.231																																																																																																																														
	Ελέγχου	26.850	3.439				Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576	Ελέγχου	20.630	6.209	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																																																												
Φαντασιακή ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	19.740	4.731	48	-.562	.576																																																																																																																														
	Ελέγχου	20.630	6.209				Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830	Ελέγχου	28.480	3.827	Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																																																																						
Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (IRI)	Παρέμβασης	28.260	3.292	48	-.216	.830																																																																																																																														
	Ελέγχου	28.480	3.827				Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207	Ελέγχου	14.370	4.773	Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																																																																																
Ενσυναισθητική ανησυχία (IRI)	Παρέμβασης	12.570	5.203	48	-1.279	.207																																																																																																																														
	Ελέγχου	14.370	4.773				Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764	Ελέγχου	32.700	7.405	Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																																																																																										
Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)	Παρέμβασης	33.300	6.505	48	.302	.764																																																																																																																														
	Ελέγχου	32.700	7.405				Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705	Ελέγχου	97.960	8.864																																																																																																																				
Ανθεκτικότητα (CD-RISC)	Παρέμβασης	99.000	10.379	48	.381	.705																																																																																																																														
	Ελέγχου	97.960	8.864																																																																																																																																	

7.3 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη

Η συναισθηματική νοημοσύνη των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε συνολικά μέσα από τις μεταβλητές της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης του EQ-i 2.0 και της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης του SEIS, κατά κλίμακα μέσα από τις μεταβλητές της αυτοαντίληψης, της αυτοέκφρασης, των διαπροσωπικών δεξιοτήτων, της λήψης αποφάσεων και της διαχείρισης στρες (σύνθετες κλίμακες) του

EQ-i 2.0, και κατά υποκλίμακα μέσα από τις μεταβλητές της αυτοαποδοχής, της αυτοπραγμάτωσης, της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης, της συναισθηματικής έκφρασης, της διεκδικητικότητας, της ανεξαρτησίας, των διαπροσωπικών σχέσεων, της ενσυναίσθησης, της κοινωνικής υπευθυνότητας, της επίλυσης προβλημάτων, του ελέγχου πραγματικότητας, του ελέγχου παρορμήσεων, της ευελιξίας, της αντοχής στο στρες και της αισιοδοξίας (υποκλίμακες) του EQ-i 2.0, καθώς και μέσα από το δείκτη ευημερίας του EQ-i 2.0.

7.3.1 Συνολική συναισθηματική νοημοσύνη (EQi 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 20.948, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .729$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης με την τεχνική των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (repeated measures), βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.458, 67.046) = 136.751, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη συναισθηματική νοημοσύνη $F(1.458, 67.046) = 149.842, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις βαθμολογίες (σκορ) της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 31.267, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι η ομάδα (παρέμβασης / ελέγχου) επιδρά στις μεταβολές του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης για την ομάδα παρέμβασης ($p = .001$), ενώ για την

ομάδα ελέγχου δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

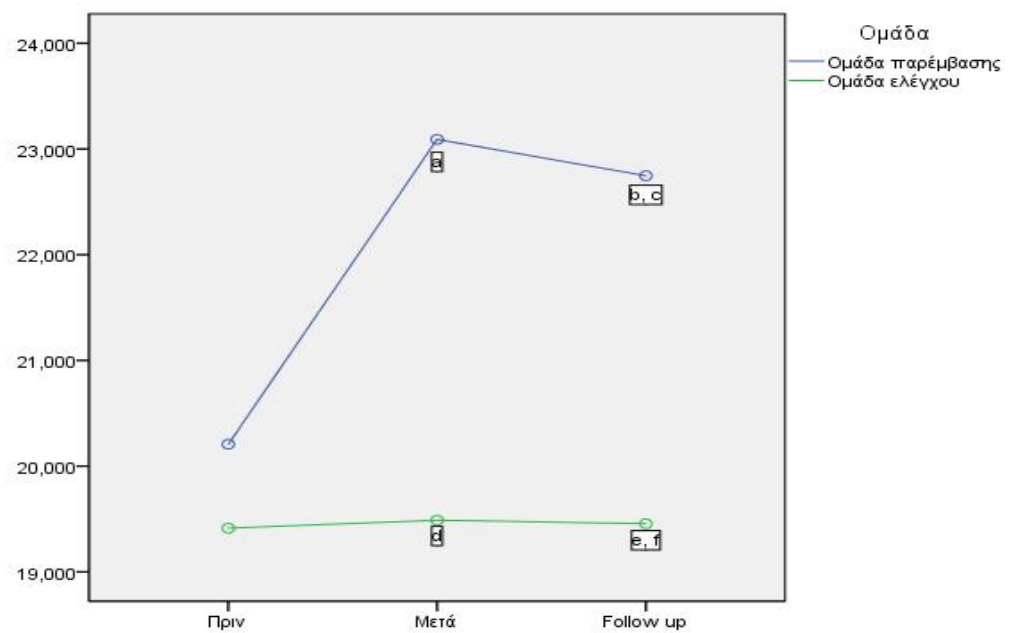
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της συναισθηματικής νοημοσύνης EQ-i 2.0 ($p > .05$), ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης EQ-i 2.0 στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης της ομάδας παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, ωστόσο παρέμενε υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 9 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 2 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 9

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQi 2.0)		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	20.207 (.388)	23.090 (.313)	22.746 (.312)
Ομάδα ελέγχου	19.413 (.372)	19.489 (.301)	19.456 (.300)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .010$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 2

Μέσος όρος συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ-i 2.0) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.1.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 24.104$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .700$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του

φύλου, $F(1.399, 61.577) = 2.594, p = .100$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.2 Συνολική συναισθηματική νοημοσύνη (SEIS)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 33.225, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .657$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.314, 60.443) = 91.443, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη συναισθηματική νοημοσύνη $F(1.314, 60.443) = 88.320, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις βαθμολογίες (σκορ) της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 40.987, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .010$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) για την ομάδα παρέμβασης ($p <$

.001), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της συναισθηματικής νοημοσύνης SEIS ($p > .05$), ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης SEIS στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$).

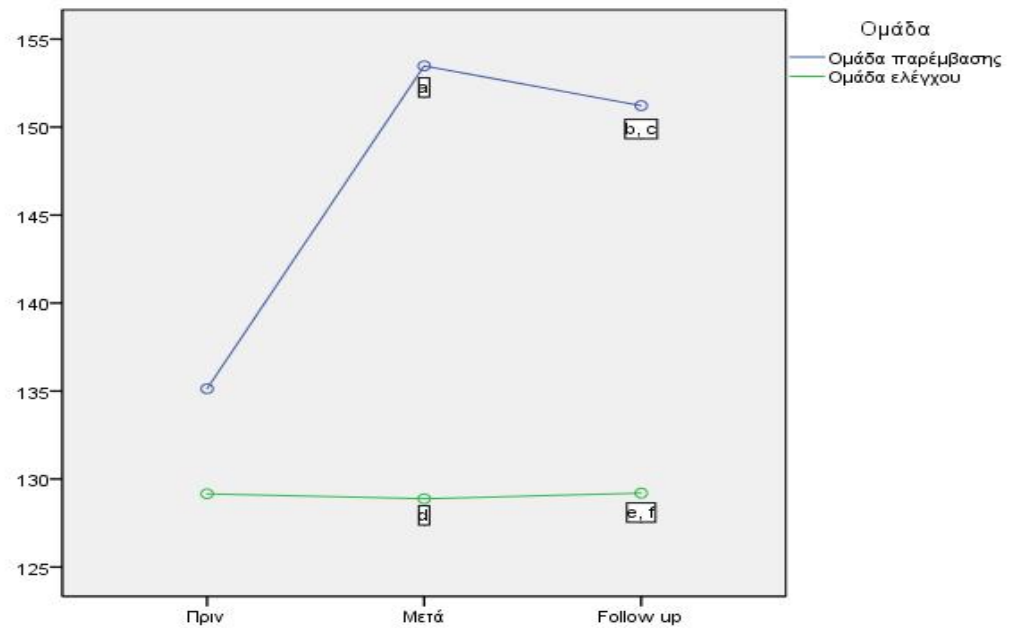
Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης της ομάδας παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, ωστόσο παρέμενε υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 3 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 10

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Συναισθηματική Νοημοσύνη (SEIS)		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	135.130 (2.469)	153.478 (1.812)	151.217 (1.870)
Ομάδα ελέγχου	129.160 (2.368)	128.880 (1.738)	129.200 (1.793)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .010$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up
d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 3

Μέσος όρος συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.2.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 33.175$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .650$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.301, 57.229) = 1.173$, $p = .298$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της συναισθηματικής νοημοσύνης (SEIS) με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.3 Αυτοαντίληψη (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 35.614$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .646$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.293, 59.477) = 86.004$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της αυτοαντίληψης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην αυτοαντίληψη των συμμετεχόντων $F(1.293, 59.477) = 67.786$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοαντίληψη των συμμετεχόντων των δύο ομάδων συνολικά, ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 38.653$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι η ομάδα (παρέμβασης / ελέγχου) επιδρά στις μεταβολές του μέσου όρου της αυτοαντίληψης.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της αυτοαντίληψης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά της αυτοαντίληψης τόσο για την ομάδα παρέμβασης όσο και για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αυτοαντίληψης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της αυτοαντίληψης ($p > .05$), ο μέσος όρος της αυτοαντίληψης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση

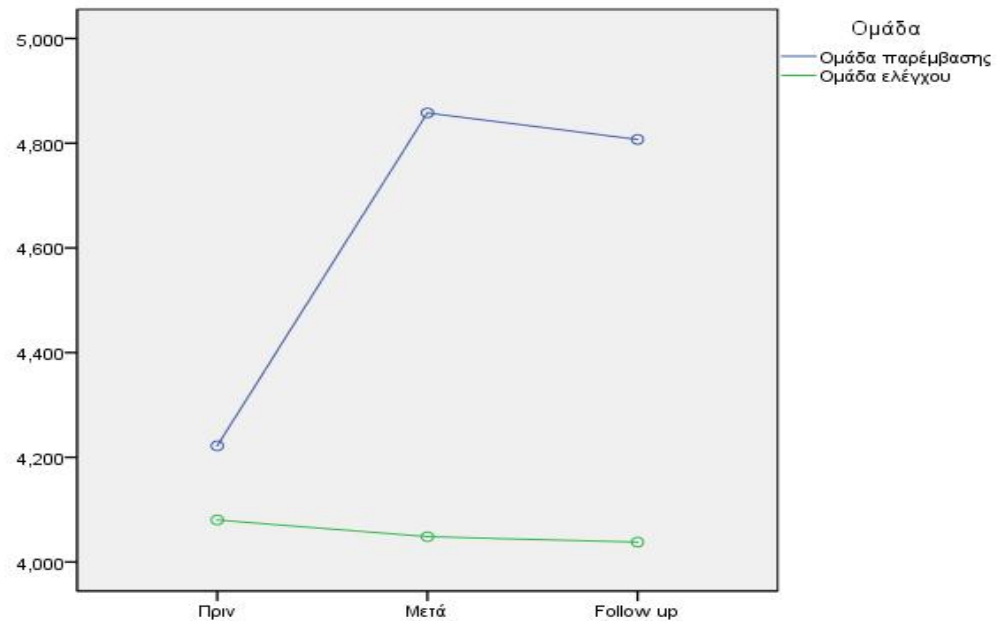
μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της αυτοαντίληψής τους, από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της αυτοαντίληψης της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει στατιστικά σημαντικά υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου δεν σημείωσαν καμία αλλαγή μεταξύ των μετρήσεων.

Στον Πίνακα 11 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της αυτοαντίληψης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 4 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της αυτοαντίληψης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 11

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοαντίληψης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Αυτοαντίληψη		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.222 (.085)	4.858 (.060)	4.807 (.065)
Ομάδα ελέγχου	4.080 (.082)	4.048 (.057)	4.038 (.062)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 4

Μέσος όρος αυτοαντίληψης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.3.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 31.396$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .659$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.317, 57.965) = 1.923$, $p = .168$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της αυτοαντίληψης με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.4 Αυτοέκφραση (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας ισχύει, $\chi^2(2) = 4.243$, $p = .120$. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της

ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(2, 92) = 78.556, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της αυτοέκφρασης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην αυτοέκφραση των συμμετεχόντων $F(2, 92) = 124.217, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοέκφραση των συμμετεχόντων των δύο ομάδων συνολικά, ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 19.362, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της αυτοέκφρασης των συμμετεχόντων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της αυτοέκφρασης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση της αυτοέκφρασης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .01$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αυτοέκφρασης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της αυτοέκφρασης ($p > .05$), ο μέσος όρος της αυτοέκφρασης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική

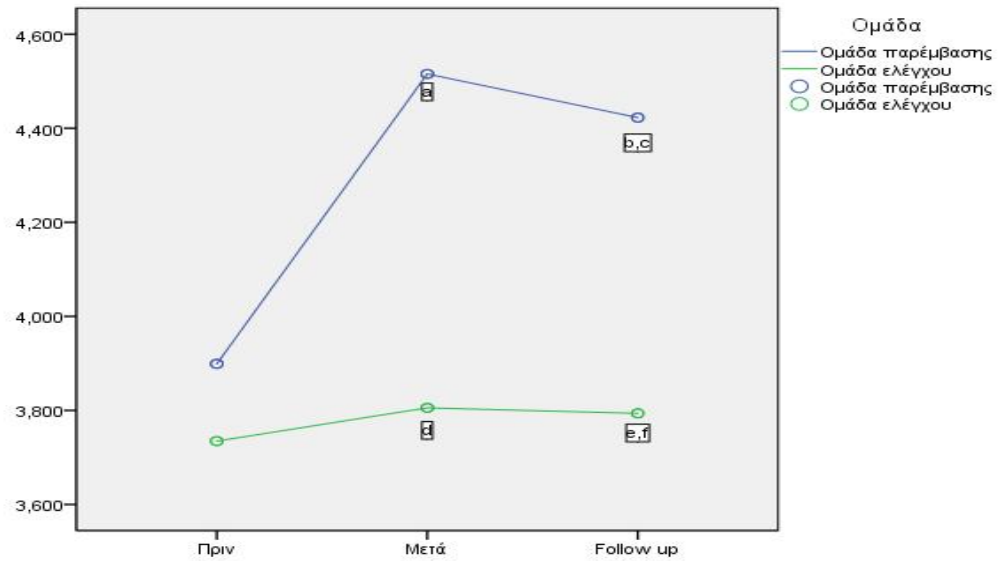
πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν την αυτοέκφρασή τους, από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της αυτοέκφρασης της ομάδας παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, ωστόσο παρέμενε υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 12 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοέκφρασης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 5 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της αυτοέκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 12

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοέκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Αυτοέκφραση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	3.899 (.091)	4.516 (.085)	4.423 (.078)
Ομάδα ελέγχου	3.735 (.087)	3.805 (.081)	3.794 (.075)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .01$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up
d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 5

Μέσος όρος αυτοέκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.4.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 10.368$, $p < .010$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .824$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.647, 72.473) = 4.977$, $p < .05$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της αυτοέκφρασης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι, από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι άνδρες τόσο της ομάδας παρέμβασης ($p < .001$) όσο και της ομάδας ελέγχου ($p < .01$) παρουσίασαν βελτίωση στο μέσο όρο της αυτοέκφρασης, ενώ από τις γυναίκες, μόνο οι συμμετέχουσες στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασαν βελτίωση στο μέσο όρο της αυτοέκφρασης ($p < .001$), ενώ οι γυναίκες της ομάδας ελέγχου δεν σημείωσαν αλλαγή

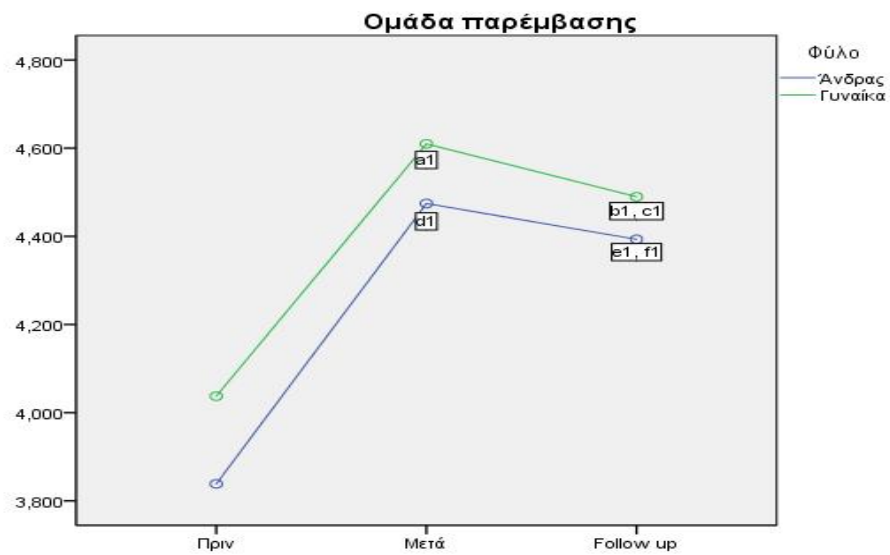
($p > .05$). Επιπλέον, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, οι άνδρες τόσο της ομάδας παρέμβασης ($p < .05$) όσο και της ομάδας ελέγχου ($p < .01$) παρουσίασαν μείωση στο μέσο όρο της αυτοέκφρασης, ενώ από τις γυναίκες, οι συμμετέχουσες στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασαν μείωση στο μέσο όρο της αυτοέκφρασης ($p < .05$), ενώ οι συμμετέχουσες στην ομάδα ελέγχου παρουσίασαν αύξηση ($p < .001$). Τέλος, από τη μέτρηση πριν ως τη follow up μέτρηση, οι άνδρες της ομάδας παρέμβασης παρουσίασαν αύξηση του μέσου όρου της αυτοέκφρασης ($p < .001$), οι άνδρες της ομάδας ελέγχου δεν σημείωσαν καμία αλλαγή ($p > .05$), οι γυναίκες της ομάδας παρέμβασης παρουσίασαν αύξηση του μέσου όρου της αυτοέκφρασης ($p < .001$), και τέλος, οι γυναίκες της ομάδας ελέγχου δεν σημείωσαν καμία αλλαγή ($p > .05$). Η πορεία των δύο φύλων των δύο ομάδων αποτυπώνεται στα Διαγράμματα 6 και 7.

Τέλος, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοέκφραση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). Επίσης, μετά την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοέκφραση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). Τέλος, στη follow up μέτρηση, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοέκφραση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$) (βλ. Πίνακα13).

Πίνακας 13

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοέκφρασης για τους άνδρες και τις γυναίκες κάθε ομάδας σε κάθε μέτρηση

		Αυτοέκφραση		
		Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα	Άνδρες	3.839 (.110)	4.474 (.101)	4.393 (.095)
παρέμβασης	Γυναίκες	4.037 (.166)	4.610 (.152)	4.490 (.143)
Ομάδα	Άνδρες	3.750 (.106)	3.890 (.098)	3.796 (.092)
ελέγχου	Γυναίκες	3.702 (.155)	3.626 (.142)	3.789 (.134)

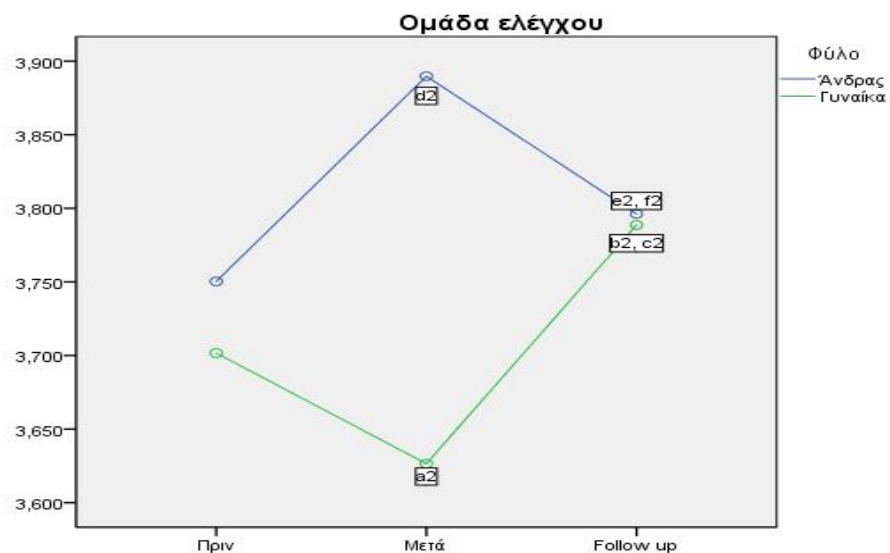


a1: $p < .001$ πριν - μετά, b1: $p < .05$ μετά - follow up, c1: $p < .001$ πριν - follow up

d1: $p < .001$ πριν - μετά, e1: $p < .05$ μετά - follow up, f1: $p < .001$ πριν - follow up

Διάγραμμα 6

Μέσος όρος αυτοέκφρασης για την ομάδα παρέμβασης σε κάθε μέτρηση



a2: $p > .05$ πριν - μετά, b2: $p < .001$ μετά - follow up, c2: $p > .05$ πριν - follow up

d2: $p < .01$ πριν - μετά, e2: $p < .01$ μετά - follow up, f2: $p > .05$ πριν - follow up

Διάγραμμα 7: Μέσος όρος αυτοέκφρασης για την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση

7.3.5 Διαπροσωπικές δεξιότητες (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 28.331, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .682$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.363, 62.705) = 95.599, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου των διαπροσωπικών δεξιοτήτων με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στις διαπροσωπικές δεξιότητες $F(1.363, 62.705) = 68.908, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαπροσωπικές δεξιότητες ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 22.695, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές των διαπροσωπικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος των διαπροσωπικών δεξιοτήτων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά του μέσου όρου των διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), καθώς και για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου των διαπροσωπικών δεξιοτήτων για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν

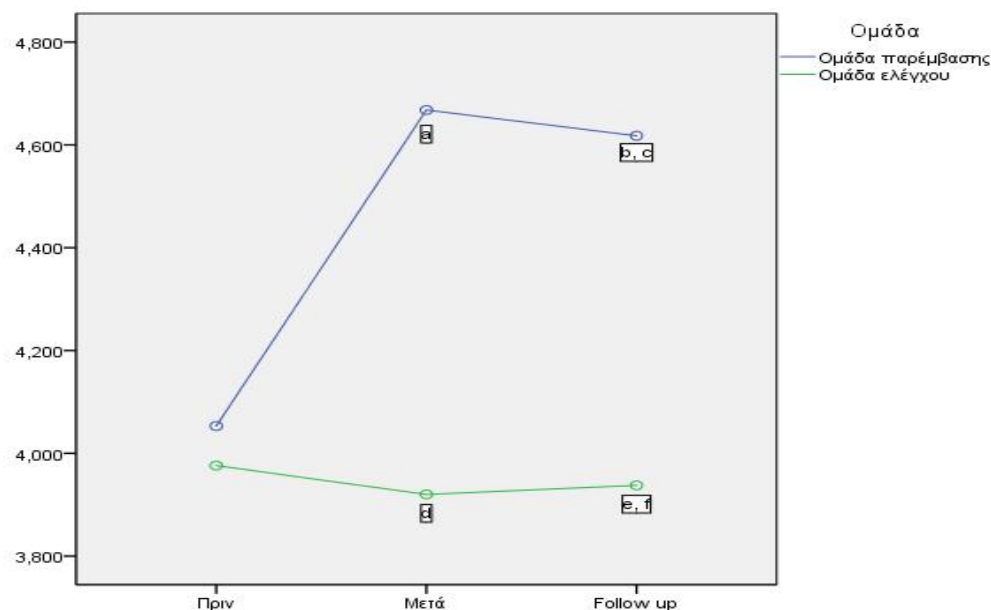
διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο των διαπροσωπικών δεξιοτήτων ($p > .05$), ο μέσος όρος των διαπροσωπικών δεξιοτήτων στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο των διαπροσωπικών τους δεξιοτήτων από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος των διαπροσωπικών δεξιοτήτων της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολούθησε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 14 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των διαπροσωπικών δεξιοτήτων διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 8 παρουσιάζεται ο μέσος όρος των διαπροσωπικών δεξιοτήτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 14

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) των διαπροσωπικών δεξιοτήτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Διαπροσωπικές δεξιότητες		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.053 (.089)	4.668 (.075)	4.618 (.073)
Ομάδα ελέγχου	3.976 (.085)	3.920 (.072)	3.938 (.070)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 8

Μέσος όρος διαπροσωπικών δεξιοτήτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.5.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 29.251$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .670$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.339, 58.922) = 2.152$, $p = .141$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου των διαπροσωπικών δεξιοτήτων με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.6 Λήψη αποφάσεων (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 21.593$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-

Geisser ($\epsilon = .724$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.448, 66.612) = 54.599, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της λήψης αποφάσεων με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη λήψη αποφάσεων $F(1.448, 66.612) = 76.213, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη λήψη αποφάσεων στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 15.625, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της λήψης αποφάσεων των συμμετεχόντων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της λήψης αποφάσεων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, ο μέσος όρος της λήψης αποφάσεων μειώθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .010$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της λήψης αποφάσεων για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της λήψης αποφάσεων ($p > .05$), ο μέσος όρος της λήψης αποφάσεων στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν

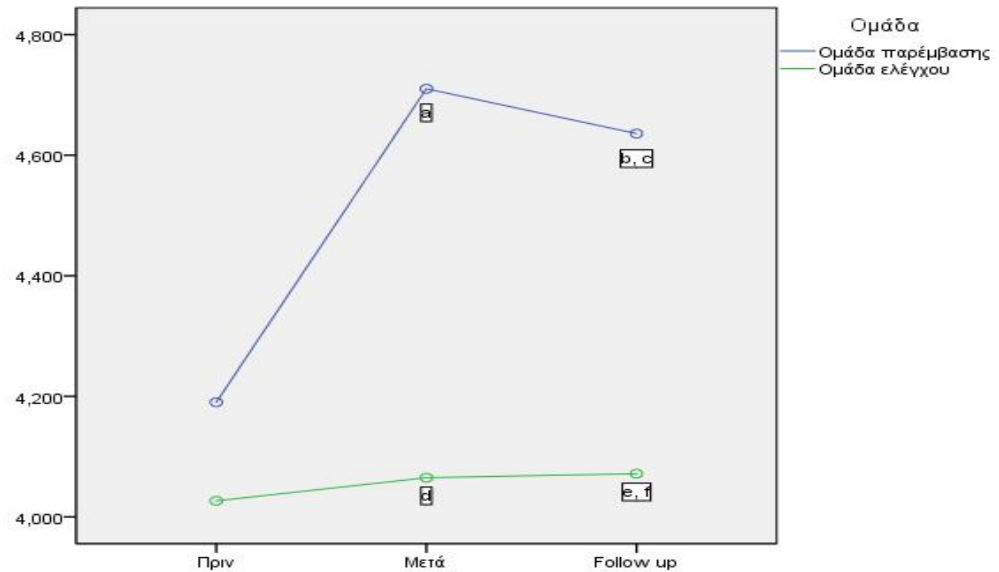
διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της λήψης αποφάσεων από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της λήψης αποφάσεων της ομάδας παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 15 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της λήψης αποφάσεων διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 9 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της λήψης αποφάσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 15

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της λήψης αποφάσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Λήψη αποφάσεων		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.190 (.102)	4.710 (.077)	4.636 (.076)
Ομάδα ελέγχου	4.027 (.098)	4.065 (.074)	4.072 (.073)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .01$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 9

Μέσος όρος λήψης αποφάσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.6.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 24.349$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .698$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.396, 61.437) = 1.534$, $p = .225$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της λήψης αποφάσεων με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.7 Διαχείριση στρες (σύνθετη κλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 18.185$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας

διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .751$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.501, 69.047) = 45.915, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της διαχείρισης στρες με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη λήψη αποφάσεων $F(1.501, 69.047) = 65.670, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη διαχείριση στρες στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 23.125, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της διαχείρισης στρες ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες μειώθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .05$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της διαχείρισης στρες για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της διαχείρισης στρες ($p > .05$), ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up

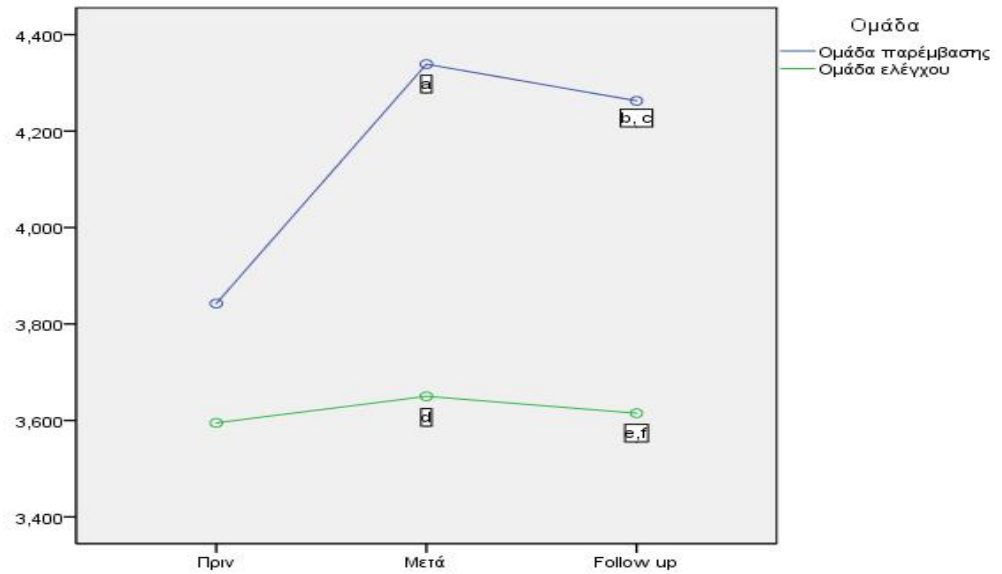
μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της διαχείρισης στρες από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες της ομάδας παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 16 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της διαχείρισης στρες διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 10 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 16

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της διαχείρισης στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Διαχείριση στρες		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	3.842 (.093)	4.339 (.077)	4.263 (.075)
Ομάδα ελέγχου	3.595 (.089)	3.650 (.074)	3.615 (.072)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 10

Μέσος όρος διαχείρισης στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.7.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 19.194$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .735$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.471, 64.704) = .620$, $p = .493$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της διαχείρισης στρες με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.8 Δείκτης ευημερίας (EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 12.711$, $p < .010$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-

Geisser ($\epsilon = .803$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.605, 73.831) = 29.483, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στο δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων $F(1.605, 73.831) = 16.721, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο δείκτη ευημερίας στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 10.290, p < .010$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο του δείκτη ευημερίας ($p > .05$), ο μέσος όρος του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και

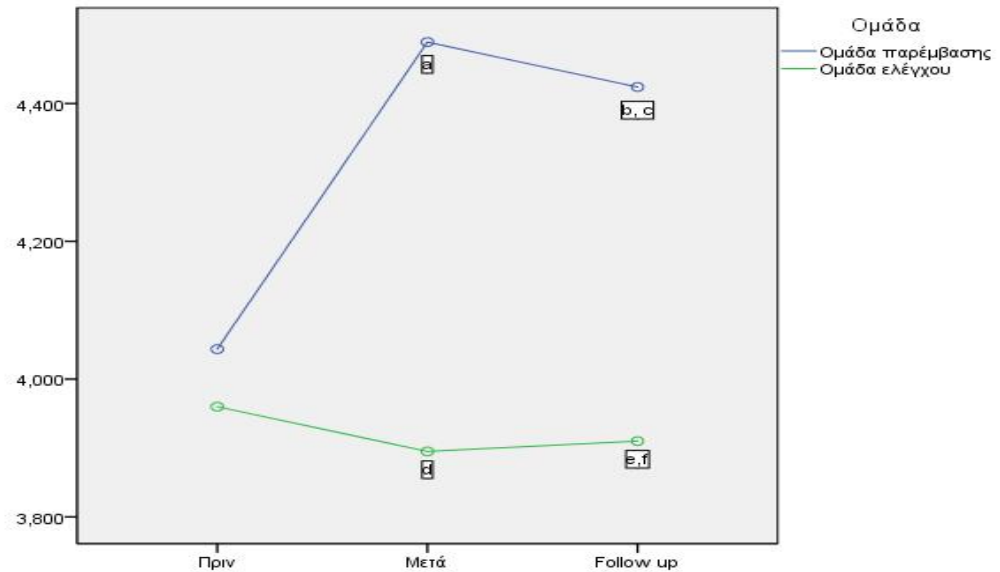
στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο του δείκτη ευημερίας τους από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 17 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 11 παρουσιάζεται ο μέσος όρος του δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 17

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του δείκτη ευημερίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Δείκτης ευημερίας		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.043 (.107)	4.489 (.089)	4.424 (.086)
Ομάδα ελέγχου	3.960 (.102)	3.895 (.085)	3.910 (.082)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 11

Μέσος όρος δείκτη ευημερίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.8.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 14.964$, $p < .010$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .773$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.546, 68.011) = .515$, $p = .553$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου του δείκτη ευημερίας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.9 Αυτοαποδοχή (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 14.704$, $p < .010$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-

Geisser ($\epsilon = .782$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.564, 71.946) = 25.640, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της αυτοαποδοχής των συμμετεχόντων με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην αυτοαποδοχή των συμμετεχόντων $F(1.564, 71.946) = 21.345, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοαποδοχή στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 20.702, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της αυτοαποδοχής ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της αυτοαποδοχής των συμμετεχόντων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αυτοαποδοχής για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της αυτοαποδοχής ($p > .05$), ο μέσος όρος της αυτοαποδοχής στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα

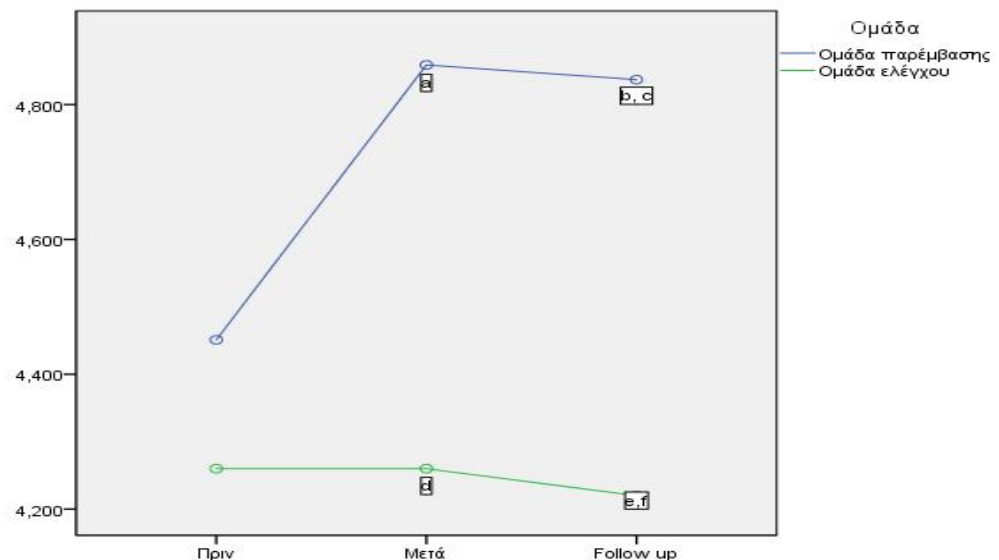
παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της αυτοαποδοχής τους από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της αυτοαποδοχής της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολούθησε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 18 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της αυτοαποδοχής διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 12 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της αυτοαποδοχής για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 18

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοαποδοχής για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Αυτοαποδοχή		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.451 (.095)	4.859 (.070)	4.837 (.071)
Ομάδα ελέγχου	4.260 (.091)	4.260 (.067)	4.220 (.068)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 12

Μέσος όρος αυτοαποδοχής για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.9.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 12.769$, $p < .010$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .796$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.591, 70.012) = 2.170$, $p = .132$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της αυτοαποδοχής με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.10 Αυτοπραγμάτωση (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 37.293$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .640$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.279, 58.846) = 57.020$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της αυτοπραγμάτωσης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην αυτοπραγμάτωση των συμμετεχόντων $F(1.279, 58.846) = 43.495$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοπραγμάτωση στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 37.511$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της αυτοπραγμάτωσης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της αυτοπραγμάτωσης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αυτοπραγμάτωσης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

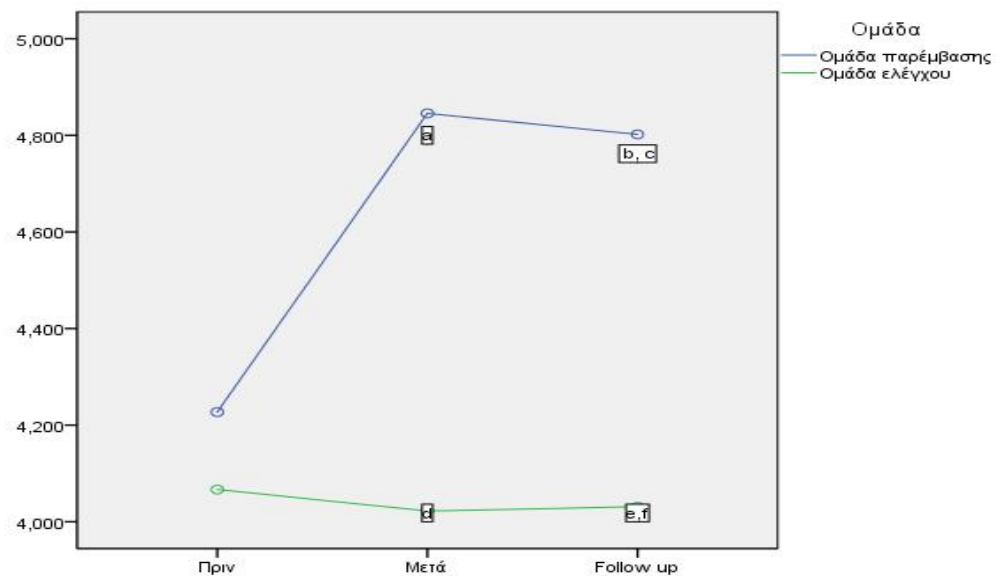
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της αυτοπραγμάτωσης ($p > .05$), ο μέσος όρος της αυτοπραγμάτωσης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της αυτοπραγμάτωσης από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της αυτοπραγμάτωσης της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 19 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της αυτοπραγμάτωσης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 13 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της αυτοπραγμάτωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 19

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αυτοπραγμάτωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Αυτοπραγμάτωση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.227 (.091)	4.845 (.063)	4.802 (.067)
Ομάδα ελέγχου	4.067 (.087)	4.022 (.060)	4.031 (.064)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 13

Μέσος όρος αυτοπραγμάτωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.10.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 35.548$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .640$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.280, 56.320) = .638$, $p = .465$, υποδεικνύοντας ότι οι

μεταβολές του μέσου όρου της αυτοπραγμάτωσης με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.11 Συναισθηματική αυτοεπίγνωση (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 31.205, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .694$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.333, 61.327) = 83.812, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη συναισθηματική αυτοεπίγνωση των συμμετεχόντων $F(1.333, 61.327) = 65.687, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συναισθηματική αυτοεπίγνωση στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 32.251, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για την ομάδα παρέμβασης ($p = .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

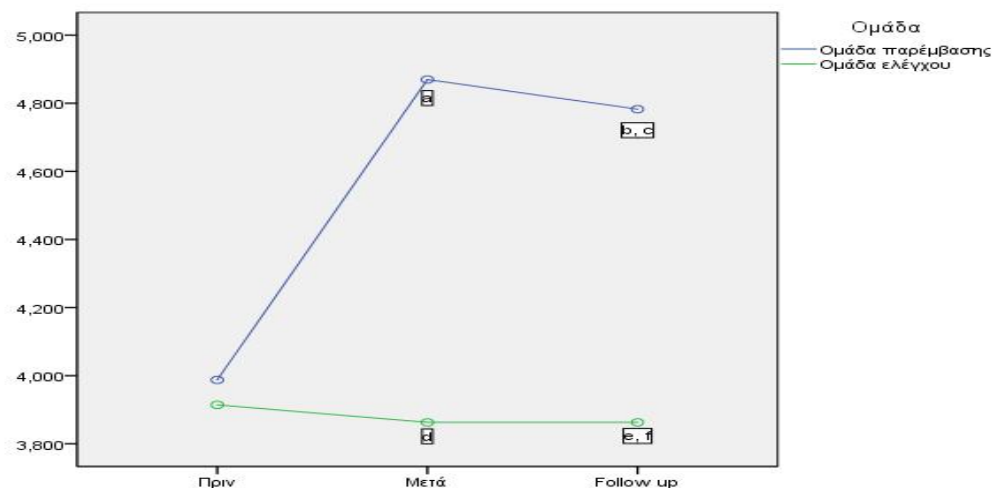
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης ($p > .05$), ο μέσος όρος της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της συναισθηματικής τους αυτοεπίγνωσης από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολούθησε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 20 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 14 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 20

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Συναισθηματική αυτοεπίγνωση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	3.988 (.105)	4.870 (.082)	4.783 (.083)
Ομάδα ελέγχου	3.914 (.101)	3.863 (.079)	3.863 (.080)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p = .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 14

Μέσος όρος συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.11.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 29.460$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .668$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.337, 58.825) = 1.960$, $p = .163$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.12 Συναισθηματική έκφραση (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 6.492$, $p < .05$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .882$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.763, 81.104) = 35.957$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου

όρου της συναισθητικής έκφρασης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη συναισθηματική έκφραση των συμμετεχόντων $F(1.763, 81.104) = 59.211, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συναισθηματική έκφραση στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 25.087, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της συναισθηματικής έκφρασης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της συναισθηματικής έκφρασης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της συναισθηματικής έκφρασης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

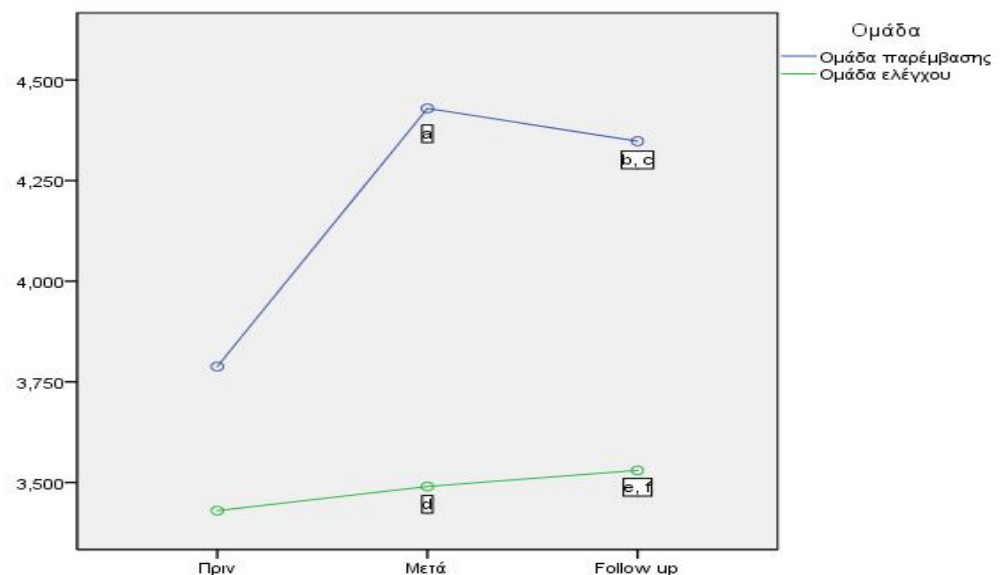
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) δεν ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της συναισθηματικής έκφρασης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου ($p < .05$). Όμοια, ο μέσος όρος της συναισθηματικής έκφρασης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της συναισθηματικής τους έκφρασης από τη μέτρηση πριν

έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της συναισθηματικής έκφρασης της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Στον Πίνακα 21 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της συναισθηματικής έκφρασης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 15 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της συναισθηματικής έκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 21

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής έκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Συναισθηματική έκφραση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	3.788 (.117)	4.429 (.103)	4.348 (.098)
Ομάδα ελέγχου	3.430 (.112)	3.490 (.099)	3.530 (.094)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα
 Διάγραμμα 15: Μέσος όρος συναισθηματικής έκφρασης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.12.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 21.229, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .720$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.439, 63.326) = 8.673, p < .010$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της συναισθηματικής έκφρασης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι, από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι άνδρες ($p < .001$) και οι γυναίκες ($p < .001$) της ομάδας παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της συναισθηματικής τους έκφραση, ενώ οι άνδρες ($p > .05$) και οι γυναίκες ($p > .05$) της ομάδας ελέγχου δεν παρουσίασαν αλλαγή. Επιπλέον, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, οι άνδρες της ομάδας παρέμβασης δεν σημείωσαν αλλαγή στο μέσο όρο της συναισθηματικής τους έκφρασης ($p > .05$), ενώ οι άνδρες της ομάδας ελέγχου παρουσίασαν μείωση στο μέσο όρο της συναισθηματικής τους έκφρασης ($p < .05$), ενώ από τις γυναίκες, οι συμμετέχουσες στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασαν μείωση στο μέσο όρο της συναισθηματικής έκφρασης ($p < .010$), ενώ οι συμμετέχουσες στην ομάδα ελέγχου παρουσίασαν αύξηση ($p < .001$). Τέλος, από τη μέτρηση πριν ως τη follow up μέτρηση, οι άνδρες της ομάδας παρέμβασης παρουσίασαν αύξηση του μέσου όρου της συναισθηματικής έκφρασης ($p < .001$), οι άνδρες της ομάδας ελέγχου δεν σημείωσαν καμία αλλαγή ($p > .05$), ενώ τόσο οι γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p < .010$) όσο και οι γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p < .05$) παρουσίασαν αύξηση του μέσου όρου της συναισθηματικής έκφρασης. Η πορεία των δύο φύλων των δύο ομάδων αποτυπώνεται στα Διαγράμματα 16 και 17.

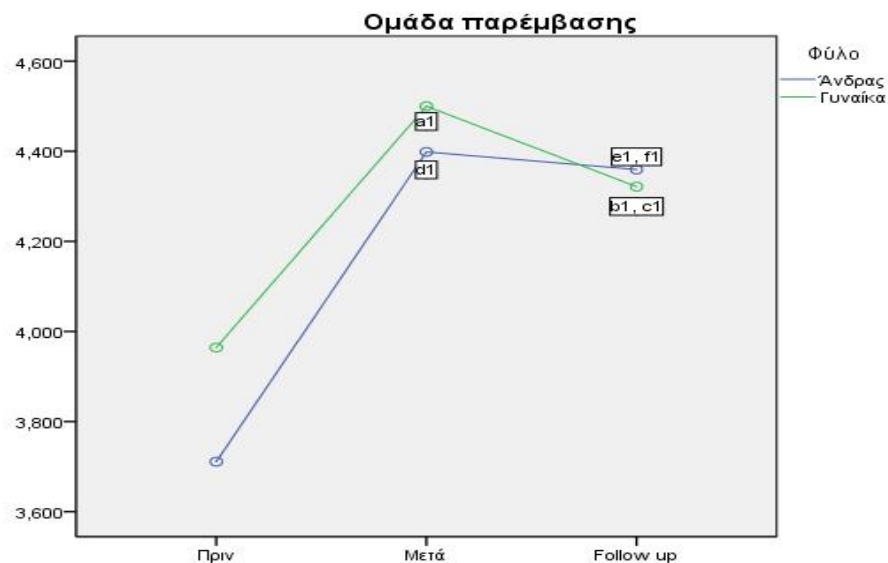
Τέλος, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συναισθηματική έκφραση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). Επίσης, μετά την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη

συναισθηματική έκφραση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). Τέλος, στη follow up μέτρηση, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη συναισθηματική έκφραση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). (βλ. Πίνακα 22).

Πίνακας 22

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της συναισθηματικής έκφρασης για τους άνδρες και τις γυναίκες κάθε ομάδας σε κάθε μέτρηση

		Συναισθηματική έκφραση		
		Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	Άνδρες	3.711 (.141)	4.398 (.121)	4.359 (.120)
	Γυναίκες	3.964 (.213)	4.500 (.183)	4.321 (.181)
Ομάδα ελέγχου	Άνδρες	3.485 (.136)	3.618 (.117)	3.529 (.116)
	Γυναίκες	3.313 (.199)	3.219 (.171)	3.531 (.169)

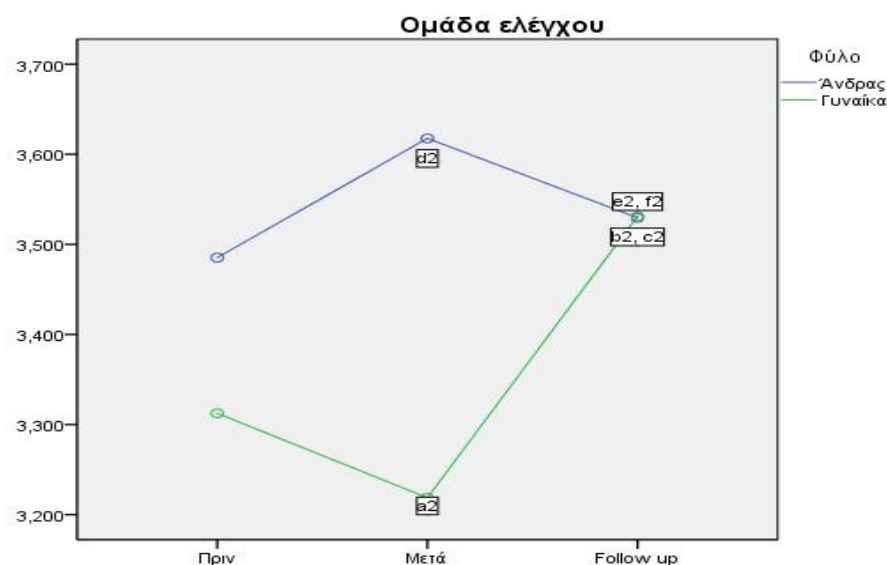


a1: $p < .001$ πριν - μετά, b1: $p < .01$ μετά - follow up, c1: $p < .01$ πριν - follow up

d1: $p < .001$ πριν - μετά, e1: $p > .05$ μετά - follow up, f1: $p < .001$ πριν - follow up

Διάγραμμα 16

Μέσος όρος συναισθηματικής έκφρασης για την ομάδα παρέμβασης σε κάθε μέτρηση



a2: $p > .05$ πριν - μετά, b2: $p < .001$ μετά - follow up, c2: $p < .05$ πριν - follow up

d2: $p > .05$ πριν - μετά, e2: $p < .05$ μετά - follow up, f2: $p > .05$ πριν - follow up

Διάγραμμα 17

Μέσος όρος συναισθηματικής έκφρασης για την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση

7.3.13 Διεκδικητικότητα (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 23.535$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .711$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.421, 65.375) = 61.759$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της διεκδικητικότητας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη διεκδικητικότητα των συμμετεχόντων $F(1.421, 65.375) = 86.597$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη διεκδικητικότητα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 24.762$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις

τιμές της διεκδικητικότητας ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της διεκδικητικότητας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), αλλά βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στην ομάδα ελέγχου ($p < .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της διεκδικητικότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

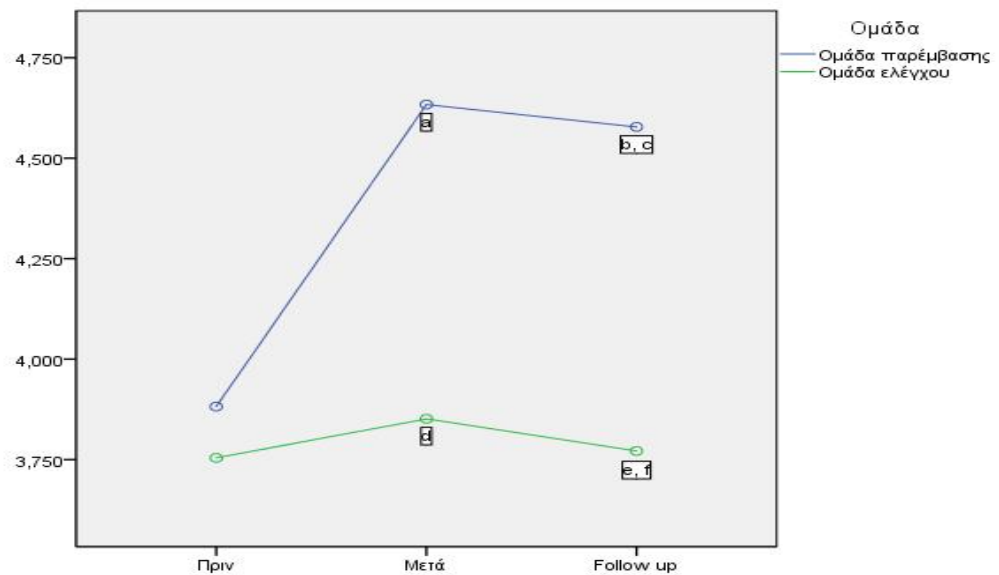
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της διεκδικητικότητας ($p > .05$), ο μέσος όρος της διεκδικητικότητας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της διεκδικητικότητάς τους από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της διεκδικητικότητας της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που σημείωσαν μία στατιστικά σημαντική μείωση.

Στον Πίνακα 23 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της διεκδικητικότητας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 18 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της διεκδικητικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 23

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της διεκδικητικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Διεκδικητικότητα		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	3.882 (.102)	4.634 (.082)	4.578 (.078)
Ομάδα ελέγχου	3.754 (.098)	3.851 (.078)	3.771 (.075)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, f: $p > .05$ πριν - μετά και πριν - follow up, αντίστοιχα, e: $p < .05$ μετά - follow up

Διάγραμμα 18

Μέσος όρος διεκδικητικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.13.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 24.181, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .699$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.398, 61.533) = .882, p = .385$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της διεκδικητικότητας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.14 Ανεξαρτησία (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 6.841, p < .05$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .876$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.753, 80.628) = 20.090, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της ανεξαρτησίας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην ανεξαρτησία των συμμετεχόντων $F(1.753, 80.628) = 34.139, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ανεξαρτησία στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, αλλά δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 1.903, p > .174$, υποδεικνύοντας ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της ανεξαρτησίας ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της ανεξαρτησίας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του μέσου όρου της ανεξαρτησίας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .01$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε

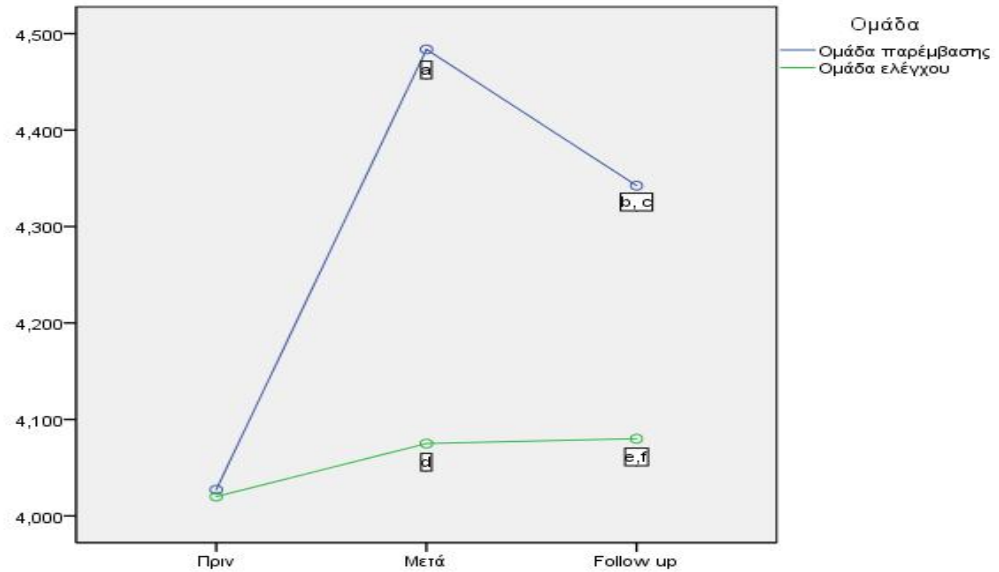
στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της ανεξαρτησίας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι ενώ οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της ανεξαρτησίας στην ομάδα παρέμβασης δεν διέφερε στατιστικά σημαντικά από την ομάδα ελέγχου ($p > .05$), ο μέσος όρος της ανεξαρτησίας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .05$), ενώ στη follow up μέτρηση δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων ($p > .05$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της ανεξαρτησίας τους από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της ανεξαρτησίας της ομάδας παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 24 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της ανεξαρτησίας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 19 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της ανεξαρτησίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ανεξαρτησίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Ανεξαρτησία		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.027 (.132)	4.484 (.118)	4.342 (.113)
Ομάδα ελέγχου	4.020 (.126)	4.075 (.113)	4.080 (.109)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .01$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 19

Μέσος όρος ανεξαρτησίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.14.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 6.355$, $p < .05$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .879$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.758, 77.370) = 1.800$, $p = .176$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της ανεξαρτησίας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.15 Διαπροσωπικές σχέσεις (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 38.940, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .633$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.267, 58.261) = 42.274, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου των διαπροσωπικών σχέσεων με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στις διαπροσωπικές σχέσεις των συμμετεχόντων $F(1.267, 58.261) = 44.967, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις διαπροσωπικές σχέσεις στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 9.261, p < .01$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές των διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος των διαπροσωπικών σχέσεων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά, ούτε για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου των διαπροσωπικών σχέσεων για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο των

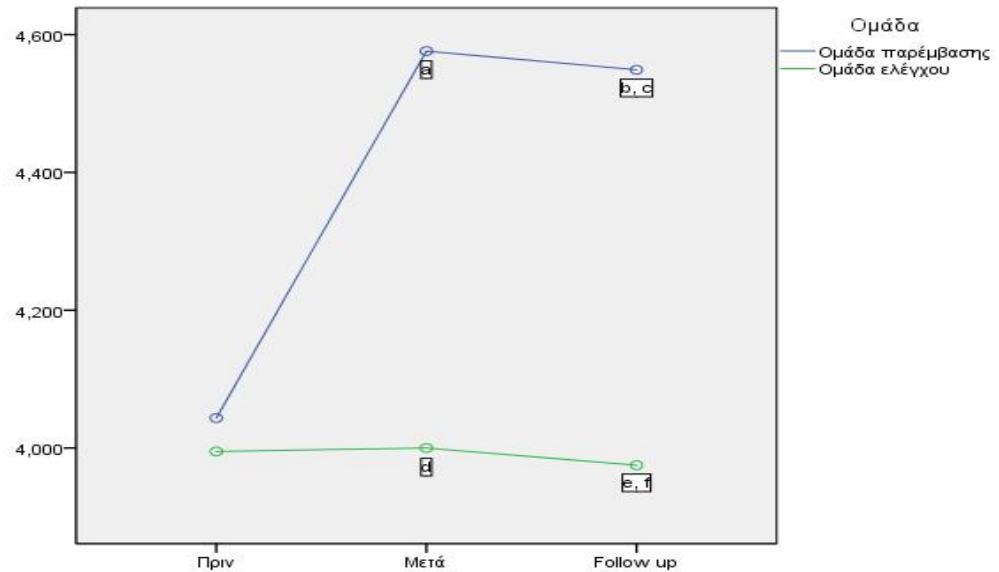
διαπροσωπικών σχέσεων ($p > .05$), ο μέσος όρος των διαπροσωπικών σχέσεων στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο των διαπροσωπικών τους σχέσεων από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος των διαπροσωπικών σχέσεων της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 25 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των διαπροσωπικών σχέσεων διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 20 παρουσιάζεται ο μέσος όρος των διαπροσωπικών σχέσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 25

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) των διαπροσωπικών σχέσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Διαπροσωπικές σχέσεις		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.043 (.108)	4.576 (.092)	4.549 (.094)
Ομάδα ελέγχου	3.995 (.104)	4.000 (.088)	3.975 (.090)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 20

Μέσος όρος διαπροσωπικών σχέσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.15.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 41.374$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .618$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.236, 54.390) = .622$, $p = .466$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου των διαπροσωπικών σχέσεων με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.16 Ενσυναίσθηση (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 35.677$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .646$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά

σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.292, 59.453) = 54.388, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων $F(1.292, 59.453) = 47.848, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενσυναίσθηση στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 42.167, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της ενσυναίσθησης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της ενσυναίσθησης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά, ούτε για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της ενσυναίσθησης ($p > .05$), ο μέσος όρος της ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της ενσυναίσθησης από τη μέτρηση πριν έως τη

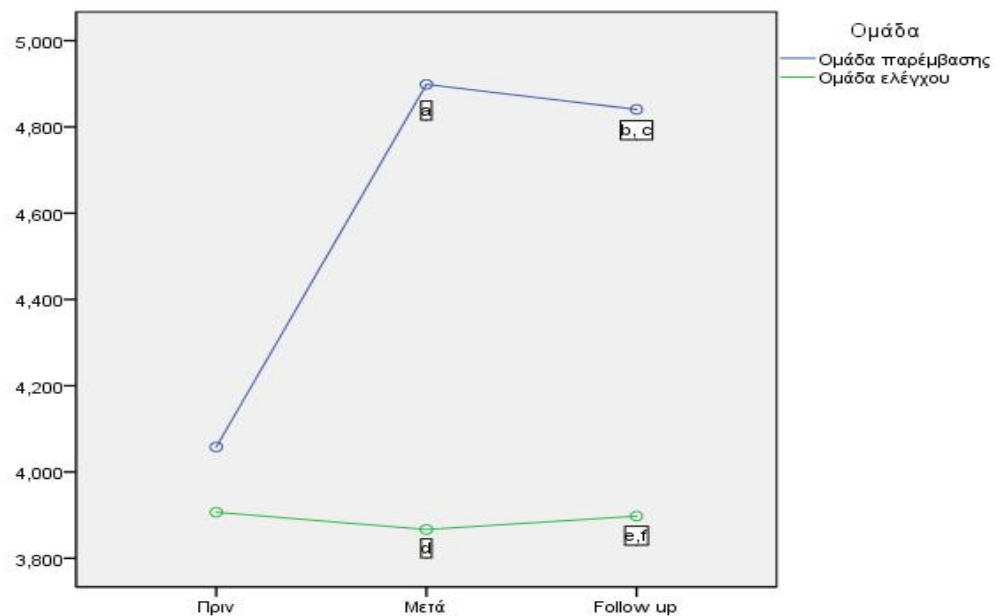
μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 26 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της ενσυναίσθησης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 21 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 26

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Ενσυναίσθηση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.058 (.103)	4.899 (.083)	4.841 (.075)
Ομάδα ελέγχου	3.907 (.099)	3.867 (.079)	3.898 (.072)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 21

Μέσος όρος ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.16.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 31.373$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .659$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.318, 57.975) = 5.956$, $p < .05$, υποδεικνύοντας οι μεταβολές του μέσου όρου της ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι, από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την παρακολούθηση του προγράμματος, οι άνδρες ($p < .001$) και οι γυναίκες ($p < .010$) της ομάδας παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της ενσυναίσθησης, ενώ οι άνδρες ($p > .05$) και οι γυναίκες ($p > .05$) της ομάδας ελέγχου δεν παρουσίασαν αλλαγή. Επιπλέον, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν σημείωσαν αλλαγή στο μέσο όρο της ενσυναίσθησης ούτε οι άνδρες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε οι άνδρες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$), ομοίως ούτε οι γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε οι γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). Τέλος, από τη μέτρηση πριν ως τη follow up μέτρηση, οι άνδρες ($p < .001$) και οι γυναίκες ($p < .010$) της ομάδας παρέμβασης παρουσίασαν αύξηση του μέσου όρου της ενσυναίσθησης, ενώ οι άνδρες ($p > .05$) και οι γυναίκες ($p > .05$) της ομάδας ελέγχου δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Η πορεία των δύο φύλων των δύο ομάδων αποτυπώνεται στα Διαγράμματα 22 και 23.

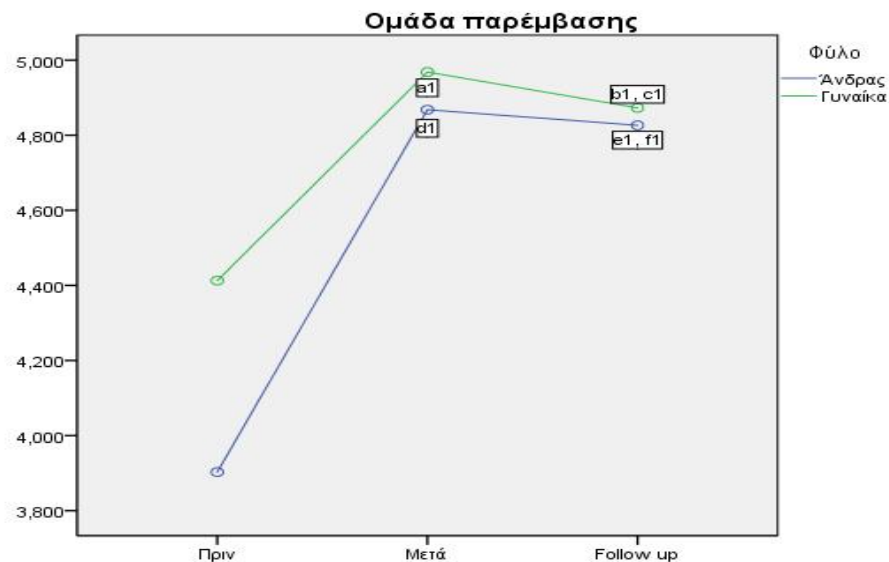
Τέλος, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι πριν την εφαρμογή του προγράμματος υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενσυναίσθηση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερο μέσο όρο ενσυναίσθησης από τους άνδρες ($p < .05$), ενώ δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). Επίσης, μετά

την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενσυναίσθηση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$). Τέλος, στη follow up μέτρηση, δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενσυναίσθηση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης ($p > .05$) ούτε ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας ελέγχου ($p > .05$) (βλ. Πίνακα 27).

Πίνακας 27

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ενσυναίσθησης για τους άνδρες και τις γυναίκες κάθε ομάδας σε κάθε μέτρηση

		Ενσυναίσθηση		
		Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	Άνδρες	3.903 (.119)	4.868 (.099)	4.826 (.089)
	Γυναίκες	4.413 (.180)	4.968 (.149)	4.873 (.135)
Ομάδα ελέγχου	Άνδρες	3.869 (.115)	3.791 (.096)	3.817 (.086)
	Γυναίκες	3.986 (.168)	4.028 (.140)	4.069 (.126)

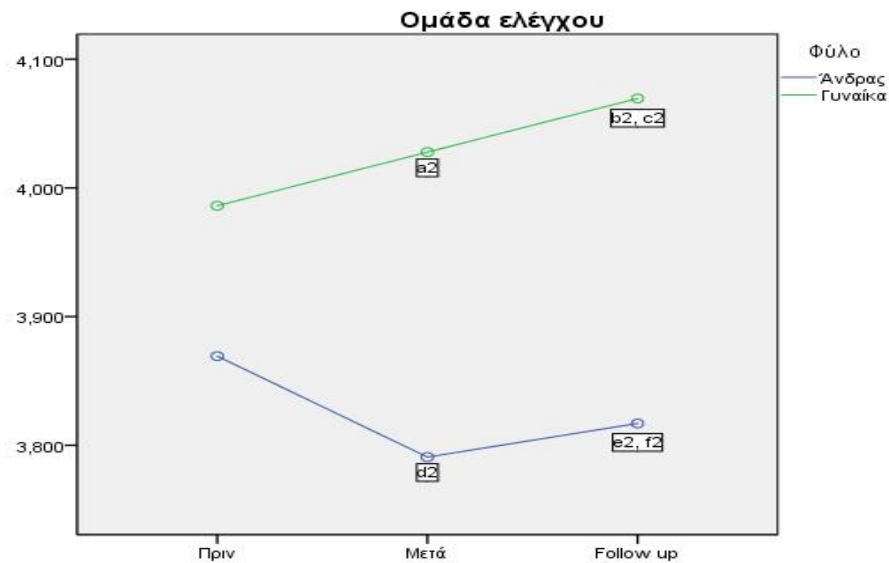


a1: $p < .01$ πριν - μετά, b1: $p > .05$ μετά - follow up, c1: $p < .01$ πριν - follow up

d1: $p < .001$ πριν - μετά, e1: $p > .05$ μετά - follow up, f1: $p < .001$ πριν - follow up

Διάγραμμα 22

Μέσος όρος ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης σε κάθε μέτρηση



a2: $p > .05$ πριν - μετά, b2: $p > .05$ μετά - follow up, c2: $p > .05$ πριν - follow up
d2: $p > .05$ πριν - μετά, e2: $p > .05$ μετά - follow up, f2: $p > .05$ πριν - follow up

Διάγραμμα 23

Μέσος όρος ενσυναίσθησης για την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση

7.3.17 Κοινωνική υπευθυνότητα (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 6.682, p < .05$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .879$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.757, 80.845) = 45.621, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της κοινωνικής υπευθυνότητας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην κοινωνική υπευθυνότητα των συμμετεχόντων $F(1.757, 80.845) = 15.903, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην κοινωνική υπευθυνότητα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 11.304, p < .010$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της κοινωνικής υπευθυνότητας ανάμεσα

στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της κοινωνικής υπευθυνότητας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στο μέσο όρο της κοινωνικής υπευθυνότητας ($p < .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά, ούτε για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της κοινωνικής υπευθυνότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

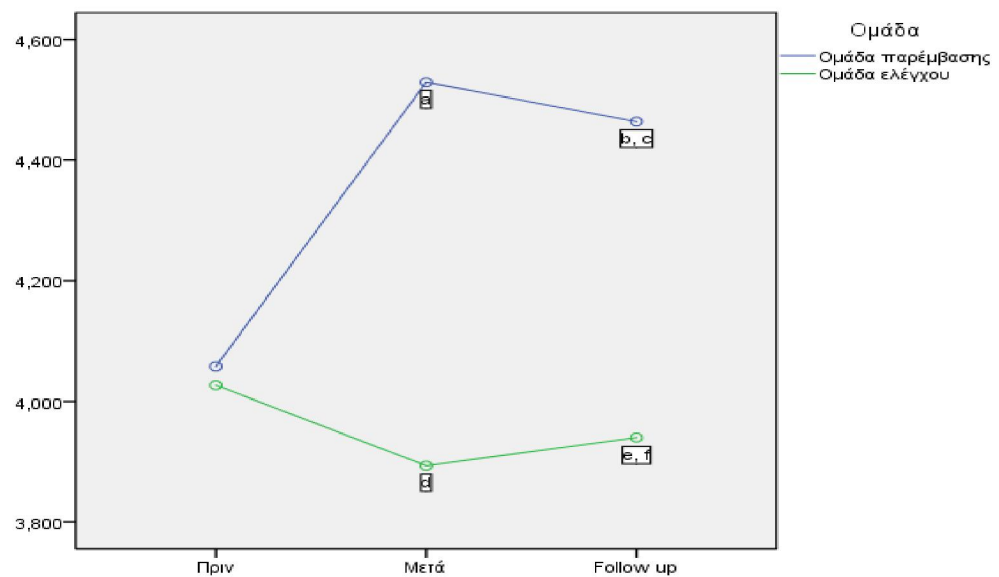
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της κοινωνικής υπευθυνότητας ($p > .05$), ο μέσος όρος της κοινωνικής υπευθυνότητας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της κοινωνικής υπευθυνότητας από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που επέδειξαν μείωση στο μέσο όρο της κοινωνικής υπευθυνότητας. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της κοινωνικής υπευθυνότητας στην ομάδα παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν αλλαγή σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

Στον Πίνακα 28 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της κοινωνικής υπευθυνότητας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 24 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της κοινωνικής υπευθυνότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 28

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της κοινωνικής υπευθυνότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Κοινωνική υπευθυνότητα		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.058 (.100)	4.529 (.085)	4.464 (.083)
Ομάδα ελέγχου	4.027 (.096)	3.893 (.082)	3.940 (.080)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d: $p < .05$ πριν - μετά, e, f: $p > .05$ μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 24

Μέσος όρος κοινωνικής υπευθυνότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.17.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 6.537$, $p < .05$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας

διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .876$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.753, 77.123) = .302, p = .711$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της κοινωνικής υπευθυνότητας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.18 Επίλυση προβλημάτων (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 6.314, p < .05$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .884$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.768, 81.351) = 20.949, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της επίλυσης προβλημάτων με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην επίλυση προβλημάτων $F(1.768, 81.351) = 36.135, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην επίλυση προβλημάτων των συμμετεχόντων των δύο ομάδων συνολικά, ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 6.101, p < .05$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της επίλυσης προβλημάτων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της επίλυσης προβλημάτων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά της επίλυσης προβλημάτων τόσο για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$) όσο και για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της επίλυσης προβλημάτων για την ομάδα

παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

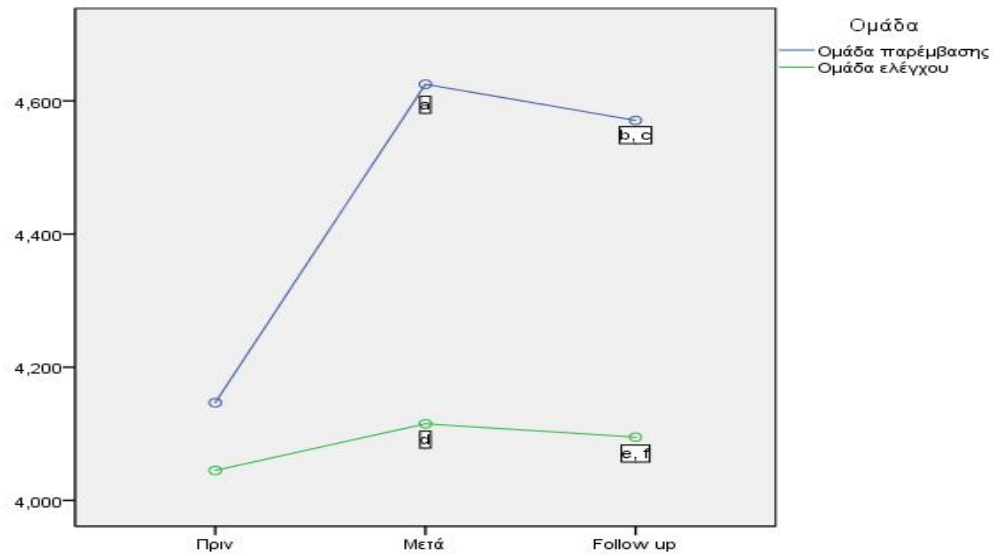
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της επίλυσης προβλημάτων ($p > .05$), ο μέσος όρος της επίλυσης προβλημάτων στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .010$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .010$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της επίλυσης προβλημάτων από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της επίλυσης προβλημάτων της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει στατιστικά σημαντικά υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος. Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου δεν σημείωσαν καμία αλλαγή μεταξύ των μετρήσεων.

Στον Πίνακα 29 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της επίλυσης προβλημάτων διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 25 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της επίλυσης προβλημάτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 29

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της επίλυσης προβλημάτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Επίλυση προβλημάτων		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.147 (.128)	4.625 (.101)	4.571 (.098)
Ομάδα ελέγχου	4.045 (.123)	4.115 (.097)	4.095 (.094)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν – μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 25

Μέσος όρος επίλυσης προβλημάτων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.18.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 6.018$, $p < .05$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .884$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.769, 77.834) = 2.692$, $p = .080$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της επίλυσης προβλημάτων με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.19 Έλεγχος πραγματικότητας (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 33.121$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .657$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας,

$F(1.315, 60.487) = 48.279, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου του ελέγχου πραγματικότητας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στον έλεγχο πραγματικότητας των συμμετεχόντων $F(1.315, 60.487) = 27.903, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον έλεγχο πραγματικότητας στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 26.314, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές του ελέγχου πραγματικότητας ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος του ελέγχου πραγματικότητας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ενώ για την ομάδα ελέγχου ο μέσος όρος του ελέγχου πραγματικότητας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά ($p < .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου του ελέγχου πραγματικότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο του ελέγχου πραγματικότητας ($p > .05$), ο μέσος όρος του ελέγχου πραγματικότητας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι

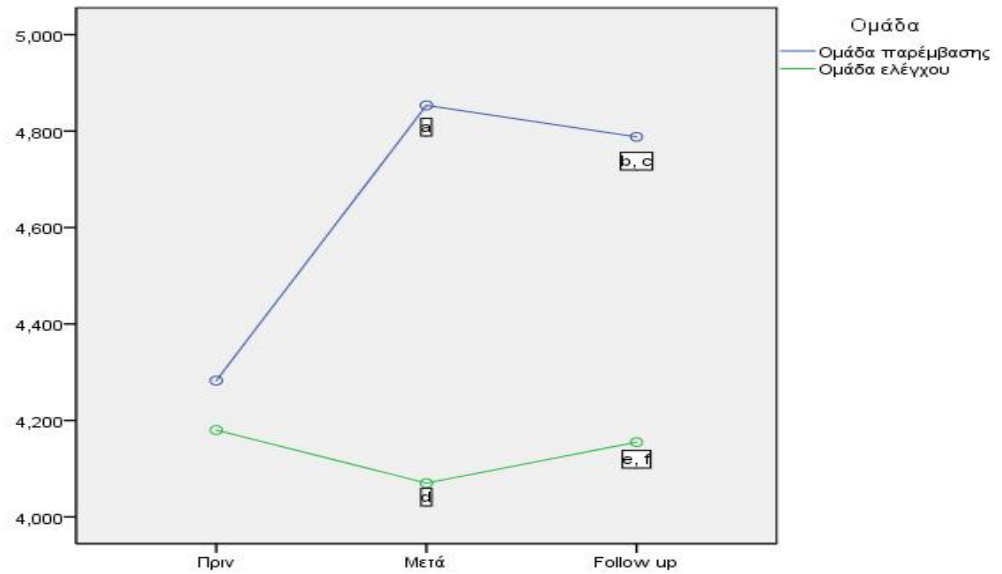
συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο του ελέγχου πραγματικότητας από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος του ελέγχου πραγματικότητας στην ομάδα παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου ο μέσος όρος του ελέγχου πραγματικότητας αυξήθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος.

Στον Πίνακα 30 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του ελέγχου πραγματικότητας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 26 παρουσιάζεται ο μέσος όρος του ελέγχου πραγματικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 30

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του ελέγχου πραγματικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Έλεγχος πραγματικότητας		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.283 (.096)	4.853 (.068)	4.788 (.065)
Ομάδα ελέγχου	4.180 (.092)	4.070 (.065)	4.155 (.063)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, f: $p > .05$ πριν – μετά και πριν - follow up, αντίστοιχα, e: $p < .05$ μετά - follow up

Διάγραμμα 26

Μέσος όρος ελέγχου πραγματικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.19.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 31.789$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .657$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.314, 57.798) = 1.216$, $p = .288$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου του ελέγχου πραγματικότητας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.20 Έλεγχος παρορμήσεων (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 18.415$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .749$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά

σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.497, 68.871) = 17.661, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου του ελέγχου παρορμήσεων με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στον έλεγχο πραγματικότητας των συμμετεχόντων $F(1.497, 68.871) = 59.242, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον έλεγχο παρορμήσεων στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 8.739, p < .010$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές του ελέγχου παρορμήσεων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), καθώς και για την ομάδα ελέγχου ($p < .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων μειώθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .05$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου του ελέγχου παρορμήσεων για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), καθώς και για την ομάδα ελέγχου ($p < .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο του ελέγχου παρορμήσεων ($p > .05$), ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .01$). Από τα αποτελέσματα αυτά καθίσταται εμφανές ότι παρά το γεγονός ότι ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων αυξήθηκε από τη μέτρηση πριν

έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος τόσο για την ομάδα παρέμβασης όσο και για την ομάδα ελέγχου, η αύξηση ήταν μεγαλύτερη για την ομάδα παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, έτσι ώστε, οι δύο ομάδες να διαφοροποιούνται σημαντικά στη μετά μέτρηση, παρόλο που στη μέτρηση πριν δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων. Επίσης, στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ των δύο ομάδων διαπιστώθηκε και στη follow up μέτρηση, δηλαδή ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων ήταν στατιστικά σημαντικά υψηλότερος για την ομάδα παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, παρόλο που η ομάδα παρέμβασης επέδειξε στατιστικά σημαντική μείωση στο μέσο όρο του ελέγχου παρορμήσεων, ενώ η ομάδα ελέγχου στασιμότητα σε σχέση με τη μετά μέτρηση.

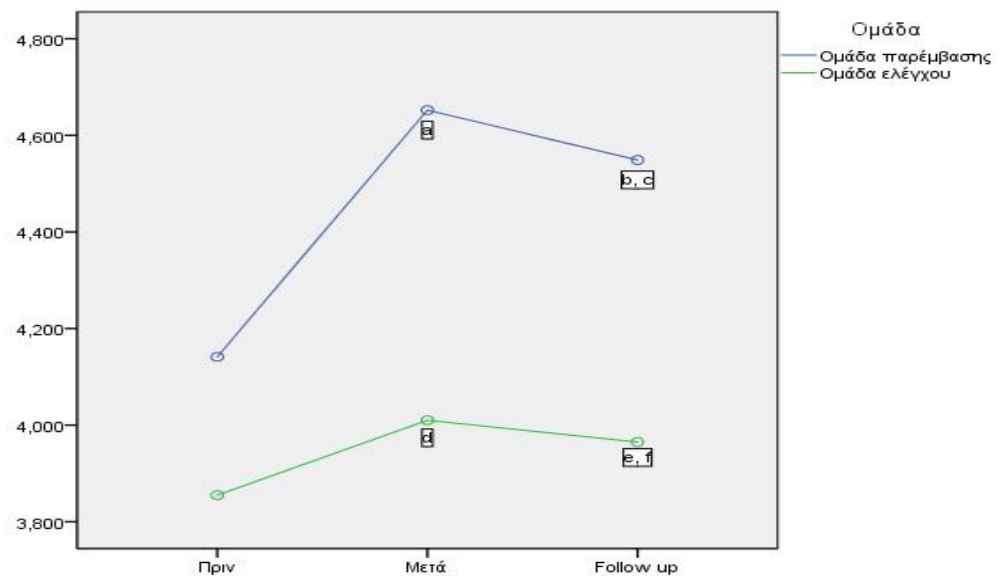
Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο του ελέγχου παρορμήσεων από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, όπως και οι συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου, ωστόσο η αύξηση ήταν μεγαλύτερη για την ομάδα παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, έτσι ώστε στη μετά μέτρηση οι δύο ομάδες να διαφοροποιούνται στατιστικά σημαντικά. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων στην ομάδα παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος.

Στον Πίνακα 31 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις του ελέγχου παρορμήσεων διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 27 παρουσιάζεται ο μέσος όρος του ελέγχου παρορμήσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 31

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του ελέγχου παρορμήσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Έλεγχος παρορμήσεων		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.141 (.142)	4.652 (.116)	4.549 (.117)
Ομάδα ελέγχου	3.855 (.137)	4.010 (.112)	3.965 (.113)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d: $p < .05$ πριν - μετά, e: $p > .05$ μετά - follow up, f: $p < .05$ πριν - follow up

Διάγραμμα 27: Μέσος όρος ελέγχου παρορμήσεων για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.20.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 21.718$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .716$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.432, 63.013) = 1.464$, $p = .238$, υποδεικνύοντας ότι οι

μεταβολές του μέσου όρου του ελέγχου παρορμήσεων με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.21 Ευελιξία (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 22.534$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .724$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.449, 66.652) = 12.479$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της ευελιξίας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην ευελιξία $F(1.449, 66.652) = 22.598$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ευελιξία ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 14.444$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της ευελιξίας των συμμετεχόντων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της ευελιξίας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του μέσου όρου της ευελιξίας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .05$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της ευελιξίας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της ευελιξίας ($p > .05$), ο μέσος όρος της ευελιξίας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$).

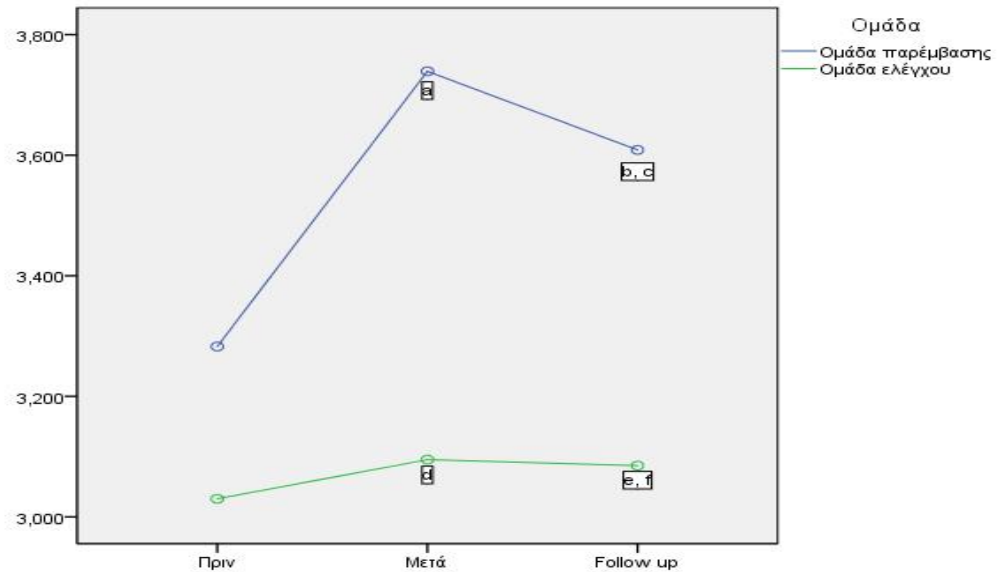
Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της ευελιξίας τους από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της ευελιξίας της ομάδας παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 32 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της ευελιξίας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 28 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της ευελιξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 32

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ευελιξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Ευελιξία		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	3.283 (.104)	3.739 (.096)	3.609 (.087)
Ομάδα ελέγχου	3.030 (.100)	3.095 (.092)	3.085 (.084)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 28

Μέσος όρος ευελιξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.21.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 23.284$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .705$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.410, 62.054) = .389$, $p = .606$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της ευελιξίας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.22 Αντοχή στο στρες (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 23.956$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .708$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά

σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.416, 65.120) = 24.737, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της αντοχής στο στρες με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην ευελιξία $F(1.416, 65.120) = 32.980, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αντοχή στο στρες ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 11.767, p < .01$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της αντοχής στο στρες των συμμετεχόντων ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της αντοχής στο στρες αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά της αντοχής στο στρες για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αντοχής στο στρες για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της αντοχής στο στρες ($p > .05$), ο μέσος όρος της αντοχής στο στρες στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της αντοχής τους στο στρες από τη

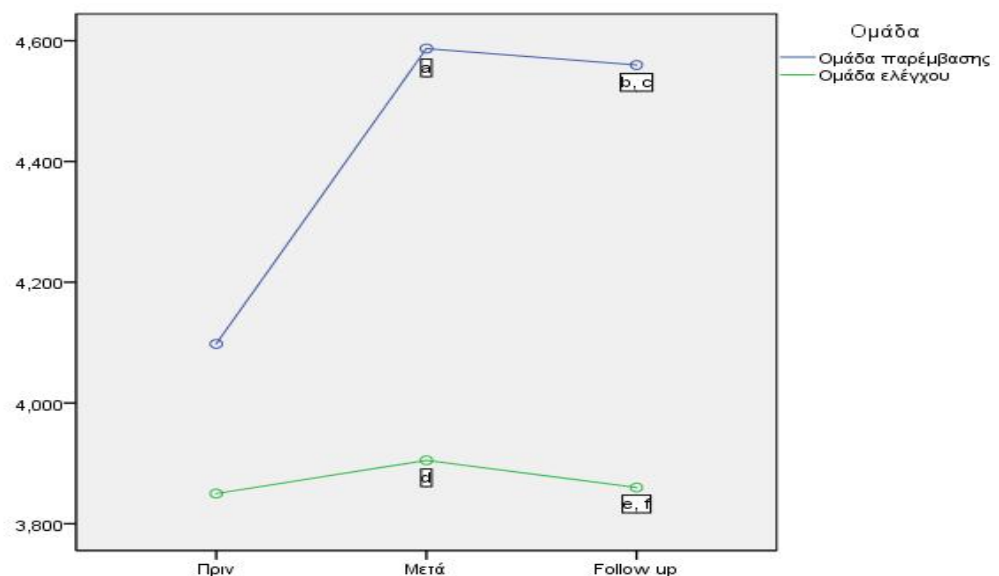
μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της αντοχής στο στρες της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολούθησε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 33 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της αντοχής στο στρες διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 29 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της αντοχής στο στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 33

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αντοχής στο στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Αντοχή στο στρες		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.098 (.135)	4.587 (.107)	4.560 (.111)
Ομάδα ελέγχου	3.850 (.129)	3.905 (.103)	3.860 (.107)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 29

Μέσος όρος αντοχής στο στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.22.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 24.096$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .700$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.400, 61.581) = .482$, $p = .552$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της αντοχής στο στρες με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.3.23 Αισιοδοξία (υποκλίμακα EQ-i 2.0)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 12.460$, $p < .01$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .805$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.610, 74.083) = 29.244$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της αισιοδοξίας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην ευελιξία $F(1.610, 74.083) = 35.525$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αισιοδοξία ανάμεσα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 18.591$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της αισιοδοξίας ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της αισιοδοξίας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά της αισιοδοξίας για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της αισιοδοξίας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

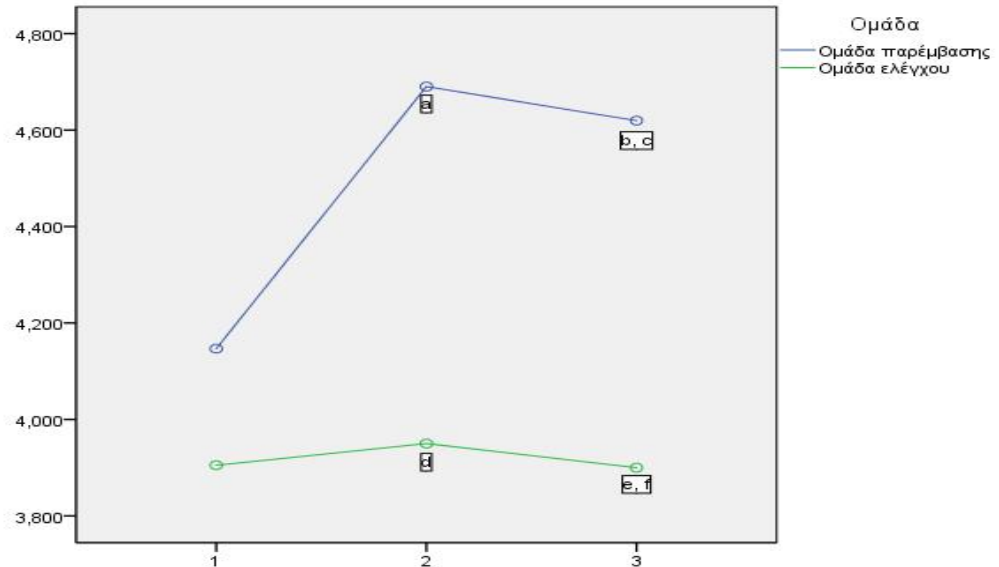
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της αισιοδοξίας ($p > .05$), ο μέσος όρος της αισιοδοξίας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της αισιοδοξίας τους από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της αισιοδοξίας της ομάδας παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, συγκριτικά με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 34 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της αισιοδοξίας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 30 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της αισιοδοξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 34

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της αισιοδοξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Αισιοδοξία		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	4.147 (.107)	4.690 (.096)	4.620 (.095)
Ομάδα ελέγχου	3.905 (.103)	3.950 (.092)	3.900 (.091)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 30

Μέσος όρος αισιοδοξίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.3.23.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 13.955$, $p < .010$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .783$). Η ανάλυση δεν έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.566, 68.904) = 1.052$, $p = .340$. Έτσι, οι μεταβολές του μέσου όρου της αισιοδοξίας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.4 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ενσυναίσθηση

Η ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε μέσα από τις μεταβλητές της γνωστικής ενσυναίσθησης, της φαντασιακής ενσυναίσθησης, της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης και της ενσυναισθητικής ανησυχίας του εργαλείου IRI, καθώς και μέσα από την υποκλίμακα της ενσυναίσθησης του εργαλείου EQ-i 2.0, που παρουσιάστηκε παραπάνω.

7.4.1 Γνωστική ενσυναίσθηση (υποκλίμακα IRI)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 26.231, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .694$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.387, 63.812) = 70.840, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της γνωστικής ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στον έλεγχο πραγματικότητας των συμμετεχόντων $F(1.387, 63.812) = 77.475, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη γνωστική ενσυναίσθηση στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 40.647, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της γνωστικής ενσυναίσθησης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση στο μέσο όρο της γνωστικής

ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .05$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της γνωστικής ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

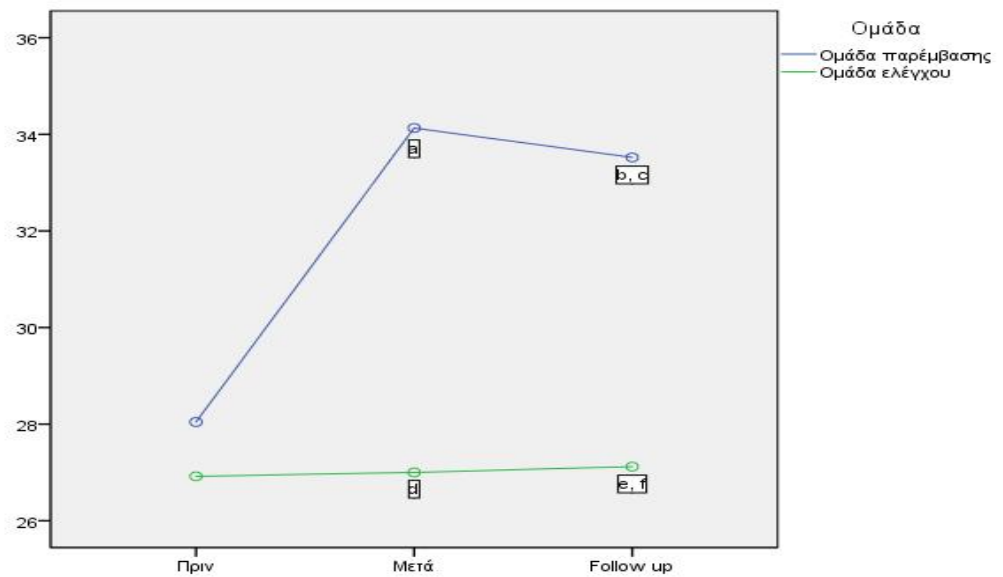
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της γνωστικής ενσυναίσθησης ($p > .05$), ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της γνωστικής ενσυναίσθησης από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης μειώθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου ο μέσος όρος του της γνωστικής ενσυναίσθησης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

Στον Πίνακα 35 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της γνωστικής ενσυναίσθησης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 31 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 35

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της γνωστικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Γνωστική ενσυναίσθηση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	28.043 (.731)	34.130 (.533)	33.522 (.507)
Ομάδα ελέγχου	26.920 (.701)	27.000 (.511)	27.120 (.487)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 31

Μέσος όρος γνωστικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.4.1.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 24.194$ $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .699$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.398, 61.526) = .527$, $p = .529$, υποδεικνύοντας ότι οι

μεταβολές του μέσου όρου της γνωστικής ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.4.2 Φαντασιακή ενσυναίσθηση (υποκλίμακα IRI)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 22.267, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .719$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.439, 66.171) = 23.910, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της φαντασιακής ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στον έλεγχο πραγματικότητας των συμμετεχόντων $F(1.439, 66.171) = 39.509, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη φαντασιακή ενσυναίσθηση στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 4.080, p < .05$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της φαντασιακής ενσυναίσθησης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της φαντασιακής ενσυναίσθησης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο μέσο όρο της φαντασιακής ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της φαντασιακής ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

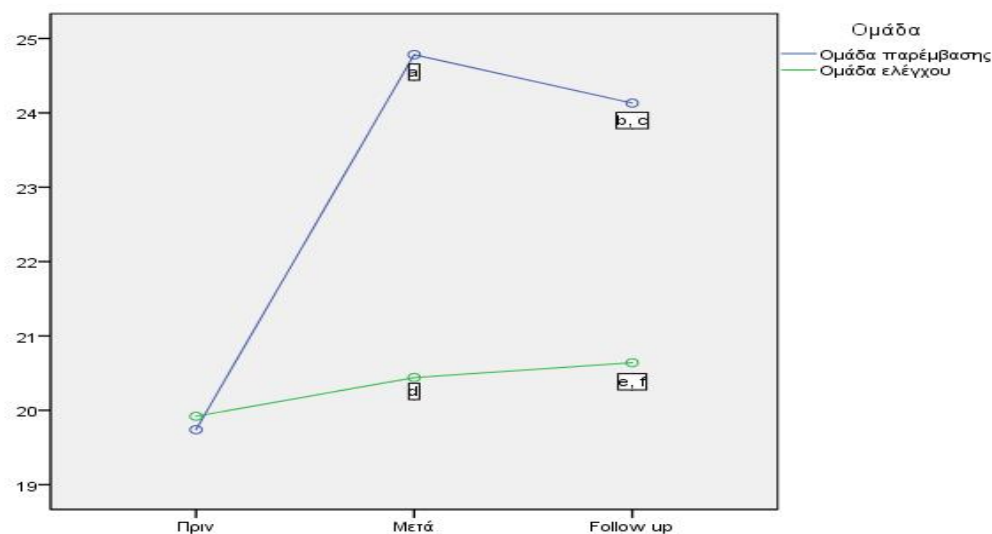
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της φαντασιακής ενσυναίσθησης ($p > .05$), ο μέσος όρος της φαντασιακής ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .010$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .010$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της φαντασιακής ενσυναίσθησης από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της φαντασιακής ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου ο μέσος όρος της φαντασιακής ενσυναίσθησης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος.

Στον Πίνακα 36 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της φαντασιακής ενσυναίσθησης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 32 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της φαντασιακής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 36

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της φαντασιακής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Φαντασιακή ενσυναίσθηση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	19.739 (1.109)	24.783 (.912)	24.130 (.826)
Ομάδα ελέγχου	19.920 (1.063)	20.440 (.875)	20.640 (.793)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 32

Μέσος όρος φαντασιακής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.4.2.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 21.556$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .717$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.434, 63.116) = .080$, $p = .863$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της φαντασιακής ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.4.3 Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση (υποκλίμακα IRI)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 29.610$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .675$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας,

$F(1.349, 62.073) = 16.442, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων $F(1.349, 62.073) = 12.991, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 9.019, p < .010$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο μέσο όρο της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης ($p > .05$), ο μέσος όρος της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο

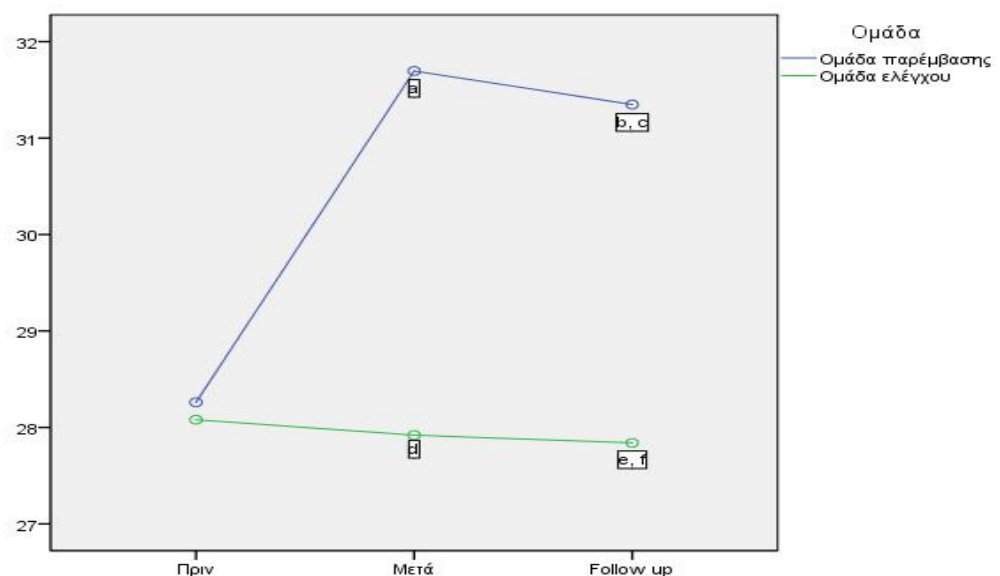
συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης στην ομάδα παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν σημειώθηκε καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 37 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 33 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 37

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	28.261 (.728)	31.696 (.644)	31.348 (.618)
Ομάδα ελέγχου	28.080 (.698)	27.920 (.618)	27.840 (.593)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 33

Μέσος όρος της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.4.3.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 31.405$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .659$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.317, 57.961) = .807$, $p = .405$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.4.4 Ενσυναισθητική ανησυχία (υποκλίμακα IRI)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 25.504$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .698$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.396, 64.217) = 20.936$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της ενσυναισθητικής ανησυχίας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην ενσυναισθητική ανησυχία των συμμετεχόντων $F(1.396, 64.217) = 15.114$, $p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ενσυναισθητική ανησυχία στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 9.926$, $p < .01$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της ενσυναισθητικής ανησυχίας ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της ενσυναισθητικής ανησυχίας μειώθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο μέσο όρο της ενσυναισθητικής ανησυχίας για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του μέσου όρου της ενσυναισθητικής ανησυχίας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

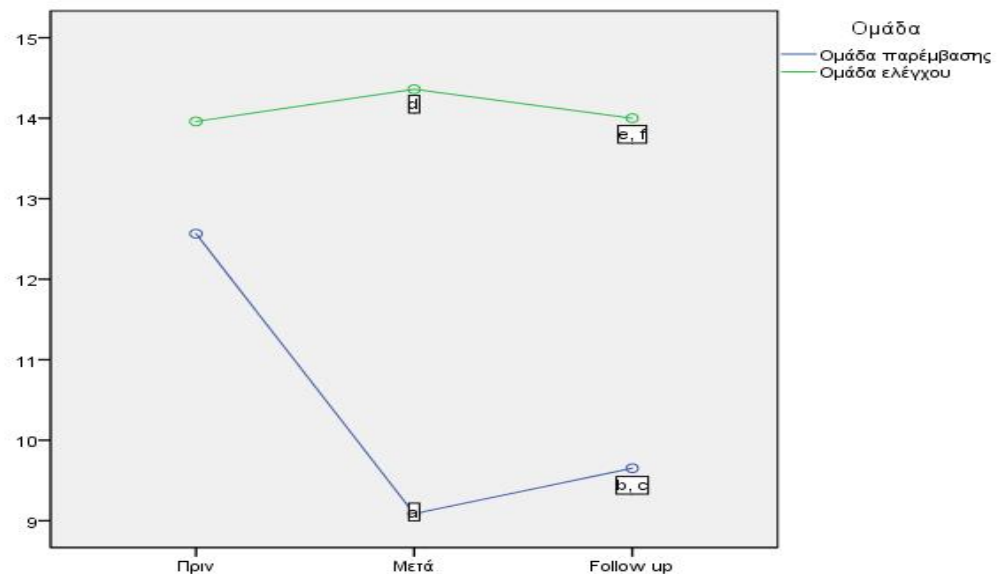
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της ενσυναισθητικής ανησυχίας ($p > .05$), ο μέσος όρος της ενσυναισθητικής ανησυχίας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μικρότερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης επέδειξαν μείωση στο μέσο όρο της ενσυναισθητικής ανησυχίας από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της ενσυναισθητικής ανησυχίας στην ομάδα παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει μικρότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν σημειώθηκε καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 38 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της ενσυναισθητικής ανησυχίας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 34 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της ενσυναισθητικής ανησυχίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 38

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ενσυναισθητικής ανησυχίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Ενσυναισθητική ανησυχία		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	12.565 (.995)	9.087 (.809)	9.652 (.827)
Ομάδα ελέγχου	13.960 (.954)	14.360 (.775)	14.000 (.793)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 34

Μέσος όρος ενσυναισθητικής ανησυχίας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.4.4.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 24.723$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .696$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.392, 61.227) = .146$, $p = .786$, υποδεικνύοντας ότι οι

μεταβολές του μέσου όρου της ενσυναισθητικής ανησυχίας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.5 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα

7.5.1 Ψυχική ανθεκτικότητα (CD-RISC)

Η ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε μέσα από τη μεταβλητή της συνολικής ανθεκτικότητας του εργαλείου CD-RISC.

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 30.565, p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .670$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.340, 61.621) = 62.439, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου της ψυχικής ανθεκτικότητας με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων $F(1.340, 61.621) = 67.543, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ανθεκτικότητα στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 14.848, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας αυξήθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up

μέτρηση, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στο μέσο όρο της ψυχικής ανθεκτικότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p > .05$), ούτε για την ομάδα ελέγχου ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση του μέσου όρου της ψυχικής ανθεκτικότητας για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

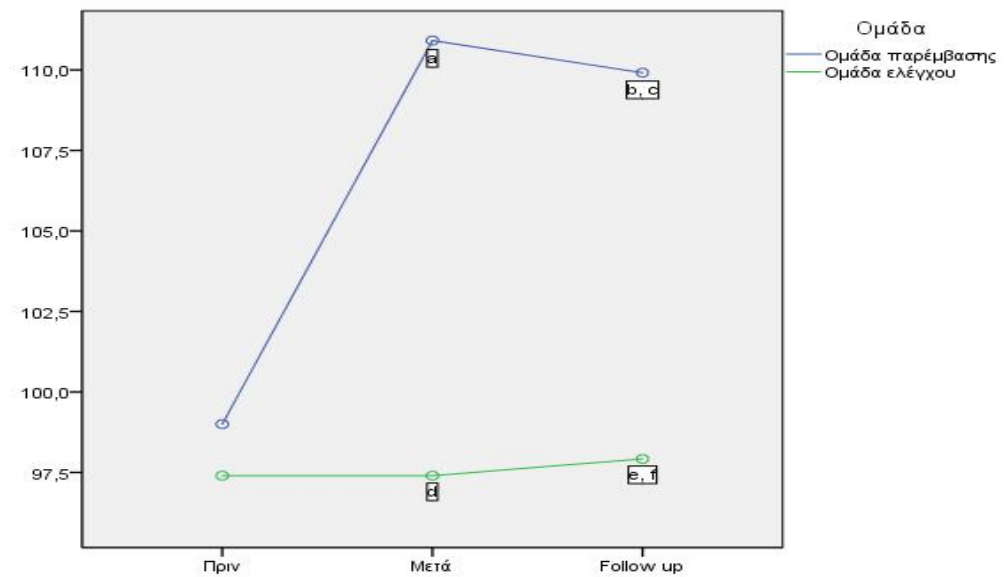
Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο της ψυχικής ανθεκτικότητας ($p > .05$), ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης βελτίωσαν το μέσο όρο της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα παρέμβασης δεν άλλαξε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, και εξακολουθούσε να παραμένει υψηλότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν σημειώθηκε καμία αλλαγή.

Στον Πίνακα 39 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 35 παρουσιάζεται ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 39

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) της ψυχικής ανθεκτικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Ψυχική ανθεκτικότητα		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	99.000 (2.017)	110.913 (1.602)	109.913 (1.630)
Ομάδα ελέγχου	97.400 (1.935)	97.400 (1.537)	97.920 (1.564)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p > .05$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 35

Μέσος όρος ψυχικής ανθεκτικότητας για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.5.1.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 29.317$, $p < .001$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .669$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.338, 58.891) = .026$, $p = .928$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου

όρου της ψυχικής ανθεκτικότητας με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

7.6 Αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη διαχείριση στρες

Η διαχείριση στρες των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε μέσα από τη μεταβλητή του αντιλαμβανόμενου στρες των συμμετεχόντων (PSS), καθώς και μέσα από την σύνθετη κλίμακα της διαχείρισης στρες του εργαλείου EQ-i 2.0, που παρουσιάστηκε παραπάνω.

7.6.1 Αντιλαμβανόμενο στρες (PSS)

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 11.679, p < .010$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .814$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου και της ομάδας, $F(1.628, 74.883) = 41.948, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου του αντιλαμβανόμενου στρες με την πάροδο του χρόνου διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στο αντιλαμβανόμενο στρες των συμμετεχόντων $F(1.628, 74.883) = 28.999, p < .001$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο αντιλαμβανόμενο στρες στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων (πριν, μετά και follow up), συνολικά για τους συμμετέχοντες των δύο ομάδων, καθώς και στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της ομάδας $F(1, 46) = 7.496, p < .01$, υποδεικνύοντας ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις τιμές του αντιλαμβανόμενου στρες ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου, συνολικά στις τρεις χρονικές στιγμές των μετρήσεων.

Οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες μειώθηκε στατιστικά σημαντικά για την ομάδα

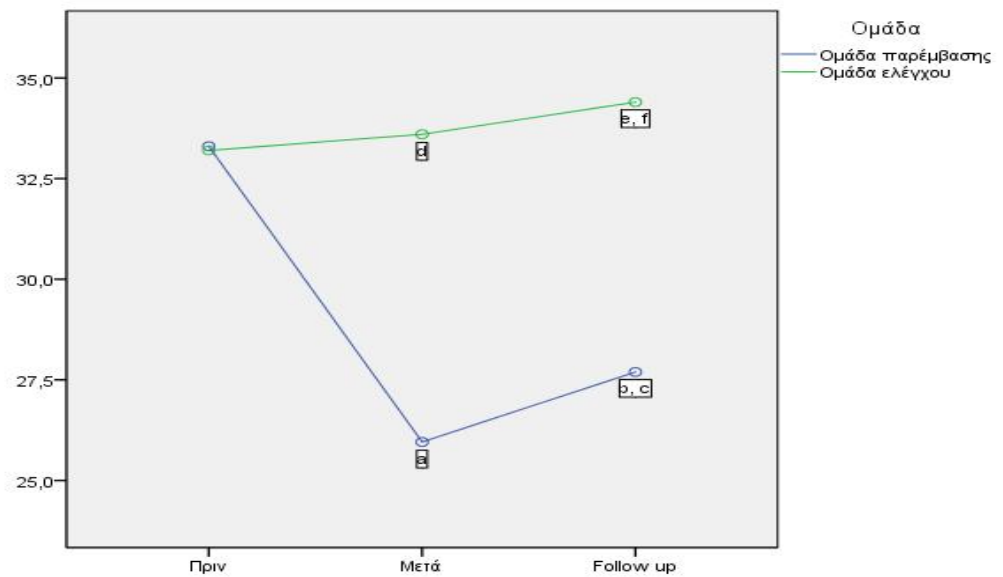
παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Ακολούθως, από τη μέτρηση μετά έως τη follow up μέτρηση, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση στο μέσο όρο του αντιλαμβανόμενου στρες για την ομάδα παρέμβασης ($p < .01$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$). Όμοια, από τη μέτρηση πριν έως τη follow up μέτρηση βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του μέσου όρου του αντιλαμβανόμενου στρες για την ομάδα παρέμβασης ($p < .001$), ενώ για την ομάδα ελέγχου δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > .05$).

Επιπλέον, οι post hoc συγκρίσεις, χρησιμοποιώντας τη διόρθωση Bonferroni, έδειξαν ότι παρά το γεγονός ότι οι δύο ομάδες (παρέμβασης και ελέγχου) ήταν αρχικά ισοδύναμες, καθώς στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ τους ως προς το μέσο όρο του αντιλαμβανόμενου στρες ($p > .05$), ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες στην ομάδα παρέμβασης ήταν στατιστικά σημαντικά μικρότερος από την ομάδα ελέγχου, τόσο στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος ($p < .001$) όσο και στη follow up μέτρηση ($p < .001$). Από τα αποτελέσματα προκύπτει, επίσης, ότι οι δύο ομάδες είχαν διαφορετική πορεία με την πάροδο του χρόνου. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης επέδειξαν μείωση στο μέσο όρο του αντιλαμβανόμενου στρες από τη μέτρηση πριν έως τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν σημείωσαν καμία αλλαγή. Επίσης, στη follow up μέτρηση ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες στην ομάδα παρέμβασης αυξήθηκε σε σχέση με τη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος, αλλά εξακολουθούσε να παραμένει μικρότερος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, ενώ στην ομάδα ελέγχου δεν σημειώθηκε καμία αλλαγή. Στον Πίνακα 40 παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις αντιλαμβανόμενου στρες διακριτά για την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου σε κάθε μέτρηση και στο Διάγραμμα 36 παρουσιάζεται ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση.

Πίνακας 40

Μέσοι όροι (και τυπικές αποκλίσεις) του αντιλαμβανόμενου στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

	Αντιλαμβανόμενο στρες		
	Πριν	Μετά	Follow up
Ομάδα παρέμβασης	33.304 (1.464)	25.957 (1.254)	27.696 (1 .194)
Ομάδα ελέγχου	33.200 (1.405)	33.600 (1.203)	34.400 (1.145)



a: $p < .001$ πριν - μετά, b: $p < .01$ μετά - follow up, c: $p < .001$ πριν - follow up

d, e, f: $p > .05$ πριν - μετά, μετά - follow up και πριν - follow up, αντίστοιχα

Διάγραμμα 36

Μέσος όρος αντιλαμβανόμενου στρες για κάθε ομάδα σε κάθε μέτρηση

7.6.1.1 Διαφυλικές διαφορές

Το τεστ σφαιρικότητας του Mauchly έδειξε ότι η προϋπόθεση της σφαιρικότητας δεν ισχύει, $\chi^2(2) = 10.566$, $p < .01$, συνεπώς οι βαθμοί ελευθερίας διορθώθηκαν χρησιμοποιώντας τις εκτιμήσεις σφαιρικότητας των Greenhouse-Geisser ($\epsilon = .821$). Η ανάλυση δεν έδειξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον παράγοντα του χρόνου, της ομάδας και του φύλου, $F(1.642, 72.258) = .966$, $p = .370$, υποδεικνύοντας ότι οι μεταβολές του μέσου όρου του

αντιλαμβανόμενου στρες με την πάροδο του χρόνου δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά ανάμεσα στα δύο φύλα των δύο ομάδων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

ΣΥΖΗΤΗΣΗ, ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

8.1 Συζήτηση των αποτελεσμάτων της έρευνας

Στην παρούσα έρευνα επιχειρήθηκε η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος τεσσάρων συναντήσεων, που είχε ως σκοπό την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας. Πιο συγκεκριμένα, επιχειρήθηκε η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς τη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη των συμμετεχόντων, ως προς τις επιμέρους διαστάσεις της, δηλαδή ως προς καθεμία από τις πέντε σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτοαντίληψη, αυτοέκφραση, διαπροσωπικός παράγοντας, λήψη αποφάσεων, διαχείριση στρες), αλλά και ως προς καθεμία από τις δεκαπέντε υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης (αυτοαποδοχή, αυτοπραγμάτωση, συναισθηματική αυτοεπίγνωση, συναισθηματική έκφραση, διεκδικητικότητα, ανεξαρτησία, διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, κοινωνική υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, έλεγχος πραγματικότητας, έλεγχος παρορμήσεων, ευελιξία, αντοχή στο στρες, αισιοδοξία), καθώς και ως προς το γενικό δείκτη ευημερίας των συμμετεχόντων. Επιπλέον, επιχειρήθηκε η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς τις τέσσερις υποκλίμακες της ενσυναίσθησης των συμμετεχόντων (γνωστική ενσυναίσθηση, φαντασιακή ενσυναίσθηση, σύμφωνη θυμική ενσυναίσθηση, ενσυναισθητική ανησυχία). Τέλος, επιχειρήθηκε η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα, το αντιλαμβανόμενο στρες και τη διαχείριση στρες των συμμετεχόντων.

Στην παρούσα έρευνα υιοθετήθηκε ημειραματικός σχεδιασμός για την εξέταση της αποτελεσματικότητας του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς τις προαναφερθείσες μεταβλητές. Ειδικότερα, οι Αξιωματικοί της Ελληνικής Αστυνομίας που συμμετείχαν στην έρευνα διαχωρίστηκαν στην ομάδα παρέμβασης ($N=23$) και την ομάδα ελέγχου ($N=27$) και συμπλήρωσαν τα ψυχομετρικά εργαλεία πριν την εφαρμογή του προγράμματος, μετά την εφαρμογή του προγράμματος, καθώς και τρεις

μήνες αργότερα, με στόχο τη σύγκρισή τους αναφορικά με τις παραπάνω μεταβλητές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των στατιστικών αναλύσεων, κατά τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, οι δύο ομάδες ήταν ισοδύναμες ως προς τη σύνθεση των δύο φύλων, την ηλικία, το χρόνο υπηρεσίας και το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Επίσης, οι δύο ομάδες ήταν αρχικά ισοδύναμες ως προς τις μεταβλητές της έρευνας, με εξαίρεση την υποκλίμακα της συναισθηματικής έκφρασης του EQ-i 2.0, όπου η ομάδα παρέμβασης παρουσιάζει στατιστικά σημαντική μεγαλύτερη βαθμολογία από την ομάδα ελέγχου ($p < .05$) .

Στη συνέχεια ακολουθεί η συζήτηση και η ερμηνεία των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας για την αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, διακριτά ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη, την ενσυναίσθηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη διαχείριση στρες των συμμετεχόντων.

8.1.1 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη

Το τελευταίο χρονικό διάστημα όλο και περισσότερα εμπειρικά δεδομένα δείχνουν ότι τα επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων μπορούν να βελτιωθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά και αναπτυξιακά προγράμματα. Μάλιστα, έχει υποστηριχθεί ότι καλά σχεδιασμένα προγράμματα παρέμβασης μπορούν να επιφέρουν μέση βελτίωση περίπου 25% σε πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης, με τη μεγαλύτερη βελτίωση να σημειώνεται στην πτυχή των διαπροσωπικών δεξιοτήτων, με μέση βραχυπρόθεσμη βελτίωση περίπου 50%, καθώς και ότι τα οφέλη από προγράμματα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης αφορούν, όχι μόνο τον επαγγελματικό χώρο, αλλά και την προσωπική ζωή του ατόμου και επιφέρουν, μεταξύ άλλων υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, ψυχικής και σωματικής υγείας, καλύτερες κοινωνικές σχέσεις και χαμηλότερα επίπεδα επιπέδων κορτιζόλης (της ορμόνης του στρες) (Boyatzis, 2009. Chammoro-Premuzic, 2013. Ciarrochi & Mayer, 2007. Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011. Hughes & Terrell, 2012. Jordan, Ashkanasy, Härtel, & Hooper, 2002. Katz & Sosa, 2015. Kotsou, Nelis, Grégoire, & Mikolajczak, 2011. Nelis, Quoidbach, Mikolajczak, & Hansenne, 2009. Slaski & Cartwright, 2003. Sy & Côté, 2004).

Επιπλέον, σε αστυνομικό πλαίσιο, παρά το γεγονός ότι η πραγματοποίηση προγραμμάτων παρέμβασης για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης των αστυνομικών αναδεικνύεται ως αναγκαιότητα, ελάχιστες είναι οι έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας τέτοιων προγραμμάτων. Τα ελάχιστα προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί έχουν παράξει θετικά αποτελέσματα, δείχνοντας, μεταξύ άλλων, ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης συνολικά ή ορισμένων επιμέρους πτυχών της, όπως οι δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης, καθώς και άλλα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών (Aremu et al, 2011. Berking et al., 2010. Christopher et al., 2016).

Η παρούσα έρευνα είναι σύμφωνη με τα παραπάνω ευρήματα, καθώς έδειξε βελτίωση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης συνολικά, αλλά και επιμέρους πτυχών της, για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, οι οποίοι παρακολούθησαν το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή διατηρήθηκε τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, η βελτίωση στις περισσότερες μεταβλητές ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων.

Ειδικότερα, στην παρούσα έρευνα, η συναισθηματική νοημοσύνη των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε συνολικά μέσα από τις μεταβλητές της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης του EQ-i 2.0 και της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης του SEIS, κατά κλίμακα μέσα από τις μεταβλητές της αυτοαντίληψης, της αυτοέκφρασης, των διαπροσωπικών δεξιοτήτων, της λήψης αποφάσεων και της διαχείρισης στρες, που συνιστούν τις σύνθετες κλίμακες του EQ-i 2.0, κατά υποκλίμακα μέσα από τις μεταβλητές της αυτοαποδοχής, της αυτοπραγμάτωσης, της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης, της συναισθηματικής έκφρασης, της διεκδικητικότητας, της ανεξαρτησίας, των διαπροσωπικών σχέσεων, της ενσυναίσθησης, της κοινωνικής υπευθυνότητας, της επίλυσης προβλημάτων, του ελέγχου πραγματικότητας, του ελέγχου παρορμήσεων, της ευελιξίας, της αντοχής στο στρες και της αισιοδοξίας, που συνιστούν υποκλίμακες του EQ-i 2.0, καθώς και μέσα από το δείκτη ευημερίας του EQ-i 2.0.

Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως μετρήθηκε τόσο με το εργαλείο EQ-i 2.0 όσο και με το εργαλείο SEIS, αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης εξακολουθούσε να είναι αυξημένος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Επίσης, τα οφέλη του προγράμματος για την ομάδα παρέμβασης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων. Συνεπώς, οι αρχικές υποθέσεις της έρευνας ως προς τη συνολική συναισθηματική νοημοσύνη επιβεβαιώθηκαν. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι ο μέσος όρος της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση.

Η συναισθηματική νοημοσύνη αξιολογήθηκε, επίσης, κατά κλίμακα μέσα από τις μεταβλητές που συνιστούν τις σύνθετες κλίμακες του EQ-i 2.0 (αυτοαντίληψη, αυτοέκφραση, διαπροσωπικές δεξιότητες, λήψη αποφάσεων και διαχείριση στρες). Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος καθεμίας από τις πέντε σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος καθεμίας από τις πέντε σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης εξακολουθούσε να είναι αυξημένος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος ως προς καθεμία από τις πέντε σύνθετες κλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων. Συνεπώς, οι αρχικές υποθέσεις της έρευνας ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη κατά κλίμακα επιβεβαιώθηκαν. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι ο μέσος όρος της αυτοέκφρασης, της λήψης αποφάσεων και της διαχείρισης στρες από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση.

Ακόμη, η συναισθηματική νοημοσύνη αξιολογήθηκε κατά υποκλίμακα μέσα από τις δεκαπέντε μεταβλητές του EQ-i 2.0 (αυτοαποδοχή, αυτοπραγμάτωση, συναισθηματική αυτοεπίγνωση, συναισθηματική έκφραση, διεκδικητικότητα, ανεξαρτησία, διαπροσωπικές σχέσεις, ενσυναίσθηση, κοινωνική υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, έλεγχος πραγματικότητας, έλεγχος παρορμήσεων, ευελιξία, αντοχή στο στρες, αισιοδοξία). Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος καθεμίας από τις δεκαπέντε υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, με εξαίρεση την υποκλίμακα του ελέγχου παρορμήσεων, όπου και η ομάδα ελέγχου παρουσίασε στατιστικά σημαντική αύξηση, σε αντίθεση με το αναμενόμενο. Επίσης, ο μέσος όρος καθεμίας από τις υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης εξακολουθούσε να είναι αυξημένος, σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, με εξαίρεση την υποκλίμακα του ελέγχου παρορμήσεων, όπου και ο μέσος όρος της ομάδας ελέγχου εξακολουθούσε να είναι αυξημένος, σε αντίθεση με το αναμενόμενο. Τέλος, η επίδραση του προγράμματος ως προς τις δεκατέσσερις υποκλίμακες της συναισθηματικής νοημοσύνης ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων, ενώ στην υποκλίμακα της ενσυναίσθησης εντοπίστηκαν διαφυλικές διαφορές. Συγκεκριμένα, ενώ πριν την εφαρμογή του προγράμματος υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ενσυναίσθηση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερο μέσο όρο ενσυναίσθησης από τους άνδρες, η διαφορά αυτή έπαψε να υφίσταται μετά την εφαρμογή του προγράμματος, καθώς και τρεις μήνες αργότερα. Συνεπώς, οι αρχικές υποθέσεις της έρευνας ως προς τη συναισθηματική νοημοσύνη κατά υποκλίμακα επιβεβαιώθηκαν, με εξαίρεση τη μη αναμενόμενη βελτίωση της υποκλίμακας του ελέγχου παρορμήσεων και στην ομάδα ελέγχου. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι ο μέσος όρος της ανεξαρτησίας, του ελέγχου παρορμήσεων και της ευελιξίας από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση.

Ως προς το δείκτη ευημερίας, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος του δείκτη ευημερίας αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος του δείκτη ευημερίας εξακολουθούσε να είναι αυξημένος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος για την ομάδα παρέμβασης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων. Συνεπώς, οι αρχικές υποθέσεις της έρευνας ως προς το δείκτη ευημερίας επιβεβαιώθηκαν.

Καταληκτικά, οι αρχικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας επιβεβαιώθηκαν, καθώς η έρευνα έδειξε βελτίωση των επιπέδων συναισθηματικής νοημοσύνης συνολικά, αλλά και επιμέρους πτυχών της, για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή εξακολουθούσε να υπάρχει τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, δείχνοντας ότι τα θετικά αποτελέσματα διαρκούν στο χρόνο. Τέλος, η βελτίωση στις περισσότερες μεταβλητές ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων. Τα παραπάνω ευρήματα έχουν σημαντικές θεωρητικές και πρακτικές εφαρμογές. Καταρχάς, σε θεωρητικό επίπεδο, η παρούσα έρευνα παρέχει πρόσθετη εμπειρική στήριξη στον ισχυρισμό ότι τα επίπεδα της συναισθηματικής νοημοσύνης των ατόμων μπορούν να βελτιωθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά και αναπτυξιακά προγράμματα, ακόμη και μικρής διάρκειας, καθώς είναι σύμφωνη με ευρήματα και άλλων εμπειρικών ερευνών εφαρμογής και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων, όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα της έρευνας είναι σημαντικά, διότι το επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης του ατόμου συνδέεται με αναρίθμητα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία, τις κοινωνικές σχέσεις και την εργασιακή απόδοση του ατόμου γενικά και του αστυνομικού ειδικότερα (Π.χ. Adetula, 2016. Al Ali et al., 2012. Campbell, 2013. Christiansen et al., 2010. Ramchunder & Martins, 2014. Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar, & Rooke, 2007). Συνεπώς, η ενσωμάτωση του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ή άλλων κατάλληλων ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων στο πρόγραμμα εκπαίδευσης και

μετεκπαίδευσης των αστυνομικών θα επέφερε σημαντικά οφέλη σε επίπεδο ατομικό, ομαδικό, αλλά και οργανισμού.

Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι παρά την επιβεβαίωση των υποθέσεων της έρευνας, διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος ορισμένων μεταβλητών της συναισθηματικής νοημοσύνης, που αναφέρονται αναλυτικά παραπάνω, παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης. Το εύρημα αυτό ενδεχομένως οφείλεται στην εντατική φύση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος και στο σύντομο χρονικό διάστημα εντός του οποίου αυτό πραγματοποιήθηκε, με αποτέλεσμα να σημειώνεται σημαντική βελτίωση μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, η οποία διαρκεί μεν στο χρόνο, ωστόσο, τείνει να εξασθενεί με το πέρασμα του χρόνου. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει την αναγκαιότητα μελλοντικά προγράμματα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης να συμπεριλάβουν τακτικές follow up συναντήσεις, ώστε να διατηρηθούν τα πιθανά οφέλη σε σταθερά επίπεδα για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα ή ακόμα και να ενισχυθούν.

8.1.2 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ενσυναίσθηση

Παρόλο που το ζήτημα σχετικά με τη φύση της ενσυναίσθησης δεν έχει ακόμα επιλυθεί, είναι σήμερα γενικά αποδεκτό ότι η ενσυναίσθηση μπορεί να μαθευτεί και συνεπώς μπορεί να καλλιεργηθεί και να ενισχυθεί μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα (Decety & Ickes, 2009), ενώ μεγάλος αριθμός μελετών εφαρμογής και αξιολόγησης εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης με θετικά αποτελέσματα εντοπίζεται στη βιβλιογραφία (για επισκόπηση βλ. Batt-Rawden, Chisolm, Anton, & Flickinger, 2013. Brunero, Lamont, & Coates, 2010. Gerdes, Segal, & Lietz, 2010. Stepien & Baernstein, 2006).

Επιπλέον, σε αστυνομικό πλαίσιο, παρά το γεγονός ότι η πραγματοποίηση προγραμμάτων παρέμβασης για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης των αστυνομικών αναδεικνύεται ως αναγκαιότητα, οι ελάχιστες έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων που έχουν πραγματοποιηθεί περιορίζονται στον τομέα της αλληλεπίδρασης των αστυνομικών με άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Τα ελάχιστα αυτά προγράμματα έχουν

παράξει θετικά αποτελέσματα, δείχνοντας, μεταξύ άλλων, βελτίωση της ενσυναίσθησης των αστυνομικών, βελτίωση των επιπέδων αυτοπεποίθησής τους, αύξηση των θετικών στάσεων και μείωση του στίγματος που συνδέεται με την ψυχική ασθένεια, καθώς και άλλες θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά των αστυνομικών (Krameddine & Silverstone, 2015).

Η παρούσα έρευνα είναι σύμφωνη με τα παραπάνω, καθώς έδειξε βελτίωση των επιπέδων ενσυναίσθησης τόσο συνολικά όσο και κατά υποκλίμακα για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, που παρακολούθησαν το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή διατηρήθηκε τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος και ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων.

Ειδικότερα, στην παρούσα έρευνα, η ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε μέσα από τη μεταβλητή της ενσυναίσθησης του EQ-i 2.0, καθώς και κατά υποκλίμακα μέσα από τις μεταβλητές της γνωστικής ενσυναίσθησης, της φαντασιακής ενσυναίσθησης, της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης και της ενσυναισθητικής ανησυχίας του εργαλείου IRI. Καταρχάς, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της ενσυναίσθησης (ως υποκλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης, όπως μετρήθηκε με το εργαλείο EQ-i 2.0) αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της ενσυναίσθησης εξακολουθούσε να είναι αυξημένος, σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, ενώ πριν την εφαρμογή του προγράμματος υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά στην ενσυναίσθηση ανάμεσα στους άνδρες και τις γυναίκες της ομάδας παρέμβασης, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερο μέσο όρο ενσυναίσθησης από τους άνδρες, η διαφορά αυτή έπαψε να υφίσταται μετά την εφαρμογή του προγράμματος, καθώς και τρεις μήνες αργότερα.

Επιπλέον, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση

με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης εξακολουθούσε να είναι αυξημένος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση. Ακόμη, είναι απαραίτητο να αναφερθεί ότι τα συμπεράσματα σχετικά με την υποκλίμακα της γνωστικής ενσυναίσθησης πρέπει να διατυπωθούν με επιφύλαξη, λόγω των χαμηλών τιμών του δείκτη αξιοπιστίας μόνο για την ομάδα παρέμβασης στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος (Cronbach's $\alpha = .33$) και τη follow up μέτρηση (Cronbach's $\alpha = .17$). Υπενθυμίζεται ότι η συγκεκριμένη υποκλίμακα επιλέχθηκε να μην αφαιρεθεί από την έρευνα, λόγω της ικανοποιητικής τιμής του δείκτη αξιοπιστίας στη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος (Cronbach's $\alpha = .76$) και λόγω της υπόθεσης ότι οι οποιεσδήποτε μεταβολές στις απαντήσεις των συμμετεχόντων της ομάδας παρέμβασης στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος και στη follow up μέτρηση οφείλονται στην επίδραση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος.

Ακόμη, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της φαντασιακής ενσυναίσθησης αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της φαντασιακής ενσυναίσθησης εξακολουθούσε να είναι αυξημένος, σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων.

Ομοίως, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση

με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της σύμφωνης θυμικής ενσυναίσθησης εξακολουθούσε να είναι αυξημένος, σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων.

Τέλος, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της ενσυναισθητικής ανησυχίας μειώθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της ενσυναισθητικής ανησυχίας εξακολουθούσε να είναι μειωμένος, σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων.

Καταληκτικά, οι αρχικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας ως προς την ενσυναίσθηση επιβεβαιώθηκαν, καθώς η έρευνα έδειξε βελτίωση των επιπέδων της ενσυναίσθησης συνολικά, αλλά και των επιμέρους πτυχών της, για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή εξακολουθούσε να υπάρχει τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, δείχνοντας ότι τα θετικά αποτελέσματα διαρκούν στο χρόνο. Τέλος, η βελτίωση ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων. Τα παραπάνω ευρήματα έχουν σημαντικές θεωρητικές και πρακτικές εφαρμογές. Καταρχάς, σε θεωρητικό επίπεδο, η παρούσα έρευνα παρέχει πρόσθετη εμπειρική στήριξη στον ισχυρισμό ότι τα επίπεδα της ενσυναίσθησης των ατόμων μπορούν να βελτιωθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα, ακόμη και μικρής διάρκειας, καθώς είναι σύμφωνη με ευρήματα και άλλων σχετικών εμπειρικών ερευνών, όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα της έρευνας είναι σημαντικά, διότι το επίπεδο

ενσυναίσθησης του αστυνομικού συνδέεται με διάφορα θετικά αποτελέσματα στην εργασιακή του απόδοση, καθώς το επάγγελμά του βασίζεται στη διαπροσωπική αλληλεπίδραση (βλ. Inzunza, 2015). Συνεπώς, η ενσωμάτωση του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ή και άλλων κατάλληλων ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων στα προγράμματα εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης των αστυνομικών θα επέφερε σημαντικά οφέλη σε επίπεδο ατομικό, ομαδικό, αλλά και οργανισμού.

Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι παρά την επιβεβαίωση των υποθέσεων της έρευνας, διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος της γνωστικής ενσυναίσθησης παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης. Το εύρημα αυτό ενδεχομένως οφείλεται στην εντατική φύση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος και στο σύντομο χρονικό διάστημα εντός του οποίου αυτό πραγματοποιήθηκε, με αποτέλεσμα να σημειώνεται σημαντική βελτίωση μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, η οποία διαρκεί μεν στο χρόνο, ωστόσο, τείνει να εξασθενεί με το πέρασμα του χρόνου. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει την αναγκαιότητα μελλοντικά προγράμματα ενίσχυσης της ενσυναίσθησης να συμπεριλάβουν τακτικές follow up συναντήσεις, ώστε να διατηρηθούν τα πιθανά οφέλη σε σταθερά επίπεδα για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα ή ακόμα και να ενισχυθούν.

8.1.3 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα

Η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους στόχους της έρευνας στον τομέα αυτό, μέσα από το σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση κατάλληλων προγραμμάτων. Ποικίλες έρευνες έχουν δείξει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων μπορεί να ενισχυθεί μέσα από κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης, με ποικίλα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία των συμμετεχόντων, στα οποία περιλαμβάνεται, μεταξύ άλλων, η βελτίωση του στρες, του άγχους, της κατάθλιψης, της αυτοαποτελεσματικότητας και της ευμερίας των συμμετεχόντων (βλ. Davidson & Connor, 2015. βλ. μεταανάλυση Leppin, et al., 2014.).

Στο αστυνομικό πλαίσιο, το τελευταίο χρονικό διάστημα η ιδέα της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών αποτελεί ένα ζήτημα που έλκει το

αυξανόμενο ενδιαφέρον των ερευνητών. Ωστόσο οι έρευνες που αφορούν την εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων είναι ακόμα περιορισμένες. Τα ελάχιστα προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί έχουν παράξει θετικά αποτελέσματα, δείχνοντας, μεταξύ άλλων, βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των αστυνομικών, καθώς και διάφορα άλλα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή τους απόδοση (Andersen et al., 2016. Andersen et al., 2015a, 2015b. Arnetz et al., 2009, 2013. Chopko & Schwartz, 2013. Christopher et al., 2016. Ramey et al., 2016. Shochet et al., 2011).

Η παρούσα έρευνα είναι σύμφωνη με τα παραπάνω ευρήματα, καθώς έδειξε βελτίωση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, που παρακολούθησαν το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή διατηρήθηκε τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος και ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων.

Ειδικότερα, στην παρούσα έρευνα, η ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε μέσα από τη μεταβλητή της ψυχικής ανθεκτικότητας (συνολική βαθμολογία) του εργαλείου CR-RISC. Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή) μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της ψυχικής ανθεκτικότητας εξακολουθούσε να είναι αυξημένος, σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος, στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή) τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων.

Καταληκτικά, οι αρχικές υποθέσεις της παρούσας έρευνας ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα επιβεβαιώθηκαν, καθώς η έρευνα έδειξε αύξηση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η αύξηση αυτή εξακολουθούσε να υπάρχει τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, δείχνοντας ότι τα θετικά αποτελέσματα διαρκούν στο χρόνο. Τέλος, η

βελτίωση ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων. Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με προγενέστερες έρευνες και έχουν σημαντικές θεωρητικές και πρακτικές εφαρμογές. Καταρχάς, σε θεωρητικό επίπεδο, η παρούσα έρευνα παρέχει πρόσθετη εμπειρική στήριξη στον ισχυρισμό ότι τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας των ατόμων μπορούν να βελτιωθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα, ακόμη και μικρής διάρκειας, καθώς είναι σύμφωνη με ευρήματα και άλλων σχετικών εμπειρικών ερευνών, όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα της έρευνας είναι σημαντικά, διότι το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει συνδεθεί με την ψυχική και σωματική υγεία, καθώς και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών. Συνεπώς, η ενσωμάτωση του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ή άλλων κατάλληλων ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων στα προγράμματα εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης των αστυνομικών θα επέφερε σημαντικά οφέλη σε επίπεδο ατομικό, ομαδικό, αλλά και οργανισμού.

8.1.4 Συζήτηση για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος ως προς τη διαχείριση στρες

Στη βιβλιογραφία πολυάριθμες μελέτες αναδεικνύουν τις αρνητικές επιδράσεις του στρες και αναρίθμητα προγράμματα διαχείρισης στρες έχουν εφαρμοστεί σε υγιείς πληθυσμούς και πληθυσμούς με συγκεκριμένα προβλήματα ψυχικής ή/και σωματικής υγείας, προληπτικά ή θεραπευτικά, ατομικά ή ομαδικά, με γενική ή ειδική στόχευση, κλπ, με σημαντικά θετικά αποτελέσματα σε πληθώρα σωματικών και ψυχολογικών μεταβλητών (Benedict, 2013. για επισκόπηση βλ. Moskowitz, 2011). Για τα προγράμματα διαχείρισης στρες, οι έρευνες δείχνουν ότι η μέση βελτίωση κυμαίνεται στο 35% (βλ. μεταανάλυση Leppin, et al., 2014. βλ. μεταανάλυση Richardson & Rothstein, 2008).

Στο αστυνομικό πλαίσιο, η ενίσχυση των δεξιοτήτων διαχείρισης στρες των αστυνομικών αναδεικνύεται ως αναγκαιότητα από πλήθος μελετών. Ωστόσο οι έρευνες που αφορούν την εφαρμογή και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων είναι ακόμα περιορισμένες. Τα ελάχιστα προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί έχουν παράξει θετικά αποτελέσματα, δείχνοντας, μεταξύ άλλων, βελτίωση των δεξιοτήτων διαχείρισης στρες των αστυνομικών, και διάφορα άλλα

θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή τους απόδοση (Anshel, Umscheid, & Brinthaupt, 2013. Le Scanff & Taugis, 2002. Lester, Leitner, & Posner, 1984. Mishara & Martin, 2012. Roger & Hudson, 1995).

Η παρούσα έρευνα είναι σύμφωνη με τα παραπάνω ευρήματα, καθώς έδειξε βελτίωση των επιπέδων διαχείρισης στρες για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, που παρακολούθησαν το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή διατηρήθηκε τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος και ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων.

Ειδικότερα, στην παρούσα έρευνα, η διαχείριση στρες των συμμετεχόντων αξιολογήθηκε μέσα από τη μεταβλητή της διαχείρισης στρες που συνιστά σύνθετη κλίμακα του εργαλείου EQ-i 2.0, καθώς και μέσα από τη μεταβλητή του αντιλαμβανόμενου στρες του εργαλείου PSS. Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες (ως σύνθετη κλίμακα της συναισθηματικής νοημοσύνης του EQ-i 2.0) αυξήθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες εξακολουθούσε να είναι αυξημένος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος ως προς τη διαχείριση στρες ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση.

Τέλος, η παρούσα έρευνα έδειξε ότι ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες μειώθηκε στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), μετά τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Επίσης, ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες εξακολουθούσε να είναι μειωμένος σε σχέση με τη μέτρηση πριν την εφαρμογή του προγράμματος στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου (που δεν παρουσίασαν μεταβολή), τρεις μήνες

μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, τα οφέλη του προγράμματος ως προς το αντιλαμβανόμενο στρες ήταν ανεξάρτητα από το φύλο των συμμετεχόντων. Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης παρουσίασε στατιστικά σημαντική αύξηση.

Καταληκτικά, οι υποθέσεις της παρούσας έρευνας ως προς διαχείριση στρες επιβεβαιώθηκαν, καθώς η έρευνα έδειξε βελτίωση της διαχείρισης στρες για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή εξακολουθούσε να υπάρχει τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, δείχνοντας ότι τα θετικά αποτελέσματα διαρκούν στο χρόνο. Τέλος, η βελτίωση ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων. Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με προγενέστερες έρευνες και έχουν σημαντικές θεωρητικές και πρακτικές εφαρμογές. Καταρχάς, σε θεωρητικό επίπεδο, η παρούσα έρευνα παρέχει πρόσθετη εμπειρική στήριξη στον ισχυρισμό ότι οι δεξιότητες διαχείρισης στρες των ατόμων μπορούν να ενισχυθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα, ακόμη και μικρής διάρκειας, καθώς είναι σύμφωνη με ευρήματα και άλλων σχετικών εμπειρικών ερευνών, όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα της έρευνας είναι σημαντικά, διότι οι δεξιότητες διαχείρισης στρες έχουν συνδεθεί με την ψυχική και σωματική υγεία, καθώς και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών. Συνεπώς, η ενσωμάτωση του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ή άλλων κατάλληλων ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων στα προγράμματα εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης των αστυνομικών θα επέφερε σημαντικά οφέλη σε επίπεδο ατομικό, ομαδικό, αλλά και οργανισμού.

Ωστόσο, πρέπει να αναφερθεί ότι παρά την επιβεβαίωση των υποθέσεων της έρευνας, διαπιστώθηκε ότι ο μέσος όρος της διαχείρισης στρες παρουσίασε στατιστικά σημαντική μείωση από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης και ο μέσος όρος του αντιλαμβανόμενου στρες παρουσίασε στατιστικά σημαντική αύξηση από τη μέτρηση μετά ως τη follow up μέτρηση στην ομάδα παρέμβασης. Τα ευρήματα αυτά ενδεχομένως οφείλονται στην εντατική φύση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος και στο σύντομο χρονικό διάστημα εντός του οποίου αυτό πραγματοποιήθηκε, με αποτέλεσμα να σημειώνεται σημαντική βελτίωση

μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, η οποία διαρκεί μεν στο χρόνο, ωστόσο, τείνει να εξασθενεί με το πέρασμα του χρόνου. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει την αναγκαιότητα μελλοντικά προγράμματα ενίσχυσης των δεξιοτήτων διαχείρισης στρες να συμπεριλάβουν τακτικές follow up συναντήσεις, ώστε να διατηρηθούν τα πιθανά οφέλη σε σταθερά επίπεδα για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα ή ακόμα και να ενισχυθούν.

8.2 Περιορισμοί και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η παρούσα έρευνα αποτελεί το πρώτο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόζεται στην Ελληνική Αστυνομία, με ευρήματα που υποστηρίζουν την αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες των Αξιωματικών της Ελληνικής Αστυνομίας, με σημαντικές θεωρητικές και πρακτικές εφαρμογές στο συγκεκριμένο πεδίο. Συνεπώς, ανοίγει το δρόμο για μελλοντική έρευνα που θα αναπαράγει ή και θα επεκτείνει τα ευρήματά της.

Ωστόσο, στο σημείο αυτό, θα πρέπει να αναφερθούν και οι βασικοί περιορισμοί της παρούσας έρευνας, προκειμένου τα ευρήματα που εξήχθησαν να αξιολογηθούν αποτελεσματικά. Καταρχάς, εξαιτίας του σχετικά μικρού μεγέθους του δείγματος, του γεγονότος ότι προέρχεται κατά το μεγαλύτερο μέρος από συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή της χώρας και του ημιπειραματικού σχεδιασμού που υιοθετήθηκε, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας δεν είναι γενικεύσιμα στον ευρύτερο πληθυσμό των Αξιωματικών της Ελληνικής Αστυνομίας ούτε και στο συνολικό πληθυσμό των ελλήνων αστυνομικών. Επίσης, δεν μπορεί να υποστηριχθεί με ασφάλεια ότι οι θετικές αλλαγές στις μεταβλητές της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες οφείλονται αποκλειστικά στην εφαρμογή του προγράμματος, διότι είναι πιθανό να μεσολάβησαν και άλλοι άγνωστοι παράγοντες που δεν διερευνήθηκαν. Ένας ακόμη περιορισμός αφορά την εντατική φύση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος και το σύντομο χρονικό διάστημα μέσα στο οποίο πραγματοποιήθηκε. Επίσης, οι χαμηλές τιμές του δείκτη εσωτερικής συνοχής ως προς τη γνωστική ενσυναίσθηση στη μέτρηση μετά την εφαρμογή του προγράμματος και τη follow up μέτρηση για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης περιορίζουν την αξιοπιστία των αντίστοιχων ευρημάτων.

Τέλος, η παρούσα έρευνα επιβαρύνεται με όλους τους περιορισμούς που συνεπάγεται η αποκλειστική χρήση εργαλείων αυτοαναφοράς (βλ. Robson, 2007).

Επομένως, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τον πειραματικό σχεδιασμό με μεγαλύτερο και πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα αστυνομικών και με ένα μεγαλύτερο σε διάρκεια ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, με δυνατότητα επαναληπτικών (follow up) συναντήσεων σε τακτά χρονικά διαστήματα, που θα αποτρέψει τους παραπάνω περιορισμούς και θα επιτρέψει παράλληλα τη συλλογή δεδομένων για την αποτελεσματικότητα του προγράμματος με συνδυαστική χρήση διαφορετικών εργαλείων (αυτοαναφοράς, αντικειμενικών μετρήσεων και εργαλείων αξιολόγησης 360°). Επιπλέον, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα του προγράμματος σε ειδικές ομάδες αστυνομικών, για τις οποίες οι σχετικές δεξιότητες είναι, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, ιδιαίτερα σημαντικές, όπως οι Διαπραγματευτές Κρίσεων της Ελληνικής Αστυνομίας. Τέλος, παρά το γεγονός ότι διενεργήθηκε follow up μέτρηση τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, θα είχε ενδιαφέρον να διερευνηθεί κατά πόσο τα θετικά αποτελέσματα διατηρούνται έπειτα από την πάροδο ενός μεγαλύτερου χρονικού διαστήματος, π.χ. έξι μηνών ή ενός έτους μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το αστυνομικό επάγγελμα περιγράφεται ως ένα επάγγελμα που βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στη διαπροσωπική αλληλεπίδραση και ταυτόχρονα ως ένα επάγγελμα υψηλής επικινδυνότητας με πολλές και ποικίλες καθημερινές απαιτήσεις. Η επισκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι υπάρχει ένα ισχυρό θεωρητικό υπόβαθρο που υποδεικνύει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη, η ενσυναίσθηση, η ψυχική ανθεκτικότητα και η διαχείριση στρες σχετίζονται σημαντικά με την αστυνομική εργασία, καθώς και με ποικίλες όψεις της ψυχικής και σωματικής υγείας των αστυνομικών. Επίσης, έχει αναδειχθεί η αναγκαιότητα ενίσχυσης των παραπάνω δεξιοτήτων μέσα από κατάλληλα προγράμματα, προκειμένου να επέλθουν διάφορα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών. Ωστόσο, οι έρευνες εφαρμογής και αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας σχετικών προγραμμάτων στο αστυνομικό πλαίσιο είναι εξαιρετικά περιορισμένες. Τα ελάχιστα προγράμματα που έχουν εφαρμοστεί και αξιολογηθεί έχουν παράξει θετικά αποτελέσματα, με ενίσχυση των αντίστοιχων δεξιοτήτων και ποικίλα θετικά αποτελέσματα στην ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών. Ωστόσο, η πλειονότητα αυτών εστιάζει σε μεμονωμένες δεξιότητες που συνδέονται με τις παραπάνω έννοιες.

Κατά συνέπεια, στα πλαίσια της παρούσας έρευνας εφαρμόστηκε και αξιολογήθηκε η αποτελεσματικότητα ενός συνδυαστικού ως προς τους στόχους του και εντατικού ως προς τη φύση του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος τεσσάρων τετράωρων συναντήσεων για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες σε Αξιωματικούς της Ελληνικής Αστυνομίας. Η παρούσα έρευνα, η οποία αποτέλεσε το πρώτο ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στην Ελληνική Αστυνομία, έδειξε βελτίωση των επιπέδων της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες για τους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης, που παρακολούθησαν το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα, σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου που δεν παρουσίασαν μεταβολή. Επιπλέον, η βελτίωση αυτή διατηρήθηκε τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος και ήταν ανεξάρτητη από το φύλο των συμμετεχόντων. Τα παραπάνω ευρήματα συμφωνούν με προγενέστερες έρευνες και έχουν σημαντικές θεωρητικές και

πρακτικές εφαρμογές. Καταρχάς, σε θεωρητικό επίπεδο, η παρούσα έρευνα παρέχει πρόσθετη εμπειρική στήριξη στον ισχυρισμό ότι οι παραπάνω δεξιότητες μπορούν να ενισχυθούν μέσα από κατάλληλα εκπαιδευτικά προγράμματα, ακόμη και μικρής διάρκειας. Σε πρακτικό επίπεδο, τα ευρήματα της έρευνας είναι σημαντικά, διότι οι παραπάνω δεξιότητες έχουν συνδεθεί με την ψυχική και σωματική υγεία και την εργασιακή απόδοση των αστυνομικών. Συνεπώς, η ενσωμάτωση του συγκεκριμένου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ή άλλων κατάλληλων ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων στα προγράμματα εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης των αστυνομικών θα επέφερε σημαντικά οφέλη σε επίπεδο ατομικό, ομαδικό, αλλά και οργανισμού.

Συμπερασματικά, η παρούσα έρευνα υποστηρίζει την αποτελεσματικότητα του ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος ως προς την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες των Αξιωματικών της Ελληνικής Αστυνομίας και προτείνει την αξιοποίησή του συγκεκριμένου ή άλλων κατάλληλων ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων στα προγράμματα εκπαίδευσης και μετεκπαίδευσης των αστυνομικών.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Abraham, R. (2000). The role of job control as a moderator of emotional dissonance and emotional intelligence–outcome relationships. *The Journal of Psychology*, *134*(2), 169-184.
- Acquadro- Maran, D., Varetto, A., Zedda, M., & Ieraci, V. (2015). Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational Medicine (Lond)*, *65*(6), 466-473. doi: 10.1093/occmed/kqv060.
- Adetula, G. A. (2016). Emotional, social, and cognitive intelligence as predictors of job performance among law enforcement agency personnel. *Journal of Applied Security Research*, *11*(2), 149-165. doi: 10.1080/19361610.2016.1137175
- Ainsworth, P.B. (2002). *Psychology and policing*. UK: Willan Publishing.
- Al Ali, O. E., Garner, I., & Magadley, W. (2012). An Exploration of the Relationship Between Emotional Intelligence and Job Performance in Police Organizations. *Journal of Police and Criminal Psychology*, *27* (1), 1-8. doi: 10.1007/s11896-011-9088-9
- Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Spiro, A., III. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging*, *9*(1), 34–44.
- Alexander, F. (1950). *Psychosomatic medicine: Its principles and applications*. New York: Norton.
- Alexopoulos, E. C., Palatsidi, V., Tigani, X., & Darviri, C. (2014). Exploring stress levels, job satisfaction and quality of life in a sample of police officers in Greece. *Safety and Health at Work*, *5*(4), 210–215.
- Almadi, T., Cathers, I., Mansour, A. M. H., & Chow, C. M. (2012). An arabic version of the perceived stress scale: Translation and validation study. *International Journal of Nursing Studies*, *49*(1), 84-89.
- Amaranto, E., Steinberg, J., Castellano, C., & Mitchell, R. (2003). Police stress interventions. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, *3*, 47–54.

- American Psychological Association (APA). (2016). *The road to resilience*. Ανακτήθηκε από <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.1066
- Andersen, J. P., Dorai, M., Papazoglou, K., & Arnetz, B. B. (2016). Diurnal and reactivity measures of cortisol in response to intensive resilience and tactical training among special forces police. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58 (7), e242-e248. doi: 10.1097/JOM.0000000000000756
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Koskelainen, M., Nyman, M., Gustafsberg, H., & Arnetz, B. B. (2015). Applying resilience promotion training among special forces police officers. *Journal of Police Emergency Response. SAGE Open*, 5(2). doi: 10.1177/2158244015590446.
- Andersen, J. P., Papazoglou, K., Nyman, M., Koskelainen, M., & Gustafsberg, H. (2015). Fostering resilience among police. *Journal of Law Enforcement*, 5(1). Ανακτήθηκε από <http://jghcs.info/index.php/l/article/view/424>.
- Andersen, J., Wade, M., Possemato, K., & Ouimette, P. (2010). The relationship between posttraumatic stress disorder and primary care provider diagnosed disease among Iraq and Afghanistan Veterans. *Psychosomatic Medicine*, 72, 498-504. doi:10.1097/PSY.
- Anderson, G. S., Litzenberger, R., & Plecas, D. (2002). Physical evidence of police officer stress. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 25(2), 399-420. doi: 10.1108/13639510210429437
- Andreou, E., Alexopoulos, E. C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2011). Perceived stress scale: reliability and validity study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(8), 3287-3298.

- Anshel, M. H., Umscheid, D., & Brinthaup, T. (2013). Effect of a combined coping skills and wellness program on perceived stress and physical energy among police emergency dispatchers: An exploratory study. *Journal of Police and Criminal Psychology, 28*, 1-14. doi: 10.1007/s11896-012-9110-x
- Anthony, E. J. (1974). Introduction: The syndrome of the psychologically vulnerable child. In E.J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk* (vol. 3, pp. 3-10). New York: Wiley.
- Antonovsky, A. (1990). Personality and health: Testing the sense of coherence model. In H. S. Friedman (Ed.), *Personality and disease* (pp. 155-177). New York: John Wiley & Sons.
- Αντωνοπούλου, Κ., & Μιλτστακάκη, Χ. (2011). Δυνατότητες και δυσκολίες στη συμπεριφορά του εφήβου, συναισθηματική νοημοσύνη και εκφραστικότητα: εξέταση της μεταξύ τους σχέσης. *Παιδαγωγικός Λόγος, 1*, 11-25.
- Aremu, A. O. (2005). A confluence of credentialing, career experience, self-efficacy, emotional intelligence, and motivation on the career commitment of young police in Ibadan, Nigeria. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management, 28*(4), 609–618. doi: 10.1108/13639510510628695
- Aremu, A.O., Pakes, F., & Johnston, L. (2011). The moderating effect of emotional intelligence on the reduction of corruption in the Nigerian Police. *Police Practice and Research, 12*(3), 195-208. doi: 10.1080/15614263.2010.536724
- Aremu, A.O., & Tejumola, T. A. (2008) Assessment of emotional intelligence among nigerian police. *Journal of Social Science 16*(3), 221–226.
- 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. doi: 10.1016/j.paid.2011.03.025
- Arnatt, M. J., & Beyerlein, M. M. (2014). An empirical examination of special operations team leaders' and members' leadership characteristics. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management, 37*(2), 438 – 453. doi: 10.1108/PIJPSM-06-2013-0057

- Arnetz, B. B., Arble, E., Backman, L., Lynch, A., & Lublin, A. (2013). Assessment of a prevention program for work-related stress among urban police officers. *International archives of occupational and environmental health*, 86(1), 79-88. doi: 10.1007/s00420-012-0748-6
- Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(1), 1-9. doi: 10.1007/s11896-008-9030-y
- Asken, M. J. (1993). *PsycheResponse: Psychological skills for optimal performance by emergency responders*. Englewood Cliffs: Regents/Prentice Hall.
- Asmundson, G. A., & Stapleton, J. A. (2008). Associations between dimensions of anxiety sensitivity and PTSD symptom clusters in active-duty police officers. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(2), 66-75. doi: 10.1080/16506070801969005
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and individual differences*, 36(3), 555-562. doi : 10.1016/S0191-8869(03)00114-4
- Austin-Ketch, T. L., Violanti, J., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Burchfield, C. M., & Hartley, T. A. (2012). Addictions and the criminal justice system, what happens on the other side? Post-traumatic stress symptoms and cortisol measures in a police cohort. *Journal of Addictions Nursing*, 13(1), 22-29. doi: 10.3109/10884602.2011.645255
- Bachelor, A. (1988). How clients perceive therapist empathy: A content analysis of received empathy. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 25(2), 227-240.
- Bakker, A. B., & Heuven, E. (2006). Emotional dissonance, burnout, and in-role performance among nurses and police officers. *International Journal of Stress Management*, 13(4), 423-440. doi: 10.1037/1072-5245.13.4.423

- Bar-On, R. (1997). *The Bar-On Emotional Quotient inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient inventory. In R Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.) *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 363–388). San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, suppl., 13-25.
- Bar-On, R., Brown, J. M., Kirkcaldy, B. D., & Thomé, E. P. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). *Personality and Individual Differences, 28*(6), 1107-1118. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00160-9
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 34*(2), 163-175.
- Barrett-Lennard, G. T. (1962). Dimensions of therapist response as causal factors in therapeutic change. *Psychological Monographs, 76* (43, Whole No. 562).
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology, 28*(2), 91-100.
- Bartol, C. R., & Bartol, A. M. (2012). *Introduction to forensic psychology: Research and application* (3rd ed.). L. A.: Sage Publication.
- Basch, M. F. (1983). Empathic understanding: A review of the concept and some theoretical considerations. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 31*(1), 101–126.
- Βασιλόπουλος, Σ., Κουτσοπούλου, Ι., & Ρέγκλη, Δ. (2011). Ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες για παιδιά: Θεωρία και πράξη. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Hove, UK: Lawrence Erlbaum Associates.

- Batson, C. D., Early, S., & Salvarani, G. (1997). Perspective taking: Imagining how another feels versus imagining how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 751-758. doi: 10.1177/0146167297237008
- Batt-Rawden, S. A., Chisolm, M. S., Anton, B., & Flickinger, T.E. (2013). Teaching empathy to medical students: An updated, systematic review. *Academic Medicine*, 88(8), 1171-1177. doi: 10.1097/ACM.0b013e318299f3e3
- Baxter, E. A. (1995). Concepts and models of empathy: Past, present, and future. *Jefferson Journal of Psychiatry*, 12(2), 6-14. Ανακτήθηκε από <http://jdc.jefferson.edu/jeffjpsychiatry/vol12/iss2/4>
- Beehr, T. A., Glaser, K. M., Canali, K. G., & Wallwey, D. A. (2001). Back to basics: Re-examination of the demand-control theory of occupational stress. *Work and Stress*, 15, 115–130.
- Behling, O. (1998). Employee selection: Will intelligence and conscientiousness do the job? *Academy of Management Executive*, 12, 77-86.
- Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 300-304.
- Benedict, C. (2013). Stress management. In M. D. Gellman, & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1887-1891). New York: Springer.
- Bennett, M. J. (2001). *The empathic healer: An endangered species*. San Diego, CA: Academic Press.
- Berking, M. (2010). *Training emotionaler Kompetenzen. [Training of emotional competencies]*. Heidelberg: Springer.
- Berking, M., Meier, C., & Wupperman, P. (2010). Enhancing emotion-regulation skills in police officers: Results of a pilot controlled study. *Behavior Therapy*, 41(3), 329-339.

- Bernard, C. (1865). *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*. Paris: Bailliere. Translated to English in 1927, republished in 1957 with the title *An introduction to the study of experimental medicine*. New York: Dover
- Bird, G., & Viding, E. (2014). The self to other model of empathy: Providing a new framework for understanding empathy impairments in psychopathy, autism, and alexithymia. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *47*, 520-532. doi: 10.1016/j.neubiorev.2014.09.021
- Birzer, M. L. (2008). What makes a good police officer? Phenomenological reflections from the African-American community. *Police Practice and Research: An International Journal*, *9*(3), 199-212. doi: 10.1080/15614260701797488
- Blackman, N., Smith, K., Brokman, R., & Stern, J. (1958). The development of empathy in male schizophrenics. *Psychiatric Quarterly*, *32*, 546–553.
- Blum, L. N. (2000). *Force under pressure: How cops live and why they die*. New York: Lantern Books.
- Bohart, A. C., & Greenberg, L. S. (Eds.). (1997). *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, *59*(1), 20-28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G. A. (2005). Clarifying and extending the construct of adult resilience. *American Psychologist*, *60*(3), 265–267. doi: 10.1037/0003-066X.60.3.265b
- Boyatzis, R. E. (2009). Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence. *Journal of Management Development*, *28*, 749–770.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. S. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory

(ECI). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 343–362). San Francisco: Jossey-Bass.

- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology, 17*(2), 271–301.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(10), 1147-1158. doi: 10.1177/0146167203254596
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools, 47*(4), 406-417. doi: 10.1002/pits.20478
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 780.
- Brief, A. P., & George, J. M. (1991). Psychological stress and the workplace: A brief comment on Lazarus' outlook. In P. L. Perrewé (Ed.). Handbook on job stress [Special Issue]. *Journal of Social Behaviour and Personality, 6*, 15–20.
- Brown, N. W. (2005). *Psychoeducational groups: Process and practice* (2nd ed.). New York and Hove: Brunner-Routledge.
- Brown, R. F., & Schutte, N. S. (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research, 60*(6), 585-593.
- Brunero, S., Lamont, S., & Coates, M. (2010). A review of empathy education in nursing. *Nursing Inquiry, 17*(1), 65-74. doi: 10.1111/j.1440-1800.2009.00482.x

- Brunetto, Y., Teo, S. T. T., Shacklock, K., & Farr-Wharton, R. (2012). Emotional intelligence, job satisfaction, well-being and engagement: explaining organisational commitment and turnover intentions in policing. *Human Resource Management Journal*, 22(4), 428-441. doi: 10.1111/j.1748-8583.2012.00198.x
- Buck, R. (1984). *The communication of emotion*. New York, NY: Guilford Press.
- Bureau of Justice Assistance, (2013). In Harm's Way: Law Enforcement Suicide Prevention. Ανακτήθηκε από <http://policesuicide.spcollege.edu/crisisIHW.htm>
- Burke, K., & Paton, D. (2006). Well-being in protective services personnel: Organisational Influences. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 2. Ανακτήθηκε από <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2006-2/burke.htm>.
- Burnette, M. E. (2008). *Emotional intelligence and the police: Do patrol sergeants influence the emotional intelligence of their subordinate officers?* Germany: VDM Verlag Dr. Müller Aktiengesellschaft & Co.
- Burton, M. S., Cooper, A. A., Feeny, N. C., & Zoellner, L. A. (2015). The Enhancement of Natural Resilience in Trauma Interventions. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(4), 193-204. doi: 10.1007/s10879-015-9302-7
- Cacioppo, J. T., Adler, A. B., Lester, P. B., McGurk, D., Thomas, J. L., Chen, H.-Y., & Cacioppo, S. (2015). Building social resilience in soldiers: A double dissociative randomized controlled study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(1), 90-105.
- Cage, T., Daus, C. S, & Saul, K. (2004). An examination of emotional skill, job satisfaction, and retail performance. Paper submitted to the 19th Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychologists, as part of the symposium *Book' em Danno!: New developments in law enforcement performance prediction*.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Campbell, G. (2013). The relationship between emotional intelligence and leadership styles of law enforcement executives. *Organizational Cultures: An international Journal*, 12(1), 101-114.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. doi: 10.1016/j.brat.2005.05.001
- Cannon, W. B. (1914). The interrelations of emotions as suggested by recent physiological researchers. *American Journal of Psychology*, 25, 256-282.
- Cannon, W. B. (1929). Organization for physiological homeostasis. *Physiological Reviews*, 9(3), 399-431.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. New York, NY: W. W. Norton & Co.
- Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and Human Relations* (Vol. II: Practice and research). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Carlier, I. V. E., Lamberts, R. D., & Gersons, B. P. R. (1997). Risk factors for posttraumatic stress symptomatology in police officers: A prospective analysis. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185, 498-506.
- Carroll, J. B. (1993). *Human cognitive abilities: A survey of factor-analytic studies*. New York: Cambridge University Press.
- Carter, D. L., & Radelet, L. A. (1999). *The Police and the Community* (6th ed.). Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- Caruso, D. R., Bienn, B., & Kornacki, S. A. (2006). Emotional intelligence in the workplace. In J. Ciarrochi, J. R. Forgas & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life* (2nd ed.) (pp. 187–205). Hove, England: Psychology Press.
- Caruso, D. R., Mayer, J. D., & Salovey, P. (2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. *Journal of Personality Assessment*, 79(2), 306–320.

- Carver, C. S. (2013). Coping. In M. D. Gellman, & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 496-500). New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-1005-9_1635
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, *61*, 679–704.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1999). Stress, coping, and self-regulatory processes. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 553-575). New York, NY: Guilford.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, *56*(2), 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, *36*(5), 883-892. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.07.001
- Chae, M., & Boyle, D. (2013). Police suicide: Prevalence, risk, and protective factors. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, *36*, 91-118.
- Chammoro-Premuzic, T. (2013). Managing yourself: Can you really improve your emotional intelligence? *Harvard Business Review*. Ανακτήθηκε από <https://hbr.org/2013/05/can-you-really-improve-your-em>
- Charlesworth, E. A., Williams, B. J., & Baer, P. E. (1984). Stress management at the worksite for hypertension: Compliance, cost-benefit, health care and hypertensionrelated variables. *Psychosomatic Medicine*, *46*(5), 387-397.
- Cherniss, C. (2000). Social and emotional competence in the workplace. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.) *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 433–458). San Francisco: Jossey-Bass.

- Cherniss, C. (2010). Emotional intelligence: Toward clarification of a concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110-126. doi: 10.1111/j.1754-9434.2010.01231.x
- Chopko, B. A., & Schwartz, R. B. (2013). The relation between mindfulness and posttraumatic stress symptoms among police officers. *Journal of Loss and Trauma*, 18(1), 1-9. doi: 10.1080/15325024.2012.674442
- Christiansen, N. D., Janovics, J. E., & Siers, B. P. (2010). Emotional intelligence in selection contexts: Measurement method, criterion-related validity, and vulnerability to response distortion. *International Journal of Selection and Assessment*, 18, 87–101.
- Christopher, M. S., Goerling, R. J., Rogers, B. S., Hunsinger, M., Baron, G., Bergman, A. L., & Zava, D. T. (2016). A pilot study evaluating the effectiveness of a mindfulness-based intervention on cortisol awakening response and health outcomes among law enforcement officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 31(1), 15-28. doi:10.1007/s11896-015-9161-x
- Ciarrochi, J. V., Caputi, P., & Mayer, J. D. (2003). The distinctiveness and utility of a measure of trait emotional awareness. *Personality and Individual Differences*, 34(), 1477–1490
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and individual differences*, 31(7), 1105-1119. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00207-5
- Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539–561. doi :10.1016/S0191-8869(99)00119-1
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00012-5
- Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2007). *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*. New York: Psychology Press.

- Cicchetti, D. (2011). Pathways to resilience in maltreated children: From single-level to multilevel investigations. In D. Cicchetti & G. I. Roisman (Eds.), *The Minnesota symposia on child psychology: Vol. 36. The origins and organization of adaptation and maladaptation* (pp. 423–459). Hoboken, NJ: Wiley.
- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children - past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *54*(4), 402–422. doi:10.1111/j.1469–7610.2012.02608.x
- Cicchetti, D., & Curtis, W. J. (2006). The developing brain and neural plasticity: Implications for normality, psychopathology, and resilience. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology. Vol. 2: Developmental neuroscience* (2nd ed., pp. 1-64). New York: Wiley.
- Cicchetti, D. & Toth, S. L. (1998). Perspectives on research and practice in developmental psychopathology. In W. Damon (Series Ed.), I. E. Siegel & K. A. Renninger (Vol. Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 4. Child psychology in practice* (5th ed., pp. 479-484). New York: Wiley.
- Clayton, R. (1992). Transitions in drug use: Risk and protective factors. In M. D. Glantz, & R. W. Pickens (Eds.), *Vulnerability to drug abuse* (pp. 15-22). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cleary, S., & Malleret, T. (2006). *Resilience to risk: Business success in turbulent times*. Cape Town: Human & Rousseau.
- Cogliser, C. C., & Schriesheim, C. A. (2000). Exploring work unit context and leader-member exchange: A multi-level perspective. *Journal of Organizational Behavior*, *21*(5), 487-511.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 386-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. Newbury Park, CA: Sage.

- Cohler, B. J. (1987). Adversity, resilience and the study of lives. In E. J. Anthony and B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp. 363-424). New York: Guilford Press.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73–100.
- Conger, J. A., & Kanungo, R. N. (1988). The empowerment process: Integrating theory and process. *Academy of Management Review*, 13(3), 471-482.
- Conn, S. M. (2016). Stress in policing. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook in Stress Series* (Vol. 1). London: Academic Press.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Δουζένης, Α., Τσίτας, Ν, & Τσιγκαροπούλου, Ε. (2012). *Κλίμακα Κόννορ-Ντέιβιντσον για την Ανθεκτικότητα (CD-RISC-25)*. [Αδημοσίευτη επίσημη μετάφραση της Κλίμακας Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC].
- Cook, R., Bird, G., Catmur, C., Press, C., & Heyes, C. (2014). Mirror neurons: from origin to function. *Behavioral and Brain Sciences*, 37, 177-192.
- Cooper, B. (2011). *Empathy in education: engagement, values and achievement*. New York: Continuum.
- Cooper, C. L. (Ed.). (2000). *Theories of stress*. Oxford: Oxford University Press.
- Cooper, C. L., Dewe, P., & O' Driscoll, M. (2001). *Organizational Stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Thousand Oaks: Sage.
- Coplan, A., & Goldie, P. (Eds.). (2011). *Empathy: Philosophical and psychological perspectives*. New York: Oxford University Press.

- Corey, G.(2008). *Theory & practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA, US: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., Corey, G, & Corey, C. (2014). *Groups process and practice* (9th ed.). Belmont, CA, US: Brooks/Cole.
- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive soldier fitness: Building resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 66(1), 4-9. doi: 10.1037/a0021420
- Covey, T. J., Shucard, J. L., Violanti, J. M., Lee, J., & Shucard, D. W. (2013). The effects of exposure to traumatic stressors on inhibitory control in police officers: A dense electrode array study using a Go/NoGo continuous performance task. *International Journal of Psychophysiology*, 87, 363-375. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2013.03.009
- Cox, S. M., McCamey, W. P., & Scaramella, G. L. (2013). *Introduction to policing* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Cox, T. (1993). *Stress research and stress management: Putting theory to work* (Vol. 61). Sudbury: HSE Books.
- Cummings, T. G., & Cooper, C. L. (2000). A cybernetic theory of organizational stress. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of stress* (pp. 101–121). Oxford: Oxford University Press.
- Dando, C. J., & Oxburgh, G. E. (2016). Empathy in the field: Towards a taxonomy of empathic communication in information gathering interviews with suspected sex offenders. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 8(1), 27-33. doi: 10.1016/j.ejpal.2015.10.001
- Daniels, K., Beesley, N., Cheyne, A., & Wimalasiri, V. (2008). Coping processes linking the demands-control-support model, affect and risky decisions at work. *Human Relations*, 61(6), 845–874.
- Dar, O. H., Alam, S., & Lone, Z. A. (2011). Relationship between emotional intelligence and psychological well being of

male police personnel. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 37(1), 47-52.

- Darwin, C. (1872/1998). *The expression of the emotions in man and animals: Introduction, afterword, and commentaries by Paul Ekman* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.
- Daus, C. S. & Ashkanasy, N. M. (2005). The case for the ability based model of emotional intelligence in organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior* 26(4), 453–466. doi: 10.1002/job.321
- Daus, C. S., Rubin, R., & Cage, T. (2004). *A qualitative study of the emotional aspects of the police work*. Unpublished manuscript.
- Daus, C. S., Rubin, R. S., Smith, R. K., & Cage, T. (2004). Police performance: Do emotional skills matter? Paper submitted to the 19th Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychologists, as part of the symposium *Book' em Danno!: New developments in law enforcement performance prediction*.
- Davidson, J. R. T., & Connor, K. M. (2015). *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual*. Unpublished.
- Davis, J. L., Senghas, A., Brandt, F., & Ochsner, K. N. (2010). The effects of BOTOX injections on emotional experience. *Emotion*, 10. doi: 10.1037/a00118690
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85. Ανακτήθηκε από http://www.uv.es/friasnav/Davis_1980.pdf (1980).
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. doi: 10.1037/0022-3514.44.1.113
- Davis, M. H. (1996). *Empathy: A social psychological approach*. Boulder, CO: Westview Press.

- Davis, M. H. (2006). Empathy. In J. E. Stets & J. H. Turner (Eds.), *Handbook of the sociology of emotions* (pp. 443–466). New York, NY: Springer US.
- Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(2), 397-410.
- Dawber, T. R., Meadors, G. F., & Moore, F. E. J. (1951). Epidemiological approaches to heart disease: The Framingham Study. *American Journal of Public Health*, *41*(3), 279–286. doi: 10.2105/AJPH.41.3.279
- Decety, J. (2010). The neurodevelopment of empathy in humans. *Developmental Neuroscience*, *32*(4), 257–267. doi:10.1159/000317771
- Decety, J., & Ickes, W. (Eds.) (2009). *The social neuroscience of empathy*. London, England: The MIT Press..
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavior and Cognitive Neuroscience Review*, *3*(2), 71–100. doi: 10.1177/1534582304267187
- Decety, J., & Lamm, C. (2009). Empathy versus personal distress: recent evidence from social neuroscience. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 199–213). Cambridge: MIT press.
- Decety, J., & Moriguchi, Y. (2007). The empathic brain and its dysfunction in psychiatric populations: implications for intervention across different clinical conditions. *Biopsychosocial Medicine*, *1*(22). doi: 10.1186/1751-0759-1-22.
- Delucia-Waack, J. L. (1997). Measuring the effectiveness of group work: A review and analysis of process and outcome measures. *The Journal for Specialists in Group Work*, *22*(4), 277-293. doi: 10.1080/01933929708415531
- Denny, S., Clark, T. C., Fleming, T., & Wall, M. (2004). Emotional resilience: Risk and protective factors for depression among alternative education students in New Zealand. *American Journal of Orthopsychiatry*, *74*(2), 137-149. doi: 10.1037/0002-9432.74.2.137

- Derogatis, L. R. (1987). The Derogatis stress profile (DSP): Quantification of psychological stress. In G. A. Fava & T. N. (Eds.), *Research paradigms in psychosomatic medicine* (pp. 30-54). Basel: Karger Publishers.
- DeSousa, R. (1987). *The rationality of emotion*. Cambridge, MA: MIT Press.
- De Vignemont, F., & Singer, T. (2006). The empathic brain: how, when and why? *Trends in Cognitive Sciences*, *10* (10), 435-441. doi: 10.1016/j.tics.2006.08.008
- Dewe, P. (2001). Work stress, coping and well-being: implementing strategies to better understand the relationship. In P. Perrewe & D. Ganster (Eds.), *Research in occupational stress and well-being: Exploring theoretical mechanisms and perspectives 1* (pp. 63–96). Amsterdam: JAI Press.
- Dewe, P., & Ng, A. (1999). Exploring the relationship between primary appraisal and coping using a work setting. *Journal of Social Behavior and Personality*, *14* , 397–418.
- Dewe, P. J., O' Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2010). *Coping with work stress: A review and critique*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Dewe, P. J., O' Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (2012). Theories of psychological stress at work. In R. J. Gatchel and I. Z. Schultz (Eds.), *Handbooks in health, work, and disability: Handbook of occupational health and wellness* (pp. 23-38). New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4614-4839-6_2
- Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, *96*, 84-100.
- Di Fabio, A. & Saklofske, D. H. (2014). Promoting individual resources: The challenge of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, *65*, 19–23. doi: 10.1016/j.paid.2014.01.026

- Doss, W. (2007). *Condition to win: Dynamic techniques for performance oriented mental conditioning*. Flushing, NY: Looseleaf Law Press.
- Dowling, F. G., Moynihan, G., Genet, B., & Lewis, J. (2006). A peer-based assistance program for officers with the New York City Police Department: Report of the effects of Sept. 11, 2001. *American Journal of Psychiatry*, *163*(1), 151-153. doi: 10.1176/appi.ajp.163.1.151
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, *82*(1), 405-432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Dymond, R. F. (1949). A scale for the measurement of empathic ability. *Journal of Consulting Psychology*, *13*(2), 127–133. doi: 10.1037/h0061728

- Dziobek I., Fleck S., Kalbe E., Rogers K., Hassenstab J., Brand M., Kessler, J., Woike, J. K., Wolf, O. T., & Convit, A. (2006). Introducing MASC: A movie for the assessment of social cognition. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *36*, 623–636. doi: 10.1007/s10803-006-0107-0
- Edwards, J. R. (1995). Alternatives to difference scores as dependent variables in the study of congruence in organizational research. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *64*, 307–324.
- Edwards, J. R. (2000). Cybernetic theory of stress, coping and well-being. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of stress* (pp. 122–152). Oxford: Oxford University Press.
- Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1998). Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 28-67). Oxford: Oxford University Press.
- Eisenberg, N. (1982). The development of reasoning about prosocial behavior. In N. Eisenberg (Ed.), *The development of prosocial behavior* (pp. 219-249). New York: Academic Press.
- Eisenberg, N. (1988). The development of prosocial and aggressive behavior. In M. H. Bornstein & M. E. Michael (Eds.), *Developmental psychology: An advanced textbook* (2nd ed., pp. 461-495). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.
- Eisenberg, N. (1989). Empathy and related vicarious emotional responses. *New Directions for Child Development*, *44*, 1-7.
- Eisenberg, N. (2000). Empathy and sympathy. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 677–691). New York: The Guilford Press.
- Eisenberg, N. (2002). Emotion-related regulation and its relation to quality of social functioning. In W. W. Hartup & R. A. Weinberg (Eds.), *Child psychology in retrospect and prospect: In celebration of the 75th anniversary of the institute of child development* (The Minnesota symposia on child psychology, vol.32, pp. 133–171). Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, *101*(1), 91-119. doi: 10.1037/0033-2909.101.1.91
- Eisenberg, N., Shea, C. L., Carlo, G., & Knight, G. P. (1991). Empathy-related responding and cognition: A “chicken and the egg” dilemma. In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (vol. 2: Research, pp. 63–88). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1987). Critical Issues in the Study of Empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 3–13). Cambridge: Cambridge University Press.
- Elliott, G. R., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and health*. New York, NY: Springer.
- Ellis, B. J., Boyce, W. T., Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van Ijzendoorn, M. H. (2011). Differential susceptibility to the environment: An evolutionary–neurodevelopmental theory. *Development and Psychopathology*, *23*(1), 7–28. doi: 10.1017/S0954579410000611
- Endler, N. S., & Parker, J. (1990). *Coping inventory for stressful situations*. Toronto: Multi-Health systems Incorporated.
- Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *101*, 17312-17315.
- Evans, B. J., & Coman, G. J. (1988). The worst part of the job. *Police Review*, *96*, 968–969.
- Everly, G. S., & Mitchell, J. T. (1997). *Critical incident stress management (CISM): A new era and standard of care in crisis intervention*. Ellicott City: Chevron.

- Everly, G. S., Welzant, V., & Jacobson, J. M. (2008). Resistance and resilience: the final frontier in traumatic stress management. *International Journal of Emergency Mental Health, 10*(4), 261-270.
- Feder, A., Nestler, E. J., & Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(6), 446-457. doi:10.1038/nrn2649
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health, 26*(1), 399-419. doi: 10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Fliess, R. (1942). The metapsychology of the analyst. *The Psychoanalytic Quarterly, 11*, 211-227 .
- Foa, E. B., Hembree, E. A., Cahill, S. P., Rauch, S. A. M., Riggs, D. S., Feeny, N. C., & Yadin, E. (2005). Randomized trial of prolonged exposure for posttraumatic stress disorder with and without cognitive restructuring: Outcome at academic and community clinics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(5), 953-964. doi: 10.1037/0022-006X.73.5.953
- Folkman, S. (2011). Stress, health, and coping: Synthesis, commentary, and future directions. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 453–462). Oxford: Oxford University Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour, 21*, 219–239.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55* , 745–774. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

- Fontana, D. (1989). *Problems in practice: Managing stress*. Leicester, London: British Psychological Society & Routledge Ltd.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, *11*(4), 473-485.
- Frajo-Apor, B., Pardeller, S., Kemmler, G., & Hofer, A. (2016). Emotional intelligence and resilience in mental health professionals caring for patients with serious mental illness. *Psychology, Health & Medicine*, *21*(6), 755-761. doi: 10.1080/13548506.2015.1120325
- Freudenthaler, H. H., Neubauer, A. C., Gabler, P., Scherl, W. G., & Rindermann, H. (2008). Testing the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) in a German-speaking sample. *Personality and Individual Differences*, *45* (7), 673-678. doi: 10.1016/j.paid.2008.07.014
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *12*(2), 65–76.
- Furr, S. R. (2000). Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *The Journal for Specialists in Group Work*, *25*(1), 29-49. doi: 10.1080/01933920008411450
- Fyfe, J. J. (1995). Training to reduce police-civilian violence. In W. A. Geller & H. Toch (Eds.), *And justice for all: Understanding and controlling police abuse of force* (pp. 163–174). Washington, DC: Police Executive Research Forum.
- Garcia, L., Nesbary, D. K., & Gu, J. (2004). Perceptual variations of stressors among police officers during an era of decreasing crime. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, *20*(1), 33-50.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

- Gardner, H. (1999). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.
- Gardner, L. (2005). *Emotional intelligence and occupational stress* (Unpublished PhD thesis). Swinburne University, Australia.
- Garnezy, N. (1970). Process and reactive schizophrenia: Some conceptions and issues. *Schizophrenia Bulletin*, *1*(2), 30–74. doi: 10.1093/schbul/1.2.30
- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E.J. Anthony & C. Koupernik (Eds.), *The child in his family: Children at psychiatric risk* (vol. 3, pp. 547). New York: Wiley.
- 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. doi: 10.2307/1129837
- Gehlbach, H. (2004). A new perspective on perspective taking: A multidimensional approach to conceptualizing an aptitude. *Educational Psychology Review*, *16*(3), 207–234. doi: 10.1023/b:edpr. 0000034021.12899.11
- George, J. M., & Bettenhausen, K. (1990). Understanding prosocial behavior, sales and turnover: A group level analysis in a service context. *Journal of Applied Psychology*, *75*(6), 698-709. doi: 10.1037/0021-9010.75.6.698
- Gerdes, K. E. (2011). Empathy, sympathy, and pity: 21st-century definitions and implications for practice and research. *Journal of Social Service Research*, *37*, 230–241. doi:10.1080/01488376.2011.564027
- Gerdes, K. E., Lietz, C. A., & Segal, E. A. (2011). Measuring empathy in the 21st century: Development of an empathy index rooted in social cognitive neuroscience and social justice. *Social Work Research*, *35*(2), 83–93.
- Gerdes, K. E., & Segal, E. A. (2009). A social work model of empathy. *Advances in Social Work*, *10*(2), 114–127.
- Gerdes, K. E., Segal, E. A., & Lietz, C. A. (2010). Conceptualising and measuring empathy. *British Journal of Social Work*, *40*(7), 2326–2343. doi:

10.1093/bjsw/bcq048

- Gerits, L., Derksen, J. J. L., & Verbruggen, A. B. (2004). Emotional intelligence and adaptive success of nurses caring for people with mental retardation and severe behavior problems. *Mental Retardation*, 42(2), 106-121. doi: 10.1352/0047-6765(2004)42<106:EIAASO>2.0.CO;2
- Gibbs, J., & Bennett, S. (1990). *Together we can: A framework for community prevention planning*. Seattle, WA: Comprehensive Health Education Foundation.
- Gilligan, R. (2007). Adversity, resilience and the educational progress of young people in public care. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 12(2), 135-145. doi: 10.1080/13632750701315631
- Gilmartin, K.M. (2002). *Emotional survival for law enforcement: A guide for officers and their families*. Tucson, Arizona: E-S Press.
- Glomb, T. M., Kammeyer-Mueller, J. D., & Rotundo, M. (2004). Emotional labor demands and compensating wage differentials. *Journal of Applied Psychology*, 89(4), 700-714. doi: 10.1037/0021-9010.89.4.700
- Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (1985). *Empathy: Development, training, and consequences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York, NY: Bantam.
- Goleman, D. (2001). An EI-based theory of performance. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Golembiewski, R., & Kim, B. (1991). Burnout in police work: Stressors, strain, and the phase model. *Police Studies*, 14, 74-80.

- Grauwiler, P., Barocas, B., & Mills, L. G. (2007). Police peer support programs: Current knowledge and practice. *International Journal of Emergency Mental Health, 10*(1), 27-38.
- Greenson, R. R. (1960). Empathy and its vicissitudes. *International Journal of Psychoanalysis, 41*, 418-424.
- Grossman, D., & Christensen, L. W. (2007). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and in peace*. Millstadt, IL: PPCT Research Publications.
- Grotberg, E. H. (2003). What is Resilience? How Do You Promote it? How Do You Use It? In E. H. Grotberg (Ed), *Resilience for Today: Gaining strength from adversity* (pp. 1-29). United States of America: Greenwood Publishing Group, Inc. Hall.
- Hakanen, J. J., Perhoniemi, R., & Toppinen-Tanner, S. (2008). Positive gain spirals at work: From job resources to work engagement, personal initiative and work-unit innovativeness. *Journal of Vocational Behavior, 73*(1), 78–91.
- Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology, 91*(5), 1134–1145.
- Halpern, J. (2001). *From detached concern to empathy: Humanizing medical practice*. New York: Oxford University Press.
- Hart, P. M., & Cooper, C. L. (2001). Occupational Stress: Toward a more integrated framework. In N. Anderson, D. S. Ones, H. K. Sinangil & C. Viswesvaren (Eds.), *International handbook of work and organizational psychology, Vol. 2: Organizational psychology* (pp. 27-48). London: Sage Publications.
- Hawk, S. T., Keijsers, L., Branje, S. J., Graaff, J. V. D., Wied, M. D., & Meeus, W. (2013). Examining the interpersonal reactivity index (IRI) among early and late adolescents and their mothers. *Journal of Personality Assessment, 95*(1), 96–106. doi: 10.1080/00223891.2012.696080

- Hawkins, J., & Dulewicz, V. (2007). The relationship between performance as a leader and emotional intelligence, intellectual and managerial competences. *Journal of General Management*, 33(2), 57-78.
- Hein, G. (2014). Empathy and resilience in a connected world. In M. Kent, M. C. Davis, & J. W. Reich (Eds.), *The resilience handbook: Approaches to stress and trauma* (pp. 144-155). New York: Routledge.
- Hein, G., Silani, G., Preuschoff, K., Batson, C. D., & Singer, T. (2010). Neural responses to ingroup and outgroup members' suffering predict individual differences in costly helping. *Neuron*, 68, 149–160. doi: 10.1016/j.neuron.2010.09.003
- Henry, V. E. (2004). *Death work: Police, trauma, and the psychology of survival*. New York: Oxford University Press
- Higgins, G. O. (1994). *Resilient adults: Overcoming a cruel past*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Higgs, M., & Aitken, P. (2003). An exploration of the relationship between emotional intelligence and leadership potential. *Journal of Managerial Psychology*, 18(8), 814–823. doi: <http://dx.doi.org/10.1108/02683940310511890>
- Hill, M., Stafford, A., Seaman, P., Ross, N. & Daniel, B. (Eds.), (2007). *Parenting and resilience*. Glasgow: Joseph Rowntree Foundation. Διαθέσιμο στο <https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/parenting-resilience-children.pdf>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524. doi: 10.1037/0003-066X.44.3.513
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337–421

- Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., Friedman, M., Gersons, B. P. R., de Jong, J. T. V. M., Layne, C. M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A. E., Pynoos, R. S., Reissman, D., Ruzek, J. I., Shalev, A. Y., Solomon, Z., Steinberg, A. M., & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, *70*(4), 283-315.
- Hochschild, A. R. (2003). *The managed heart: Commercialization of human feeling* (20th ed.). Berkeley: University of California Press.
- Hodges, S. D., & Wegner, D. M. (1997). Automatic and controlled empathy. In W. Ickes (Ed.), *Empathic accuracy* (pp. 311–339). New York: Guilford.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hoffman, M. L. (1981). The development of empathy. In J. Rushton & R. Sorrentino (Eds.), *Altruism and helping behavior: Social personality and developmental perspectives* (pp. 41–63). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *33*(3), 307-316. doi: 10.1037/h0027580
- Holm, U. (2001). *Empati: att förstå andra människors känslor [Empathy: To understand other people's feelings]*. Stockholm: Natur och kultur.
- Holmberg, L. (2002). Personalized policing: Results from a series of experiments with proximity policing in Denmark. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, *25*, 32–47. doi: 10.1108/1363951021041788
- Holmberg, U., & Christianson, S. A. (2002). Murderers' and sexual offenders' experiences of police interviews and their inclination to admit or deny crimes. *Behavioral Sciences & the Law*, *20*(1-2), 31–45. doi: 10.1002/bsl.470
- Holroyd, K., & Lazarus, R. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 21–35). New York: Free Press.

- Horn, S. R., Charney, D. S., & Feder, A. (2016). Understanding resilience: New approaches for preventing and treating PTSD. *Experimental Neurology*, 284, 119-132. doi: 10.1016/j.expneurol.2016.07.002
- Hough, L. M. (1998). Personality at work: Issues and evidence. In M. D. Hakel (Ed.), *Beyond multiple choice: Evaluating alternatives to traditional testing for selection* (pp. 131-166). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(4), 399-420. doi:10.1007/s11218-004-0975-0
- Howitt, D. (2006). *Introduction to forensic and criminal psychology* (2nd ed.). UK: Pearson Education Ltd.
- Hughes, M., & Terrell, J. B. (2012). *Emotional intelligence in action: Training and coaching activities for leaders, managers, and teams*. San Francisco: Pfeiffer.
- Iacoboni, M. (2008). *Mirroring people: The new science of how we connect with others*. New York: Farrar, Straus, & Giroux.
- Ickes, W. (2003). *Everyday mind reading*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Ickes, W. (Ed.). (1997). *Empathic accuracy*. New York: Guilford Press.
- Ickes, W. & Simpson, J. A. (1997). Managing empathic accuracy in close relationships. In W. Ickes (Ed.), *Empathic Accuracy* (pp. 218-250). New York: The Guilford Press.
- Ickes, W., Stinson, L., Bissonnette, V., & Garcia, S. (1990). Naturalistic social cognition: Empathic accuracy in mixed-sex dyads. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 730–742. doi:10.1037/00223514.59.4.730
- Inzunza, M. (2015). Empathy from a police work perspective. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, 16(1), 60–75. <http://dx.doi.org/10.1080/14043858.2014.987518>
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature

review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9. doi: 10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Free Press.

Johnson, B. R. (2008). *Crucial elements of police firearms training*. New York: Looseleaf Law Publications.

Johnson, H., Hughes, J. G., & Ireland, J. L. (2007). Attitudes towards sex offenders and the role of empathy, locus of control and training: A comparison between a probationer police and general public sample. *The Police Journal*, 80(1), 28-54.

Johnson, J., & Hall, E. (1988). Job strain, work place social support and cardiovascular disease: A cross-sectional study of a random sample of the working population. *American Journal of Public Health*, 78, 1336–1342.

Johnson, R. A. (2006). Whistleblowing and the police. *Rutgers University Journal of Law and Urban Policy*, 3, 74-83.

Johnston, P., & Paton, D. (2003). Environmental resilience: Psychological empowerment in high-risk professions. In D. Paton, J. Violanti, & L. Smith (Eds.), *Promoting capabilities to manage posttraumatic stress: Perspectives on resilience* (pp. 136-151). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Jordan, J. V. (1997). Relational development through mutual empathy. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 343-351). Washington, DC: APA Books.

Jordan, J. V. (1991). Empathy and self boundaries. In J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver, & J. L. Surrey (Eds.), *Women 's growth in connection* (pp. 67-80). New York, Guilford Press.

Jordan, P. J., Ashkanasy, N. M., Härtel, C. E. J., & Hooper, G. S. (2002). Workgroup emotional intelligence: Scale development and relationship to team process effectiveness and goal focus. *Human Resource Management Review*, 12(2), 195-214. doi: 10.1016/S1053-4822(2)00046-3

- Jordan, P. J., & Troth, A. C. (2004). Managing emotions during team problem solving: emotional intelligence and conflict resolution. *Human Performance*, 17(2), 195–218. doi: 10.1207/s15327043hup1702_4
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional intelligence: An integrative meta-analysis and cascading model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54-78. doi: 10.1037/a0017286.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Positive therapy: A meta-theory for positive psychological practice*. New York: Routledge.
- Jung, C. (1921/1971). *Psychological types*. (H. G. Baynes, Μετάφ., R. F. C. Hull, Αναθεώρ. μετάφ.). Princeton, NJ: Princeton University Press. (Original work published 1921).
- Kaczmarek, A., & Packer, J. (1996). *Defining the role of the general duties constable: A job analysis* (Report Series No. 124.1). Payneham, Australia: National Police Research Unit.
- Καραδήμας, Ε. Χ. (2008). Στρες: Οι επιπτώσεις του στην υγεία και οι ενδιάμεσοι μηχανισμοί. Στο Φ. Αναγνωστόπουλος & Ε. Χ. Καραδήμας (Επιμ.), *Υγεία και ασθένεια: Ψυχολογικές διεργασίες* (σελ. 477-499). Αθήνα: Λιβάνης.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285–308.
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Karlsson, I., & Christianson, S. A. (2003). The phenomenology of traumatic experiences in police work. *Policing: An International Journal of Police Strategies and Management*, 26, 419-438.
- Κασσωτάκης, Μ., & Φλουρής, Γ. (2006). *Μάθηση και διδασκαλία*. (τόμος Α'). Αθήνα: Ιδίωv.

- Katz, N. H., & Sosa, A. (2015). The Emotional Advantage: The Added Value of the Emotionally Intelligent Negotiator. *Conflict Resolution Quarterly*, 33, 57–74. doi: 10.1002/crq.21127
- Katz, R. L. (1963). *Empathy: Its nature and uses*. New York: Free Press.
- Κατσής, Α., Σιδερίδης, Γ., & Εμβαλωτής, Α. (2010). *Στατιστικές μέθοδοι στις κοινωνικές επιστήμες*. Αθήνα: Τόπος.
- Kearns, M. C., Ressler, K. J., Zatzick, D., & Rothbaum, B. O. (2012). Early interventions for PTSD: A review. *Depression and Anxiety*, 29, 833–842. doi: 10.1002/da.21997
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122 (3), 250-270. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.122.3.250>
- Kemper, K. J., & Khirallah, M. (2015). Acute effects of online mind–body skills training on resilience, mindfulness, and empathy. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 20(4), 247-253. doi: 10.1177/2156587215575816
- Kim, J. J., & Diamond, D. M. (2002). The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nature Reviews Neuroscience*, 3, 453-462. doi:10.1038/nrn849
- Kim-Cohen, J., & Turkewitz, R. (2012). Resilience and measured gene - environment interactions. *Development and Psychopathology*, 24(4), 1297–1306. doi: 10.1017/S0954579412000715
- King, D. W., King, L. A., Foy, D. W., Keane, T. M., & Fairbank, J. A. (1999). Post-traumatic stress disorder in a national sample of male and female Vietnam veterans: Risk factors, war-zone stressors and resilience-recovery variables. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 164–170.

- Kingshott, B. F., Bailey, K., & Wolfe, S. E. (2004). Police culture, ethics and entitlement theory. *Criminal Justice Studies*, 17, 187–202. doi:10.1080/0888431042000235020
- Klein, R., Nicholls, R., & Thomalla, F. (2004). Resilience to natural hazards: How useful is this concept? *Environmental Hazards*, 5, 35-45. doi: 10.1016/j.hazards.2004.02.001
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177. doi: 10.1037/0022-3514.42.1.168
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1984). *How does analysis cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96(4), 827-839. doi: 10.1037/a0023047
- Krameddine, Y. I. & Silverstone, P. H. (2015). How to improve interactions between police and the mentally ill. *Frontiers in Psychiatry*, 5, 186. doi: 10.3389/fpsyt.2014.00186
- Kulic, K. R., Dagley, J. C., & Horne, A. M. (2001). Prevention groups with children and adolescents. *The Journal for Specialists in Group Work*, 26(3), 211-218. doi: 10.1080/01933920108414212
- Kulkarni, P. M., Janakiram, B., & Kumar, D. N. S. (2009) Emotional intelligence and employee performance as an indicator for promotion, a study of automobile industry in the city of Belgaum, Karnataka, India. *International Journal of Business and Management*, 4(4), 161–170.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53 (1), 27–35. doi: 10.1080/00131910120033628
- Lazarus, R. S. (1990). Theory based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1 , 3–12.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association.
- Lazarus, R. S. (2001). Relational meaning and discrete emotions. In K. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 37–67). New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Cohen-Charash, Y. (2001). Discrete emotions in organizational life. In R. Payne & C. Cooper (Eds.), *Emotions at work: Theory, research and applications for management* (pp. 45–81). Chichester: John Wiley.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Leeper, R. W. (1948). A motivational theory of emotions to replace “Emotions as a disorganized response”. *Psychological Review*, *55*, 5-21.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (Eds.). (2007). *Principles and practice of stress management*. New York: Guildford.
- Leigh, W. J., & Schuldberg, D. (2016). Chronic trauma effects on personality traits in police officers. *Journal of Traumatic Stress*, *29*(2), 185-189. doi: 10.1002/jts.22089
- Lepore, S. & Revenson, T. (2014). Relationships between posttraumatic growth and resilience: Recovery, resistance, and reconfiguration. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (2nd ed., pp. 24-46). New York: Psychology Press.
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M. M., Sood, A., Erwin, P. J., Brito, J. P., Boehmer, K. R., & Montori, V. M. (2014). The efficacy of resiliency training programs: A systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PLoS ONE*, *9*(10), e111420. doi:10.1371/journal.pone.0111420

- Lerner, R. M. (2006). Resilience as an attribute of the developmental system. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 40-51
- Lerner, R. M., & Overton, W. F. (2008). Exemplifying the integrations of the relational developmental system: Synthesizing theory, research, and application to promote positive development and social justice. *Journal of Adolescent Research*, 23(3), 245–255. doi:10.1177/0743558408314385
- Lesage, F. X., Berjot, S., & Deschamps, F. (2012). Psychometric properties of the French versions of the Perceived Stress Scale. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 25(2), 178-184. doi: 10.2478/S13382-012-0024-8
- Le Scanff, C., & Taugis, J. (2002). Stress management for police special forces. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 330-343. doi: 10.1080/10413200290103590
- Lester, D., Leitner, L. A., & Posner, I. (1984). The effects of a stress management training programme on police officers. *Applied Psychology*, 33(1), 25-31. doi: 10.1111/j.1464-0597.1984.tb01414.x
- Leuner, B. (1966). Emotional intelligence and emancipation. A psychodynamic study on women. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 15(6), 196–203.
- Leung, D. Y., Lam, T. H., & Chan, S. S. (2010). Three versions of Perceived Stress Scale: validation in a sample of Chinese cardiac patients who smoke. *BMC public health*, 10(1), 513. doi: 10.1186/1471-2458-10-513
- Lev, R. (2005). *Emotional intelligence: Between theory and practice implementation in the Israeli Police Force* (Unpublished PhD thesis). Anglia Ruskin University, UK.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotions: a functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion* (pp. 123–26). New York: Oxford University Press.

- Levenson, R. L., O'Hara, A. F., & Clark, R. (2010). The badge of life psychological survival for police officers program. *International Journal of Emergency Mental Health, 12*(2), 95-102.
- Levine, S. (2000). Influence of psychological variables on the activity of the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. *European Journal of Pharmacology, 405*, 149-160.
- Liden, R. C., Sparrowe, R. T., & Wayne, S. J. (1997). Leader-member exchange theory: The past and potential for the future. *Research in Personnel and Human Resources Management, 15*, 47-119.
- Liden, R. C., Wayne, S. J., & Sparrowe, R. T. (2000). An examination of the mediating role of psychological empowerment on the relations between the job, interpersonal relationships, and work outcomes. *Journal of Applied Psychology, 85*(3), 407-416. doi: 10.1037//0021-9010.85.3.407
- Lietz, C. A., Gerdes, K. E., Sun, F., Geiger, J. M., Wagaman, M. A., & Segal, E. A. (2011). The Empathy Assessment Index (EAI): A confirmatory factor analysis of a multidimensional model of empathy. *Journal of the Society for Social Work and Research, 2*(2), 104-124. doi:10.5243/jsswr.2011.6
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress, 17*(1), 11–21. doi: 10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Litvack-Miller, W., McDougall, D., & Romney, D. M. (1997). The structure of empathy during middle childhood and its relationship to prosocial behavior. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 123*(3), 303-325.
- Loggia, M. L., Mogil, J. S., & Bushnell, M. C. (2008). Empathy hurts: Compassion for another increases both sensory and affective components of pain perception. *Pain, 136*(1), 168-176. doi: 10.1016/j.pain.2007.07.017
- Lovullo, W. R. (2016). *Stress and health: Biological and psychological interactions* (3rd ed.). London, UK: Sage publications.

- Lowe, R., & Bennett, P. (2003). Exploring coping reactions to work stress: Application of an appraisal theory. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 676, 393–400.
- Lucas, T., Weidner, N., & Janisse, J. (2012). Where does work stress come from? A generalizability analysis of stress in police officers. *Psychology & Health*, 27(12), 1426-1447. doi: 10.1080/08870446.2012.687738.
- Luszczynska, A., & Cieslak, R. (2005). Protective, promotive, and buffering effects of perceived social support in managerial stress: The moderating role of personality. *Anxiety, Stress and Coping*, 18(3), 227–244.
- 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. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (2002). Measurement issues in the empirical study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp.129-160). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Luthar, S. S. & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. In S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 510-549). New York: Cambridge University Press.
- MacKay, R., Hughes, J. R., & Carver, E. J. (Eds.). (1990). *Empathy in the helping relationship*. New York: Springer.
- Maddi, S. R. (2007). Relevance of hardiness assessment and training to the military context. *Military Psychology*, 19(1), 61-70.
- Maddox, L., Lee, D., & Barker, C. (2011). Police empathy and victim PTSD as potential factors in rape case attrition. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 26(2), 112-117. doi: 10.1007/s11896-010-9075-6
- Magnavita, N., & Garbarino, S. (2013). Is absence related to work stress? A repeated cross-sectional study on a special police force. *American Journal of Industrial Medicine*, 56(7), 765–775. doi:10.1002/ajim.22155

- Magnuson, J. (1990). Stress management. *Journal of Property Management*, 55(3), 24-27.
- Major, D. A., Kozlowski, S. W. J., Chao, G. T., & Gardner, P. D. (1995). A longitudinal investigation of newcomer expectations, early socialization outcomes, and the moderating effects of the role development factors. *Journal of Applied Psychology*, 80(3), 418-431. doi: 10.1037/0021-9010.80.3.418
- Makkreel, R. A. (1996). How is Empathy Related to Understanding?. In T. Nenon & L. Embree (Eds.), *Issues in Husserl's Ideas II* (pp. 199–212). The Hague: Kluwer Academic Publishers.
- Makkreel, R. A. (2000). From simulation to structural transposition: A diltheyan critique of empathy and defense of Verstehen. In H. H. Kögler & K. R. Stueber (Eds.), *Empathy and agency: The problem of understanding in the human sciences* (pp. 181–193). Boulder, CO: Westview Press.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2003). Μια κριτική ματιά στην ενσυναίσθηση. *Ψυχολογία*, 10(2 & 3), 295-309.
- Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2008). Η πολυπολιτισμική διάσταση της ενσυναίσθησης. *Ψυχολογία*, 15(1), 1-15.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2010). Resilience to potential trauma: Toward a lifespan approach. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J.S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications* (pp.258-282). New York, London: The Guilford Press.
- Manz, C. C., & Sims, H. (1989). *Super-leadership: Teaching others to lead themselves*. New York: Prentice Hall.

- Manzella, C., & Papazoglou, K. (2014). Training police trainees about ways to manage trauma and loss. *International Journal of Mental Health Promotion*, *16*(2), 103-116. doi: 10.1080/14623730.2014.903609
- Marcia, J. (1987). Empathy and psychotherapy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 81–102). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp.3-26). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, A. S. (1999). Commentary: The promise and perils of resilience research as a guide to preventive interventions. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 251–257). New York: Plenum Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, *23*(2), 493–506. doi: 10.1017/S0954579411000198
- Masten, A. S. (2013). Risk and resilience in development. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology: Vol. 2. Self and other* (pp.579–607). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, *85*(1), 6–20. doi: 10.1111/cdev.12205
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Developmental Psychopathology*, *2*(4), 425–444. doi: 10.1017/S0954579400005812

- Masten, A. S., Burt, K. B., & Coatsworth, J. D. (2006). Competence and psychopathology in development. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol.3. Risk, disorder and psychopathology* (2nd ed., 696-738). New York: Wiley
- Masten, A. S., & Curtis, W. J. (2000). Integrating competence and psychopathology: Pathways toward a comprehensive science of adaptation in development. *Development and psychopathology*, *12*(3), 529-550.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Reed, J. M. (2007). Resilience in development. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of Positive Psychology* (pp. 117–131). Oxford, England: Oxford University Press.
- Masten, A.S., & Garmezy. N. (1985). Risk, vulnerability and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey & A. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology* (vol. 8, pp.1-52). New York: Plenum Press.
- Masten, A.S., & Gewirtz, A. H. (2006). *Resilience in development: The importance of early childhood*. Centre of Excellence for Early Childhood Development. Ανακτήθηκε από University of Minnesota Digital Conservancy, <http://hdl.handle.net/11299/53904>.
- Masten, A. S., & Reed, M. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 117-131). NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S. & Wright, M.O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra & J. S. Hall (Eds.). *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). New York, London: The Guilford Press.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Mayer, J. D. (2000). Emotion, intelligence, emotional intelligence. In J. P. Forgas (Ed.), *The Handbook of affect and social cognition* (pp.410–31). NJ: Erlbaum.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. doi: 10.1016/S0160-2896(99)00016-1
- Mayer, J. D., Chabot, H. F., & Carlsmith, K. M. (1997). Conation, affect, and cognition in personality. In G. Matthews (Ed.), *Cognitive science perspectives on personality and emotion* (pp. 31–63). New York, NY: Elsevier.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772–781. doi: 10.1080/00223891.1990.9674037
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence* 22(2), 89–113. doi: 10.1016/S0160-2896(96)90011-2
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507–536. doi: 10.1146/annurev.psych.59.103006.093646
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators* (pp. 3–31). New York, NY: Basic Books.
- Mayer J. D, Salovey P, & Caruso, D. R. (2000a). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On & J. D. A.Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp 92–117). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000b). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 396–420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) user's manual*. Toronto, Canada: MHS.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Cherkasskiy, L. (2011). Emotional intelligence. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of intelligence* (pp. 528-549). New York, NY: Cambridge University Press.
- McCraty, R., & Atkinson, M. (2012). Resilience training program reduces physiological and psychological stress in police officers. *Global Advances in Health and Medicine, 1*(5), 44-66. doi: 10.7453/gamj.2014.073
- McCraty, R., Tomasino, D., Atkinson, M., & Sundram, J. (1999). *Impact of the HearthMath Self-Management Skills Program on physiological and psychological stress in police officers*. Boulder Creek, CA: HearthMath Research Center, Institute of HearthMath. Publication No. 99-075.
- McLeod, J. (2005). *Εισαγωγή στη συμβουλευτική*. (Δ. Καραθάνου & Α. Μαρκαντώνη, Μετάφ.). Αθήνα: Μεταίχμιο. (Έτος έκδοσης πρωτοτύπου 2003).
- McNulty, S., Jefferys, D., Singer, G., & Singer, L. (1984). Use of hormone analysis in the assessment of the efficacy of stress management training in police recruits. *Journal of Police Science and Administration, 12*(2), 130-132.
- Mead, G. H., & Arvidson, P. (1976). *Medvetandet, jaget och samhället: från socialbehavioristisk ståndpunkt [Mind, self, and society from the standpoint of a social behaviorist]*. Lund: Argos.
- Mead, G. H., & Mind, H. (1934). *Self and society*. Chicago, IL: University of Chicago.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality, 40*(4), 525-543.
- Meichenbaum, D. (1996). Stress inoculation training for coping with stressors. *The Clinical Psychologist, 49*, 4-7.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., Leroy, C., & Roy, E. (2007). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue, Petrides & Furnham, 2003). *Journal of Personality Assessment, 88*, 338-353.

- Mikolajczak, M., Luminet, O., & Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Incremental validity of emotional intelligence over and above alexithymia and optimism. *Psicothema, 18*, 79–88.
- Mikolajczak, M., Petrides, K. V., Coumans, N., & Luminet, O. (2009). The moderating effect of trait emotional intelligence on mood deterioration following laboratory-induced stress. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 9* (3), 455-477.
- Miller, L. (2006). *Practical police psychology: Stress management and crisis intervention for law enforcement*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Miller, L. (2008). Stress and resilience in law enforcement training and practice. *International Journal of Emergency Mental Health, 10* (2), 109-124.
- Mishara, B. L., & Martin, N. (2012). Effects of a comprehensive police suicide prevention program. *Crisis, 33*(3), 162-168. doi: 10.1027/0227-5910/a000125
- Mitchell, A. M., Crane, P. A., & Kim, Y. (2008). Perceived stress in survivors of suicide: Psychometric properties of the perceived stress scale. *Research in Nursing & Health, 31*(6), 576-585. doi: 10.1002/nur.20284
- Mitchell, J. T. & Everly, G. S. (1996). *Critical incident stress debriefing: An operations manual for the preservation of traumatic stress among emergency services and disaster workers* (2nd ed.). Ellicott City: Chevron.
- Mitchell, J. T. & Everly, G. S. (2003). *Critical incident stress management (CISM): Basic group crisis intervention* (3rd ed.). Ellicott City: ICISF.
- Mitchell, J. T., & Levenson, R. L. (2006). Some thoughts on providing effective mental health critical care for police departments after line-of-duty deaths. *International Journal of Emergency Mental Health, 8*, 1-4.
- Morling, B., & Evered, S. (2006). Secondary control reviewed and defined. *Psychological Bulletin, 132*, 269–296.

- Morrison, G. M., Brown, M., D’Incau, B., O’Farrell, S. L., & Furlong, M. J. (2006). Understanding resilience in educational trajectories: Implications for protective possibilities. *Psychology in the Schools, 43*(1), 19-31. doi: 10.1002/pits.20126
- Moskowitz, J. T. (2011). Coping interventions and the regulation of positive affect. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 407-427). New York: Oxford University Press.
- Μπούζος, Α. (2004). *Προσωποκεντρική συμβουλευτική: Θεωρία, έρευνα και εφαρμογές*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Γιώργος Δάρδανος.
- Mulligan, K., Fear, N. T., Jones, N., Wessely, S. & Greenberg, N. (2011). Psycho-educational interventions designed to prevent deployment-related psychological ill-health in Armed Forces personnel: A review. *Psychological Medicine, 41*(4), 673–686. doi: 10.1017/S003329171000125X
- Multi-Health Sys. (2011). *EQ-i 2.0:Manual*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. Ανακτήθηκε από <https://tap.mhs.com/Assessments/MyProducts/EQi20>.
- Murphy, L. B. (1962). *The widening world of childhood: Paths toward mastery*. New York: Basic Books.
- Murphy, L. B., & Moriarty, A. (1976). *Vulnerability, coping, and growth: From infancy to adolescence*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Murphy, L. R., & Sorenson, S. (1988). Employee behaviors before and after stress management. *Journal of Organizational Behavior, 9*(2), 173-182 doi: 10.1002/job.4030090208.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences, 47*, 36-41. doi:10.1016/j.paid.2009.01.046
- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2003). Health psychology and work stress: A more positive approach. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational psychology* (pp. 97–119). Washington, DC: American Psychological Society.

- Nelson, D. L., & Simmons, B. L. (2004). Eustress: An elusive construct, an engaging pursuit. In P. L. Perrewe & D. C. Ganster (Eds.), *Research in occupational stress and well being* (Vol. 3, pp. 265–322). Amsterdam: Elsevier JAL.
- Netuveli, G., Wiggins, R. D, Montgomery, S. M., Hildon, Z., & Blane, D. (2008). Mental health and resilience at older ages: bouncing back after adversity in the British Household Panel Survey. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(11), 987–991. doi: 10.1136/jech.2007.069138
- Newman, T. (2004). *What works in building resilience*. Barkingside: Barnardo's.
- Nikolaou, I., & Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *The International Journal of Organizational Analysis*, 10(4), 327-342. doi: 10.1108/eb028956
- Norris, M., & Siegfried, D. R. (2011). *Anatomy and physiology for dummies* (2nd ed.). Indiana, USA: Wiley.
- Norvell, N., Belles, D., & Hills, H. (1988). Perceived stress levels and physical symptoms in supervisory law enforcement personnel. *Journal of Police Science & Administration*, 16(2), 75–79.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Oatley, K. (2004). Emotional intelligence and the intelligence of emotions. *Psychological Inquiry*, 15, 216–221.
- Obradović, J., Bush, N. R., Stamperdahl, J., Adler, N. E., & Boyce, W. T. (2010). Biological sensitivity to context: the interactive effects of stress reactivity and family adversity on socio-emotional behavior and school readiness. *Child Development*, 81(1), 270–289. doi: 10.1111/j.1467-8624.2009.01394.x
- Obradović, J., Shaffer, A. E., & Masten, A. S. (2012). Adversity and risk in developmental psychopathology: Progress and future directions. In L. C. Mayes

& M. Lewis (Eds.), *The Cambridge Handbook of Environment in Human Development* (pp. 35-37). New York, NY: Cambridge University Press.

Overton, W. F. (2013). A new paradigm for developmental science: Relationism and relational-developmental systems. *Applied Developmental Science, 17*(2), 94–107. doi: 10.1080/10888691.2013.778717

Oxburgh, G., & Ost, J. (2011). The use and efficacy of empathy in police interviews with suspects of sexual offences. *Journal of Investigative Psychology and Offender Profiling, 8*(2), 178–188. doi: 10.1002/jip.143

Oxburgh, G., Ost, J., & Cherryman, J. (2012). Police interviews with suspected child sex offenders: Does question type, empathy, or interviewer training influence the amount of investigation relevant information obtained? *Psychology, Crime & Law, 18*(3), 259–273. doi: 10.1080/1068316X.2010.481624

Panatik, S. A., O' Driscoll, M. P., & Anderson, M. H. (2011). Job demands and employee work-related psychological responses among Malaysian technical workers: The moderating effects of self-efficacy. *Work and Stress, 25*(4), 355–371.

Panter-Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). Editorial commentary: Resilience in child development—interconnected pathways to wellbeing. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54*(4), 333–336. doi: 10.1111/jcpp.12057

Παπαναστασίου, Ε. Κ., & Παπαναστασίου, Κ. (2014). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας* (2^η έκδ.). Λευκωσία: Ιδίωv.

Papazoglou, K. (2013). Conceptualizing police complex spiral trauma and its applications in the police field. *Traumatology, 19*(3), 196-209. doi: 10.1177/1534765612466151

Papazoglou, K. & Andersen, J. P. (2014). A guide to utilizing police training as a tool to promote resilience and improve health outcomes among police officers. *Traumatology: An International Journal, 20*(2), 103-111. doi: 10.1037/h0099394

- Parker, G. R., Cowen, E. L., Work, W. C., & Wyman, P. A. (1990). Test correlates of stress resilience among urban school children. *Journal of Primary Prevention, 11*, 19-35. doi: 10.1007/BF01324859
- Paton, D. (1994). Disaster relief work: An assessment of training effectiveness. *Journal of Traumatic Stress, 7*, 275-288.
- Paton, D. (2006). Posttraumatic growth in emergency professionals. In L. Calhoun and R. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Paton, D., Johnston, P., Clarke, J., Violanti, J. M., Burke, K. J., & Keenan, D. (2008). Stress shield: A model of police resiliency. *International Journal of Emergency Mental Health, 10*(2), 95-108.
- Paton, D., Smith, L.M., Ramsay, R., & Akande, D. (1999). A structural re-assessment of the Impact of Event Scale: The influence of occupational and cultural contexts. In R. Gist and B. Lubin (Eds.), *Response to disaster* (pp. 83-100). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Paton, D., Smith, L.M., Violanti, J., & Eranen, L. (2000). Workrelated traumatic stress: Risk, vulnerability and resilience. In J. Violanti, D. Paton, & C. Dunning (Eds.), *Posttraumatic stress intervention: Challenges, issues and perspectives* (pp. 187-203). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Paton, D., & Stephens, C. (1996). Training and support for emergency responders. In D. Paton & J. Violanti (Eds.), *Traumatic stress in critical occupations: Recognition, consequences and treatment*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Patterson, G. T. (2001). Reconceptualizing traumatic incidents experienced by law enforcement personnel. *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*. Ανακτήθηκε από <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2001-2/patterson1.htm>
- Payne, W. L. (1983/1986). A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire. *Dissertation Abstracts International, 47*(01), p.203A. (University Microfilms No. AAC8605928).

[Doctoral Dissertation at the Union Graduate School, Cincinnati, OH. Original dissertation was submitted and accepted, 1983]. Ανακτήθηκε από <http://geocities.ws/waynepayne/index.htm>

- Pbert, L., Doerfler, L. A., & DeCosimo, D. (1992). An evaluation of the perceived stress scale in two clinical populations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*(4), 363-375.
- Peak, K. (2009). *Policing America: Challenges and best practices* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior, 30*, 241 - 256.
- Perez, D. W. (2010). *Paradoxes of police work* (2nd ed.). New York, NY: Cengage Learning.
- Perera, H. N., & Ganguly, R. (2016). Construct validity of scores from the Connor-Davidson Resilience Scale in a sample of postsecondary students with disabilities. *Assessment*. doi: 10.1177/1073191116646444
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire. In C. Stough, D. H. Saklofske & J. D. A. Parker (Eds.), *Assessing emotional intelligence*. New York: Springer. doi: 10.1007/978-0-387-88370-0_5
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences, 38*, 277-293.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 29*, 313-320.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality, 15*, 425-448.

- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality, 17*, 39–57.
- Petrides, K. V., Pérez-González, J. C., & Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion, 21* (1), 26-55. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/02699930601038912>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology, 98*, 273–289.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders, 120*, 188-192. doi: 10.1016/j.jad.2009.04.015
- Piotrkowski, C. S., & Telesco, G. A. (2011). Officers in crisis: New York city police officers who assisted the families of victims of the world trade center terrorist attack. *Journal of Police Crisis Negotiations, 11*(1), 40-56. doi: 10.1080/15332586.2011.523310
- Platsidou, M. (2010). Trait emotional intelligence of Greek special education teachers in relation to burnout and job satisfaction. *School Psychology International, 31*(1), 60-76. doi: 10.1177/0143034309360436
- Plutchik, R. (1987). Evolutionary bases of empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 38–46). New York: Cambridge University Press.
- Preston, S. D. (2007). A perception-action model for empathy. In T. F. D. Farrow, & P. W. R. Woodruff (Eds.), *Empathy in mental illness* (pp. 428-447). Cambridge: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511543753.024

- Preston, S. D., & de Waal, F. B. M. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and brain sciences*, 25(1), 1-20.
- Rabin, B. S. (1999). *Stress, immune function, and health: The connection*. New York, NY: Wiley.
- Rachman, A.W. (1988). The rule of empathy: Sandor Ferenczi's pioneering contributions to the empathic method in psychoanalysis. *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 16(1), 1–27.
- Ramchunder, Y., & Martins, N. (2014). The role of self-efficacy, emotional intelligence and leadership style as attributes of leadership effectiveness. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydsrif vir Bedryfsielkunde*, 40(1), Art., #1100, 11 pages. doi:10.4101/sajipp.v40i1100
- Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., Hein, M., Chung, S., Franke, W. D., & Anderson, A. A. (2016). Building resilience in an urban police department. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(8), 796-804. doi: 10.1097/JOM.0000000000000791
- Ramírez, M. T., & Hernández, R. L. (2007). Factor structure of the perceived stress scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 199-206.
- Rasoal, C. (2009). *Ethnocultural empathy: Measurement, psychometric properties, and differences between students in health care education programmes* (Unpublished thesis). Linköping: Department of Behavioural Sciences and Learning, Linköping University. Ανακτήθηκε από <https://www.researchgate.net/publication/277746462>.
- Reddy, W. M. (2001). *The navigation of feeling: A framework for the history of emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (Eds.). (2010). *Handbook of adult resilience*. New York, NY: Guilford Press
- Reik, T. (1949). *The inner experience of a psychoanalyst*. London: Allen & Unwin.

- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the U.S. Army. *American Psychologist*, *66*, 25–34. doi: 10.1037/a0021897
- Resnick, H., Acierno, R., Waldrop, A. E., King, L., King, D., Danielson, C., Ruggiero, K. J., & Kilpatrick, D. (2007). Randomized controlled evaluation of an early intervention to prevent post-rape psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(10), 2432-2447. doi: 10.1016/j.brat.2007.05.002
- Reznick, A. Z. (1989). The cycle of stress — A circular model for the psychobiological response to strain and stress. *Medical Hypotheses* *30*(3):217-222. doi: 10.1016/0306-9877(89)90064-9
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, *58*, 307–321. doi:10.1002/jclp.10020
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, *21*(6), 33-39.
- Richardson, K. M., & Rothstein, H. R. (2008). Effects of occupational stress management intervention programs: A meta-analysis. *Journal of Occupational Health Psychology*, *13*(1), 69-93 doi: 10.1037/1076-8998.13.1.69
- Richmond, R. L., Kehoe, L., Hailstone, S., Wodak, A., & Uebel-Yan, M. (1999). Quantitative and qualitative evaluations of brief interventions to change excessive drinking, smoking and stress in the police force. *Addiction*, *94*(10), 1509–1521. Doi: 10.1046/j.1360-0443.1999.941015097.x
- Ridley, C. R., & Lingle, D. W. (1996). Cultural empathy in multicultural counseling: A multidimensional process model. In P. B. Pedersen, J. G. Draguns, W. J. Lonner, & J. E. Trimble (Eds.), *Counseling across cultures* (4th ed., pp. 21-46). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ridley, C. R., & Udipi, S. (2002). Putting cultural empathy into practice. In P. B. Pedersen, J. G. Draguns, W. J. Lonner, & J. E. Trimble (Eds.), *Counseling across cultures* (5th ed., pp. 317-333). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Rirkin, M., & Hoopman, M. (1991). *Moving beyond risk to resiliency*. Minneapolis, MN: Minneapolis Public Schools.
- Roan, L., Strong, B., Foss, P., Yager, M., Gehlbach, H., & Metcalf, K. A. (2009). *Social perspective taking*. (Technical report 1259). Arlington, VA: United States Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences.
- Robson, C. (2007). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου: Ένα μέσον για τους κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές*. (Β. Νταλάκου & Κ. Βασιλικού, Μετάφ. Κ. Μιχαλοπούλου, Επιμ. Έκδ.). Αθήνα: Gutenberg. (Έτος έκδοσης πρωτοτύπου 1993).
- Roger, D., & Hudson, C. (1995). The role of emotion control and emotional rumination in stress management training. *International Journal of Stress Management*, 2(3), 119-132. doi: 10.1007/BF01740298
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rose, S., Aiken, A., & McColl, M. A. (2014). A scoping review of psychological interventions for PTSD in military personnel and veterans. *Military Behavioral Health*, 2(3), 264-282. doi: 10.1080/21635781.2014.963757
- Rosenthal, R., Hall, J. A., DiMatteo, M. R., Rogers, P. L., & Archer, D. (1979). *Sensitivity to nonverbal communication: The PONS Test*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Rosenthal, S., Feiring, C., & Taska, L. (2003). Emotional support and adjustment over a year's time following sexual abuse discovery. *Child Abuse & Neglect*, 27(6), 641-661. doi: 10.1016/S0145-2134(03)00104-2
- Rushton, J. P. (1981). The altruistic personality. In J. P. Rushton & R. M. Sorrentino (Eds.), *Altruism and helping behavior: Social, personality, and developmental perspectives* (pp. 251-266). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M.-H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. (2012). Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience*, *15*(11), 1475–1484. doi: 10.1038/nn.3234
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M.W. Kent & J.E. Rolf (Eds.), *Primary prevention in psychopathology: Social competence in children* (vol. 3, pp. 49-74). Hanover, NH: University Press of New England.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, *57*(3), 316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti. K. H. Nuechterlein & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). New York: Cambridge.
- Rutter, M. (1991). Nature, nurture and psychopathology: A new look at an old topic. *Development and Psychopathology*, *3*(2), 125-136. doi: 10.1017/S0954579400000031
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, *21*(2), 119–144. doi:10.1111/1467-6427.00108
- Saarela, M. V., Hlushchuk, Y., Williams, A. C., Schürmann, M., Kalso, E., & Hari, R. (2007). The compassionate brain: humans detect intensity of pain from another's face. *Cereb Cortex*, *17*(1), 230-237. doi: 10.1093/cercor/bhj141
- Saklofske, D. H., Nordstokke, D. W., Prince-Embury, S., Crumpler, T., Nugent, S., Vesely, A., & Hines, Y. (2013). Assessing personal resiliency in young adults: The Resiliency Scale for children and adolescents. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *Resiliency in children, youth and adults: Translating research into practice* (pp. 189–198.). New York: Springer.

- Salo, I., & Allwood, C. M. (2011). Decision-making styles, stress and gender among investigators. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 34(1), 97-119. doi: 10.1108/13639511111106632
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185–211.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627. doi: 10.1080/08870440290025812
- Sanders, B. A. (2003). Maybe there's no such thing as a "good cop": Organizational challenges in selecting quality officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 26(2), 313–328.
- Sanders, B. A. (2008). Using personality traits to predict police officer performance. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 31(1), 129–147. doi: 10.1108/13639510810852611
- Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping-now revised and updated*. New York, NY: Holt Paperbacks.
- Saville, G. (2006). Emotional intelligence in policing. *The Police Chief Magazine*, 73(11), 38–41.
- Schaubroeck, J. (1999). Should the subjective be the objective? On studying mental processes, coping behavior, and actual exposures in organizational stress research. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 753-760.
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914. doi: 10.1016/j.paid.2013.07.460
- Schnurr, P. P., Friedman, M. J., Engel, C. C., Foa, E. B., Shea, M. T., Chow, B. K., Resick, P. A., Thurston, V., Orsillo, S. M., Haug, R., Turner, C., & Bernardy, N.

- (2007). Cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder in women: A randomized controlled trial. *JAMA*, 297(8), 820-830. doi: 10.1001/jama.297.8.820
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933. doi: 10.1016/j.paid.2006.09.003
- Segal, E. A. (2011). Social empathy: A model built on empathy, contextual understanding, and social responsibility that promotes social justice. *Journal of Social Service Research*, 37(3), 266-277.
- Segal, E. A., Wagaman, M. A., & Gerdes, K. E. (2012). Developing the social empathy index: An exploratory factor analysis. *Advances in Social Work*, 13(3), 541–560.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American Scientist*, 61, 692-699.
- Selye, H. (1975). *Stress without distress*. New York: Signet.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Reading, MA: Butterworth.

- Sexton, M. B., Byrd, M. R., & von Kluge, S. (2010). Measuring resilience in women experiencing infertility using the CD-RISC: examining infertility-related stress, general distress, and coping styles. *Journal of Psychiatric Research*, *44*(4), 236-241.
- Shochet, I. M., Shakespeare-Finch, J., Craig, C., Roos, C., Wurfl, A., Hoge, R., Your, R. McD., & Brough, P. (2011). The development and implementation of the Promoting Resilient Officers (PRO) program. *Traumatology*, *17*(4), 43-51. doi:10.1177/1534765611429080
- Shupe, E. I., & McGrath, J. E. (2000). Stress and the sojourner. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of stress* (pp. 86–100). Oxford: Oxford University Press.
- Siegrist, J. (2009). Job control and reward: Effects on well-being. In S. Cartwright & C. L. Cooper (Eds.), *The Oxford handbook of organizational well-being* (pp. 109–132). Oxford: Oxford University Press.
- Siegrist, M., & Cvetkovich, G. (2000). Perception of hazards: The role of social trust and knowledge. *Risk Analysis*, *20*(5), 713-719.
- Simmons, B. L., & Nelson, D. L. (2007). Eustress at work: Extending the holistic stress model. In D. L. Nelson & C. L. Cooper (Eds.), *Positive organizational behaviour* (pp. 40–53). London: Sage.
- Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implications for future research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *30*, 855–863. doi:10.1016/j.neubiorev.2006.06.011
- Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, *24*(18), 875-878. doi: 10.1016/j.cub.2014.06.054.
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1156*(1), 81–96. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04418.x
- Singer, T., Seymour, B., O’Doherty, J. P., Stephan, K. E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of

others. *Nature*, 439(7075), 466–469. doi:10.1038/nature04271

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216–269.

Slaski, M., & Cartwright, S. (2002), Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18(2), 63–68. doi:10.1002/smi.926

Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress & Health*, 19(4), 233-239. doi: 10.1002/smi.979

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, 194–200. doi: 10.1080/10705500802222972

Smith, D. W. (1989). *The circle of acquaintance: Perception, consciousness and empathy*. New York: Kluwer Academic Publishers.

Smith, S.A. (2014). Mindfulness-based stress reduction: An intervention to enhance the effectiveness of nurses' coping with work-related stress. *International Journal of Nursing Knowledge*, 25(2), 119-130. doi: 10.1111/2047-3095.12025

Solomon, R.C. (2000). The philosophy of emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.3-15). New York: Guilford.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R.(2014). Resilience, definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-14. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: Implications for prevention and treatment of depression. *Science*, 338, 79-82. doi: 10.1126/science.1222942

- Southwick, S. M., Douglas-Palumberi, H., & Pietrzak, R. H. (2013). Resilience: Emerging territory. In M. J. Friedman, T. M. Keane & P. A. Resick (Eds.), *Handbook of PTSD: Science and practice* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., & White, G. (2011). Interventions to enhance resilience and resilience-related constructs in adults. In S. M. Southwick, Litz, B. T., D. Charney & M. J. Friedman, *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan* (pp. 289-306). New York, NY: Cambridge University Press.
- Spearman, C. (1927). *The abilities of man*. New York, NY: Macmillan.
- Stafford, A. B. (2014). What matters to the public when they call the police? Insights from a call center. *Policing and Society*, 26(4), 375-392. doi: 10.1080/10439463.2014.942853
- Stalikas, A., Koudigkeli, F. & Dimitriadou E., (2008). Positive emotions, resilience and learning. In *Development of Emotional Intelligence through Cooperative Learning* (pp. 46-78). Nikosia, CY: Cypriot Association of Collaborative Learning.
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (Επιμ.). (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α., & Χαμόδρακα, Μ. (2004). *Θεμελιώδη θέματα ψυχοθεραπείας: Η ενσυναίσθηση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Stein, S. J., & Book, H. (2011). *The EQ edge: Emotional intelligence and your success*. Ontario, Canada: Wiley.
- Steiner, C. M. (1986). *When a man loves a woman*. New York, NY: Grove Press.
- Steiner, C. M. (2003). *Emotional literacy: Intelligence with a heart*. Fawnskin, CA: Personhood Press.
- Stepien, K. A., & Baernstein, A. (2006). Educating for empathy: A review. *Journal of General International Medicine*, 21(5), 524-530. doi: 10.1111/j.1525-1497.2006.00443.x

- Sy, T., & Côté, S. (2004). Emotional intelligence: A key ability to succeed in the matrix organization. *Journal of Management Development* 23 (5), 437-455. doi: 10.1108/02621710410537056
- Sy, T., Tram, S., & O' Hara, L. A. (2006). Relation of employee and manager emotional intelligence to job satisfaction and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 68(3), 461-473.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G., & Kilmer, R. P. (2005). Assessing strengths, resilience, and growth to guide clinical interventions. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36, 230-237.
- Theron, L. C. (2004). The role of personal protective factors in anchoring psychological resilience in adolescents with learning difficulties. *South African Journal of Education*, 24(4), 317–321.
- Thoits, P. (1991). On merging identity theory and stress research. *Social Psychology Quarterly*, 54, 101- 112.
- Thomas, K. W., & Velthouse, B. A. (1990). Cognitive elements of empowerment: An “interpretive” model of intrinsic motivation. *Academy of Management Review*, 15, 666-681.
- Thompson, R. A. (1987). Empathy and emotional understanding: the early development of empathy. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 119–145). New York: Cambridge University Press.
- Thornton, S., & Thornton, D. (1995). Facets of empathy. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 765-767. doi: 10.1016/0191-8869(95)00112-J
- Time. (1995, October 2). [Cover]. New York: Time Warner.

- Τσίτσας, Γ. (2009). *Η επίδραση ενός προγράμματος εκπαίδευσης στη διεκδικητικότητα, στην διεκδικητική συμπεριφορά, τον τόπο ελέγχου, την ενσυναίσθηση και την αυτοεκτίμηση σε έλληνες φοιτητές και φοιτήτριες* (Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.
- Underwood, B., & Moore, B. (1982). Perspective-taking and altruism. *Psychological Bulletin*, *91*(1), 143–173.
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *54*(4), 348–366. doi: 10.1111/jcpp.12025
- Van Ghent, D. (1953). *The English novel: Form and function*. New York, NY: Harper & Row.
- Violanti, J. M. (1992). Coping strategies among police recruits in a high-stress training environment. *Journal of Social Psychology*, *132*, 717–729.
- Violanti, J. M., & Aron, F. (1994). Ranking police stressors. *Psychological Reports*, *75*, 824–826.
- Violanti, J. M. (2014). Police resiliency: An integration of individual and organization. *International Journal of Emergency Mental Health*, *16*(2), 270–271.
- Violanti, J. M, Burchfiel, C. M., Miller, D. B., Andrew, M. E., Dorn, J., Wactawski-Wende, J., Beighley, C. M., Pierino, K., Joseph, P. N., Vena, J. E., Sharp, D. S., & Trevisan, M. (2006). The Buffalo cardio-metabolic occupational police stress (BCOPS) pilot study: Design, methods, and measurement. *Annals of Epidemiology*, *16*(2), 148–156. doi: 10.1016/j.annepidem.2005.07.054
- Violanti, J. M., & Marshall, J. R. (1983). The police stress process. *Journal of Police Science and Administration*, *11*(4), 389-394.
- Violanti, J. M., Vena, J. E., & Petralia, S. (1998). Mortality of a police cohort: 1950–1990. *American journal of industrial medicine*, *33*(4), 366-373. doi: 10.1002/(SICI)1097-0274(199804)33:4<366::AID-AJIM6>3.0.CO;2-S

- von Känel, R., Mills, P. J., Fainman, C., & Dimsdale, J. E. (2001). Effects of psychological stress and psychiatric disorders on blood coagulation and fibrinolysis: a biobehavioral pathway to coronary artery disease?. *Psychosomatic Medicine*, *63*(4), 531-544.
- von Känel, R., Mills, P. J., Ziegler, M. G., & Dimsdale, J. E. (2002). Effect of β_2 -adrenergic receptor functioning and increased norepinephrine on the hypercoagulable state with mental stress. *American Heart Journal*, *144*(1), 68–72. doi: 10.1067/mhj.2002.123146
- Wachi, T., Watanabe, K., Yokota, K., Otsuka, Y., & Lamb, M. E. (2016). The relationship between police officers' personalities and interviewing styles. *Personality and Individual Differences*, *97*, 151-156. doi: 10.1016/j.paid.2016.03.031
- Wall, T., Jackson, P., Mullarkey, S., & Parker, S. (1996). The demands-control model of job strain: A more specific test. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *69*, 153–166.
- Wang, Y. W., Davidson, M. M., Yakushko, O. F., Savoy, H. B., Tan, J. A., & Bleier, J. K. (2003). The Scale of Ethnocultural Empathy: Development, validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, *50*(2), 221–234. doi: 10.1037/0022-0167.50.2.221
- Wang, M. C., & Gordon, E. W. (Eds.). (1994). *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Waters, J. A., & Ussery, W. (2007). Police stress: History, contributing factors, symptoms, and interventions. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, *30*(2), 169-188.
- Watson, J. C. (2002). Re-visioning empathy. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 445–471). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wechsler, D. (1958). *The measurement and appraisal of adult intelligence* (4th ed.). Baltimore, MD: Williams & Wilkins.

- Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2007). *Managing the unexpected: Resilient performance in an age of uncertainty* (2nd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Weiner, H. (1977). *Psychobiology and human disease*. New York: Elsevier.
- Weiner, H. (1992). *Perturbing the organism: The biology of stressful experience*. Chicago: University of Chicago Press.
- Weitzer, R., & Tuch, S. A. (2005). Racially biased policing: Determinants of citizen perceptions. *Social Forces*, 83(3), 1009–1030. doi: 10.1353/sof.2005.0050
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & French, F. E. (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Werner, E. E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (Eds.). (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Wethington, E. (2000). Theories of organizational stress: Book review. *Administrative Science Quarterly*, 45, 640–642.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 1-18. doi: 10.1186/1477-7525-9-8.
- Whealin, J. M., Ruzek, J. I., & Southwick, S. M. (2008). Cognitive-behavioral theory and preparation for professionals at risk for trauma exposure. *Trauma Violence Abuse*, 9, 110-113.
- Whitman, D. S. (2009). *Emotional intelligence and leadership in organization: A meta-analytic test of process mechanisms* (Unpublished PhD thesis). Florida International University, USA.

- Williams, S., & Cooper, C. L. (1998). Measuring occupational stress: Development of the pressure management indicator. *Journal of occupational health psychology, 3*, 306-321.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, 21*(2), 152-169. doi:10.1017/S0959259810000420
- Wispé, L. (1986). The distinction between sympathy and empathy: To call forth a concept, a word is needed. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 314-321. doi:10.1037/0022-3514.50.2.314
- Wolin, S. J., Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Wright, K. N., & Saylor, W. G. (1991). Male and female employees' perceptions of prison work: Is there a difference? *Justice Quarterly, 8*(4), 505-524. doi: 10.1080/07418829100091191
- Wright, M. O., & Masten, A. S. (2006). Resilience processes in development. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 17-38). New York, NY: Springer.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (2nd ed., pp. 15-37). New York, NY: Springer.
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2009). Reciprocal relationships between job resources, personal resources, and work engagement. *Journal of Vocational Behavior, 74*(3), 235.
- Χατζηγηρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Α., Λυκισάκου, 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.

- Yanada, M., Kojima, T., Ishiguro, K., Nakayama, Y., Yamamoto, K., Matsushita, T., Kadomatsu, K., Nishimura, M., Muramatsu, T., Saito, H. (2002). Impact of antithrombin deficiency in thrombogenesis: lipopolysaccharide and stress-induced thrombus formation in heterozygous antithrombin-deficient mice. *Blood*, *99*(7), 2455–2458. doi: 10.1182/blood.V99.7.2455
- Yang, L.-Q., Hongsheng, C., & Spector, P. E. (2008). Job stress and well-being: An examination from the view of person-environment fit. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *81*(3), 567–587.
- Yates, T. M., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (2003). Rethinking resilience: A developmental process perspective. In S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 243-266). New York: Cambridge University Press.
- Young, P.T. (1943). *Emotion in man and animal: Its nature and relation to attitude and motive*. New York: Wiley.
- Yu, X. N., Lau, J. T., Mak, W. W., Zhang, J., & Lui, W. W. (2011). Factor structure and psychometric properties of the Connor-Davidson Resilience Scale among Chinese adolescents. *Comprehensive psychiatry*, *52*(2), 218-224.
- Yuan, C., Wang, Z., Inslicht, S. S., McCaslin, S. E., Metzler, T. J., Henn-Haase, C., Apfel, B. A., Tong, H., Neylan, T. C., Fang, Y, & Marmar, C. R. (2011). Protective factors for posttraumatic stress disorder symptoms in a prospective study of police officers. *Psychiatry Research*, *188*(1), 45–50. doi:10.1016/j.psychres.2010.10.034
- Zautra, A. J, Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A New Definition of Health for People and Communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications* (pp. 3-29). New York, London: The Guilford Press.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional intelligence in the workplace: A critical review. *Applied Psychology: An international review*, *53*(3), 371–399. doi: 10.1111/j.1464-0597.2004.00176.x

- Zhao, J., He, N., & Lovrich, N. (2002). Predicting Five Dimensions of Police Officer Stress: Looking More Deeply Into Organizational Settings for Sources of Police Stress. *Police Quarterly*, 5(1), 43-62.
- Zigler, E., & Glick, M. (1986). *A developmental approach to adult psychopathology*. New York: Wiley.
- Zimmerman, M. A. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice for Adolescent Health. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 40(4), 381–383. doi: 10.1177/1090198113493782

Παράρτημα

**Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα
για την ενίσχυση
της συναισθηματικής νοημοσύνης,
της ενσυναίσθησης,
της ψυχικής ανθεκτικότητας και
της διαχείρισης στρες**

**Θεματικές ενότητες, δραστηριότητες και στόχοι του
ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος**

Συνάντηση	Δραστηριότητες	Στόχοι
1^η Συναισθηματική Νοημοσύνη	1.2 Κοινός παρονομαστής	Έναρξη
	1.2 Στόχοι-Προσδοκίες-Κανόνες	Έναρξη
	1.3 Απλώς έρχεται στην επιφάνεια	Αυτοαντίληψη: συναισθηματική αυτοεπίγνωση
	1.4 Εκφράζοντας την αντίθεσή σας	Αυτοέκφραση: έκφραση συναισθημάτων
	1.5 Πείτε το μη λεκτικά!	Αυτοέκφραση: έκφραση συναισθημάτων
	1.6 Πείτε μία ιστορία	Αυτοέκφραση: έκφραση συναισθημάτων
	1.7 Πώς να εκφράσετε τη γνώμη σας	Αυτοέκφραση: διεκδικητικότητα
	1.8 Με την ομάδα ή όχι	Αυτοέκφραση: ανεξαρτησία
	1.9 Βασική συναισθηματική αυτοεπίγνωση (κατ' οίκον)	Αυτοαντίληψη: συναισθηματική αυτοεπίγνωση Αναγνώριση συναισθημάτων
	1.10 Συναισθηματικές εμπειρίες (κατ' οίκον)	Χρήση και κατανόηση συναισθημάτων
	1.11 Με μία φράση	Λήξη
2^η Συναισθηματική Νοημοσύνη	2.1 Με μία φράση	Έναρξη
	2.2 Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων	Λήψη αποφάσεων: επίλυση προβλημάτων
	2.3 Το μοντέλο MasterSolve για ομάδες	Λήψη αποφάσεων: επίλυση προβλημάτων

	2.4 Επίσκεψη στην πραγματικότητά τους	Λήψη αποφάσεων: έλεγχος πραγματικότητας
	2.5 Πατώντας φρένο	Λήψη αποφάσεων: έλεγχος παρορμήσεων
	2.6 Συνταγή για επιρροή: Ενδιαφέρον και Συναισθημα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	2.7 Ενέργεια των συναισθημάτων (κατ' οίκον)	Κατανόηση συναισθημάτων
	2.8 Συναισθηματικοί φακοί (κατ' οίκον)	Διαχείριση συναισθημάτων
	2.9 Με μία φράση	Λήξη
3^η Ενσυναίσθηση	3.1 Με μία φράση	Έναρξη
	3.2 Συνδέοντας συναισθημα με νόημα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.3 Σύνθετα συναισθήματα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.4 Επισημαίνω τα σημαντικά για τον άλλον	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.5 Αναγνωρίζω τα συναισθήματα	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.6 Κάντε το με ενσυναίσθηση	Διαπροσωπικές δεξιότητες: ενσυναίσθηση
	3.7 Αυτοαποδοχή: Γιορτάστε τις επιτυχίες σας (κατ' οίκον)	Αυτοαντίληψη: αυτοαποδοχή
	3.8 Αυξάνοντας την ευτυχία μου (κατ' οίκον)	Ευημερία/Ευτυχία
	3.9 Με μία φράση	Λήξη

4^η Ψυχική Ανθεκτικότητα και Διαχείριση Στρες	4.1 Με μία φράση	Έναρξη
	4.2 Ψυχική ανθεκτικότητα- ανάκαμψη	Ψυχική ανθεκτικότητα
	4.3 Διαχείριση στρες	Διαχείριση στρες
	4.4 Διαδοχικό μοντέλο	Διαχείριση στρες: αισιοδοξία
	4.5 Παγίδες σκέψης	Διαχείριση στρες: αισιοδοξία
	4.6 Αμφισβήτηση πεποιθήσεων	Διαχείριση στρες: αισιοδοξία
	4.7 Επειδή έχετε προσωπικότητα (κατ' οίκον)	Διαχείριση στρες: αντοχή στο στρες
	4.8 Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση (κατ' οίκον)	Διαχείριση στρες: αντοχή στο στρες
	4.9 Τρόπος ζωής και αξίες (κατ' οίκον)	Ψυχική ανθεκτικότητα
	4.10 Ο βαθμός ικανοποίησης	Λήξη

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 1^H

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Έναρξη προγράμματος: Γνωριμία-εισαγωγή

1.1 Δραστηριότητα ΚΟΙΝΟΣ ΠΑΡΟΝΟΜΑΣΤΗΣ

(<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES170/>)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 15΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να έχουν γνωρίσει ο ένας τον άλλο στο πλαίσιο της ομάδας
- να έχουν βιώσει το αίσθημα του ανήκειν μέσα σε ένα χαλαρό μαθησιακό περιβάλλον
- να νιώθουν ξεχωριστοί και να συνειδητοποιήσουν ότι έχουν κοινά χαρακτηριστικά με άλλους
- να έχουν αναπτύξει δεξιότητες συνεργασίας

ΥΛΙΚΑ

-Χαρτί και στυλό

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν μικρές ομάδες (3-4 άτομα / ομάδα). Κάθε ομάδα θα λάβει ένα χαρτί με σχεδιασμένο τον ήλιο. Στον μεσαίο κύκλο κάθε ομάδα θα γράψει τις λέξεις που περιγράφουν τα κοινά στοιχεία των μελών της (π.χ. μας αρέσουν τα «αυτοκίνητα», μας αρέσει το «μαύρο» χρώμα, όλοι ζούμε στην «Ελλάδα»). Στις ακτίνες του ήλιου κάθε μέλος της ομάδας προσδιορίζει τα πράγματα που είναι μοναδικά για αυτόν / αυτήν ατομικά και δεν είναι κοινά με κανένα άλλο μέλος της ομάδας. Κάθε μέλος της μικρής ομάδας καταλαμβάνει μια ακτίνα στην οποία μπορεί να καταγράψει τη λίστα του (π.χ. «Έχω παιδιά», «πήγα στο Πανεπιστήμιο», «παίζω ντραμς», «έχω δική μου μοτοσικλέτα»).

2. Στο τέλος, κάθε μικρή ομάδα παρουσιάζει σε όλους τα κοινά χαρακτηριστικά των μελών της, δηλαδή αυτά που έχουν γράψει τα μέλη στο μεσαίο κύκλο.

1.2 Δραστηριότητα ΣΤΟΧΟΙ-ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ-ΚΑΝΟΝΕΣ

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 25΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να γνωρίζουν για το θέμα του προγράμματος
- να καλλιεργήσουν τη γνωριμία μεταξύ τους, και να αναπτύξουν επικοινωνία και συνεργασία
- να έχουν καθορίσει τους στόχους, να έχουν προσδιορίσει τις προσδοκίες και να έχουν δημιουργήσει το συμβόλαιο της ομάδας

ΥΛΙΚΑ

-Πίνακας παρουσιάσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής κάνει μία σύντομη εισαγωγή στο θέμα του προγράμματος, παρέχοντας σύντομες περιγραφές των εννοιών της συναισθηματικής νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της διαχείρισης στρες, καθώς και τη σημασία τους για τη συγκεκριμένη ομάδα των συμμετεχόντων.

2. Στη συνέχεια, καλεί τους συμμετέχοντες να συζητήσουν και να προσδιορίσουν από κοινού τους στόχους του προγράμματος, να εκφράσουν τις προσδοκίες τους από το πρόγραμμα και την ομάδα, καθώς και να καθορίσουν τους κανόνες καλής λειτουργίας της ομάδας (οι κανόνες αυτοί θα πρέπει σε πρώτη φάση να προτείνονται και σε δεύτερη φάση να αποφασίζεται αν θα γίνουν αποδεκτοί από τα μέλη της ομάδας). Ο συντονιστής καταγράφει τα παραπάνω στον Πίνακα παρουσιάσεων, που είναι χωρισμένος σε τρεις στήλες: Στόχοι - Προσδοκίες – Κανόνες.

Κύριο μέρος

1.3 Δραστηριότητα (ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ:)

ΑΠΛΩΣ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ

(Hughes& Terrell, 2012: 181-185)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

- Προσδιορισμός καταστάσεων, συναισθημάτων και αντιδράσεων.....15΄

- Συζήτηση και αποτίμηση.....15΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να αναγνωρίζουν ευκολότερα συναισθήματα που αλλάζουν
- να κατανοήσουν πώς τα συναισθήματα κατευθύνουν συμπεριφορές

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Απλώς έρχεται στην επιφάνεια

-Πίνακας παρουσιάσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής διανέμει στους συμμετέχοντες τα φύλλα εργασίας και τους ζητά να θυμηθούν μία (κατά το δυνατόν πρόσφατη) κατάσταση, στην οποία αντέδρασαν με έναν τρόπο που στη συνέχεια μετάνιωσαν. Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν μία σύντομη περιγραφή του τι ακριβώς μετάνιωσαν.

2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τα βήματα 2 (πώς ένιωσαν στη συγκεκριμένη κατάσταση) και 3 (γιατί ένιωσαν έτσι) του φύλλου εργασίας. Τα βήματα 2 και 3 απαρτίζουν το ακόλουθο μοντέλο:

«Ένωσα....., γιατί.....»

(π.χ. «Ένωσα σαν ανόητος, γιατί κανένας δεν προσφέρθηκε όταν το ζήτησα»)

3. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν τα βήματα 4 και 5 του φύλλου εργασίας (πώς αντέδρασαν σε αυτά τα συναισθήματα), και στη συνέχεια το βήμα 6 (πώς θα ένιωθαν αν όλα είχαν πάει τέλεια).

4. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να θυμηθούν και πάλι την κατάσταση και να προσπαθήσουν να εκτιμήσουν πώς οι άλλοι που εμπλέκονταν στην κατάσταση ένιωθαν τότε. Ο συντονιστής χρησιμοποιεί ερωτήσεις, όπως: «Οι άλλοι γνώριζαν τα συναισθήματά σας; Σε ποια στοιχεία βασιστήκατε για να βγάλετε τα συμπεράσματά σας; Έτσι όπως το σκέφτεστε τώρα, αισθάνεστε ότι εκτιμήσατε σωστά την κατάσταση;». Ο συντονιστής σημειώνει τις απαντήσεις σε έναν πίνακα.

5. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να εκτιμήσουν όσο πιο αντικειμενικά μπορούν τη λήψη απόφασης εκ μέρους τους στη συγκεκριμένη κατάσταση και σημειώνει τις απαντήσεις τους στον πίνακα. Ο συντονιστής χρησιμοποιεί ερωτήσεις, όπως: «Αισθανόσαστε ότι βρισκόσαστε υπό πίεση; Θα μπορούσατε να έχετε ενισχύσει τη συναισθηματική σας αυτοεπίγνωση με καλύτερο έλεγχο των παρορμήσεων στη συγκεκριμένη κατάσταση, και πώς;»

6. Γίνεται αποτίμηση της άσκησης. Ο συντονιστής παροτρύνει τους συμμετέχοντες να συζητήσουν σε τι επικεντρώνουν περισσότερο την προσοχή τους και παραβλέπουν τα σήματα που τους δίνει το σώμα τους, και σημειώνει τις απαντήσεις τους στον πίνακα. Ο συντονιστής μπορεί να αναφέρει ότι τον περισσότερο χρόνο στην εργασία είμαστε απασχολημένοι με νοητικά, συμβολικά και λεκτικά ζητήματα. Το να αυξήσουμε την ευαισθησία μας στις εσωτερικές καταστάσεις του σώματός μας απαιτεί να «αλλάξουμε μυαλά», να σταματήσουμε για λίγο και να επικεντρώσουμε την προσοχή μας (συνειδητά) στις εισερχόμενες αισθητηριακές πληροφορίες, τις οποίες συνήθως επεξεργαζόμαστε υποσυνείδητα. Οι συμμετέχοντες καλούνται, εάν επιθυμούν, να μοιραστούν τις απόψεις τους με την ομάδα.

Φύλλο εργασίας ΑΠΛΩΣ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ

1. Έχετε βρεθεί πρόσφατα σε μία κατάσταση, στην οποία ευχόσαστε να μην είχατε συμπεριφερθεί ή αντιδράσει με ένα συγκεκριμένο τρόπο; Περιγράψτε συνοπτικά την κατάσταση.

2. Τι αισθανόσαστε στην παραπάνω κατάσταση;

-Φοβισμένος/η

-Απολογητικός/ή

-Αγχωμένος/η

-Χαρούμενος/η

-Ντροπιασμένος/η με θετικό τρόπο (π.χ. κάποιος σας έκανε ένα κομπλιμέντο και χαρήκατε)

-Ντροπιασμένος/η με αρνητικό τρόπο (π.χ. σας πρόσβαλαν δημοσίως)

-Άλλο

3. Γιατί αισθανθήκατε έτσι;

4. Πώς αντιδράσατε στα συναισθήματα που σημειώσατε στο Βήμα 2;

-Αποσύρθηκα ολοκληρωτικά από την κατάσταση

-Παρέμεινα στην κατάσταση, αλλά προσπάθησα να στρέψω την αλληλεπίδραση προς άλλη κατεύθυνση

- Παρέμεινα στην κατάσταση και προσποιήθηκα ότι συμφωνούσα

-Έγινα σωματικά ή λεκτικά επιθετικός/ή

-Μίλησα υποτιμητικά για τον άλλο/τους άλλους

-Άλλο

5. Ποιες ήταν οι σωματικές σας αντιδράσεις όταν αισθανόσαστε έτσι όπως σημειώσατε στο Βήμα 2;

-Σταυρωμένα χέρια

-Σφιγμένο σαγόνι

-Ιδρώτας

-Μυϊκές συσπάσεις

-Χτύπημα ποδιού

-Χτύπημα δαχτύλων

-Σφιγμένο στομάχι

-Άλλο

6. Προσδιορίστε πώς θα αντιδράσετε διαφορετικά στο μέλλον έχοντας υπόψη τις αντιδράσεις στο Βήμα 4 και τα σωματικά σήματα στο Βήμα 5;

1.4 Δραστηριότητα (ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ:)

ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΤΙΘΕΣΗ ΣΑΣ

(Hughes& Terrell, 2012: 195-198)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 25΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

- Περιγραφή των στρατηγικών.....10΄

-Εφαρμογή σε ζευγάρια.....10΄

-Αποτίμηση.....5΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοήσουν καλύτερα πώς μπορούν να εκφράζουν συναισθήματα σε δύσκολες καταστάσεις
- να αποκτήσουν στρατηγικές με τις οποίες μπορούν με ευγενικό αλλά αποτελεσματικό τρόπο να εκφράσουν την άρνηση ή την αντίθεσή τους σε αιτήματα που θεωρούν συναισθηματικά ή/και λογικά ακατάλληλα

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Εκφράζοντας την αντίθεσή σας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής διανέμει στους συμμετέχοντες τα φύλλα εργασίας και συζητά μαζί τους το παρακάτω θέμα. Στην επαγγελματική σταδιοδρομία κάθε ατόμου θα υπάρξουν στιγμές στις οποίες θα του ζητηθεί να ενεργήσει με έναν τρόπο που από μία οπτική γωνία μπορεί να φαίνεται λογικός και από άλλη οπτική γωνία το ίδιο παράλογος. Όταν πρόκειται για ένα πράγματι λογικό αίτημα, τότε πιθανόν να υπάρχει ένα κενό στις πληροφορίες που έχουν να κάνουν με την κατάσταση. Ωστόσο, συχνά η απουσία ελέγχου της συναισθηματικής πραγματικότητας μπορεί συχνά να συμβάλει στη δημιουργία ανάμικτων συναισθημάτων. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν,

παραδείγματος χάρη, ένα άτομο δεν επιθυμεί να απογοητεύσει ή να συγκρουστεί με τον προϊστάμενο του, ο οποίος μπορεί να έχει μη ρεαλιστικές προσδοκίες ή απαιτήσεις.

2. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες καλούνται, αφού μελετήσουν τα φύλλα εργασίας, να εξασκηθούν σε ζευγάρια στις στρατηγικές, εφαρμόζοντας μία από αυτές σε μία κατάσταση από την πραγματική τους ζωή. Σε κάθε ζευγάρι, το άτομο που ξεκινά περιγράφει συνοπτικά την κατάσταση, και κάνει πρακτική άσκηση, χρησιμοποιώντας μία από τις στρατηγικές που θα επιλέξει, σαν να ήταν στην κατάσταση εκείνη τη στιγμή. Το άλλο άτομο μιλά για το τι είναι πιθανό να συμβεί μετά τη χρήση της στρατηγικής. Στη συνέχεια, αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν τη διαδικασία.

3. Στο τέλος οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην ομάδα και μοιράζονται τις εμπειρίες και τις απόψεις τους.

Φύλλο εργασίας ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΝΤΙΘΕΣΗ ΣΑΣ

Παρακάτω παρουσιάζονται κάποιες τεχνικές με τις οποίες μπορείτε να αρνηθείτε κάτι με σεβασμό και αποτελεσματικότητα. Επιλέξτε μία από αυτές που θεωρείτε πιθανό ότι θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε μία κατάσταση στην οποία βρίσκεστε τώρα ή βρεθήκατε στο παρελθόν και συζητήστε σε ζευγάρια το πιθανό αποτέλεσμα αυτής της τεχνικής για εσάς. Στη συνέχεια αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε τη διαδικασία.

- **Χρησιμοποιήστε ένα επιφώνημα!**

Συχνά ένας καλός τρόπος για να μειώσετε τον ενθουσιασμό κάποιου για κάτι που φαίνεται αδύνατο είναι να ξεκινήσετε απλά με ένα επιφώνημα, όπως: «Ουάου, αυτό ακούγεται πολύ αισιόδοξο!», ή « Πωπώ, αυτό ακούγεται αρκετά φιλόδοξο!». Σε αυτό το μέρος της επικοινωνίας μπορεί να φανεί δύσπιστος/η, όμως μπορείτε να συνεχίσετε με σεβασμό και να ρωτήσετε με έναν τόνο περιέργειας «Μπορείς να μου μιλήσεις για τις λεπτομέρειες;» ή «Μπορείς να μου πεις περισσότερα;». Με τον τρόπο αυτό το άλλο άτομο γνωρίζει ότι δεν συμφωνείτε μαζί του εξ αρχής.

- **Αντανακλαστική ακρόαση.**

Αυτό μπορεί να είναι το επόμενο βήμα ή ένα ανεξάρτητο βήμα στην αλληλεπίδραση με τον άλλο. Πρόκειται ουσιαστικά για επαναδιατύπωση του νοήματος που εκφράζει ο άλλος, επιλέγοντας εσείς τις λέξεις στις οποίες θα δώσετε μεγαλύτερη έμφαση μέσα από αλλαγές στην τονικότητα. Πρόκειται για μία απλή αλλά εξαιρετική τεχνική. Χρησιμοποιήστε καλές δεξιότητες αντανακλαστικής ακρόασης ώστε να βεβαιωθείτε ότι ακούσατε τον άλλον σωστά. Για παράδειγμα, «Εντάξει, αν κατάλαβα σωστά, δεν πιστεύεις ότι το να κάνουμε όλη αυτή τη δουλειά θα δημιουργήσει πρόβλημα στην ομάδα, μολονότι τα μέσα που μας δίνονται είναι ελάχιστα». Πέραν του ότι συμβάλλει στην αποσαφήνιση των νοημάτων, η τεχνική αυτή μπορεί να βοηθήσει στον καλύτερο έλεγχο της πραγματικότητας και επιτυγχάνεται μέσα από αλλαγές στην τονικότητά σας ανάλογα με τις λέξεις στις οποίες δίνετε έμφαση. Μπορείτε να δοκιμάσετε διάφορες **αλλαγές στην τονικότητα, δίνοντας έμφαση σε διαφορετικές λέξεις.**

- **Αμφισβήτηση των υποθέσεων του άλλου**

Αν ακούσετε κάτι όπως, «Όχι, αυτό δεν θα είναι πρόβλημα» ή «Λοιπόν, δεν νομίζω να υπάρχουν πια προβλήματα σε αυτό τον τομέα», μπορείτε να απαντήσετε με ενθουσιασμό: «Οπότε, πιστεύεις πραγματικά ότι δεν θα συναντήσουμε προβλήματα;» και όταν ο άλλος σας διαβεβαιώνει πως «Όχι», μπορείτε να απαντήσετε, κάπως διστακτικά βέβαια: «Μα, τι θα γίνει αν υπάρξουν προβλήματα;». Κάντε μία μικρή παύση στο σημείο αυτό και αν δεν υπάρχει απάντηση μπορείτε να προσκαλέσετε το συνομιλητή σας να μιλήσει λέγοντας, «Αυτό που ρωτώ είναι, νομίζω, αν παρουσιάζονταν προβλήματα, εσύ ποια πιστεύεις ότι θα ήταν αυτά;». Με τον τρόπο αυτό το πρόβλημα αντικειμενοποιείται και απευθύνεται στις δεξιότητες διαχείρισης του ατόμου, οπότε προς στιγμής αποφεύγεται η συναισθηματική αντιπαράθεση ή ζητήματα εξουσίας. Φαίνεται ότι βρίσκεστε στην ίδια πλευρά, γιατί αυτό που ρωτάτε είναι «Ποια προβλήματα πιστεύεις ότι ΕΜΕΙΣ θα συναντούσαμε;». Σε αυτό το σημείο, αν το άλλο άτομο είναι ειλικρινές, θα αρχίσει να εξερευνά κάποια συγκεκριμένα θέματα. Αν το άλλο άτομο είναι μόνο μερικώς ειλικρινές, είναι πιθανότερο να σας προσκαλέσει να αναφέρετε εσείς προβλήματα που μπορεί να περιμένετε. Αλλά είναι σημαντικό να ΜΗΝ ανταποκριθείτε, αλλιώς θα φανείτε απαισιόδοξος/η, γκρινιάρης/α, επικριτικός/ή ή αντιδραστικός/ή. Μπορείτε απλά να πείτε, «Πραγματικά δεν έχω ιδέα, αλλά πιθανόν αυτό να το γνώριζες εσύ καλύτερα από εμένα».

- **Καλύπτετε τις βάσεις σας**

Αν το άλλο άτομο εξακολουθεί να είναι απρόθυμο να συμπεριφερθεί με ειλικρίνεια ή ρεαλισμό, μπορείτε απλά να πείτε, «Νομίζω ότι διαφωνούμε όσον αφορά τον τρόπο που βλέπουμε το συγκεκριμένο θέμα. Απλά μου φαίνεται μη ρεαλιστικό, και φοβάμαι ότι αν δεν το σκεφτούμε πιο προσεκτικά, θα συναντήσουμε σοβαρά προβλήματα». Ο τόνος της φωνής σας στο σημείο αυτό θα πρέπει να είναι αποφασιστικός. Συχνά είναι καλύτερα να το αποδώσετε με όσο το δυνατόν μικρότερο συναισθηματικό φορτίο, διότι επιδιώκετε να γίνει αντιληπτό σαν μία λογική προειδοποιητική παρατήρηση, και όχι μία συναισθηματική προειδοποίηση που αμφισβητεί την εξουσία του άλλου ατόμου. Σε κάθε περίπτωση, έχετε προειδοποιήσει το άλλο άτομο, κάνατε ό,τι καλύτερο μπορούσατε, και αν προκύψουν προβλήματα, μπορείτε να πείτε, «Ωχ, ανησυχούσα μήπως συναντούσαμε ένα τέτοιο πρόβλημα», (και όχι «Σου τα έλεγα!»).

1.5 Δραστηριότητα (ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ:)

ΠΕΙΤΕ ΤΟ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΑ!

(Hughes& Terrell, 2012: 199-202)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

- Συζήτηση για τη μη λεκτική επικοινωνία.....10΄

-Πρακτική άσκηση και αποτίμηση.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να αυξήσουν την επίγνωσή τους σχετικά με τους μη λεκτικούς τρόπους επικοινωνίας
- να ασκηθούν στην πιο αποτελεσματική χρήση της μη λεκτικής επικοινωνίας

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Πείτε το μη λεκτικά!

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής συζητά με τους συμμετέχοντες την αξία της μη λεκτικής επικοινωνίας, όπως την επίδραση που μπορεί να ασκεί το ανασήκωμα των ώμων όταν κάποιος ρωτάει κάποιον άλλον αν το σχέδιο που μόλις περιέγραψε του άρεσε πραγματικά ή το κρυφό γέλιο κάποιου όταν κάποιος προσπαθεί να δείξει ότι είναι πολύ σημαντικός.

2. Ο συντονιστής διανέμει στους συμμετέχοντες τα φύλλα εργασίας και τους ζητά να κάνουν πρακτική εξάσκηση, σύμφωνα με τις οδηγίες. Ακολουθεί συζήτηση με όλη την ομάδα.

Φύλλο εργασίας ΠΕΙΤΕ ΤΟ ΜΗ ΛΕΚΤΙΚΑ!

Σε αυτή την άσκηση θα πρέπει να φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε διάφορες καταστάσεις, σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες. Παρατηρείστε πώς επικοινωνεί το σώμα σας: πώς νιώθει, τι «λέει», και πώς «λέει» αυτό που «λέει» ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΜΙΛΑ. Κρατήστε μερικές σημειώσεις ως υπενθύμιση στον εαυτό σας. Η άσκηση θα δουλέψει καλύτερα αν καλύψετε τη λίστα με ένα ξεχωριστό φύλλο χαρτί και αποκαλύπτετε την επόμενη κατάσταση, αφού τελειώσετε με τις σημειώσεις που αφορούν την προηγούμενη κατάσταση.

- Πριν από ένα λεπτό η αγαπημένη σου ποδοσφαιρική ομάδα κέρδισε το Πρωτάθλημα.
- Πριν από ένα λεπτό η αγαπημένη σου ποδοσφαιρική ομάδα έχασε το Πρωτάθλημα.
- Η κόρη σου σου ανακοινώνει ότι θέλει να παντρευτεί κάποιον που γνώρισε πριν από τρεις μήνες, τον οποίο συνάντησες μόνο δύο φορές και δεν τον εμπιστεύεσαι ούτε τον συμπαθείς.
- Η κόρη σου σου ανακοινώνει επιτέλους ότι εκείνη και ο αρραβωνιαστικός της, με τον οποίο είναι μαζί δέκα μήνες, όρισαν ημερομηνία γάμου. Πιστεύεις ότι είναι τέλειος γι' αυτήν.
- Ακούς με έκπληξη τον προϊστάμενό σου να ανακοινώνει ότι βρίσκεται στην ευχάριστη θέση να ξεκινήσει την εφαρμογή ενός εξαιρετικού προγράμματος που εσύ ανέπτυξες, όμως δίνει τα εύσημα σε έναν συνάδελφό σου, ο οποίος το αποδέχεται με υπερηφάνεια.

- Χρειάζεσαι μερικές πληροφορίες για ένα προϊόν από μία εταιρία με την οποία συνεργάζεσαι αρκετό καιρό. Τηλεφωνείς και στέλνεις e-mail αρκετές φορές σε όσους υπαλλήλους της γνωρίζεις για πολλές μέρες, όμως κανένας δεν φαίνεται να κάνει προσπάθεια να επικοινωνήσει μαζί σου.
- Το εξάχρονο παιδί σου εργαζόταν επιμελώς όλη την εβδομάδα πάνω σε ένα έργο τέχνης για να κάνει έκπληξη στο/τη σύζυγό σου, που επιστρέφει στο σπίτι μετά από επαγγελματικό ταξίδι. Νομίζοντας ότι έχει ήδη παρουσιάσει το έργο του, χαλάς κατά λάθος την έκπληξη και το παιδί τρέχει κλαίγοντας στο δωμάτιό του.
- Εσύ και η ομάδα σου εργάζεστε πάνω σε ένα έργο για τρεις εβδομάδες, δέκα και δώδεκα ώρες κάθε ημέρα, ακόμα και τα σαββατοκύριακα. Τελικά το παραδίδετε εντός προθεσμίας την Πέμπτη το πρωί. Όλοι αισθάνονται εξαντλημένοι, όμως ταυτόχρονα περήφανοι και ανακουφισμένοι. Στις 2 το μεσημέρι της Παρασκευής σας καλεί ο προϊστάμενος στο γραφείο του, σας λέει ότι δεν είναι ευχαριστημένος και σας ζητά να κάνετε μερικές αλλαγές. Θα χρειαστούν σίγουρα οι επόμενες τρεις ημέρες.
- Η προϊσταμένη σου άλλαξε τα μαλλιά της και τα έκανε αρκετά πιο κοντά. Φαίνονται ωραία, όμως η αλλαγή είναι πολύ μεγάλη. Όλοι λένε ότι προσπαθεί να φαίνεται μικρότερη. Μπαίνεις στο γραφείο όπου οι συνάδελφοι σου συνομιλούν τη στιγμή που φαίνεται ότι τελειώνει η συζήτηση, και κάνεις ένα αστείο ότι μάλλον προσπαθεί να φαίνεται πιο αδύνατη. Εκείνη μπαίνει στο γραφείο ακριβώς μετά από εσένα και ακούει καθαρά το σχόλιο.

1.6 Δραστηριότητα (ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ:)

ΠΕΙΤΕ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ

(Hughes& Terrell, 2012: 203-205)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Επιλογή θέματος.....5΄

-Διήγηση ιστοριών.....25΄

-Συζήτηση.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να αυξήσουν την άνεσή τους κατά την έκφραση των συναισθημάτων τους
- να αυξήσουν την προθυμία και τη δέσμευσή τους όσον αφορά την έκφραση των συναισθημάτων τους
- να συνειδητοποιήσουν την αξία της διήγησης ιστοριών κατά τη διήγηση της ιστορίας τους αλλά και κατά την ακρόαση των ιστοριών των άλλων και τον τρόπο που αυτό συνδέει την ομάδα

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής μαζί με την ομάδα των συμμετεχόντων επιλέγουν ένα θέμα. Αυτό μπορεί να αφορά ένα σημαντικό επαγγελματικό γεγονός , ένα προσωπικό γεγονός, ή κάτι άλλο (Ενδεικτικά: θέμα σχετικό με την αστυνομική εργασία). Στη συνέχεια σχηματίζουν δύο υπο-ομάδες.

2. Οι συμμετέχοντες έχουν στη διάθεσή τους μερικά λεπτά να σκεφτούν μία ιστορία που θα διηγηθούν σχετικά με το θέμα που επέλεξαν. Ο καθένας θα έχει στη διάθεσή του τρία λεπτά να διηγηθεί την ιστορία του στην υπο-ομάδα. Οι βασικοί κανόνες είναι:

- Το κάθε άτομο θα μιλά χωρίς να διακόπτεται με ερωτήσεις ή σχόλια.
- Το άτομο που μιλά πρέπει να αναφέρει τουλάχιστον δύο περιγραφές του **πώς** αισθάνθηκε και **γιατί** σχετικά με τα γεγονότα της ιστορίας.

3. Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση σε κάθε υπο-ομάδα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να συζητήσουν για τις παρατηρήσεις και τα συναισθήματά τους κατά την ακρόαση των ιστοριών. Ο συντονιστής καθοδηγεί τις υπο-ομάδες να συζητήσουν σχετικά με:

- Τη συνειδητοποίηση των δικών τους συναισθημάτων κατά τη διήγηση της ιστορίας τους, καθώς και κατά την ακρόαση των ιστοριών των άλλων.
- Το επίπεδο της άνεσής τους κατά την έκφραση των δικών τους συναισθημάτων, καθώς και το επίπεδο της άνεσής τους κατά την ακρόαση των άλλων που εξέφραζαν τα συναισθήματά τους.
- Τι θα μπορούσαν να κάνουν για να επιτύχουν αυξημένη έκφραση συναισθημάτων και για ποιο λόγο θα ήθελαν να το κάνουν αυτό;
- Τα συναισθήματά τους τώρα που διηγήθηκαν τις ιστορίες τους και άκουσαν τις ιστορίες των άλλων. Αισθάνονται πιο δεμένοι μεταξύ τους (και με την εργασία ή το έργο, αν αυτό ήταν το θέμα των ιστοριών τους);
- Τι άλλο θα ήθελαν να σχολιάσουν ή να ρωτήσουν τους άλλους;

1.7 Δραστηριότητα (ΔΙΕΚΔΙΚΗΤΙΚΟΤΗΤΑ:)

ΠΩΣ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΤΕ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ

(Hughes& Terrell, 2012: 227-230)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Πρακτική άσκηση σε ζευγάρια.....15΄

-Ομαδική συζήτηση.....15΄

-Ατομική άσκηση.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να μάθουν αποτελεσματικούς τρόπους να είναι διεκδικητικοί, ώστε οι άλλοι να κατανοούν τι επιθυμούν, τι όχι και γιατί
- να αποκτήσουν την ικανότητα να εκφράζουν τη διαφωνία τους με αποτελεσματικό τρόπο που ταυτόχρονα δείχνει σεβασμό στους άλλους

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Πώς να εκφράσετε τη γνώμη σας

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο συντονιστής διανέμει το Φύλλο εργασίας και εξηγεί σύντομα τις οδηγίες για την άσκηση σε ζευγάρια. Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να κάνουν role play, ακολουθώντας τις οδηγίες σχετικά με την επικοινωνία που αναγράφονται στο φύλλο εργασίας. Μετά από 15΄, οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην ομάδα και ακολουθεί συζήτηση σύμφωνα με τις οδηγίες του Φύλλου εργασίας. Τέλος, μετά από 15΄, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν την ομαδική συζήτηση και να συμπληρώσουν την ατομική άσκηση του Φύλλου εργασίας.

Φύλλο εργασίας ΠΩΣ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΤΕ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ

Σε ζευγάρια

Άσκηση 1

Σχηματίστε ζευγάρια και διατηρείστε άμεση οπτική επαφή με το άλλο πρόσωπο. Όταν το Πρόσωπο Α μιλά (ομιλητής), το Πρόσωπο Β (ακροατής) θα ακούει, και μετά θα αντιστρέψετε ρόλους. Σε καθένα από τα σενάρια που ακολουθούν, ο ομιλητής θα μιλήσει για ένα θέμα και θα εκφράσει τη γνώμη του για αυτό με σαφή τρόπο. Π.χ.: «Όσον αφορά τις μειώσεις στις υπερωρίες, η ένωση θα γίνει έξω φρενών!». Προσέξτε πώς θα χρησιμοποιήσετε τη γλώσσα του σώματός σας για να εκφράσετε αυτό το μήνυμα. Αν είστε σύμφωνος/η, οι μύες σας θα έχουν μεγαλύτερη ένταση, η στάση του σώματός σας θα είναι πιο δύσκαμπτη και οι χειρονομίες σας πιο emphaticές.

Αφού μιλήσει το Πρόσωπο Α, το Πρόσωπο Β θα απαντήσει διπλώνοντας τα χέρια στο στήθος και χρησιμοποιώντας έναν εξίσου επιθετικό τόνο, λέγοντας, «Όχι, διαφωνώ μαζί σου. Εγώ δεν το βλέπω έτσι». Η γλώσσα του σώματος του Προσώπου Β θα αντανακλά τη γλώσσα του σώματος του Προσώπου Α.

Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας όταν δίνετε και λαμβάνετε τα μηνύματα αυτά. Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας. Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε τη διαδικασία. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, συζητήστε την εμπειρία σας με το ζευγάρι σας.

Άσκηση 2

Επαναλάβετε την άσκηση 1, μόνο που αυτή τη φορά το Πρόσωπο Β θα έχει μία άνετη και χαλαρή στάση, τα χέρια κάτω (όχι σταυρωμένα), και με συντομία θα επαναδιατυπώσει όσο καλύτερα μπορεί αυτό που είπε το Πρόσωπο Α. Στη συνέχεια, όταν θα εκφράσει τη διαφωνία του, θα ξεκινήσει με τη λέξη **ΚΑΙ**. Π.χ.: «Καταλαβαίνω ότι θεωρείς ότι οι μειώσεις στις υπερωρίες είναι άδικες για τους ανθρώπους που βγάζουν τα λιγότερα χρήματα, **ΚΑΙ** πραγματικά διαφωνώ πάνω σε αυτό (αντί για «διαφωνώ μαζί σου»). Είμαι σίγουρος ότι θα υπάρχει κάποιος άλλος τρόπος για **εμάς** να το δούμε **αυτό**».

Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας, όταν δίνετε και λαμβάνετε τα μηνύματα αυτά. Καταγράψτε τις παρατηρήσεις σας. Στη συνέχεια, αλλάξτε ρόλους και επαναλάβετε

τη διαδικασία. Όταν ολοκληρώσετε την άσκηση, συζητήστε την εμπειρία σας με το ζευγάρι σας.

Ομαδική συζήτηση

Συζητήστε πώς νιώσατε όταν ήρθατε αντιμέτωπος/η με το άλλο πρόσωπο.

- Ποια ήταν τα συναισθήματά σας όταν αντιμετωπίζατε το άλλο πρόσωπο;
- Η αλλαγή του τόνου και της γλώσσας του σώματος επηρέασε την εμπειρία σας;
- Αισθάνεστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση τώρα που ασκηθήκατε στη διεκδικητικότητα σε βασικά σενάρια αντιπαράθεσης; Θα μπορούσατε να το κάνετε πιο αποτελεσματικά στην πραγματική ζωή;

Ατομική άσκηση

Γράψτε για την εμπειρία σας και σημειώστε δύο καταστάσεις στις οποίες θα εφαρμόσετε τις νέες σας δεξιότητες. Με ποια συγκεκριμένα άτομα ενδέχεται να διαφωνήσετε; Περιγράψτε πώς αναμένετε να συμπεριφερθούν αυτοί και μετά περιγράψτε πώς θα ανταποκριθείτε εσείς.

1.8 Δραστηριότητα (ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ:) ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ Ή ΟΧΙ

(Hughes& Terrell, 2012: 245-248)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Συζήτηση για τα σενάρια.....10΄

-Συζήτηση για προσωπικές εμπειρίες.....10΄

-Κατάρτιση σχεδίου 21 ημερών.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοήσουν την αξία και τις εφαρμογές του να ενεργεί κανείς ανεξάρτητα
- να προσδιορίσουν τους παράγοντες που πρέπει να εξισορροπήσουν ώστε να επιτύχουν ανεξαρτησία στην πραγματική τους ζωή

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Με την ομάδα ή όχι

-Πίνακας παρουσιάσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής διανέμει στους συμμετέχοντες τα Φύλλα εργασίας.

- Τους ζητά να εξερευνήσουν πώς βλέπουν την ανεξαρτησία και την έλλειψή της στα παραδείγματα.
- Τους ρωτά πού βλέπουν σωστές εφαρμογές της ανεξαρτησίας και πού οι στρατηγικές δεν είναι βοηθητικές.
- Ακολουθεί συζήτηση για τις παρατηρήσεις της ομάδας. Ο συντονιστής τονίζει ότι διαφορετικά άτομα μπορεί να βλέπουν διαφορετικές εφαρμογές της ανεξαρτησίας στο ίδιο σενάριο.

2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τις δικές τους εμπειρίες από την εφαρμογή της ανεξαρτησίας.

- Να αναζητήσουν παραδείγματα τόσο χρήσιμων όσο και μη βοηθητικών εφαρμογών της ανεξαρτησίας.
- Να αναπτύξουν από κοινού μία λίστα με κριτήρια που θα πρέπει να έχουν υπόψη τους για την καλύτερη δυνατή χρήση της δεξιότητας της ανεξαρτησίας.
- Στη συζήτηση για τα υπέρ και τα κατά της ανεξάρτητης συμπεριφοράς να παράγουν ιδέες (brainstorming) για το πώς να το κάνουν ήπια και αποτελεσματικά.

3. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και να αναπτύξουν ένα σχέδιο 21 ημερών για να αυξήσουν την ανεξαρτησία τους. Αυτό το σχέδιο θα πρέπει να περιλαμβάνει τη συγκεκριμένη νέα συμπεριφορά που το άτομο δεσμεύεται να επιδείξει τις επόμενες 21 ημέρες. Παραδείγματα:

- Να αποφασίσει μόνος /η δύο ημέρες την εβδομάδα πότε και πού θέλει να πάει για μεσημεριανό φαγητό αντί να περιμένει κάθε μέρα από τους άλλους στο γραφείο.
- Να πάρει το θάρρος να μιλήσει σε άτομα εξουσίας στη ζωή του ώστε να παρουσιάσει τις διαφορετικές του απόψεις, όταν διαφωνεί σε ένα σημαντικό θέμα.

4. Ο συντονιστής υπενθυμίζει στους συμμετέχοντες να προσέχουν λεπτά ζητήματα εφαρμογής της ανεξαρτησίας, έτσι ώστε η συμπεριφορά τους να δείχνει σεβασμό και να είναι προς όφελος τόσο των αναγκών του οργανισμού όσο και των δικών τους.

5. Ο συντονιστής ζητά από κάθε συμμετέχοντα να κάνει μία δέσμευση για αλλαγή και να αναφέρει το αποτέλεσμα στην ομάδα ή το ζευγάρι του σε 21 ημέρες (ή στην τελευταία συνάντηση).

Φύλλο εργασίας ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ Η΄ ΟΧΙ

Μελετήστε τα σενάρια και συζητήστε αν ο κάθε τρόπος έκφρασης της ανεξαρτησίας ήταν βοηθητικός για το άτομο ΚΑΙ τον οργανισμό.

Σενάριο 1

Διευθυντικό στέλεχος αναφέρει στο συμβούλιο ότι είναι αρκετά ευχαριστημένος με την πάντα έγκαιρη και άξια εργασία του. Φαίνεται να έχει πάντα απέναντί τους (στο συμβούλιο) μία στάση «μπορώ να το κάνω» και είναι αξιόπιστος στο να πετυχαίνει το στόχο. Φαίνεται ότι μπορεί να κάνει ό,τι θέλουν, χωρίς ποτέ να παραπονιέται. Τα μέλη του συμβουλίου σοκαρίστηκαν όταν έλαβαν τα αποτελέσματα μίας αξιολόγησης 360°, με δηλώσεις από τους υφισταμένους του, σύμφωνα με τις οποίες ήταν έτοιμοι για ανταρσία. Φαίνεται ότι ο διευθυντής μετέφερε ό,τι ακριβώς του ζητούσε το συμβούλιο στους υφισταμένους του και τους έλεγε να το κάνουν με κάθε κόστος. Αυτό συχνά σήμαινε άσκοπους συναγερμούς, εργασία μέχρι αργά τη νύχτα και ασαφείς αναθέσεις εργασιών, που δεν είχαν μελετηθεί επαρκώς. Τώρα το συμβούλιο αναρωτιέται αν πρέπει να παραμείνει ο διευθυντής.

Σενάριο 2

Λίγα μέλη μίας επταμελούς ομάδας είναι δυσαρεστημένα με τον προϊστάμενό τους. Το πιο δυσαρεστημένο άτομο συγκέντρωσε την ομάδα και δημιούργησε μία λίστα με ζητήματα που στη συνέχεια αποφάσισαν να θέσουν υπόψη του ανώτερου διευθυντή, χωρίς να ενημερώσουν πρώτα τον προϊστάμενό τους. Ένα μέλος της ομάδας αρνήθηκε να συνταχθεί με τη στρατηγική αυτή, παρόλο που οι συνάδελφοί του θύμωσαν μαζί του. Δούλεψε με τη συγκεκριμένη ομάδα τα τελευταία τρία χρόνια, αλλά εργαζόταν στο συγκεκριμένο τμήμα δεκαπέντε χρόνια και απλώς δεν συμφωνούσε ότι αυτός ήταν ο σωστός τρόπος να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας προχώρησαν και ο ανώτερος διευθυντής δέχτηκε να τους συναντήσει.

1.9 Δραστηριότητα για κατ'οίκον επεξεργασία

ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

(Ciarrochi & Mayer, 2007: 60-62)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να μάθουν έναν εύκολο τρόπο αναπαράστασης των διαθέσεων και των συναισθημάτων που βιώνουν
- να μάθουν να παρακολουθούν τα συναισθήματά τους

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Βασική συναισθηματική αυτοεπίγνωση

Φύλλο εργασίας ΒΑΣΙΚΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

Βελτιώνοντας τη δεξιότητα της αναγνώρισης των συναισθημάτων

Συμπληρώστε το παρακάτω σύντομο ερωτηματολόγιο. Επιλέξτε την απάντηση που σας περιγράφει καλύτερα, κυκλώνοντας το αντίστοιχο γράμμα (α, β ή γ) .

1. Επίγνωση των συναισθημάτων μου
 - (α) Πάντα γνωρίζω πώς αισθάνομαι
 - (β) Συχνά αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου
 - (γ) Δεν δίνω και πολλή προσοχή στα συναισθήματά μου

2. Έκφραση των συναισθημάτων μου
 - (α) Οι συναισθηματικές μου εκφράσεις πάντα επιτρέπουν στους άλλους να κατανοήσουν πώς αισθάνομαι
 - (β) Μπορώ να δείξω μερικά από τα συναισθήματά μου
 - (γ) Δεν είμαι καλός/ή στο να εκφράζω τα συναισθήματά μου

3. «Ανάγνωση» των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων
 - (α) Πάντα γνωρίζω τα συναισθήματα των άλλων
 - (β) Συχνά πετυχαίνω τα συναισθήματα των άλλων
 - (γ) Μάλλον παρερμηνεύω τα συναισθήματα των άλλων

4. «Ανάγνωση» ανεπαίσθητων, μη λεκτικών συναισθηματικών στοιχείων
 - (α) Μπορώ να αντιληφθώ πράγματα που δεν φαίνονται εύκολα και πάντα πέφτω μέσα στο πώς αισθάνεται ο άλλος
 - (β) Συχνά καταλαβαίνω μη λεκτικά στοιχεία, όπως η γλώσσα του σώματος
 - (γ) Δεν δίνω και πολλή προσοχή σε αυτό

Όσα περισσότερα (α) κυκλώσατε, τόσο πιθανότερο είναι να θεωρείτε τον εαυτό σας συναισθηματικά ενήμερο και εκφραστικό. Συνεχίστε να προσπαθείτε να βελτιώσετε τις δεξιότητες που κατέχετε στην αναγνώριση των δικών σας συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων. Αν έχετε περισσότερα (γ) πρέπει να δουλέψετε περισσότερο πάνω στην αναγνώριση των συναισθημάτων.

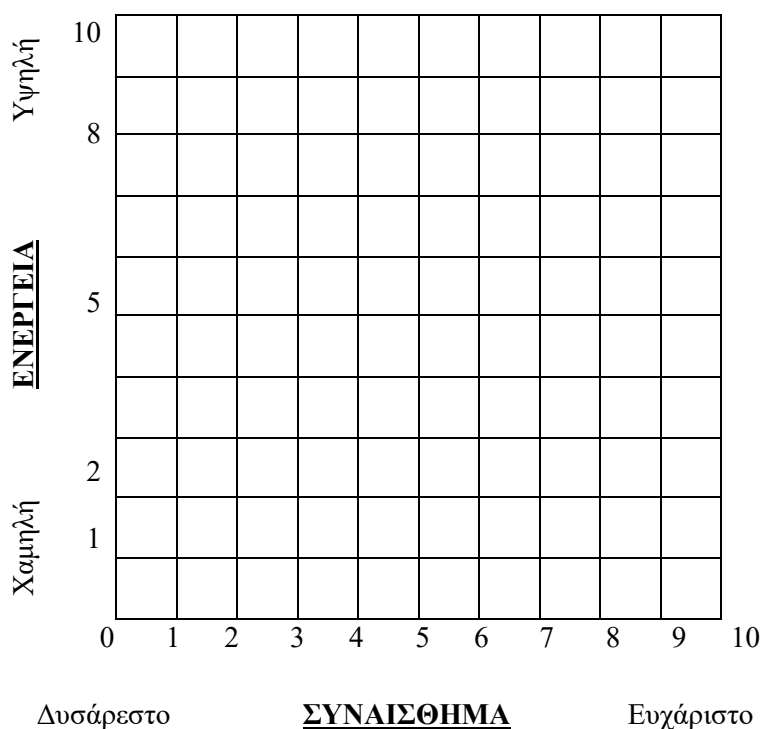
Λίγη βοήθεια για να βελτιώσετε τη δεξιότητα αναγνώρισης των συναισθημάτων...

Να θυμάστε ότι:

- Τα συναισθήματα υπάρχουν και πρέπει να τους δώσετε την προσοχή σας.
- Τα συναισθήματα περιέχουν πληροφορίες για το πώς εσείς και οι άλλοι λειτουργείτε.
- Στοιχεία για τα συναισθήματα υπάρχουν στον κόσμο.
- Μερικά στοιχεία για τα συναισθήματα είναι εύκολο να εντοπιστούν, ενώ άλλα στοιχεία μπορεί να είναι φευγαλέα και ανεπαίσθητα.
- Ελέγξτε τις αντιλήψεις σας σε σχέση με το ευρύτερο πλαίσιο και τα συμφραζόμενα, με άλλα στοιχεία, με άλλους ανθρώπους ή με το πρόσωπο που προσπαθείτε να κατανοήσετε περισσότερο.

Μέτρο Διάθεσης

Για να ξεκινήσετε τη διαδικασία να κάνετε την ερώτηση «**πώς αισθάνομαι**», προτείνουμε τη χρήση ενός πολύ βασικού εργαλείου, του Μέτρου Διάθεσης. Πρόκειται για μία δυσδιάστατη αναπαράσταση των διάφορων συναισθηματικών καταστάσεων: επίπεδο ενέργειας (ή έντασης) (χαμηλό ως υψηλό) και συναίσθημα (δυσάρεστο ή αρνητικό ως ευχάριστο ή θετικό), με κάθε διάσταση να παρουσιάζεται σε μία δεκάβαθμη κλίμακα.



Σας προτείνουμε να χρησιμοποιείτε το παραπάνω πλέγμα όσο συχνότερα μπορείτε. Όταν εξοικειωθείτε με τη χρήση του, προσπαθήστε να αντιστοιχήσετε το πλέγμα με λέξεις για τα συναισθήματα. Καλή επιτυχία!

1.10 Δραστηριότητα για κατ'οίκον επεξεργασία

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

(Ciarrochi & Mayer, 2007: 69-71)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να μάθουν να αξιολογούν τις συναισθηματικές τους προδιαθέσεις για να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοεπίγνωση
- να βελτιώσουν την κατανόηση των συναισθημάτων
- να μάθουν να αντιστοιχούν σωματικά αισθήματα σε συναισθηματικούς όρους

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Συναισθηματικές εμπειρίες

Σωστές απαντήσεις :

1. Θυμός
2. Ικανοποίηση
3. Έκπληξη
4. Περιφρόνηση
5. Ενδιαφέρον
6. Θυμός
7. Απογοήτευση
8. Χαρά
9. Φόβος
10. Λύπη

Φύλλο εργασίας ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Βελτιώνοντας τη δεξιότητα της χρήσης των συναισθημάτων

Συμπληρώστε το παρακάτω σύντομο ερωτηματολόγιο. Επιλέξτε την απάντηση που σας περιγράφει καλύτερα, κυκλώνοντας το αντίστοιχο γράμμα (α, β ή γ) .

1. Ικανότητα παραγωγής ενός συναισθήματος
 - (α) Ναι, για όλα τα βασικά συναισθήματα
 - (β) Για πολλά συναισθήματα
 - (γ) Σπάνια ή με δυσκολία

2. Επιρροή των συναισθημάτων στη σκέψη μου
 - (α) Πάντα τα συναισθήματα με κάνουν να επικεντρώνομαι σε αυτό που είναι σημαντικό
 - (β) Τα συναισθήματα ασκούν κάποια επιρροή πάνω μου
 - (γ) Τα συναισθήματα μου αποσπούν την προσοχή

3. Νιώθω αυτό που νιώθουν οι άλλοι...
 - (α) Σχεδόν πάντα
 - (β) Συχνά
 - (γ) Σπάνια

4. Όταν κάποιος περιγράφει ένα έντονο συναισθηματικό συμβάν...
 - (α) Νιώθω αυτό που νιώθει, και αυτό συμβαίνει για όλα τα συναισθήματα
 - (β) Τα συναισθήματά μου αλλάζουν λίγο
 - (γ) Τα συναισθήματά μου παραμένουν τα ίδια

Είστε συναισθηματικός και ευαίσθητος ή σκληρός τύπος; Όσα περισσότερα (γ) κυκλώσατε, τόσο πιθανότερο είναι να τείνετε προς το δεύτερο, δηλαδή το σκληρό τύπο. Τότε πρέπει να δουλέψετε περισσότερο πάνω στη χρήση των συναισθημάτων, διότι σε πολλές διαπροσωπικές καταστάσεις είναι βοηθητικό να συναισθάνεται κανείς τους άλλους και να προσπαθεί να μπει στη θέση τους ώστε να κατανοήσει καλύτερα την προοπτική τους.

Λίγη βοήθεια για να βελτιώσετε τη δεξιότητα χρήσης των συναισθημάτων...

Παρακάτω βρίσκεται μία λίστα με δέκα συμπεριφορές. Μελετήστε τες και σημειώστε στο πρώτο κενό τη συχνότητα με την οποία βιώνετε καθεμία από αυτές σε μία κλίμακα από το 1 μέχρι το 7.

Ποτέ	Μία φορά το χρόνο	Λίγες φορές το χρόνο	Κάθε μήνα	Κάθε εβδομάδα	Κάθε ημέρα	Πολλές φορές την ημέρα
1	2	3	4	5	6	7

1. Σφιγμένο σαγόκι και πιθανό αίσθημα θέρμης _____
2. Αίσθημα θέρμης και ισορροπίας _____
3. Ανοιχτό στόμα και ορθάνοιχτα μάτια _____
4. Χλευαστικός μορφασμός και σκέψη ανωτερότητας _____
5. Το κεφάλι στο πλάι, τείνει προς τα εμπρός _____
6. Χρήση δακτύλου και επισήμανση ελαττωμάτων στους άλλους _____
7. Αναστεναγμός και αίσθημα σαν να μην αντέχετε άλλο, πιθανόν σαν να έχετε σταματήσει να λειτουργείτε _____
8. Ανοιχτός/ή και ευχάριστος/η, αίσθημα φωτός και θέρμης _____
9. Η καρδιά χτυπά γρηγορότερα, κρύο αίσθημα στο σώμα, αρνητικές σκέψεις _____
10. Αίσθημα μελαγχολίας, νωθρότητας, είστε στα κάτω σας _____

Η παραπάνω λίστα συνδέει διάφορα συναισθήματα με σωματικές καταστάσεις και αισθήματα. Κάποιοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των αισθημάτων που βιώνει το σώμα τους και είναι πιο ακριβείς στην έκφραση των αισθημάτων αυτών παρά των συναισθημάτων τους. Γενικά, όταν μας ρωτούν «πώς αισθάνεσαι;», παλεύουμε να βρούμε τον ακριβή όρο για τα συναισθήματά μας. Ωστόσο, η μεγαλύτερη επίγνωση έρχεται όταν δεν προσπαθούμε να βάλουμε μία «ταμπέλα» στα συναισθήματα που βιώνουμε, αλλά αντί γι' αυτά προσπαθούμε να χαρακτηρίσουμε τις σωματικές μας καταστάσεις και τα αισθήματα. Επίσης, μπορεί να μην

αναγνωρίζουμε ή να μην επιτρέπουμε την πρόσβαση σε συγκεκριμένα συναισθήματα που είναι λίγο άβολα για εμάς. Κάποιοι αποφεύγουν την ευτυχία και άλλοι μπορεί να μη χρησιμοποιούν ή να μη θέλουν να χρησιμοποιήσουν το θυμό. Η παραπάνω άσκηση σας βοηθά πρώτα να δείτε τις συμπεριφορές που σχετίζονται με ένα συναίσθημα, ώστε μετά να μπορέσετε να βάλετε τη σωστή «ταμπέλα» στο συναίσθημα.

Και λίγη βοήθεια για να βελτιώσετε τη δεξιότητα κατανόησης των συναισθημάτων...

Τώρα συμπληρώστε το δεύτερο κενό της παραπάνω λίστας με το συναίσθημα που αντιστοιχεί καλύτερα στη σωματική κατάσταση ή το αίσθημα που περιγράφεται. Προσπαθήστε μόνος/η. Αν δυσκολεύεστε να σκεφτείτε έναν όρο που απαρτίζεται από μία μόνο λέξη, προσπαθήστε να μαντέψετε. Αν εξακολουθείτε να δυσκολεύεστε, μπορείτε να δείτε τη λίστα που ακολουθεί. Οι σωστές απαντήσεις θα σας δοθούν στην επόμενη συνάντηση. Η άσκηση αυτή θα σας βοηθήσει να ονομάζετε σωστά το συναίσθημα που αντιστοιχεί σε μία συμπεριφορά. Ο εμπλουτισμός του συναισθηματικού σας λεξιλογίου είναι απαραίτητο συστατικό της μάθησης του πώς να χρησιμοποιείτε τα συναισθήματά σας με έξυπνο τρόπο.

Βοηθητική λίστα: Πιθανοί όροι συναισθημάτων

- Θυμός
- Ενόχληση
- Περιφρόνηση
- Αηδία
- Ενθουσιασμός
- Φόβος
- Χαρά
- Ενδιαφέρον
- Οργή
- Λύπη

Λήξη συνάντησης

1.11 Δραστηριότητα ΜΕ ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ

(Αρχοντάκη, & Φιλίππου, 2003).

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5΄

ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στον εαυτό τους, επικεντρώνονται στο εδώ και τώρα και καλλιεργούν επικοινωνιακές δεξιότητες με το μοίρασμα της εμπειρίας τους.

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να πει ο καθένας με μία λέξη ή μια σύντομη φράση πώς νιώθει αυτή τη στιγμή.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 2^Η

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Έναρξη συνάντησης

2.1 Δραστηριότητα ΜΕ ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5΄

ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στον εαυτό τους, επικεντρώνονται στο εδώ και τώρα και καλλιεργούν επικοινωνιακές δεξιότητες με το μοίρασμα της εμπειρίας τους.

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να πει ο καθένας με μία λέξη ή μια σύντομη φράση πώς νιώθει αυτή τη στιγμή.

Κύριο μέρος

2.2 Δραστηριότητα (ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ:)

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

(Hughes& Terrell, 2012: 317-321)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Συζήτηση για την επίδραση των συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων.....10΄

-Διανομή φύλλου εργασίας και συζήτηση επί των ερωτήσεων.....5΄

-Παιχνίδι ρόλων (role play) σε ζευγάρια.....15΄

-Αποτίμηση.....15΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα μπορεί να επηρεάζουν τις αποφάσεις
- να αποκτήσουν, μέσα από ερωτήσεις καθοδήγησης, μία στρατηγική ελέγχου της επεξεργασίας των συναισθημάτων τους, ώστε να λαμβάνουν πιο αποτελεσματικές αποφάσεις

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λήψη αποφάσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής παρουσιάζει το θέμα της επίδρασης των συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων, ως ακολούθως:

Ο γνωστός νευροεπιστήμονας Antonio Damasio αποσαφηνίζει τη διασύνδεση μεταξύ λήψης αποφάσεων και συναισθηματικής νοημοσύνης στο *Αναζητώντας το Σπινόζα* (2003). Εκεί αναφέρει ότι τα συναισθήματα παίζουν ρόλο στη λήψη αποφάσεων με πολλούς τρόπους, ανεπαίσθητους ή εμφανείς, πρακτικούς ή όχι τόσο πρακτικούς, τρόπους που κάνουν τα συναισθήματα όχι απλούς «παίκτες» στη συλλογιστική διαδικασία, αλλά αναγκαίους «παίκτες». Σύμφωνα με το Damasio, «Κάθε εμπειρία στις ζωές μας συνοδεύεται από κάποιο βαθμό συναισθήματος και αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές όταν πρόκειται για σημαντικά κοινωνικά και προσωπικά προβλήματα. Θετικά ή αρνητικά συναισθήματα γίνονται αναπόσπαστα συστατικά των κοινωνικών μας εμπειριών». Καθώς οι εμπειρίες συσσωρεύονται στη διάρκεια της ζωής μας, κατηγοριοποιούμε την εμπειρία, συμπεριλαμβανομένων και των αντίστοιχων αποτελεσμάτων που αφορούν συναισθήματα. Στη συνέχεια, ανατρέχουμε σε αυτή τη

«βάση δεδομένων» όταν καλούμαστε να λάβουμε αποφάσεις και να παράγουμε μελλοντικά αποτελέσματα.

2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους όσον αφορά το πώς τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τη διαδικασία λήψης των αποφάσεών τους, καθοδηγώντας τους να «χτίσουν» τη δική τους προσωπική επίγνωση.

3. Ο συντονιστής διανέμει στους συμμετέχοντες τα Φύλλα εργασίας και εξηγεί τις οδηγίες. Ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια ώστε να παίξουν το παιχνίδι ρόλων. Έχουν στη διάθεσή τους 6'. Στη συνέχεια αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν την άσκηση.

4. Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην ομάδα και γίνεται αποτίμηση της άσκησης. Επιπλέον ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν ένα συγκεκριμένο τομέα της ζωής τους στον οποίο θα δεσμευτούν να εφαρμόσουν τη διαδικασία που έμαθαν.

Φύλλο εργασίας ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Στο παρακάτω παιχνίδι ρόλων (role play) θα εργαστείτε σε ζευγάρια πάνω σε ένα υποθετικό σενάριο. Ο «Αρχηγός» έχει επίγνωση της επίδρασης που ασκούν τα συναισθήματα στην αποτελεσματική λήψη αποφάσεων, καθώς και ότι ο ίδιος παρουσιάζει μία αρκετά συναισθηματική κατάσταση στον υφιστάμενό του «Επόπτη». Έτσι, ο Αρχηγός προτίθεται να κάνει κάποιες ερωτήσεις που θα βοηθήσουν τον Επόπτη να μάθει για τα συναισθήματά του και να τα αντιμετωπίσουν με τρόπο που θα επιφέρει ένα θετικό αποτέλεσμα. Την ίδια στιγμή, ο Αρχηγός γνωρίζει ότι πιθανόν να έχει κάποιες συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης και αποφασίζει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός, ώστε να έχει επίγνωση αυτών των συναισθημάτων και να τα διαχειριστεί καλά κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

Έχοντας τα παραπάνω στο μυαλό του, ο Αρχηγός θα κάνει τις παρακάτω ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης. Στην εργασία σε ζευγάρια, η πρώτη ερώτηση είναι μία εσωτερική ερώτηση που ο Αρχηγός θα κάνει στον εαυτό του. Η δεύτερη είναι μία ερώτηση που θα κάνει ευθέως στον Επόπτη. Κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της συζήτησης ο Αρχηγός θα δείξει στον Επόπτη τη λίστα και θα αναφέρει ότι αυτή η λίστα θα τους βοηθήσει να έχουν περισσότερες πληροφορίες κατά τη συζήτησή τους.

- **Πώς αισθάνομαι εγώ; / Πώς αισθάνεσαι εσύ;**

- **Γιατί αισθάνομαι έτσι; / Γιατί αισθάνεσαι έτσι;**

- **Πώς θέλω να αισθάνομαι; / Πώς θέλω να αισθάνεσαι εσύ;**

- **Τι μπορώ να πω ή να κάνω για να επιτύχω τους στόχους μου; / Τι μπορώ να πω ή να κάνω για να σε βοηθήσω να επιτύχεις τους δικούς σου στόχους;**

Οι παραπάνω ερωτήσεις μπορούν να επαναλαμβάνονται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Παιχνίδι ρόλων

Αρχηγός (προϊστάμενος)

Ως Αρχηγός μίας ομάδας εργασίας ενημερώνεστε ότι, κατά την επανεξέταση των προτεραιοτήτων στον οργανισμό όπου εργάζεστε, το πρόγραμμα στο οποίο η ομάδα σας εργάζεται τους τελευταίους δύο μήνες τοποθετήθηκε στο τέλος της λίστας και ότι η ομάδα σας θα ξεκινήσει άμεσα μία νέα προσπάθεια σε άλλο πρόγραμμα από την αρχή. Το νέο πρόγραμμα φαίνεται ότι δεν είναι τόσο σχετικό με το προηγούμενο και ότι θα είναι πιο δύσκολο να μετρηθεί η επιτυχία. Κανονίσατε μία συνάντηση με τον Επόπτη για να τον ενημερώσετε σχετικά και να ξεκινήσετε την εργασία στη νέα κατεύθυνση.

Επόπτης (υφιστάμενος)

Ως Επόπτης ενός πολύ σημαντικού προγράμματος στο οποίο η ομάδα σας εργάζεται τους τελευταίους δύο μήνες ελπίζετε ότι σε αυτή τη συνάντηση που σας ζήτησε ο Αρχηγός θα λάβετε επιτέλους τα δεδομένα σχετικά με χρονοδιαγράμματα, καθώς και καιδιευκρινήσεις που του ζητούσατε όλη την εβδομάδα. Όταν φτάνετε στη συνάντηση διαπιστώνετε ότι ο προϊστάμενός σας θέλει να σας πει κάτι διαφορετικό. Παρατηρήστε τα συναισθήματά σας, πώς αλλάζουν, πόσο αλλάζουν, καθώς και αν αισθάνεστε περισσότερο ή λιγότερο κινητοποιημένος, ως αποτέλεσμα των νέων πληροφοριών που σας δίνει ο Αρχηγός.

Σε κάποιο σημείο, ο Αρχηγός θα σας δείξει μία λίστα με ερωτήσεις που πιστεύει ότι θα βοηθήσουν εσάς και την ομάδα σας, αν τις αξιοποιήσετε. Διερευνήστε αν υπάρχει κάποιος τρόπος να χρησιμοποιήσετε αυτό το μοντέλο για να βοηθήσετε τον εαυτό σας, τον Αρχηγό και τα μέλη της ομάδας να συνεργαστούν πιο αποτελεσματικά.

2.3 Δραστηριότητα (ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ:)

ΤΟ ΜΟΝΤΕΛΟ MasterSolve ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ

(Hughes& Terrell, 2012: 323-330)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 65΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Σύντομη εισαγωγή στην επίλυση προβλημάτων.....5΄

-Συζήτηση για το μοντέλο MasterSolve.....10΄

-Ανάπτυξη υπόθεσης για τη φύση του προβλήματος.....5΄

-Μελέτη σεναρίων και συνεργατική εισαγωγή δεδομένων στη φόρμουλα επίλυσης προβλημάτων.....20΄

-Παραγωγή λύσεων.....15΄

-Αποτίμηση.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να έχουν βιώσει την εμπειρία ενός «αληθινού» σεναρίου επίλυσης προβλημάτων και της «αληθινής» επανατροφοδότησης
- να επεκτείνουν τις γνώσεις τους σχετικά με τις ικανότητες επίλυσης προβλημάτων
- να μάθουν να συνδυάζουν τις δυναμικές της προσεκτικής εξέτασης ενός προβλήματος και της ταυτόχρονης τήρησης των προθεσμιών
- να ενισχύσουν τις δεξιότητές τους στην επίλυση προβλημάτων

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Μοντέλο MasterSolve για ομάδες

-Υποθετικό σενάριο για Μοντέλο MasterSolve (για το συντονιστή και φύλλα με σενάρια προβλημάτων για συμμετέχοντες)

-Χρονόμετρο

-Πίνακας παρουσιάσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Μετά από μία σύντομη εισαγωγή στην επίλυση προβλημάτων, ο συντονιστής διανέμει το Φύλλο εργασίας Μοντέλο MasterSolve για ομάδες και παρουσιάζει το μοντέλο.
2. Ο συντονιστής διανέμει τα φύλλα με τα σενάρια προβλημάτων που έχει προετοιμάσει εκ των προτέρων. Κάθε συμμετέχων λαμβάνει τις ίδιες γενικές πληροφορίες, καθώς και μοναδικές πληροφορίες για το πρόβλημα, τις οποίες μόνο αυτός γνωρίζει. Αυτό μοιάζει με τα κομμάτια ενός παζλ, και, επομένως, όλη η ομάδα πρέπει να συνεργαστεί για να συγκεντρώσει το σύνολο των πληροφοριών που αφορούν το πρόβλημα.
3. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν τα φύλλα τους και τους ενημερώνει ότι στη συνέχεια θα συνεργαστούν για να επιλύσουν το πρόβλημα, με βάση τις πληροφορίες που έχουν. Στο σημείο αυτό ζητά από τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν σαν ομάδα μία υπόθεση για τη γενική φύση του προβλήματος.
4. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να συνεργαστούν για να εισάγουν όλα τα δεδομένα στη φόρμουλα MasterSolve ώστε να δημιουργήσουν ένα λεπτομερές μοντέλο του προβλήματος. Για τη διαδικασία αυτή δίνει αυστηρά προθεσμία 20'.
5. Με βάση το μοντέλο, οι συμμετέχοντες καλούνται να παράξουν και να αναφέρουν στο συντονιστή πιθανές λύσεις μέσα σε 15' ή και λιγότερο! Η αποτυχία να τηρήσουν τη συγκεκριμένη προθεσμία θα οδηγήσει σε μία ολέθρια κρίση (θα την ορίσει ο συντονιστής με βάση το σενάριο-π.χ. η προσφορά θα αποσυρθεί, το αεροπλάνο θα αναχωρήσει χωρίς αυτούς, κλπ). Οι λύσεις θα πρέπει να αντανakλούν άμεσα το πώς χρησιμοποιήσαν τα βήματα του μοντέλου.
6. Γίνεται αποτίμηση της διαδικασίας. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις παρακάτω ερωτήσεις για να ξεκινήσει τη συζήτηση:

- Πόσο καλά μπορέσατε να ενσωματώσατε όλα τα γεγονότα ώστε να δημιουργήσετε τη συνολική εικόνα του προβλήματος;
- Ποια ήταν η διαδικασία που ακολουθήσατε και η εμπειρία σας κατά την εφαρμογή του Βήματος 2 του Μοντέλου για να αποκτήσετε επίγνωση των παραγόντων που μπορούν να οδηγήσουν σε μία καλή λύση;
- Ποια ήταν η επίδραση των αυστηρών κανόνων σχετικά με την τήρηση των προθεσμιών; Μοιάζει με καταστάσεις στην εργασία σας στις οποίες φαίνεται ότι δουλεύετε με αυστηρά χρονοδιαγράμματα; Τι θα μπορούσατε να προτείνετε για την τήρηση αυτών των προθεσμιών και την ταυτόχρονη διατήρηση της αποτελεσματικότητας και δημιουργικότητάς σας;

Υποθετικό σενάριο για το συντονιστή

Όταν δημιουργείτε τα φύλλα με τα σενάρια προβλημάτων για τους συμμετέχοντες, το πάνω μέρος κάθε φύλλου θα πρέπει να περιέχει τις ίδιες γενικές πληροφορίες, ενώ το κάτω μέρος θα αφορά και ένα διαφορετικό ρόλο, έτσι ώστε μόνο το άτομο που θα αναλάβει αυτό το ρόλο να λάβει και τις αντίστοιχες πληροφορίες. Παρέχεται ένα υποθετικό σενάριο. Όμως ο συντονιστής μπορεί να δημιουργήσει ένα διαφορετικό σενάριο προβλημάτων που προσομοιάζει στα αληθινά προβλήματα που αντιμετωπίζει η συγκεκριμένη ομάδα.

Φύλλο εργασίας TO MONTELO MasterSolve ΓΙΑ ΟΜΑΔΕΣ

1. Αναπτύξτε μία όσο το δυνατόν καλύτερη κατανόηση του προβλήματος:

- Αποφασίστε συγκεκριμένα τι ακριβώς θέλετε να συμβεί
- Παρατηρήστε λεπτομερώς τι ακριβώς συμβαίνει (αντί γι' αυτό που θέλετε)
- Σημειώστε σε ποιο/α ακριβώς σημείο/α στη διαδοχή των γεγονότων εμφανίστηκε το πρόβλημα

2. Συγκεκριμενοποιείτε τη λύση με περιγραφές που βασίζονται στις αισθήσεις: Όταν το πρόβλημα επιλυθεί ολοκληρωτικά, ποια θα είναι η διαφορά που οι άνθρωποι θα:

- Βλέπουν: (π.χ. σταθερή λίστα πελατών, χαμογελαστά πρόσωπα, κλπ);
- Ακούν: (π.χ. γνωστές φωνές που θα τους τηλεφωνούν, θετικά σχόλια και ευχάριστο τόνο στο εργασιακό περιβάλλον, κλπ);
- Νιώθουν: (π.χ. ασφαλείς, ότι τους καλοδέχονται όταν φτάνουν στην εργασία, κλπ);
- Γνωρίζουν: (π.χ. οι διαπροσωπικές σχέσεις αποτελούν σημείο-κλειδί για την παραγωγικότητά μας, κλπ);

3. Προσδιορίστε τι είναι αυτό που εμποδίζει το επιθυμητό αποτέλεσμα να συμβεί τώρα.

4. Παράγετε μαζικά ιδέες (brainstorming) και σημειώστε όσες περισσότερες πιθανές λύσεις μπορείτε σε ένα περιορισμένο χρονικό διάστημα.

5. Αναλύστε και ελέγξτε τις επιλογές για να βρείτε την καλύτερη και ιεραρχήστε αυτές τις επιλογές, σημειώνοντας πιθανά πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα για κάθε μία.

6. Επιβεβαιώστε ότι η καλύτερη επιλογή θα παράγει τα αποτελέσματα που βασίζονται στις αισθήσεις, σύμφωνα με το Βήμα 2. Αν όχι, κάντε τις προσαρμογές που κρίνετε απαραίτητες.

7. Εφαρμόστε τη λύση που επιλέξατε και παρακολουθείστε προσεκτικά τι συμβαίνει.

8. Εισάγετε τα νέα δεδομένα σε αυτή τη διαδικασία και επαναλάβετε τη αν το επιθυμητό αποτέλεσμα δεν έχει ακόμα επιτευχθεί.

Υποθετικό σενάριο για Μοντέλο MasterSolve

COZY COFFEE ENANTION NATIONAL BIGGIE

Η ομάδα σας εργάζεται για την Πόλη της Ελπίδας και της Ευημερίας. Παρά το εξαιρετικά θετικό της όνομα, που οι ηγέτες της πόλης απένειμαν σε μία έξαρση ενθουσιασμού και αισιοδοξίας, οι πόροι της πόλης που υπόκεινται σε φορολογία παρουσιάζουν πτώση. Στην πραγματικότητα, η κατάσταση έχει σκαμπανεβάσματα. Η πόλη φαίνεται αρκετά καλή, όμως, συχνά, τα φαινόμενα απατούν. Για να διατηρήσει την καλή της εμφάνιση απαιτείται επίπονη προσπάθεια. Τώρα δίνεται η ευκαιρία να αποκτήσει ένα επιπλέον αξιόπιστο κατάστημα στην Κεντρική Οδό, αλλά φαίνεται ότι πολλοί πολίτες αντιδρούν στο να ανοίξει μία καφετέρια σαν υποκατάστημα διεθνούς μάρκας (franchise), ενώ άλλοι τόσοι τάσσονται υπερ. Η ομάδα της πόλης που εργάζεται στο Τμήμα Σχεδιασμού και Χωροταξίας συνεδριάζει για να συζητήσει σχετικά με το θέμα αυτό και να διαχειριστεί την κατάσταση ώστε να μετατρέψει τις διαφωνίες σε ένα συνεργατικό και θετικό αποτέλεσμα για την πόλη.

Κάθε μέλος του προσωπικού που ανήκει στο Τμήμα Σχεδιασμού και Χωροταξίας έχει επικεντρωθεί στις δυναμικές και τις θέσεις μίας συγκεκριμένης ομάδας (Cozy Coffee, National Biggie, γείτονες, φοιτητές, άλλες επιχειρήσεις του κέντρου, ή το δημοτικό συμβούλιο της πόλης). Τώρα συγκεντρώνεστε όλοι για να κατανοήσετε τις διαφορετικές οπτικές γωνίες και να επιλύσετε το πρόβλημα, έτσι ώστε το συμβούλιο της πόλης να διαχειριστεί αποτελεσματικά αυτή τη σημαντική κατάσταση. Συγκεκριμένα, η National Biggie έχει ζητήσει άδεια ανακαίνισης του καταστήματος ώστε αυτό να ανταποκρίνεται στην εικόνα των καταστημάτων της αλυσίδας. Ωστόσο, το κατάστημα μπορεί να λειτουργήσει και χωρίς την ανακαίνιση. Επομένως, ο μόνος εμφανής έλεγχος που η πόλη μπορεί να ασκήσει έχει να κάνει με την απόφαση, την οποία θα λάβει ο Διευθυντής του Τμήματος Σχεδιασμού και Χωροταξίας, σχετικά με την έκδοση της άδειας που έχει ζητήσει η National Biggie. Η ομάδα εργασίας περιλαμβάνει τα άτομα από το παραπάνω Τμήμα, τα οποία έχουν συναντηθεί με κάθε μία από τις διαφορετικές ενδιαφερόμενες ομάδες, όπως περιγράφεται παρακάτω.

.....

.....

National Biggie

Μιλήσατε με τους αντιπροσώπους της National Biggie και τους βρήκατε πολύ ενθουσιασμένους με το άνοιγμα ενός καταστήματος στο κέντρο της πόλης σας. Η τοποθεσία επιλέχθηκε και το συμβόλαιο franchise είναι έτοιμο προς υπογραφή. Πιστεύουν ότι θα είναι αρκετά εύκολο να ολοκληρωθεί και αυτό. Η αντίθεση των πολιτών είναι κάτι ενοχλητικό γι' αυτούς, αλλά δεν θέλουν να το αντιμετωπίσουν. Εξάλλου, η National Biggie δεν έχει την πρόθεση να αφιερώσει χρόνο στη δημιουργία σχέσεων με την τοπική κοινότητα. Γνωρίζετε ότι αυτή η στάση θα αποβεί εις βάρος τους, αλλά δεν είστε σίγουροι για το ποιος μπορεί να σας ακούσει να του μιλάτε για την κατάσταση σε αυτή την τεράστια απρόσωπη εταιρία.

.....

.....

Cozy Coffee

Το Cozy Coffee είναι η παραδοσιακή καφετέρια της πόλης για περισσότερα από τριάντα χρόνια. Όλοι οι ντόπιοι συχνάζουν εκεί. Οι φοιτητές το αγαπούν και μαζεύονται εκεί αργά το απόγευμα. Ακόμα και εσείς με το/τη σύζυγό σας το επισκέπτεστε Κυριακή πρωί για να απολαύσετε καφέ και κρουασάν, ενώ διαβάζετε εφημερίδα. Οι ιδιοκτήτες είχαν σκεφτεί κάποια στιγμή να το επεκτείνουν και να προσθέσουν ένα Internet café, αλλά τώρα τα σχέδιά τους μπήκαν σε αναμονή, επειδή φοβούνται την επιρροή της μεγάλης αλυσίδας ακριβώς στο διπλανό τετράγωνο. Έχουν ακούσει τι συμβαίνει στις μικρές, τοπικές επιχειρήσεις όταν έρχεται μία μεγάλη αλυσίδα, και ανησυχούν ότι το Cozy Coffee δεν θα δουλεύει πια όπως μέχρι τώρα. Βλέπουν όλο αυτό σαν την αρχή μίας αρνητικής μόδας, επομένως δεν επιθυμούν να επιτρέψουν στη National Biggie να πάρει τον έλεγχο. Επιτέλους, δεν υπάρχουν αρχές σε αυτή την πόλη να προστατεύσουν την τοπική γοητεία και ακεραιότητα; Ως μέλος του τοπικού Τμήματος Σχεδιασμού, θα ασχοληθείτε με τα ζητήματα που μπορείτε να αναπτύξετε εκ μέρους τους στην ομάδα σας.

.....

.....

Ομάδες της γειτονιάς

Έχετε έρθει σε επαφή με μία τοπική ομάδα της γειτονιάς, την Ενεργητική Άμυνα, η οποία είναι εξοργισμένη με την πιθανή αρνητική επίδραση στη γοητεία και τη μοναδικότητα της όμορφης μικρής σας πόλης. Σας ζήτησαν να αγωνιστείτε για αυτό! Είναι σίγουροι ότι εσείς πρέπει να τους βοηθήσετε στα πλαίσια του ρόλου σας στο Τμήμα Σχεδιασμού. Θέλετε να είστε βοηθητικοί, αλλά και ισορροπημένοι (συνετοί). Υποστηρίζουν ότι αν έρθει αυτή η αλυσίδα, αυτό θα αποβεί σίγουρα εις βάρος όλων των τοπικών ιδιοκτητών επιχειρήσεων, και όχι μόνο του Cozy Coffee, και είναι αποφασισμένοι να αγωνιστούν με νύχια και με δόντια! Γνωρίζετε ότι έχουν καλά επιχειρήματα.

.....

.....

Φοιτητές

Οι φοιτητές της κοντινής Σχολής επισκέπτονται το Cozy Coffee πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τα μαθήματα. Δεν ξοδεύουν πολλά χρήματα και μερικές φορές πιάνουν τις θέσεις όπου θα μπορούσαν να καθίσουν πελάτες που πληρώνουν περισσότερα. Συναντηθήκατε με αυτή την ομάδα των ενθουσιωδών φοιτητών και αναρωτιέστε αν θα μπορέσουν να οργανωθούν σωστά ή αν απλά θα εισάγουν στο πρόβλημα ένα χαοτικό στοιχείο. Ωστόσο, τα παιδιά σας, που είναι επίσης φοιτητές σε αυτή τη Σχολή, σας έχουν εκφράσει τις διαμαρτυρίες τους υποστηρίζοντας ότι είναι λάθος να επιτρέψουν σε μία αλυσίδα να καταλάβει ένα από τα τελευταία εναπομείναντα ιερά σημεία του πλανήτη. Είναι μία ζεστή και όμορφη κοινότητα, και οι φοιτητές σας διαβεβαιώνουν ότι δεν πρόκειται να μείνουν άπραγοι και να τη βλέπουν να καταστρέφεται. Ακούσατε ότι οι φοιτητές σχεδιάζουν μία διαμαρτυρία στο συμβούλιο της πόλης. Επίσης, σχεδιάζουν να «πολεμήσουν» την αλυσίδα με ένα μποϊκοτάζ σε εθνικό επίπεδο. Γνωρίζετε ότι υπάρχει μεγάλη αναστάτωση στη Σχολή για το συγκεκριμένο θέμα αυτή τη στιγμή, καθώς και ότι αυτές οι ιδιωτικές σχολές έχουν πολλούς ισχυρούς χρηματοδότες.

.....

.....

Επιχειρήσεις του κέντρου και εμπορικό επιμελητήριο

Εκπρόσωποι των άλλων επιχειρήσεων του κέντρου της πόλης και το Εμπορικό Επιμελητήριο σας έχουν φάει τα αυτιά για το συγκεκριμένο θέμα. Πρόκειται για μία μικρή αλλά προοδευτική ομάδα, αποφασισμένη να διασφαλίσει ότι η μικρή πόλη θα μετατραπεί στην πόλη που θα έπρεπε να είναι. Κουράστηκαν από την αναξιόπιστη φορολογική βάση και από επιχειρήσεις που είτε κλείνουν είτε είναι πάντα κοντά στο κλείσιμο. Πιστεύουν ότι το άνοιγμα μίας αλυσίδας στην πόλη τους αποτελεί την αρχή για νέους καλούς καιρούς. Γιατί γίνεται τόση φασαρία; Απλά αφήστε την καφετέρια να ανοίξει! Οι έμποροι με τους οποίους συνομιλήσατε επιθυμούν να μιλήσετε στο Διευθυντή του Τμήματος Σχεδιασμού και Χωροταξίας και να βεβαιωθείτε ότι θα ληφθεί η σωστή απόφαση. Η πρόοδος είναι αναγκαία, υποστηρίζουν, αλλιώς η πόλη θα παρακμάσει και θα «πεθάνει».

.....

.....

Δήμαρχος της πόλης

Αυτή είναι μία λεπτή και περίπλοκη κατάσταση. Το Συμβούλιο είναι διχασμένο σχετικά με το αν πρέπει να αφήσουν το νέο κατάστημα να λειτουργήσει. Υπάρχουν τόσες πολλές ερωτήσεις. Περίπου τα μισά μέλη του Συμβουλίου θέλουν να μετατρέψουν αυτήν την κοινότητα σε μία νέα προοδευτική πόλη. Οι άλλοι μισοί θέλουν να διατηρήσουν τη ζεστή κοινότητα που πάντα είχαν. Κάποια μέλη του Συμβουλίου βρίσκονται σε σύγχυση για το ποιος πρέπει να λάβει την απόφαση. Πρέπει να συνεργαστείτε μαζί τους και να τους βοηθήσετε να κατανοήσουν τα όρια της εξουσίας τους.

.....

2.4 Δραστηριότητα (ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ:)

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ

(Hughes& Terrell, 2012: 349-353)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 45΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Συμπλήρωση φύλλου εργασίας.....20΄

-Πρακτική άσκηση σε ζευγάρια.....15΄

-Αποτίμηση.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να μάθουν να βλέπουν τα πράγματα από την οπτική γωνία του άλλου ώστε να μπορούν να ελέγχουν την πραγματικότητα από μία διαφορετική πλευρά
- να αυξήσουν την ενσυναίσθησή τους και ταυτόχρονα τις διαπραγματευτικές τους δεξιότητες

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Επίσκεψη στην πραγματικότητά τους

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής διανέμει το φύλλο εργασίας και ζητά από τους συμμετέχοντες να το συμπληρώσουν μέσα σε 20΄.
2. Στη συνέχεια ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και με τη σειρά να κάνουν το παιχνίδι ρόλων (role play), ώστε και οι δύο να περάσουν από τη θέση του άλλου στη διαφωνία.
3. Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην ομάδα και γίνεται αποτίμηση της άσκησης. Ο συντονιστής διευκολύνει τη διαδικασία με ερωτήσεις, όπως:

- Σας βοήθησε αυτή η διαδικασία να αποκτήσετε μεγαλύτερη επίγνωση όσον αφορά την οπτική γωνία του άλλου;
- Πού αλλού μπορεί να χρησιμεύσει αυτή η διαδικασία;
- Πώς μπορείτε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να προσπαθεί να αυξήσει την κατανόηση της πραγματικότητας των άλλων ατόμων;

4. Τέλος, ο συντονιστής βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τη διαφορά μεταξύ θέσεων και συμφερόντων, χρησιμοποιώντας ως παράδειγμα μία κατάσταση στην οποία δύο άτομα θέλουν το ίδιο πορτοκάλι. Αυτή είναι η θέση τους. Ο ένας θέλει να το φάει, ενώ ο άλλος θέλει τη φλούδα για να φτιάξει κέικ. Αυτά είναι τα συμφέροντά τους.

Φύλλο εργασίας ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ

Σκεφτείτε μία διαφωνία που έχετε με κάποιο πρόσωπο στη ζωή σας, από το εργασιακό περιβάλλον, από το φιλικό σας κύκλο ή την οικογένειά σας. Πρέπει όμως να είναι κάτι που βιώνετε αυτήν την περίοδο. Μπορεί να είναι κάτι μακροχρόνιο και όχι τόσο ενεργό τώρα, αλλά έτοιμο να αναζωπυρωθεί αν το θέμα αναφερθεί ξανά. Μέχρι τώρα, σίγουρα κάτι θα σας έχει έρθει στο μυαλό.

Κάντε μία λίστα των λόγων για τους οποίους θεωρείτε ότι έχετε δίκιο για τη θέση σας και μία λίστα των λόγων για τους οποίους το άλλο πρόσωπο έχει άδικο. Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.

Τώρα κάντε μία λίστα του γιατί ο άλλος λέει ότι ό ίδιος έχει δίκιο και εσείς άδικο. Να είστε όσο το δυνατόν πιο ακριβής και λεπτομερής.

Βάλτε τα δυνατά σας να προσδιορίσετε τα συμφέροντα, τους στόχους, τις επιθυμίες και τις ανάγκες που κινητοποιούν το άλλο πρόσωπο. Τα συμφέροντα είναι διαφορετικά από τις θέσεις. Οι θέσεις είναι οι προφανείς λύσεις που επιμένουμε ότι πρέπει να έχουμε για να είμαστε ικανοποιημένοι, ενώ τα συμφέροντα είναι οι βαθύτερες ανάγκες που πρέπει να ικανοποιηθούν έτσι ώστε να επιλυθεί ο πυρήνας του προβλήματος. Οι άνθρωποι συνηθίζουν να επικεντρώνονται στις θέσεις τους και

μπορεί να μην κατανοήσουν ποτέ στα αλήθεια τα συμφέροντά τους. Ωστόσο, οι άνθρωποι μπορούν συνήθως να αναγνωρίσουν τα συμφέροντά τους με λίγη δουλειά, παρόλο που αυτό συχνά απαιτεί την παροχή βοήθειας από ένα πρόσωπο που βλέπει τα πράγματα πιο αντικειμενικά.

Αφού έχετε προσδιορίσει τα συμφέροντα του άλλου προσώπου και έχετε διαπιστώσει τι τον κάνει να ενεργεί με συγκεκριμένο τρόπο, υιοθετείστε την άλλη πλευρά της αντιπαράθεσης και αναπτύξτε την καλύτερη στρατηγική για αυτή τη θέση. Σημειώστε τα καλύτερα επιχειρήματα που μπορείτε να σκεφτείτε ενάντια στη δική σας θέση και περιγράψτε γιατί είναι έγκυρα, σημαντικά και αξίζουν την προσοχή σας.

Τώρα πηγαίνετε πίσω και σκεφτείτε τα δικά σας συμφέροντα. Πιθανότατα υπάρχει μία άμεση (αν και ίσως όχι τόσο εμφανής) σύνδεση ανάμεσα στα συμφέροντα του άλλου προσώπου και τα δικά σας. Ποιοι είναι οι στόχοι, ποιες οι επιθυμίες και οι ανάγκες που σας κινητοποιούν; Συγκρίνετε τη λίστα της δικής σας οπτικής γωνίας με τη λίστα της οπτικής γωνίας του άλλου προσώπου. Πού υπάρχουν κοινά σημεία; Πού είναι το άλλο πρόσωπο μη ρεαλιστικό; Πού είστε εσείς μη ρεαλιστικός/ή; Πώς θα αντιλαμβανόταν την κατάσταση ένας ουδέτερος τρίτος που παρατηρεί «απέξω»; Με ποιο τρόπο βελτιώσατε την αντίληψη της πραγματικότητας μέσα από αυτή την άσκηση;

2.5 Δραστηριότητα (ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΑΡΟΡΜΗΣΕΩΝ:)

ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΦΡΕΝΟ

(Hughes& Terrell, 2012: 361-364)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Συζήτηση για τον έλεγχο των παρορμήσεων.....10΄

-Πρακτική άσκηση τριών βημάτων.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοήσουν τα αίτια της παρορμητικότητας
- να μάθουν μία τεχνική αντιμετώπισης της παρορμητικότητας και αποτελεσματικής ανταπόκρισης υπό πίεση

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Πατώντας φρένο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής διανέμει το φύλλο εργασίας και συζητά με τους συμμετέχοντες για τον έλεγχο των παρορμήσεων, με τη βοήθεια του πρώτου μέρους του φύλλου εργασίας.
2. Ο συντονιστής καθοδηγεί τους συμμετέχοντες στην πρακτική άσκηση των τριών βημάτων που περιγράφεται στο φύλλο εργασίας.

Φύλλο εργασίας ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΦΡΕΝΟ

Λίγα λόγια για τον έλεγχο των παρορμήσεων

Ο έλεγχος των παρορμήσεων μερικές φορές ονομάζεται «το φρένο» της συναισθηματικής νοημοσύνης, διότι η δεξιότητα αυτή μας βοηθά να αποτρέψουμε τον εαυτό μας από το να κάνει πράγματα που πιθανόν δεν θα έπρεπε να κάνει. Ωστόσο, η κατανόηση του τι είναι αυτό που σε πρώτη φάση κινητοποιεί τη συμπεριφορά μας είναι απαραίτητο συστατικό της ικανότητάς μας να την ελέγξουμε. Στο πιο βασικό επίπεδο του οργανισμού μας, το βιολογικό επίπεδο, λειτουργούμε σε μεγάλο βαθμό όπως ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής. Το σώμα με τις διάφορες δομές του, τα κύτταρα, τους ιστούς και τα οργανικά συστήματα, αντιστοιχεί στον τεχνικό εξοπλισμό (hardware). Υπάρχουν δύο είδη λογισμικού (software) που κάνουν αυτή τη μονάδα να λειτουργήσει. Το πρώτο είδος λογισμικού είναι αυτό με το οποίο γεννιόμαστε. Πρόκειται για το μέρος του προγράμματός μας που είναι περισσότερο ή λιγότερο τυποποιημένο για κάθε άτομο, αποθηκευμένο στη γενετική μνήμη, ως αντανακλαστικά, ένστικτα και ορμές. Τα μάτια μας ανοιγοκλείνουν γρήγορα, οι μύες μας σφίγγουν, δυσκολευόμαστε να αναπνεύσουμε στον πόνο, την έκπληξη ή το φόβο, τρέμουμε όταν κρυώνουμε. Αυτά είναι παραδείγματα αντανακλαστικών. Τα ένστικτα ή ορμές να ικανοποιήσουμε βιολογικές ή/και εξελικτικές ανάγκες περιλαμβάνουν την επιθυμία για φαγητό και νερό, για να παραμείνουμε ζεστοί, για αναπαραγωγή, κ.ά. Ωστόσο, το πολύ πιο σύνθετο και σημαντικό μέρος του προγράμματός μας ξεκινά αργότερα και είναι αυτό που μαθαίνουμε. Πρόκειται για το δικό μας προσωπικό αναπτυξιακό λογισμικό (software) «Μαθαίνοντας πώς να επιβιώσω!». Αυτό περιλαμβάνει βασικά πράγματα, όπως το να μαθαίνουμε να περπατάμε και να μιλάμε, αλλά περιλαμβάνει, επίσης, και το να μαθαίνουμε τι να εκτιμούμε (σε τι να αποδίδουμε αξία), τι να επιδιώκουμε, τι να αποφεύγουμε, καθώς τους κατάλληλους τύπους συμπεριφοράς για να επιδείξουμε στην προσπάθειά μας να αποκτήσουμε κάτι και να αποφύγουμε κάτι. Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι ότι τα συναισθήματα έχουν όλα να κάνουν με την αξία, που είναι αυτό που δείχνουν και επικοινωνούν. Για παράδειγμα, για τα μικρά παιδιά το να μάθουν την αξία του μοιράσματος σημαίνει ότι ελέγχουν την παρόρμηση να παίρνουν ό,τι θέλουν, όποτε το θέλουν ώστε να το χρησιμοποιήσουν εδώ και τώρα! Κάποιοι άνθρωποι δεν το μαθαίνουν ποτέ αυτό...

Πρακτική άσκηση

Αυτή η σύντομη άσκηση θα σας βοηθήσει να «καθαρίσετε» το αισθητηριακό σας σύστημα όταν αρχίζετε να γίνετε παρορμητικός/ή. Όταν αντιλαμβάνετε την ένταση και το στρες να συσσωρεύονται και να σας οδηγούν σε παρορμητικές αντιδράσεις, κάντε τρία πράγματα:

- **Πρώτον, πάρτε το δικό σας συναισθηματικό σφυγμό! Συμπληρώστε τα κενά στη φράση που ακολουθεί:**
«Αισθάνομαι....., γιατί.....»
- **Δεύτερον, πάρτε μια πολύ βαθιά εισπνοή από τη μύτη και απλώς εκπνεύστε δυνατά από το στόμα. Συνεχίστε την εκπνοή από το στόμα για όσο περισσότερο μπορείτε. Καθώς θα έχετε όλο και λιγότερο αέρα στους πνεύμονές σας, θα απαιτείται πιο συνειδητή προσπάθεια από το διάφραγμά σας για να εξακολουθήσετε να εκπνέετε. Αυτό είναι εντάξει. Εξακολουθήστε να πιέζετε απαλά ώσπου να μην υπάρχει πλέον αέρας να εκπνεύσετε και να πρέπει οπωσδήποτε να εισπνεύσετε. Εισπνεύστε από τη μύτη και συνεχίστε να αναπνέετε ελεύθερα και με ευκολία με όποιον τρόπο αισθάνεστε άνετα.**
- **Τρίτον, ρωτήστε τον εαυτό σας: «Ποιο είναι το καλύτερο πιθανό αποτέλεσμα που μπορεί να συμβεί σε αυτήν την κατάσταση;» και κοιτάξτε τι συμβαίνει σε εσάς.**

Το να πάρετε το συναισθηματικό σας παλμό, σας δίνει την ευκαιρία να κάνετε έναν έλεγχο της πραγματικότητας, καθώς αποσαφηνίζετε τι νιώθετε και γιατί νιώθετε έτσι. Η πολύ βαθιά εισπνοή και εκπνοή διακόπτει ολοκληρωτικά πολλή από τη φυσιολογική (δηλαδή σωματική) ορμή που μπορεί να συσσωρευτεί και να οδηγήσει σε ένα παρορμητικό ξέσπασμα. Η γνωστική διαδικασία παίρνει την προσοχή σας μακριά από το «συναισθηματικό κύκλωμα» και σας βοηθά να επικεντρωθείτε στο ιδανικό αποτέλεσμα. Ακόμα και αν η καλύτερη λύση δεν επιτευχθεί, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε νέες επιλογές που ίσως παραβλέψατε, και, τουλάχιστον, θα είναι λιγότερο πιθανό σε σχέση με πριν να αντιδράσετε καταστροφικά.

2.6 Δραστηριότητα ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΕΠΙΡΡΟΗ:

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

(Hughes& Terrell, 2012: 269-272)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 50΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

- Συζήτηση της σημασίας και των τρόπων άσκησης επιρροής.....10΄
- Παρουσίαση και επίδειξη της φόρμουλας.....10΄
- Πρακτική άσκηση σε ζευγάρια.....15΄
- Συζήτηση με την ομάδα και ορισμός μίας δέσμευσης που θα εφαρμοστεί.....15΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να αναπτύξουν δεξιότητες έκφρασης της ενσυναίσθησης
- να αναγνωρίζουν εκλεπτυσμένους τρόπους χρήσης των συναισθημάτων ώστε να ασκούν πιο αποτελεσματικά επιρροή σε άλλους

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής συζητά με την ομάδα των συμμετεχόντων τους διάφορους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό να είναι αποτελεσματικοί στην επιρροή άλλων ατόμων. Η επιρροή είναι σημαντική στη διαχείριση προσωπικού και την κινητοποίηση, στις πωλήσεις, για να πείσεις άλλα άτομα από το όχι στο ναι (αλλαγή απόφασης άλλων ατόμων), και γενικά για να οδηγήσεις άλλα άτομα σε διάφορες δεσμεύσεις συμπεριφοράς. Ο συντονιστής για να βοηθήσει στην κατανόηση του θέματος:

- Πρωτά τους συμμετέχοντες πότε ήταν η τελευταία φορά που προσπάθησαν να «κάνουν» κάποιον να κάνει κάτι. Ζητά να περιγράψουν τι ακριβώς έγινε και πόσο επιτυχημένο ήταν μακροπρόθεσμα. Είναι πιθανό οι συμμετέχοντες να αναφέρουν ότι οι ηγέτες εξασφαλίζουν την επιτυχία ασκούμενοι στην τέχνη της επιρροής.
- Τονίζει ότι κάθε φορά που κάποιος διαπραγματεύεται ή προσπαθεί να επιλύσει μία σύγκρουση, ο στόχος είναι να πείσει κάποιον να μετακινηθεί από το όχι στο ναι (ή αντίθετα).
- Η πειθώ προϋποθέτει ότι το άλλο άτομο αισθάνεται ότι είστε αξιόπιστοι και έχετε χρήσιμες πληροφορίες γι' αυτό. Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να ακολουθήσουν τις συμβουλές κάποιου όταν πιστεύουν ότι το άτομο αυτό έχει στο νου του τα συμφέροντά του. Αντανακλούμε αυτό το θετικό ενδιαφέρον αφήνοντας τους άλλους να γνωρίσουν ότι κατανοούμε και νοιαζόμαστε για το ΠΟΙΟΙ είναι. Για να το κάνουμε αυτό, απαιτείται ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ.

2. Ο συντονιστής εξηγεί ότι η ενσυναίσθηση εκφράζεται με το δείχνουμε προσοχή και ενδιαφέρον σε κάποιον και μετά να του κοινοποιούμε ό,τι προσέξαμε ότι είναι σημαντικό γι' αυτόν και ότι νοιαζόμαστε. Η φόρμουλα είναι:

$$\text{ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ για πληροφορίες (curiosity) + ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ (compassion) =} \\ \text{ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ (empathy)}$$

Ο συντονιστής δίνει ένα παράδειγμα: Πρωτά με ενδιαφέρον έναν από τους συμμετέχοντες για κάτι που γνωρίζει ότι τον απασχολεί. Με τον τρόπο αυτό αποτελεί παράδειγμα (role model) γι' αυτό που θα ζητήσει στη συνέχεια από τους συμμετέχοντες να κάνουν. Π.χ.: «Έχεις αναλάβει ένα μεγάλο έργο με την ομάδα σου. Πώς πάει;». Περιμένει την απάντηση και ακούει με προσοχή. Μετά κοινοποιεί / επιστρέφει στο συμμετέχοντα: «Είσαι ενθουσιασμένος για τη δυνατότητα αυτού του έργου να κάνει τη διαφορά για εσένα και την ομάδα σου, αλλά ανησυχείς για το αν το προσωπικό είναι αρκετό για να ολοκληρωθεί το έργο στην ώρα του. Μπορώ να καταλάβω ότι έχεις επενδύσει στην επιτυχία». Στη συνέχεια, ο συντονιστής προσπαθεί να ακήσει επιρροή στο συμμετέχοντα προς μία ορισμένη κατεύθυνση, λέγοντας, για παράδειγμα: «Γνωρίζω εξ αρχής ότι απαιτεί περισσότερο χρόνο, όμως, πώς θα σου φαινόταν αν αφιέρωνες λίγο χρόνο με κάθε μέλος της ομάδας σου χωριστά για να ρωτήσεις πώς τα πάει και τι μπορείς εσύ να κάνεις για να ενισχύσεις

την αποτελεσματικότητά του; Έχει αποδειχθεί ότι όταν οι άνθρωποι αισθάνονται ότι ενδιαφέρεσαι και τους δείχνεις προσοχή κινητοποιούνται να εργαστούν πιο γρήγορα. Επίσης, μπορεί να ανακαλύψεις τρόπους να προσφέρεις βοήθεια».

3. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και να εξασκηθούν εφαρμόζοντας αυτή τη στρατηγική για να εκφράσουν ενσυναίσθηση και να ασκήσουν επιρροή σε κάτι που πραγματικά συμβαίνει στη ζωή τους, την επαγγελματική ή και προσωπική/οικογενειακή. Είναι σημαντικό να εργαστούν σε πραγματικές καταστάσεις. Η αυθεντική βίωση της ενσυναίσθησης μέσω της παραπάνω φόρμουλας θα βοηθήσει στο να δημιουργηθεί η επιθυμία να τη χρησιμοποιήσουν αργότερα. Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ζευγάρια, θα επικεντρωθούν στην αρχή στο ένα πρόσωπο για πέντε λεπτά και μετά θα αλλάξουν ρόλους. Στο τέλος θα γίνει ομαδική συζήτηση για την άσκηση.

4. Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην ομάδα και ερωτώνται για τις εντυπώσεις τους. Γίνεται συζήτηση για κάποια παραδείγματα ενσυναίσθησης πάνω στα οποία εργάστηκαν και δίνεται έμφαση στη δύναμη αυτής της στρατηγικής (μιλώντας για τα δυνατά μακροπρόθεσμα οφέλη που μπορούν να επιτύχουν χρησιμοποιώντας την). Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να δεσμευτούν στη χρήση της στρατηγικής αυτής: να επιλέξουν ένα πρόσωπο (π.χ. γείτονα, συνάδελφο) και να αναφέρουν δύο φορές μέσα στην επόμενη εβδομάδα που θα χρησιμοποιήσουν αυτή τη στρατηγική για να ασκήσουν επιρροή μέσα από την αποτελεσματική έκφραση ενσυναίσθησης.

2.7 Δραστηριότητα για κατ'οίκον επεξεργασία

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

(Ciarrochi & Mayer, 2007: 73-76)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοήσουν τα αίτια των βασικών συναισθημάτων
- να μάθουν πώς τα συναισθήματα επιδρούν στη σκέψη και τη συμπεριφορά

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Ενέργεια των συναισθημάτων

Φύλλο εργασίας ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Βελτιώνοντας τη δεξιότητα της κατανόησης των συναισθημάτων

Συμπληρώστε το παρακάτω σύντομο ερωτηματολόγιο. Επιλέξτε την απάντηση που σας περιγράφει καλύτερα, κυκλώνοντας το αντίστοιχο γράμμα (α, β ή γ) .

1. Το συναισθηματικό μου λεξιλόγιο είναι...
 - (α) Εξαιρετικά πλούσιο
 - (β) Μέτριο
 - (γ) Όχι τόσο μεγάλο

2. Η προσπάθειά μου να κατανοήσω γιατί οι άνθρωποι αισθάνονται αυτό που αισθάνονται συνήθως καταλήγει σε...
 - (α) Εξαιρετικά αποτελέσματα
 - (β) Μέτρια αποτελέσματα
 - (γ) Πολλά κομμάτια που λείπουν από την εικόνα

3. Η σκέψη μου του τύπου «τι συμβαίνει, αν» σε σχέση με συναισθήματα καταλήγει σε...
 - (α) 100% ακριβή πρόβλεψη πράξεων
 - (β) Μερικές φορές σε σωστή πρόβλεψη αισθημάτων
 - (γ) Αδυναμία πρόβλεψης του πώς θα νιώσουν οι άνθρωποι

4. Όταν προσπαθώ να προσδιορίσω τι προκαλεί τα συναισθήματα...
 - (α) Μπορώ να κατανοήσω τις αιτίες όλων των βασικών συναισθημάτων
 - (β) Συνήθως συνδέω το συναίσθημα με μία αιτία
 - (γ) Καμία φορά κάνω τη σύνδεση

Είναι δύσκολο να κατανοήσουμε κάτι αν δεν διαθέτουμε τους ακριβείς όρους. Η λήψη αποφάσεων που χαρακτηρίζεται από υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη απαιτεί σύνθετο συναισθηματικό λεξιλόγιο και ακριβή ανάλυση του τύπου «τι συμβαίνει, αν». Αν έχετε περισσότερα (α) ανήκετε σε αυτήν την κατηγορία. Διαφορετικά, πρέπει να δουλέψετε περισσότερο πάνω σε αυτό.

Λίγη βοήθεια για να βελτιώσετε τη δεξιότητα της κατανόησης των συναισθημάτων...

Μελετήστε τον παρακάτω πίνακα για να κατανοήσετε τις σχέσεις ανάμεσα στα βασικά συναισθήματα, τις αιτίες τους, καθώς και τις επιδράσεις τους πάνω στη σωματική κατάσταση και τη σκέψη.

Συναίσθημα	Αιτία	Σωματική αντίδραση	Επίδραση στη σκέψη
Λύπη	Απώλεια	Νωθρότητα και εκφράσεις προσώπου προς τα κάτω	Χαμηλή κινητοποίηση
Χαρά	Απόκτηση	Ενεργητικότητα και εκφράσεις προσώπου προς τα πάνω	Ανοιχτή σε νέες ιδέες, ευχάριστη
Θυμός	Αδικία	Σφιγμένα δόντια και φρύδια που σουφρώνουν	Αρνητικές και δυσάρεστες σκέψεις
Έκπληξη	Κάτι απρόσμενο	Ανοιχτό στόμα, ορθάνοιχτα μάτια	Σταματά, παγώνει για λίγο
Φόβος	Πιθανή απειλή	Τρεμούλιασμα, πάγωμα στη θέση σου	Εξέταση τρόπων διαφυγής ή προστασίας του εαυτού
Αηδία	Κάτι άγευστο ή μη αποδεκτό	Ζαρωμένη μύτη	Απόρριψη αυτού που προκαλεί το συναίσθημα

Τώρα αφιερώστε λίγα λεπτά να συμπληρώσετε τον πίνακα για τον εαυτό σας. Για παράδειγμα, σκεφτείτε τι σας κάνει να αισθάνεστε λυπημένος/η, ή την τελευταία φορά που αισθανθήκατε λυπημένος/η. Τι προκάλεσε αυτό το συναίσθημα; Πώς αντιδράσατε όταν νιώσατε έτσι; Και πώς η εμπειρία αυτού του συναισθήματος επηρέασε τη σκέψη σας;

Συναίσθημα	Τι σας προκαλεί αυτό το συναίσθημα;	Η σωματική σας αντίδραση	Η επίδραση στη σκέψη σας
Λύπη			
Χαρά			
Θυμός			
Έκπληξη			
Φόβος			
Αηδία			

2.8 Δραστηριότητα για κατ'οίκον επεξεργασία

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΦΑΚΟΙ

(Ciarrochi & Mayer, 2007: 76-82)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να μάθουν για την επίδραση των συναισθηματικών φακών στη σκέψη και τη συμπεριφορά
- να κατανοήσουν τους δικούς τους συναισθηματικούς φακούς, αναλύοντας την ακολουθία συναισθημάτων, αιτιών και συμπεριφορών
- να μάθουν να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα συναισθήματα που να ταιριάζουν σε συγκεκριμένα αποτελέσματα σε καταστάσεις
- να βελτιώσουν την ικανότητά τους να διαχειρίζονται και να προβλέπουν αποτελέσματα σε διαπροσωπικές καταστάσεις χρησιμοποιώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Συναισθηματικοί φακοί

Φύλλο εργασίας ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ ΦΑΚΟΙ

Βελτιώνοντας τη δεξιότητα της διαχείρισης των συναισθημάτων

Συμπληρώστε το παρακάτω σύντομο ερωτηματολόγιο. Επιλέξτε την απάντηση που σας περιγράφει καλύτερα, κυκλώνοντας το αντίστοιχο γράμμα (α, β ή γ) .

1. Μπορώ να καταλάβω τι ενοχλεί τους άλλους
 - (α) Πάντα, για τους περισσότερους ανθρώπους
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

2. Το αντιλαμβάνομαι όταν οι αντιλήψεις των άλλων είναι ξεκάθαρες ή εσφαλμένες
 - (α) Πάντα
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

3. Καταλαβαίνω τι κινητοποιεί τη συμπεριφορά των άλλων
 - (α) Πάντα
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

4. Έχω επίγνωση του πώς οι διαθέσεις των ανθρώπων επιδρούν πάνω τους
 - (α) Πάντα
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

Η διορατικότητα μπορεί να σημαίνει διάφορα πράγματα. Στην περίπτωσή μας, περισσότερες απαντήσεις (α) δείχνουν ότι έχετε ανεπτυγμένη μία συναισθηματική διορατικότητα. Αν όμως έχετε περισσότερες απαντήσεις (γ), δεν είστε βέβαιοι ότι έχετε εικόνα για το πώς νιώθουν οι άνθρωποι, τι τους κινητοποιεί και τι τους επηρεάζει. Προτείνουμε να δουλέψετε περισσότερο πάνω σε αυτό.

Τώρα συμπληρώστε και το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

1. Μπορώ να καταλάβω τι με ενοχλεί
 - (α) Πάντα
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

2. Οι αντιλήψεις μου είναι συνήθως ξεκάθαρες και σαφείς
 - (α) Πάντα
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

3. Καταλαβαίνω τι κινητοποιεί τη συμπεριφορά μου
 - (α) Πάντα
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

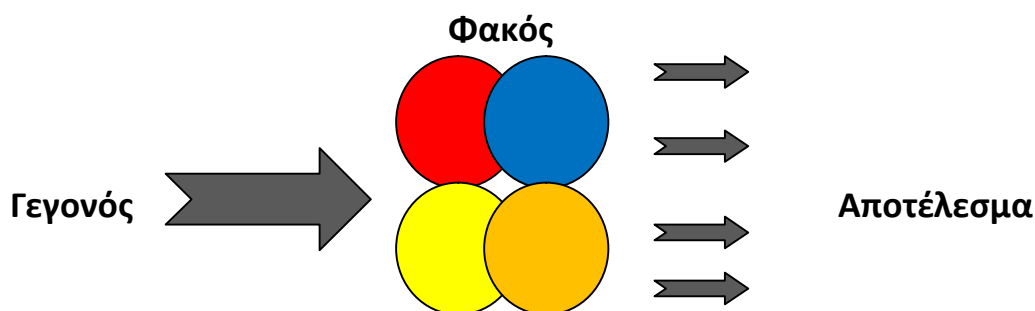
4. Έχω επίγνωση του πώς οι διαθέσεις μου επιδρούν πάνω μου
 - (α) Πάντα
 - (β) Πολλές φορές
 - (γ) Λίγες φορές

Ίσως μπορούμε να κατανοήσουμε τους άλλους, αλλά τι γίνεται με τον εαυτό μας; Περισσότερες απαντήσεις (α) δείχνουν ότι αισθάνεστε ότι γνωρίζετε τον εαυτό σας. Περισσότερες απαντήσεις (γ) δείχνουν το αντίθετο, γι' αυτό προσέξτε ιδιαίτερα την παρακάτω άσκηση.

Λίγη βοήθεια για να βελτιώσετε τη δεξιότητα της διαχείρισης των συναισθημάτων...

Για να κατανοήσουμε πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας μπορούμε να φανταστούμε ένα χρωματιστό φακό μπροστά στα μάτια μας. Κάθε διαφορετικό χρώμα αναπαριστά ένα συναίσθημα. Το κόκκινο χρώμα αναπαριστά το θυμό, το μπλε χρώμα τη λύπη, το κίτρινο τη χαρά και το πορτοκαλί την ανησυχία. Ας ονομάσουμε αυτούς τους φακούς συναισθηματικούς φακούς. Οι συναισθηματικοί φακοί είναι οι φακοί που έχουμε στο μυαλό μας και νιώθουμε στο

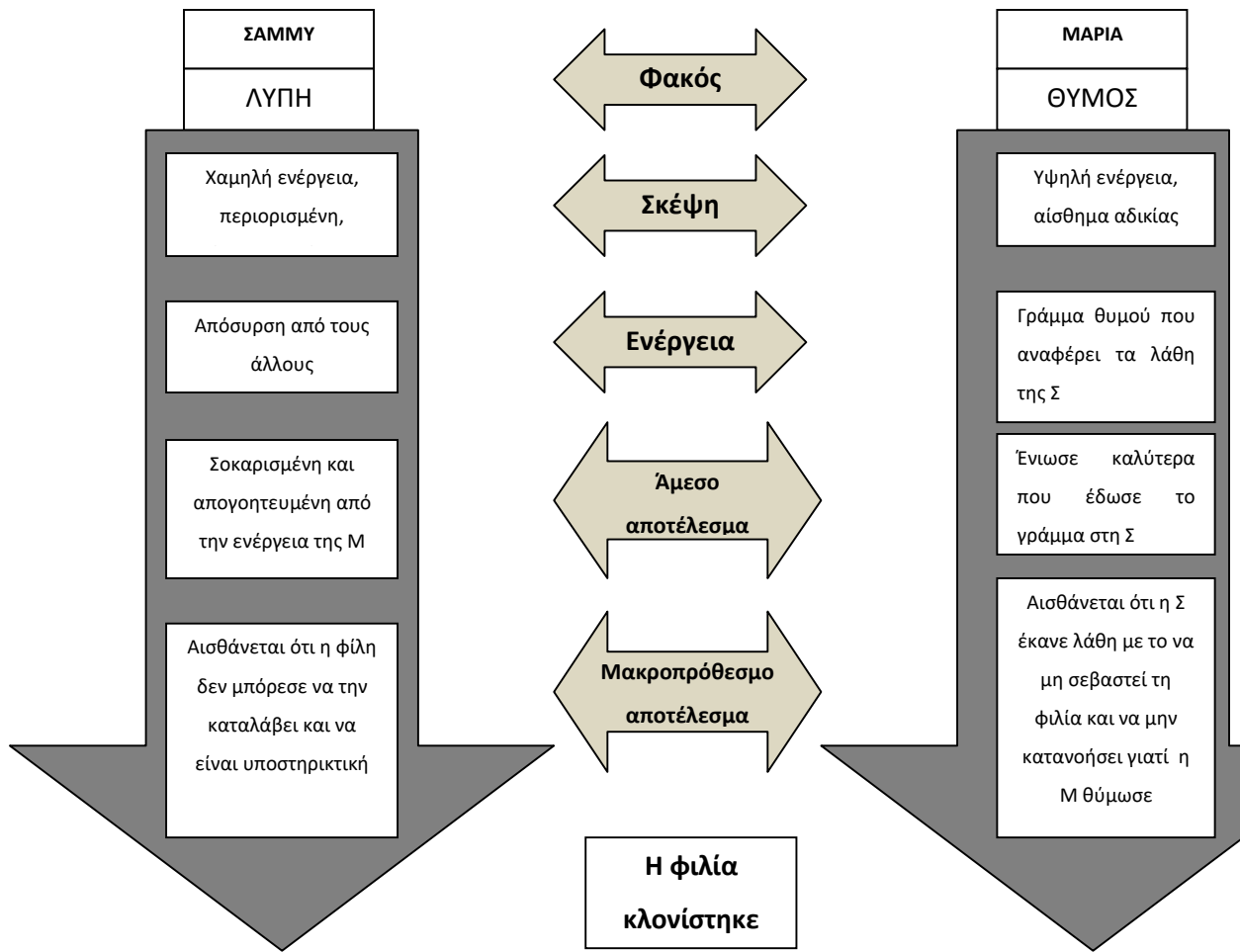
σώμα μας και μας κάνουν να βλέπουμε τις καταστάσεις με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Με άλλα λόγια, όταν ο φακός τοποθετείται μπροστά στα μάτια μας, αισθανόμαστε το αντίστοιχο συναίσθημα και μπορεί να σκεφτόμαστε σύμφωνα με αυτό το συναίσθημα. Μερικές φορές οι φακοί αυτοί είναι βοηθητικοί και ακριβείς, ενώ άλλες φορές είναι παραπλανητικοί και επιβλαβείς για την κατάσταση.



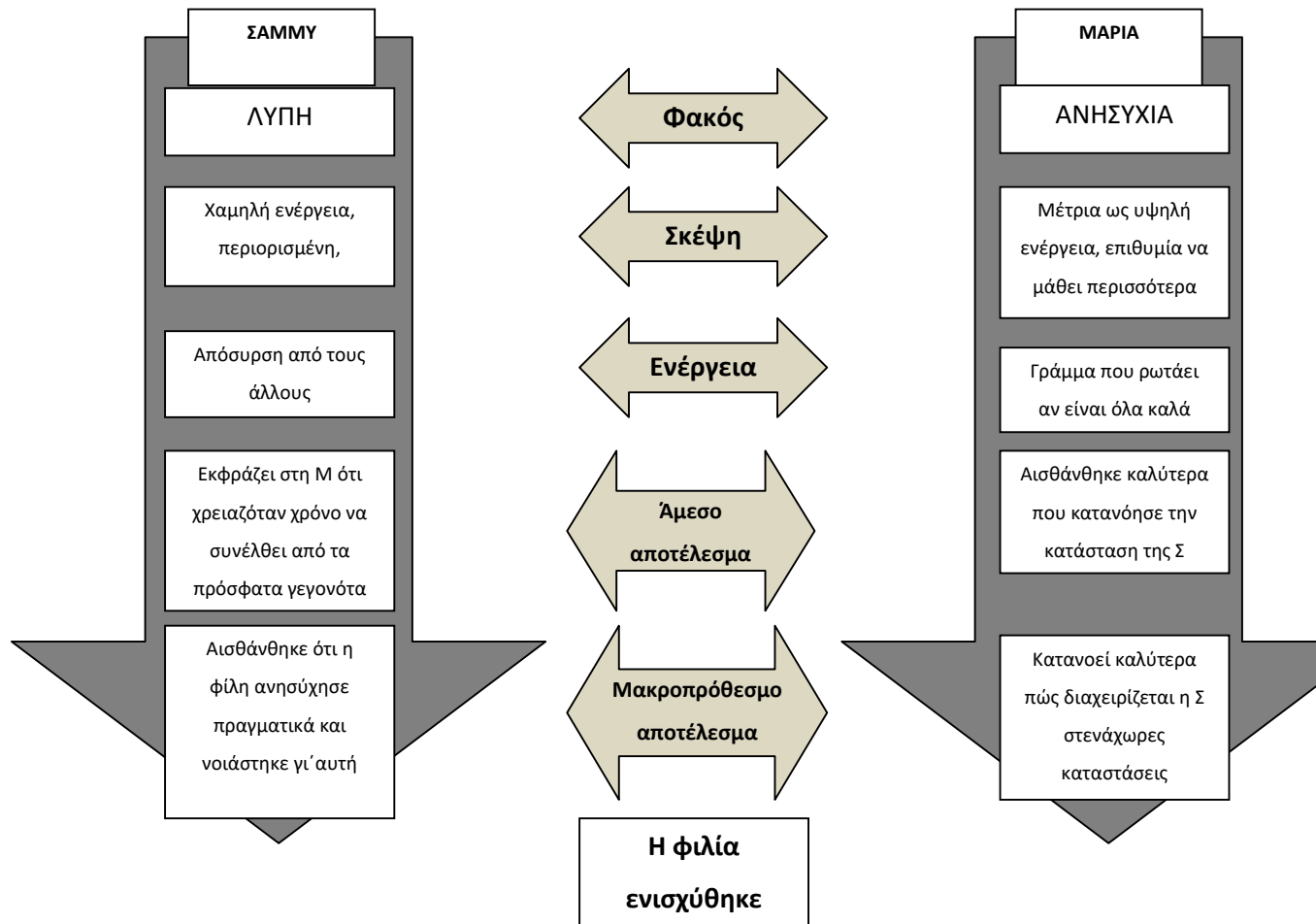
Παράδειγμα: Σάμμυ και Μαρία

Η Σάμμυ βίωσε πρόσφατα μία μεγάλη τραγωδία και είναι πεσμένη και αποσυρμένη. Έτσι, δεν έχει συναντηθεί με τη στενή της φίλη Μαρία για μεγάλο διάστημα. Ο φακός της Σάμμυ είναι μπλε, που αντιπροσωπεύει τη λύπη. Η Μαρία έχει κόκκινο φακό θυμού. Η Μαρία είναι θυμωμένη, γιατί η Σάμμυ δεν έχει επικοινωνήσει μαζί της τις τελευταίες εβδομάδες. Έτσι, η Μαρία έγραψε ένα γράμμα στη Σάμμυ στο οποίο αφήνει να φανεί ο θυμός της.

Μερικές ερωτήσεις είναι σημαντικές. Είναι τα συναισθήματα της Σάμμυ δικαιολογημένα; Είναι τα συναισθήματα της Μαρίας δικαιολογημένα; Μήπως η Σάμμυ και η Μαρία έχουν την τάση να κλίνουν προς κάποια συγκεκριμένα συναισθήματα και όχι άλλα; Ας υποθέσουμε ότι τα συναισθήματα της Σάμμυ είναι δικαιολογημένα, καθώς τα πρόσφατα τραγικά γεγονότα στη ζωή της θα προκαλούσαν λύπη σε οποιονδήποτε. Το παρακάτω σχήμα παρουσιάζει τα διάφορα στάδια που βίωσαν η Σάμμυ και η Μαρία. Δεν έχουν τα ίδια συναισθήματα, και αυτό επηρεάζει την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ τους υπονομεύοντας τη διατήρηση της φιλίας τους.



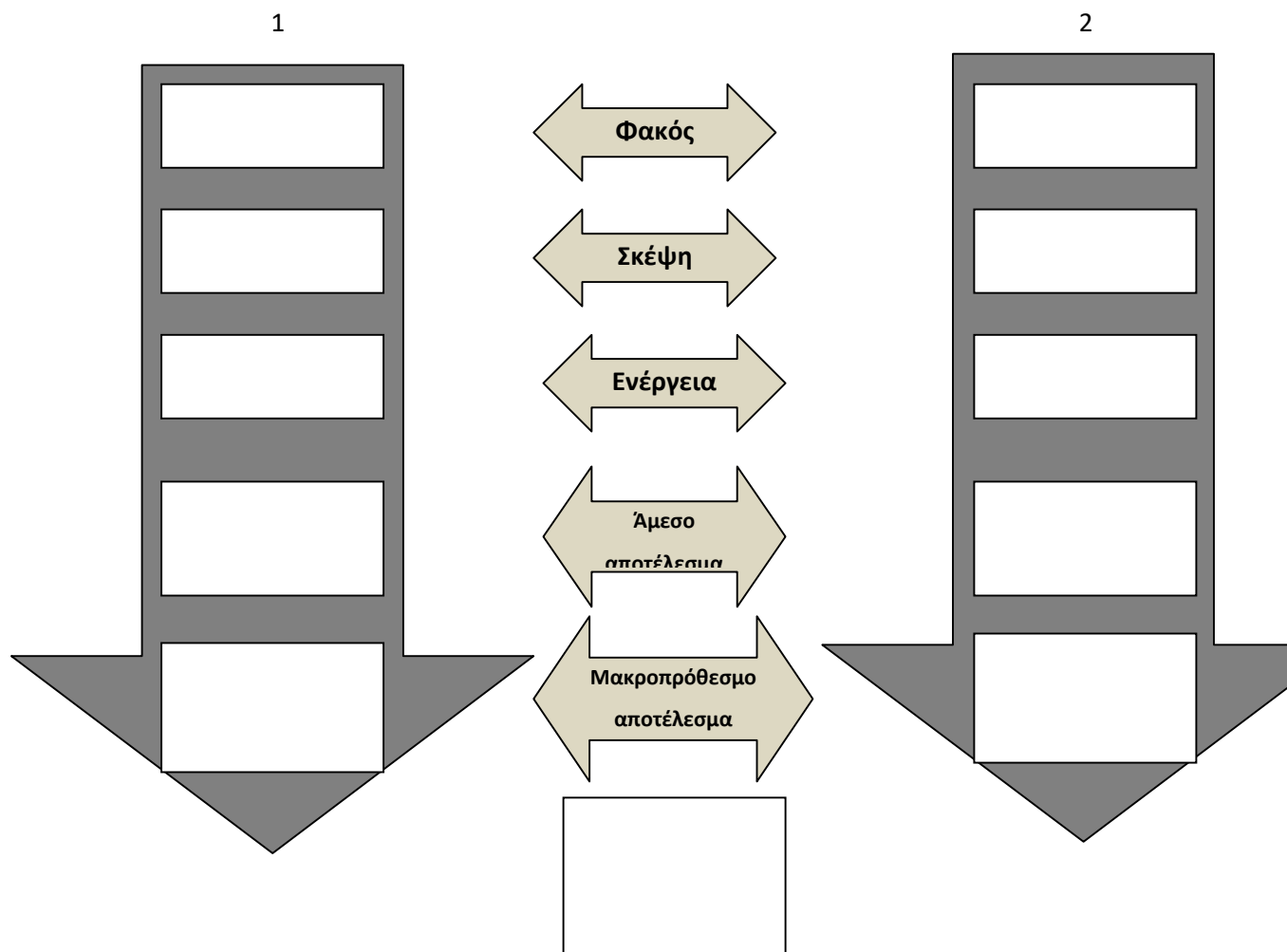
Τώρα σκεφτείτε ένα διαφορετικό συναισθηματικό φακό και κοιτάξτε πώς εξελίσσεται η κατάσταση ανάμεσα στη Σάμμυ και τη Μαρία. Το συναίσθημα της Μαρίας τώρα δεν είναι ο θυμός, αλλά η ανησυχία, γιατί η Σάμμυ δεν έχει επικοινωνήσει μαζί της για ασυνήθιστα μεγάλο χρονικό διάστημα.



Τώρα σκεφτείτε μία πρόσφατη διαφωνία/σύγκρουση που είχατε με ένα πρόσωπο από το εργασιακό, φιλικό ή οικογενειακό σας περιβάλλον, όπου το αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης δεν ήταν αυτό που θα θέλατε και οδήγησε εσάς ή το άλλο πρόσωπο να νιώσετε άσχημα συναισθήματα. Στη συνέχεια, συμπληρώστε το παρακάτω σχήμα.

Βοηθητικά σημεία

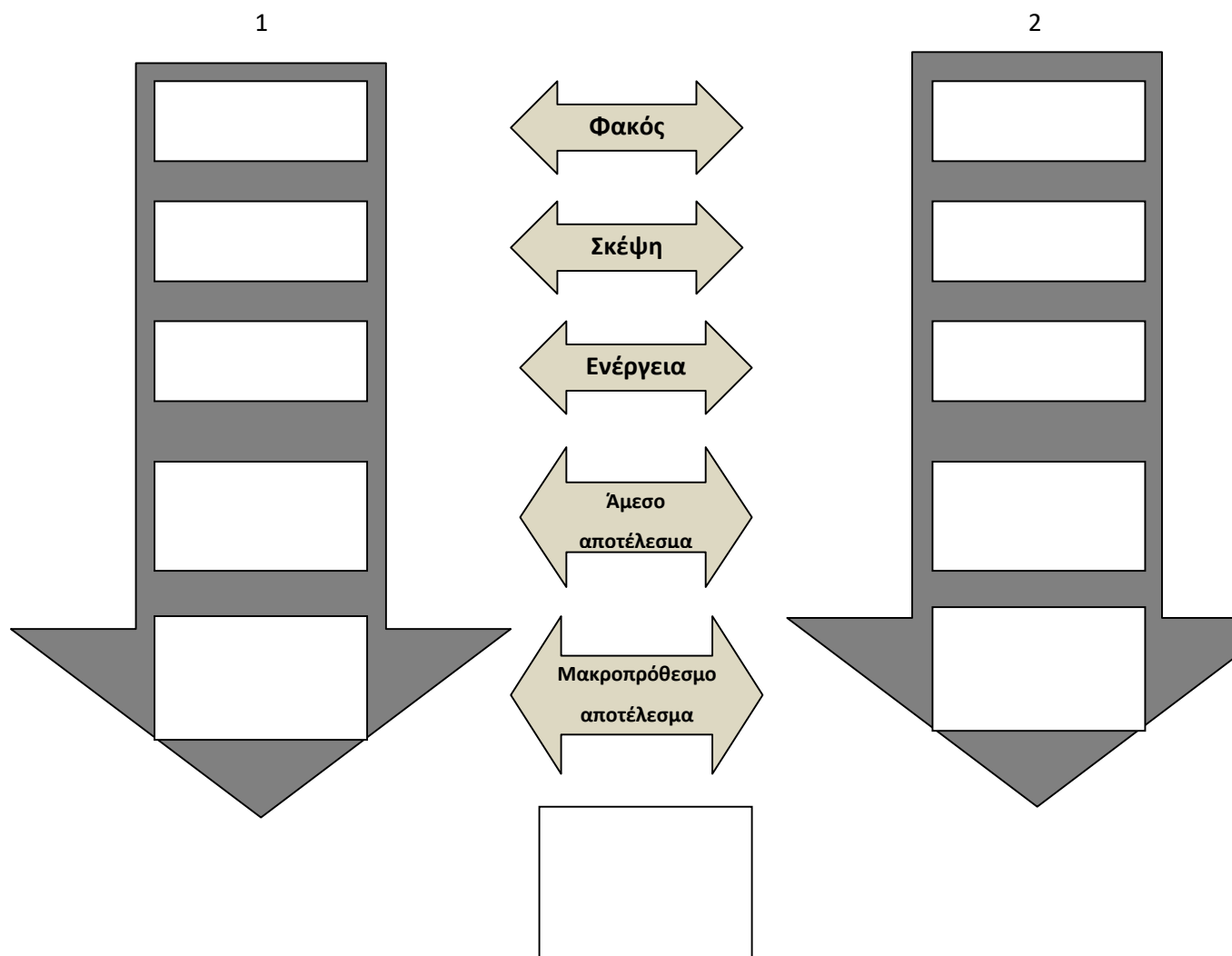
1. Περιγράψτε τη φύση της κατάστασης.
2. Ποιος εμπλεκόταν;
3. Προσδιορίστε το συναισθηματικό φακό του άλλου προσώπου.
4. Περιγράψτε όσο το δυνατόν καλύτερα το άλλο πρόσωπο.
5. Πώς επέδρασαν τα συναισθήματα στη σκέψη σας;
6. Πώς επέδρασαν τα συναισθήματα στη σκέψη του άλλου προσώπου;
7. Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;



Τώρα σκεφτείτε το ιδανικό για εσάς αποτέλεσμα στην προηγούμενη κατάσταση. Απαντήστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν και συμπληρώστε το παρακάτω σχήμα για να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε την κατάσταση για να έχετε το ιδανικό αποτέλεσμα.

Να θυμάστε ότι όταν είστε ανοιχτοί και μπορείτε να προσαρμόσετε τους συναισθηματικούς σας φακούς, μπορείτε να παράγετε διαφορετικά και ίσως πιο επιθυμητά αποτελέσματα.

1. Ποιο είναι το ιδανικό αποτέλεσμα;
2. Ποιους συναισθηματικούς φακούς πρέπει να αλλάξετε εσείς ή ακόμα και το άλλο πρόσωπο για να επέλθει αυτό το αποτέλεσμα;
3. Ποια είναι το συναισθηματικό κέρδος και το κέρδος γενικά με αυτό το ιδανικό αποτέλεσμα;



Λήξη συνάντησης

2.9 Δραστηριότητα ΜΕ ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5΄

ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στον εαυτό τους, επικεντρώνονται στο εδώ και τώρα και καλλιεργούν επικοινωνιακές δεξιότητες με το μοίρασμα της εμπειρίας τους.

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να πει ο καθένας με μία λέξη ή μια σύντομη φράση πώς νιώθει αυτή τη στιγμή.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 3^Η

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Έναρξη συνάντησης

3.1 Δραστηριότητα ΜΕ ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5΄

ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στον εαυτό τους, επικεντρώνονται στο εδώ και τώρα και καλλιεργούν επικοινωνιακές δεξιότητες με το μοίρασμα της εμπειρίας τους.

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να πει ο καθένας με μία λέξη ή μια σύντομη φράση πώς νιώθει αυτή τη στιγμή.

Κύριο μέρος

3.2 Δραστηριότητα ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΕ ΝΟΗΜΑ

(Hughes & Terrell, 2012: 273-275)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Περίληψη για την ενσυναίσθηση και περιγραφή της άσκησης.....10΄

-Άσκηση σε ζευγάρια (δυσάρεστη κατάσταση).....10΄

-Ομαδική συζήτηση.....10΄

-Επανάληψη της άσκησης σε ζευγάρια (ευχάριστη κατάσταση).....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να έχουν κατανοήσει μία συγκεκριμένη στρατηγική που θα τους βοηθά να βελτιώνουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να μειώνουν τις συγκρούσεις

ΥΛΙΚΑ

-Πίνακας παρουσιάσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής περιγράφει τη δεξιότητα της ενσυναίσθησης. Τονίζει τη σημασία του να δίνουμε προσοχή στον άλλον. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι καλοί σε αυτό, όμως δεν είναι. Τέτοιοι συμμετέχοντες ενδέχεται να είναι χαλαροί στις προσπάθειές τους.

2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι το ένα άτομο (ομιλητής) θα μιλήσει στον άλλον (ακροατή) για μία δυσάρεστη κατάσταση που αντιμετώπισε στο χώρο εργασίας του. Το άτομο που ακούει (ακροατής) θα προσπαθήσει να βοηθήσει τον ομιλητή να εξερευνήσει και να επικυρώσει την εμπειρία του με το να αντανακλά / επιστρέφει πίσω σε αυτόν τόσο τα συναισθήματα που αισθάνεται όσο και τους λόγους για τους οποίους τα αισθάνεται. Ο συντονιστής δίνει την οδηγία στον ακροατή να χρησιμοποιεί το βασικό μοντέλο: «Αισθάνεσαι....., γιατί.....» (που παρουσιάζεται στον πίνακα παρουσιάσεων). Οι ακροατές μπορούν να προσαρμόσουν το μοντέλο για να υπάρχει μία ποικιλία αλλά και μεγαλύτερη ακρίβεια, με εκφράσεις όπως: «Ω, πρέπει να αισθάνθηκες Είναι τόσο....., όταν οι άνθρωποι συμπεριφέρονται με αυτόν τον τρόπο». Ο συντονιστής εξηγεί ότι στόχος του ακροατή είναι να διευκολύνει τον ομιλητή να εξερευνήσει την κατάσταση με το να αντανακλά, δηλαδή να επιστρέφει πίσω σε αυτόν, τα συναισθήματα που βίωσε και τους λόγους που δημιούργησαν αυτά τα συναισθήματα. Ο ακροατής δεν πρέπει να προσπαθήσει να λύσει το πρόβλημα για

τον ομιλητή! Το μόνο που κάνει ο ακροατής είναι να παράσχει στον ομιλητή έναν καθρέπτη μέσα στον οποίο αυτός θα δει τη συμπεριφορά του έτσι ώστε να μπορέσει να εκτιμήσει το πώς θα την αλλάξει εάν επιθυμεί ένα διαφορετικό αποτέλεσμα.

3. Τα ζευγάρια εργάζονται για πέντε λεπτά. Μετά αλλάζουν ρόλους και συνεχίζουν για ακόμη πέντε λεπτά.

4. Πραγματοποιείται αποτίμηση της άσκησης με την ομάδα. Ο συντονιστής διευκολύνει τη διαδικασία με ερωτήσεις όπως:

-Τι ήταν πιο δύσκολο να προσδιορίσετε, το τι αισθανόταν ο ομιλητής ή το γιατί αισθανόταν έτσι;

-Πώς ανταποκρινόταν ο ομιλητής όταν η αντανάκλασή σας ήταν ακριβής τόσο για το συναίσθημα όσο και για το νόημά του;

5. Η άσκηση επαναλαμβάνεται με μία θετική και ευχάριστη κατάσταση (κατά προτίμηση πάλι από τον εργασιακό χώρο).

3.3 Δραστηριότητα ΣΥΝΘΕΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

(Hughes & Terrell, 2012: 277-284)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Ανάγνωση του πρώτου σεναρίου και συζήτηση.....25΄

-Ανάγνωση δεύτερου σεναρίου και καταγραφή πιθανών συναισθημάτων.....15΄

-Ομαδική συζήτηση για τα συναισθήματα.....20΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοήσουν το πώς ένα άτομο μπορεί να βιώνει μία σύνθεση διαφόρων συναισθημάτων

- να αναγνωρίσουν κατά πόσο διαφορετικές οπτικές γωνίες επηρεάζουν μία κατάσταση
- να επεκτείνουν την ικανότητά τους να είναι ενσυναισθητικοί όταν αλληλεπιδρούν με άλλους (οικογένεια / φίλους / συνεδέλφους) σε σύνθετες καταστάσεις.

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Σύνθετα συναισθήματα

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής διανέμει το φύλλο εργασίας και ζητά από τους συμμετέχοντες να εργαστούν σε ζευγάρια ή ομάδες των τριών πάνω στο πρώτο σενάριο. Οι συμμετέχοντες θα διαβάσουν το φύλλο εργασίας και θα προχωρήσουν σύμφωνα με τις οδηγίες.
2. Μετά από 20' ο συντονιστής τους ενημερώνει ότι έχουν ακόμη 5' στη διάθεσή τους και μετά από 5' τους ζητά να εργαστούν ατομικά πάνω στο δεύτερο σενάριο.
3. Μετά από 10' τους ενημερώνει ότι έχουν ακόμη 5' στη διάθεσή τους και μετά από 5' τους ζητά να συζητήσουν τις εμπειρίες τους ως ομάδα. Ο συντονιστής διευκολύνει τη διαδικασία με ερωτήσεις, όπως:
 - Στο πρώτο σενάριο, ποιος είχε τη μεγαλύτερη ευθύνη για τη βελτίωση της επικοινωνίας;
 - Στο δεύτερο σενάριο, πώς μπορεί η σχέση της Λίντα και του Ράνταλ να επηρέασε τον τρόπο με τον οποίο αυτός αντιλαμβανόταν τις αλλαγές στη ζωή του και τον τρόπο που αισθανόταν γι' αυτές;

Φύλλο εργασίας ΣΥΝΘΕΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Στην πραγματική ζωή διάφορα συναισθήματα συχνά συνυπάρχουν, μερικές φορές με αντιφάσεις που προκαλούν σύγχυση, και ερμηνεύονται ανάλογα με τον τρόπο που βλέπουμε μία κατάσταση. Το να μάθετε να αναγνωρίζετε την επίδραση που η οπτική του ατόμου έχει στις αντιδράσεις του, καθώς και την πολυπλοκότητα του να αισθάνεται κανείς διάφορα συναισθήματα ταυτόχρονα, θα βελτιώσει σημαντικά την ενσυναισθητική σας ικανότητα.

Όταν συμμετέχετε σε μία συζήτηση με κάποιον, συχνά μπορείτε να εκφράσετε την ενσυναίσθησή σας με το αντανακλάτε, δηλαδή να επιστρέψετε πίσω σε αυτόν, τα δύο σημαντικά συστατικά του μηνύματος που προσπαθεί να επικοινωνήσει: το ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ και το ΝΟΗΜΑ. Καθώς οι καταστάσεις στη ζωή μας γίνονται ολοένα και πιο περίπλοκες, βρίσκουμε συχνά τον εαυτό μας να χάνεται μέσα σε ένα πολύπλοκο σύνολο συναισθημάτων. Αυτά τα συναισθήματα είναι βιοχημικές αντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα σε πολλά διαφορετικά σημεία μέσα στο σώμα μας, και έτσι δεν αναγγέλλουν πάντοτε την παρουσία τους με ακριβείς λέξεις που μας λένε τι σημαίνουν. Η ακριβής αντανάκλαση είναι που προάγει τη σαφήνεια.

1^ο Σενάριο: Επισκέπτες μέσα στη νύχτα

Φανταστείτε ότι η φοιτήτρια κόρη σας σας αφήνει ένα μήνυμα στον τηλεφωνητή του σπιτιού σας λέγοντας ότι έχει την Παρασκευή ελεύθερη και θα έρθει στο σπίτι με το αυτοκίνητο για να περάσει το σαββατοκύριακο. Την περιμένετε γύρω στο μεσημέρι. Φτάνει αργά το απόγευμα μαζί με μία φίλη της και μένουν στο σπίτι μόνο τόσο όσο χρειάζεται για να αλλάξουν ρούχα, καθώς έχουν σκοπό να πάνε στα εγκαίνια ενός νέου νυχτερινού μαγαζιού. Επιστρέφουν στο σπίτι περίπου στις τρεις τα ξημερώματα και μετά κοιμούνται μέχρι τις έντεκα το πρωί.

Στη συνέχεια πηγαίνουν για ψώνια, τρώνε μεσημεριανό στο εμπορικό κέντρο και επιστρέφουν στο σπίτι την ώρα του δείπνου, όπου επιτέλους έχετε την ευκαιρία να μιλήσετε. Έχετε μία πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση, όμως έχετε αγοράσει ακριβά εισιτήρια για ένα θεατρικό έργο που περιμένατε μήνες να δείτε, και μέχρι να επιστρέψετε στο σπίτι η κόρη σας και η φίλη της έχουν ήδη φύγει. Ξυπνούν όταν εσείς είστε στην εκκλησία και μέχρι να επιστρέψετε στο σπίτι έχουν ήδη ξεκινήσει το

μακρινό ταξίδι της επιστροφής στο Πανεπιστήμιο. Η κόρη σας αφήνει ένα μήνυμα: «Ευχαριστώ, ήταν υπέροχο το να σας δω. Πέρασα πολύ όμορφα». Πώς νιώθετε;

Οδηγίες

Σχηματίστε ζευγάρια και συζητήστε για πέντε με δέκα λεπτά πώς θα μπορούσε καλύτερα ο γονέας να πλησιάσει την κόρη και να την αφήσει να μάθει τι συνέβαινε με τον ίδιο στα κρίσιμα σημεία του σαββατοκύριακου. Βάλτε τον εαυτό σας στο ρόλο ενός στενού φίλου του γονέα. Η αξία της συζήτησης με στενούς φίλους είναι ότι μπορούν να μας βοηθήσουν να συγκεκριμενοποιήσουμε και να νοηματοδοτήσουμε αυτό που περνάμε με το να αντανακλούν, δηλαδή να επιστρέφουν πίσω σε εμάς, αυτό που μας ακούν να λέμε, και επιπλέον το πώς νομίζουν ότι αισθανόμαστε και γιατί (ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ + ΝΟΗΜΑ). Ένας καλός ακροατής μπορεί να λειτουργήσει σαν ένας πολυδιάστατος καθρέπτης για εμάς, δείχνοντας μέρη του εαυτού μας που δεν βλέπουμε ή στα οποία δεν επικεντρωνόμαστε. Ένας από εσάς θα βάλει τον εαυτό του στο ρόλο του γονέα και ο άλλος στο ρόλο του φίλου που συζητά με το γονέα για το σενάριο. Γράψτε σε μία σύντομη λίστα τα συναισθήματα που είχε ο γονέας και το γιατί στην πρώτη στήλη παρακάτω.

Στη συνέχεια, επαναλάβετε τη διαδικασία με την κόρη. Αντιστρέψτε τους ρόλους έτσι ώστε αυτός που είχε το ρόλο του γονέα προηγουμένως να έχει τώρα το ρόλο του φίλου, και αυτός που είχε το ρόλο του φίλου να έχει τώρα το ρόλο της κόρης. Συζητήστε πώς θα μπορούσατε να έχετε ανταποκριθεί με περισσότερη ενσυναίσθηση στους γονείς σας και ταυτόχρονα να διασκεδάσετε όπως περιμένατε με την καλύτερή σας φίλη. Σημειώστε στη λίστα τα συναισθήματα που είχε η κόρη και το γιατί στη δεξιά στήλη.

Συναισθήματα γονέα και Γιατί	Συναισθήματα κόρης και Γιατί

Παρατίθεται (ως παράδειγμα) ένα σύνολο συναισθημάτων για το γονέα (*αξιοποίηση από το συντονιστή, μετά την ολοκλήρωση της εργασίας σε ζευγάρια*):

Όταν ακούτε το μήνυμα στον τηλεφωνητή αισθάνεστε στοργή και χαρά και έχετε ένα έντονο συναίσθημα προσμονής και ανυπομονησίας. Στις τρεις το απόγευμα της Παρασκευής, ή στις τέσσερις, ή στις πέντε, που δεν έχει φτάσει ακόμα στο σπίτι, νιώθετε όλο και μεγαλύτερη ανησυχία, άγχος, ακόμη και ναυτία. Όταν φτάνει, αισθάνεστε εξαιρετικά ευγνώμων και ανακουφισμένος, αλλά όταν συνειδητοποιείτε ότι έχει μαζί της και μία φίλη της, νιώθετε πληγωμένος και λίγο απογοητευμένος. Αυτά τα συναισθήματα εντείνονται όταν φεύγει αμέσως. Στις τρεις τα ξημερώματα που επιστρέφει νιώθετε θυμό, διότι γνωρίζετε ότι θα κοιμηθεί μέχρι αργά το πρωί, όπως και κάνει. Όταν επιτέλους καταφέρνετε να τη δείτε στο δείπνο, νιώθετε ενθουσιασμό και ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχει να σας πει, όμως ένα μέρος σας εξακολουθεί να είναι εξοργισμένο. Παρόλο που ανυπομονούσατε να δείτε τη θεατρική παράσταση από τότε που αγοράσατε τα εισιτήρια, τώρα εύχεστε να μην έπρεπε να πάτε, έτσι ώστε να περάσετε περισσότερο χρόνο με την κόρη σας. Δυσκολεύεστε να παρακολουθήσετε την παράσταση, γιατί έχετε άγχος μήπως χάσετε την επαφή που έχετε μαζί της. Όταν φεύγετε για την εκκλησία το επόμενο πρωί αισθάνεστε αποκαρδιωμένος, καθώς γνωρίζετε ότι μπορεί να έχει φύγει μέχρι να επιστρέψετε. Όταν διαβάζετε το σημείωμα που σας άφησε, αισθάνεστε υπερήφανος για το πόσο ώριμη είναι και πόσο ευγενικό ήταν να γράψει ένα όμορφο σημείωμα, αλλά μετά αισθάνεστε θυμό για τον τρόπο που φάνηκε ότι σας απέφυγε, και στη συνέχεια ανησυχείτε για το μακρινό ταξίδι της επιστροφής στη σχολή της.

Συζητείστε τις παρατηρήσεις σας σε σύγκριση με την παραπάνω πιθανή απόδοση / ερμηνεία. Στη συνέχεια πείτε την ιστορία της κόρης από τη δική της οπτική γωνία από τη στιγμή που αφήνει το μήνυμα στον τηλεφωνητή. Παρατηρήστε πώς αυξάνεται η ενσυναίσθησή σας για τις διαφορετικές οπτικές γωνίες.

2^ο Σενάριο: Σύνθετα συναισθήματα

Οδηγίες

Συμπληρώνοντας τα κενά στο παρακάτω σενάριο θα μπορέσετε να αναγνωρίσετε τα σύνθετα συναισθήματα που ο Ράνταλ και ο Τζόι νιώθουν. Αυτή τη φορά θα εργαστείτε ατομικά. Σημειώστε κάποια συναισθήματα που μπορεί να ένιωσε ο Ράνταλ, καθώς και πιθανούς λόγους για τους οποίους ένιωσε έτσι. Υπάρχουν πολλές πιθανές απαντήσεις. Προσπαθήστε να δώσετε τουλάχιστον δύο πιθανές απαντήσεις σε καθένα από τα κενά του παρακάτω σεναρίου. Χρησιμοποιείστε και την πίσω όψη του φυλλαδίου ή/και άλλο χαρτί, αν χρειάζεται.

Ο Ράνταλ ήταν στις πρώτες τάξεις του Λυκείου το Σεπτέμβριο του 2001 και αναστατώθηκε βαθιά από τις τρομοκρατικές επιθέσεις στο Παγκόσμιο Κέντρο Εμπορίου, όπως άλλωστε και όλοι οι συμμαθητές του και οι οικογένειές τους. Αισθανόταν....., γιατί.....

Επίσης ένιωθε....., γιατί.....
.....(ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Αισθανόταν εξοργισμένος, γιατί οι αμερικανοί δεν έπρεπε ποτέ να δεχθούν επίθεση στο δικό τους έδαφος. Επίσης ένιωθε φοβισμένος, γιατί σκεφτόταν ότι αυτό μπορούσε να ξανασυμβεί.)

Προκειμένου να αντιμετωπίσουν κάπως την οργή και την απελπισία που ένιωθαν, αυτός και ο φίλος του ο Τζόι κατέστρωσαν ένα σχέδιο για να αποφοιτήσουν στο πρώτο εξάμηνο της τελευταίας χρονιάς και να καταταχθούν στο Ναυτικό. Έκαναν πολλή προπόνηση στο γυμναστήριο μαζί, έβγαιναν με τον τοπικό υπεύθυνο κατάταξης και μελετούσαν προσεκτικά κάθε φυλλάδιο που έφτανε στα χέρια τους για τη ζωή στο Στρατό. Τώρα ο Ράνταλ αισθανόταν....., γιατί.....Ο Τζόι, τον οποίο πάντοτε όλοι αναγνώριζαν ως φυσικό ηγέτη, ένιωθε....., γιατί.....

Τα γενέθλια του Ράνταλ ήταν τον Αύγουστο, και έτσι στο τέλος του πρώτου εξαμήνου δεν θα ενηλικιώνόταν ώστε να μπορεί να καταταχθεί στο Ναυτικό χωρίς την άδεια των γονέων του, οι οποίοι δεν επρόκειτο να του επιτρέψουν να πάει. Όταν έφτασε η στιγμή σύμφωνα με το σχέδιο, ένιωσε....., γιατί.....

Ο Τζόι ήταν αρκετά μεγάλος και η μητέρα του δεν μπορούσε να τον πείσει να παραμείνει στο σχολείο και να συνεχίσει τις σπουδές του στο Πανεπιστήμιο. Έτσι έφυγε όταν έφτασε η στιγμή σύμφωνα με το σχέδιο και είχε την προσοχή όλων, λαμβάνοντας μεγάλο θαυμασμό από τους συμμαθητές του τις τελευταίες εβδομάδες πριν από την αναχώρησή του. Αυτό έκανε τον Ράνταλ να αισθάνεται πολύ....., γιατί..... Ο Τζόι από την άλλη μεριά αισθανόταν αρκετά....., γιατί..... Έφυγε για τη βασική εκπαίδευση αμέσως μετά την Πρωτοχρονιά.

Η μικρότερη αδελφή του Τζόι, Λίντα, άρχισε να τηλεφωνεί συχνά στον Ράνταλ μετά την αναχώρηση του Τζόι και πολλές φορές μιλούσαν για ώρες. Σύντομα άρχισαν να βγαίνουν ραντεβού. Ένα μήνα περίπου πριν από τα γενέθλια του Ράνταλ έμαθαν ότι ο Τζόι είχε πάει στον πόλεμο και ότι στην πρώτη του μάχη σκότωσε κάποιον που στη συνέχεια αναγνωρίστηκε ως απλός πολίτης.

Τώρα, χρησιμοποιώντας ένα περιγραφικό σχέδιο παρόμοιο με το μοντέλο που ακολουθεί, περιγράψτε το πώς αναπτύσσεται η κατανόηση του πραγματικού κόσμου στον Ράνταλ και πώς ένιωθε καθώς προχωρούσε στα διάφορα στάδια της ζωής του.

Αρχικά ένιωθε.....,
γιατί.....

Μετά ένιωσε
γιατί.....

Τώρα νιώθει.....,
γιατί.....

Με το ίδιο τρόπο, περιγράψτε το πώς αναπτύσσεται η κατανόηση του πραγματικού κόσμου στον Τζόι και πώς ένιωθε καθώς προχωρούσε στα διάφορα στάδια της ζωής του.

Αρχικά ένιωθε.....,
γιατί.....

Μετά ένιωσε
γιατί.....

Τώρα νιώθει.....,
γιατί.....

Παρόλο που φαίνεται σαν φόρμουλα (εξάλλου είναι), μπορείτε να δημιουργήσετε μία πολύ καλή ιστορία, αν συμπληρώσετε τα κενά δημιουργικά από μία ενσυναισθητική οπτική γωνία.

Μοιραστείτε τις σκέψεις σας για την άσκηση με την ομάδα.

3.4 Δραστηριότητα **ΕΠΙΣΗΜΑΙΝΩ ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΛΛΟ**

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

-1^ο βήμα.....4΄

-2^ο βήμα.....1΄

-3^ο βήμα.....15΄

-4^ο βήμα.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να αναπτύξουν πιο θετικούς τρόπους επικοινωνίας με τους άλλους βελτιώνοντας τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης
- να αναπτύξουν την ικανότητα να εστιάζουν πέρα από τα λεκτικά και σε μη λεκτικά στοιχεία της επικοινωνίας

ΥΛΙΚΑ

-Χαρτί, στίλο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να γράψουν σύντομα ένα πρόσφατο γεγονός που έζησαν τις τελευταίες ημέρες και τους έχει εντυπωθεί. Τους ενημερώνει ότι στη συνέχεια θα εργαστούν σε ζευγάρια και αυτά που θα γράψουν δεν θα τα μεταφέρουν στο μεγάλο κύκλο αν δεν το επιθυμούν.

2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να υπογραμμίσουν τρία σημεία, λέξεις ή φράσεις που είναι τα πιο σημαντικά γι' αυτούς.

3. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια. Καθένας με τη σειρά του θα διαβάσει το κείμενό του στον άλλο, τον ακροατή, ο οποίος ακούει προσεκτικά, χωρίς να διακόπτει, και στο τέλος σημειώνει τρεις λέξεις ή φράσεις-κλειδιά που θεωρεί ότι είναι σημαντικά για τον άλλο και του τα διαβάζει. Αυτός που μιλούσε διαπιστώνει αν πράγματι ο άλλος τον άκουσε προσεκτικά και αν βρήκε τα σημαντικά σημεία που ο ίδιος είχε υπογραμμίσει.

Τα ζευγάρια αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν τη διαδικασία.

4. Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στον κύκλο και γίνεται αποτίμηση της άσκησης με τη βοήθεια του συντονιστή. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

-Συνέπεσαν ή ήταν διαφορετικά τα σημεία που υπογραμμίσατε ή ακούσατε;

-Τι κατά τη γνώμη σας βοήθησε ή εμπόδισε να εντοπίσετε αυτά που ήταν σημαντικά για τον άλλο;

3.5 Δραστηριότητα ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 30΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

-1^ο βήμα.....20΄

-2^ο βήμα.....10΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να αναπτύξουν πιο θετικούς τρόπους επικοινωνίας με τους άλλους βελτιώνοντας τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης
- να αναπτύξουν την ικανότητα να εστιάζουν πέρα από τα λεκτικά και σε μη λεκτικά στοιχεία της επικοινωνίας

ΥΛΙΚΑ

-Χαρτί, στίλο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια και να συζητήσουν για κάτι που τους συνέβη πρόσφατα και τους έχει εντυπωθεί. Αυτός που ακούει, ο ακροατής, θα πρέπει να επικεντρωθεί συνολικά στον άλλον και όχι μόνο στο περιεχόμενο του λόγου του, ώστε να αναγνωρίσει τα συναισθήματα που εκφράζονται λεκτικά και μη εκείνη τη στιγμή. Στη συνέχεια ο ακροατής θα πει στον ομιλητή τα συναισθήματα που εντόπισε. Μετά θα αλλάξουν ρόλους και θα επαναλάβουν τη διαδικασία. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι έχουν 10' ο καθένας στη διάθεσή του και ότι το γεγονός για το οποίο θα μιλήσουν δε θα μεταφερθεί στην υπόλοιπη ομάδα εάν δεν το επιθυμούν.

2. Οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στον κύκλο και γίνεται αποτίμηση της άσκησης με τη βοήθεια του συντονιστή. Ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

-Μπορέσατε να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα του άλλου;

-Τι κατά τη γνώμη σας σας βοήθησε περισσότερο ή σας εμπόδισε να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα του άλλου;

3.6 Δραστηριότητα ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΜΕ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

(Hughes & Terrell, 2012: 285-288)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60'

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ:

-Συζήτηση για την αξία της ακρόασης.....20'

-Εξάσκηση στην παράφραση νοήματος.....15'

-Εξάσκηση στην αντανάκλαση συναισθήματος.....20'

-Δημιουργία καρτών.....5'

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να αναπτύξουν την ικανότητα να ακούνε αυτό που λένε οι άλλοι και να κατανοούν αυτό που πραγματικά εννοούν
- να αναπτύξουν την ικανότητα να ανταποκρίνονται στους άλλους αποτελεσματικά

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Κάντε το με ενσυναίσθηση

-Κάρτες 3×5

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής δίνει στους συμμετέχοντες το φύλλο εργασίας, το οποίο περιέχει μία μελέτη περίπτωσης, και τους ζητά να το μελετήσουν. Στη συνέχεια τους κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Έχετε ποτέ βιώσει ή παρατηρήσει μία παρόμοια κατάσταση;
- Σας φαίνεται η λύση του παραδείγματος πραγματοποιήσιμη; Νομίζετε ότι μπορούσε να εφαρμοστεί;
- Πιστεύετε ότι κάτι τόσο απλό μπορούσε να κάνει τη διαφορά; Αν ναι, πώς; Αν όχι, γιατί όχι;

2. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στη δική τους κατάσταση και να επιλέξουν μία ή περισσότερες διαπροσωπικές σχέσεις στη ζωή τους στις οποίες θα ήθελαν μία πιο ουσιαστική επαφή. Στη συνέχεια συζητά μαζί τους για το τι λείπει την παρούσα χρονική στιγμή από αυτή/ές τη σχέση/τις σχέσεις και ρωτά τους συμμετέχοντες πώς μπορεί το άλλο άτομο να το αντιληφθεί.

3. Στη συνέχεια ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν το καθημερινό τους πρόγραμμα και να επιλέξουν μία χρονική στιγμή μέσα στην ημέρα που θα μπόρέσουν να αφιερώσουν στο άλλο άτομο το χρόνο και την προσοχή που απαιτεί η εστιασμένη ακρόαση.

4. Ο συντονιστής βοηθά τους συμμετέχοντες να μάθουν τη σημαντική αξία της παράφρασης στην επικοινωνία, παρέχοντας ως μοντέλα κάποιες δηλώσεις τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιούν ώστε να εξασκηθούν. Π.χ.: «Επομένως μου λες.....», «Αυτό που καταλαβαίνω είναι ότι θέλεις / χρειάζεσαι.....», «Φαίνεται ότι..... / Ακούγεται σαν.....».

5. Ο συντονιστής τονίζει ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να εξασκηθούν, επίσης, στο να αναγνωρίζουν και να αναφέρουν πώς αισθάνεται το άλλο άτομο γι' αυτό που συμβαίνει, χρησιμοποιώντας φράσεις, όπως: «Και αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι.....», «Και έτσι φυσικά νιώθεις κάπως.....», «Ω, πρέπει να νιώθεις.....γι' αυτό». Ο συντονιστής διαβεβαιώνει τους συμμετέχοντες ότι αν το άλλο άτομο δεν αισθάνεται αυτό που οι ίδιοι υποθέτουν, το άλλο άτομο συνήθως το διορθώνει, περιγράφοντας τα πραγματικά του συναισθήματα με μεγαλύτερη ακρίβεια.

6. Ο συντονιστής λέει στους συμμετέχοντες ότι αν χρειάζονται μία υπενθύμιση γι' αυτό που έχουν να κάνουν, μπορούν να δημιουργήσουν κάρτες στις οποίες θα περιγράφονται με σαφήνεια και συντομία οι νέες δεξιότητες (παράφραση νοήματος και αντανάκλαση συναισθήματος). Στις κάρτες αυτές θα αναφέρεται και το άτομο με το οποίο ο κάθε συμμετέχων προτίθεται να εξασκηθεί, καθώς και οι χρονικές στιγμές που δεσμεύεται να χρησιμοποιήσει τις νέες αυτές δεξιότητες.

Φύλλο εργασίας ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΜΕ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Μελέτη περίπτωσης

- Μία διευθύντρια έχει εξαιρετικές ηγετικές ικανότητες και πιστεύει ότι πραγματικά ενδιαφέρεται για τους υπαλλήλους της.
- Οι υπάλληλοι θεωρούν ότι είναι μία διευθύντρια με ταλέντο, αλλά είναι προβληματισμένοι για την εμφανή έλλειψη ενδιαφέροντος εκ μέρους της γι' αυτούς. Αυτό έχει αρχίσει να επηρεάζει το ηθικό τους.
- Αυτή είναι ένα άτομο εξαιρετικά προσανατολισμένο στο έργο και κάθε μέρα κατά τη μετακίνησή της στη δουλειά σκέφτεται όλα αυτά που πρέπει να γίνουν εκείνη τη μέρα. Έτσι, καθώς το μόνο πράγμα στο μυαλό της την ώρα που φτάνει στη δουλειά είναι όλα αυτά που πρέπει να γίνουν, όταν φτάνει στη δουλειά πηγαίνει κατευθείαν στο γραφείο της. Δεν αφιερώνει χρόνο να έρθει σε επαφή με το προσωπικό της. Μερικές φορές ξεχνά ακόμα και να τους χαιρετήσει.
- Η διευθύντρια αντιλαμβάνεται την επίδραση που έχει η συμπεριφορά της στους υπαλλήλους όταν λαμβάνει τα αποτελέσματα μίας αξιολόγησης 360° . Συζητήσεις που ακολούθησαν με τους υπαλλήλους τη βοήθησαν να καταλάβει πώς αισθάνονται και πώς επιθυμούν να τους αντιμετωπίζει.
- Εκείνη και ο προϊστάμενός της σχεδίασαν μία απλή στρατηγική για εκείνη ώστε να συνδεθεί πιο στενά με τους ανθρώπους της και να τους δείξει ότι τους εκτιμά. Δημιούργησαν μία κάρτα που χωρούσε στην τσέπη της με τις παρακάτω υπενθυμίσεις:
 - Σταμάτα να χαιρετήσεις, διατήρησε βλεμματική επαφή και χρησιμοποίησε το μικρό τους όνομα.
 - Ρώτα πάνω σε τι εργάζονται και πώς τα πηγαίνουν. Άκου την απάντηση!
 - Ρώτα αν υπάρχουν προβλήματα στα οποία μπορείς να βοηθήσεις.
 - Κάνε παράφραση αυτού που άκουσες και προσπάθησε να αναγνωρίσεις πώς αισθάνονται -π.χ. «Ακούγεται επιφυλακτικός σχετικά με αυτό.» (Μία λίστα συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει. Το να λες απλά «Αισθάνεσαι λυπημένος/ χαρούμενος/ οργισμένος» κάθε μέρα, σύντομα θα γίνει κουραστικό).
- Η διευθύντρια διαβάζει την κάρτα δυο τρεις φορές την ημέρα και κάνει νοητικά πρόβα τις αντίστοιχες συμπεριφορές τις παρακάτω χρονικές στιγμές:

- Στο χώρο στάθμευσης πριν κατεβεί από το αυτοκίνητό της
- Όταν γυρίζει στο γραφείο μετά το μεσημεριανό φαγητό
- Στο τέλος της ημέρας
- Η διευθύντρια κατάφερε να συνδεθεί πιο στενά με τους υπαλλήλους της, κάτι που επηρέασε θετικά το ηθικό τους.

3.7 Δραστηριότητα για κατ' οίκον επεξεργασία (ΑΥΤΟΑΠΟΔΟΧΗ ☺)

ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΑΣ

(Hughes & Terrell, 2012: 135-138)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να κατανοήσουν τη σημασία της αυτοαποδοχής
- να αναπτύξουν την αυτοαποδοχή και την αυτοεκτίμησή τους, μαθαίνοντας να εστιάζουν και να αναγνωρίζουν τις επιτυχίες τους

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Αυτοαποδοχή: Γιορτάστε τις επιτυχίες σας: Περιοχές και ρόλοι

Φύλλο εργασίας ΑΥΤΟΑΠΟΔΟΧΗ: ΓΙΟΡΤΑΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΣΑΣ : ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΚΑΙ ΡΟΛΟΙ

Λίγα λόγια για την ΑΥΤΟΑΠΟΔΟΧΗ...

Η αυτοαποδοχή έχει να κάνει με το πόσο καλά αισθανόμαστε με τον εαυτό μας. Αντανακλά επίσης την ικανότητά μας να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας συνολικά. Δείχνουμε αυτοαποδοχή όταν μας αρέσει ο εαυτός μας, μπορούμε να αποδεχτούμε τις καλές αλλά και τις πιο δύσκολες πλευρές μας και παρουσιάζουμε τον εαυτό μας με αξιοπρέπεια. «Το να αισθάνεται κανείς σίγουρος για τον εαυτό του εξαρτάται από τον αυτοσεβασμό και την αυτοεκτίμηση, τα οποία βασίζονται σε μία καλά ανεπτυγμένη αίσθηση ταυτότητας. Ένα πρόσωπο που αποδέχεται τον εαυτό του νιώθει αυτοπραγμάτωση και ικανοποίηση με τον εαυτό του. Στο άλλο άκρο του συνεχούς είναι τα αισθήματα προσωπικής ανεπάρκειας και κατωτερότητας» (Bar-On, 2002: 15).

Η αυτοαποδοχή είναι μία σημαντική ικανότητα, διότι χωρίς μία καλά ανεπτυγμένη ταυτότητα που θα μας επιτρέπει να γνωρίζουμε και να σεβόμαστε τον εαυτό μας, δεν θα μπορέσουμε ποτέ να συμμετάσχουμε με αυθεντικό τρόπο στη ζωή, να είμαστε πραγματικά αξιόπιστοι στον επαγγελματικό χώρο και τις διαπροσωπικές σχέσεις, ή να εκφράσουμε πλήρως όλα αυτά που έχουμε να προσφέρουμε. Κατά τον Bar-On, η «αυτοαποδοχή είναι ένας από τους πιο ισχυρούς προβλεπτικούς παράγοντες της αποτελεσματικής συμπεριφοράς» (2000: 374). Έτσι, μέσα από την καλλιέργεια της αυτοαποδοχής μας μπορούμε να αποκομίσουμε σημαντικά οφέλη, τα οποία περιλαμβάνουν επέκταση της γνώσης για την ταυτότητά μας, που έτσι γίνεται πιο πλούσια, πιο ευέλικτη, πιο σίγουρη, πιο ασφαλής, καθώς και αύξηση της ικανότητας να απολαύσουμε τη ζωή μας και να προσφέρουμε στους άλλους.

Πρακτική άσκηση

Βρίσκετε ποτέ τον εαυτό σας στη θέση να έχετε επικεντρωθεί τόσο πολύ σε αυτό που θέλετε να επιτύχετε, που ξεχνάτε να σταματήσετε για λίγο και να αναγνωρίσετε τις μικρότερες ή μεγαλύτερες επιτυχίες σας στην καθημερινή σας ζωή;

Στη λίστα που ακολουθεί σημειώστε τις περιοχές που σας αφορούν, σκεπτόμενοι: «Σε ποιες από αυτές τις ομάδες ανήκω; Βρίσκομαι ποτέ σε αυτούς τους ρόλους;». Στη

συνέχεια επιλέξτε τρεις από αυτές και σημειώστε τις επιτυχίες σας σε κάθε μία. Δίνονται τα ακόλουθα παραδείγματα:

- Εργασία-ατομική ή ομαδική επιτυχία: βοήθησα ένα συνάδελφο, βοήθησα τον προϊστάμενο, ανέλαβα μία νέα αρμοδιότητα
- Σπίτι: καθαρίζω, μαγειρεύω, επισκευάζω, διακοσμώ, το καθιστώ ασφαλές, πληρώνω τους λογαριασμούς
- Υγεία: γυμναστική, υγιεινή διατροφή, ύπνος, διαλογισμός, ενέργειες για να αντιμετωπίσω μία ασθένεια

Ομάδα	Γονέας
Εργασία	Φίλος
Σπίτι	Σύζυγος
Υγεία	Γιος / Κόρη
Εκκλησία	Εργαζόμενος
Κοινότητα	Προϊστάμενος
	Πολίτης

Επιλέξτε τρεις περιοχές/ρόλους. Δημιουργήστε λίστα με τις επιτυχίες σας σε καθεμία από τις τρεις περιοχές ή τους ρόλους που επιλέξατε.

1. _____ (περιοχή /ρόλος)

2. _____ (περιοχή /ρόλος)

3. _____ (περιοχή /ρόλος)

Διαβάστε ξανά τις επιτυχίες σας και συγχαρείτε τον εαυτό σας, με εκφράσεις, όπως «μπράβο, έκανες εξαιρετική δουλειά», «κατάφερες πολλά πράγματα».

Σκεφτείτε: « Με αυτή την άσκηση, έγινε κάτι που με εξέπληξε; Συνειδητοποιώ ίσως ότι μέχρι τώρα είχα παραβλέψει τις επιτυχίες μου;».

Μην ξεχνάτε να σταματάτε για λίγο, να αναγνωρίζετε τις επιτυχίες σας και να συγχαίρετε τον εαυτό σας. Είναι ένας τρόπος να ενισχύσετε την αυτοαποδοχή και την αυτοεκτίμησή σας.

3.8 Δραστηριότητα για κατ' οίκον επεξεργασία ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΟΥ

(Hughes & Terrell, 2012: 459-462)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να κατανοήσουν καλύτερα κάποιες στάσεις και συνθήκες της ζωής που επηρεάζουν την ευτυχία τους
- να αναπτύξουν την ικανότητα και την προθυμία τους να επηρεάζουν το βαθμό ευτυχίας τους

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Αυξάνοντας την ευτυχία μου

Φύλλο εργασίας ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΜΟΥ

Λίγα λόγια για την ευτυχία...

Όλοι νομίζουμε ότι γνωρίζουμε τι είναι στ' αλήθεια η ευτυχία. Αλλά, το γνωρίζουμε;

Σύμφωνα με τον BarOn (2002: 18) ευτυχία είναι η ικανότητα να αισθάνεται κανείς ικανοποιημένος από τη ζωή του, να απολαμβάνει τον εαυτό του και τους άλλους και να διασκεδάζει. Κυριαρχεί εδώ ο όρος της ικανοποίησης του ατόμου (από τις τωρινές συνθήκες της ζωής, τον εαυτό και τους άλλους). Ο βαθμός ευτυχίας μας αποτελεί ένδειξη της συνολικής συναισθηματικής νοημοσύνης μας.

Σύμφωνα με τον Martin Seligman (2002) υπάρχουν τρεις τύποι ευτυχίας, η Ευχάριστη Ζωή, η Καλή Ζωή και η Ζωή με Νόημα:

- **Ευχάριστη Ζωή:** Απλές απολαύσεις, συχνά σωματικές. Το άτομο επικεντρώνεται στη μεγιστοποίηση των απολαύσεων, όπως τα χρήματα, το φαγητό και τα ρούχα, και στην ελαχιστοποίηση του πόνου.
- **Καλή Ζωή:** Το να επιτύχουμε αυτό που επιθυμούμε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει βασικές απολαύσεις, όπως ένα υπέροχο επιδόρπιο, αλλά συχνά προχωρά παραπέρα, πχ. αναζήτηση γνώσεων και καριέρα. Το να κάνετε καριέρα μπορεί να είναι τόσο σημαντικό για εσάς, ώστε είστε πρόθυμοι να αντέξετε τις δυσκολίες, ακόμα και τον πόνο από την πολύωρη κοπιαστική εργασία, ώστε να επιτύχετε το στόχο σας.
- **Ζωή με Νόημα:** Το να κάνουμε τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος για τους άλλους. Προσπαθούμε να προσφέρουμε στους άλλους. Ζωντανεύουμε μέσα από την προσφορά και τη γενναιοδωρία.

Γιατί ενδιαφερόμαστε για την ευτυχία;

Η έρευνα στον τομέα έδειξε σύνδεση ανάμεσα στην ευτυχία και διάφορους παράγοντες, όπως η υγεία, η ικανοποιητική επαγγελματική εξέλιξη, η συνεισφορά στην κοινότητα, τον οργανισμό, ή/και την οικογένεια. Το επίπεδο ευτυχίας μας επηρεάζει την ανάπτυξη και την άσκηση όλων των δεξιοτήτων μας και βασίζεται σε όλα τα στοιχεία της συναισθηματικής μας νοημοσύνης.

Άσκηση

Δημιουργείστε μία λίστα απαντήσεων στις παρακάτω δηλώσεις:

Είμαι ικανοποιημένος/η για:	Είμαι ανήσυχος/η για:

Γράψτε τώρα λίγες φράσεις για τις παρατηρήσεις σας σχετικά με τους δύο παραπάνω παράγοντες και τον τρόπο που μπορεί να συνδέονται στη ζωή σας, όπως αυτή τη στιγμή διαδραματίζεται.

Προσωπική αξιολόγηση

Ποιο είναι το επίπεδο ευτυχίας σας αυτή τη στιγμή;

Συμπληρώστε το Fordyce Emotions Questionnaire του Seligman (2002).

1. Σε μία κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 (το 10 είναι το πιο πολύ), πόσο ευτυχισμένος/η είμαι; _____
2. Στην ίδια κλίμακα, πόσο δυστυχισμένος/η είμαι; _____
3. Στην ίδια κλίμακα, πόσο ουδέτερος/η είμαι; _____
4. Πόσο ευτυχισμένος/η θα ήθελα να γίνω; _____ (Προσδιορίστε το βαθμό που είστε πρόθυμοι να προσπαθήσετε να επιτύχετε στη ζωή σας)

Το σχέδιο δράσης της ευτυχίας μου

Προκειμένου να επιτύχω την πρόθεσή μου και την επιθυμία μου από καρδιάς να είμαι ευτυχισμένος/η στο επίπεδο _____, δεσμεύομαι να προβώ στις ακόλουθες ενέργειες:

Λίγες σκέψεις ακόμα...

- Σκεφτείτε τους πιο ευτυχισμένους ανθρώπους που γνωρίζετε. Θέλετε να γίνετε σαν αυτούς;
- Τι σημαίνει ευτυχία για εσάς; Πόσο σημαντική είναι στη ζωή σας;

Λήξη συνάντησης

3.9 Δραστηριότητα ΜΕ ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5´

ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στον εαυτό τους, επικεντρώνονται στο εδώ και τώρα και καλλιεργούν επικοινωνιακές δεξιότητες με το μοίρασμα της εμπειρίας τους.

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να πει ο καθένας με μία λέξη ή μια σύντομη φράση πώς νιώθει αυτή τη στιγμή.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ 4^H

ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ

Έναρξη συνάντησης

4.1 Δραστηριότητα ΜΕ ΜΙΑ ΦΡΑΣΗ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 5΄

ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες επικεντρώνονται στον εαυτό τους, επικεντρώνονται στο εδώ και τώρα και καλλιεργούν επικοινωνιακές δεξιότητες με το μοίρασμα της εμπειρίας τους.

ΥΛΙΚΑ

-

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να πει ο καθένας με μία λέξη ή μια σύντομη φράση πώς νιώθει αυτή τη στιγμή.

Κύριο μέρος

4.2 Δραστηριότητα ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ-ΑΝΑΚΑΜΨΗ

(<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES167/>
<http://mams.rmit.edu.au/elh5d4nc7sfd.pdf>)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοούν καλύτερα τον όρο ψυχική ανθεκτικότητα

- να έχουν μάθει ότι με την εξάσκηση στην επίλυση προβλημάτων και τη δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων μπορούν να ενισχύσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα
- να έχουν μάθει τρόπους ανάκαμψης
- να έχουν μάθει ότι είναι αναγκαίο να κάνουν μικρά θετικά βήματα, προκειμένου να βρουν μια λύση στα προβλήματα

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Ψυχική Ανθεκτικότητα-Ανάκαμψη

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Για να ξεκινήσει η συζήτηση, ο συντονιστής ρωτά τα μέλη της ομάδας αν γνωρίζουν τη σημασία του όρου ψυχική ανθεκτικότητα. Ο συντονιστής ηγείται της συζήτησης: «Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η προσωπική διαδικασία ανάπτυξης τρόπων αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, εκμάθησης της διαχείρισης τραυματικών εμπειριών και επιβλαβών καταστάσεων και προσωπικής ενδυνάμωσης μέσω της αντιμετώπισης των δυσκολιών. Η κατανόηση από την πλευρά των ατόμων των προστατευτικών παραγόντων, των πεποιθήσεων και της συμπεριφοράς τους, που αναπτύσσονται κατά τη διάρκεια της ζωής τους, καθορίζει το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους. Για την οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, το άτομο πρέπει να ασκηθεί στην επίλυση προβλημάτων και τη διαμόρφωση σχέσεων».

2. Ο συντονιστής διανέμει το φύλλο εργασίας Ψυχική Ανθεκτικότητα – Ανάκαμψη και εξηγεί πώς μπορεί να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα και η ανάκαμψη. Στη συνέχεια, ακολουθεί μια άσκηση ψυχικής ανθεκτικότητας και ολόκληρη η ομάδα συζητά το θέμα από κοινού.

3. Ο συντονιστής εξηγεί την περίληψη που δίνεται στο φύλλο εργασίας και δίνει στα μέλη της ομάδας την ευκαιρία να συζητήσουν περαιτέρω το θέμα.

4. Στο τέλος, ο συντονιστής συνοψίζει τη συζήτηση στο πλαίσιο της ομάδας.

Φύλλο εργασίας ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ-ΑΝΑΚΑΜΨΗ

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η προσωπική διαδικασία ανάπτυξης τρόπων αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, εκμάθησης διαχείρισης τραυματικών εμπειριών και επιβλαβών καταστάσεων και προσωπικής ενδυνάμωσης μέσω της αντιμετώπισης των δυσκολιών. Η κατανόηση από την πλευρά των ατόμων της στήριξης, των πεποιθήσεων και της συμπεριφοράς τους, που αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της ζωής τους, καθορίζει το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους.

Πώς μπορούμε να οικοδομήσουμε και να ενισχύσουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα;

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία ή ένα προσωπικό ταξίδι. Οι άνθρωποι που διαθέτουν ψυχική ανθεκτικότητα είναι άτομα που επιλύουν προβλήματα και όχι θύματα των καταστάσεων. Σε δύο πράγματα μπορούμε να εστιάσουμε στη ζωή μας: στην επίλυση προβλημάτων και στην εδραίωση και ενδυνάμωση καλών διαπροσωπικών σχέσεων προκειμένου να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα.

- **Επίλυση προβλημάτων.** Αναλάβετε συγκεκριμένη δράση για να επιλύσετε ορισμένα ζητήματα στη ζωή σας, είτε πρόκειται για τη συμπεριφορά σας, τις δυσκολίες με τους σημαντικούς άλλους σας, τις συνήθειες μελέτης σας ή τα προβλήματα στην εργασία σας. Δεν είναι απαραίτητο η λύση να είναι τέλεια. Προγραμματίστε ρεαλιστικά βήματα και κάνετε σε τακτική βάση κάτι που να σας δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσετε προς τα εμπρός.
- **Καλές διαπροσωπικές σχέσεις.** Βοηθήστε τους άλλους σε ώρα ανάγκης, μάθετε να δέχεστε βοήθεια και υποστήριξη από εκείνους που νοιάζονται για σας και ζητήστε ό, τι χρειάζεστε.

Πώς μπορούμε να ανακάμψουμε;

- Αναπτύξτε τις ικανότητές σας στο χειρισμό δύσκολων καταστάσεων, όπως η κακή εξυπηρέτηση, η καθυστέρηση, η αγένεια, οι απογοητεύσεις στην εργασία ή το σπίτι, το αίσθημα της αποκαρδίωσης.
- Διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας. Η κακή διάθεση ή ένα ξέσπασμα δεν αποτελούν τη λύση. Αντ' αυτών προσπαθήστε να αντιδράσετε με θετικό τρόπο και χρησιμοποιήστε το χιούμορ αν είναι απαραίτητο.

- Απευθύνετε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως «Τι βήματα πρέπει να κάνω προκειμένου να λυθεί το θέμα;», «Ποιο είναι το πρώτο βήμα;» κλπ.
- Ένα τηλεφώνημα σε έναν φίλο/μία φίλη βοηθάει πάντα. Ύστερα μπορείτε να περιγράψετε την κατάσταση και τα συναισθήματά σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.
- Εστιάστε στα θετικά σημεία και προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα καθαρά. Πιθανότατα θα διαπιστώσετε ότι δεν πρόκειται για ζήτημα ζωής και θανάτου.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια αίσθηση του χιούμορ. «Μετά από τρεις μήνες θα γελάω με αυτή την κατάσταση. Γιατί να μην αρχίσω να γελάω από τώρα;»
- Αφιερώστε χρόνο να αναστοχαστείτε και να μάθετε από τις δυσκολίες. Ρωτήστε τον εαυτό σας «Γνωρίζοντας όσα ξέρω τώρα, τι θα έκανα διαφορετικά;»

Άσκηση ψυχικής ανθεκτικότητας: Ομαδική Συζήτηση

Συζητήστε τις ακόλουθες καταστάσεις και προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Τι θα σκεφτόσουν ή θα αισθανόσουν εάν σου συνέβαιναν τα ακόλουθα πράγματα;
 - Ποιος είναι ένας ψυχικά ανθεκτικός τρόπος αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων;
1. Ο/η σύντροφός σας σας εγκαταλείπει και μαθαίνετε ότι έχει αρχίσει να βγαίνει με κάποιον/α φίλο/η σας.
 2. Κάνετε αίτηση για τη δουλειά των ονείρων σας και σας απορρίπτουν λόγω έλλειψης εμπειρίας.
 3. Αναρρώνετε επιτέλους από τη γρίπη και αμέσως μετά παθαίνετε τροφική δηλητηρίαση.
 4. Η μητέρα σας σας καλεί στο τηλέφωνο για να σας πει πόσο απογοητευμένη είναι μαζί σας που για άλλη μια φορά δεν παρευρεθήκατε στα γενέθλια του πατέρα σας.
 5. Αφιερώνετε πάρα πολλές ώρες για να μαγειρέψετε για ένα πάρτι και τελικά το φαγητό καίγεται.

Έχετε βιώσει τον τελευταίο καιρό παρόμοιες καταστάσεις; Αν ναι, πώς αντιδράσατε;

Περίληψη Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η **ψυχική ανθεκτικότητα** περιλαμβάνει τη διατήρηση της ευελιξίας και της ισορροπίας στη ζωή σας κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων και τραυματικών γεγονότων.

Αφήστε τον εαυτό σας να βιώσει έντονα συναισθήματα και να συνειδητοποιήσει πότε θα πρέπει να αποφεύγει αυτή την **εμπειρία** προκειμένου να λειτουργήσει σε δύσκολες συνθήκες.

Κάνετε ένα βήμα μπροστά για να αναλάβετε δράση, καθώς και **ένα βήμα πίσω** για να ξεκουραστείτε.

Περάστε χρόνο με άλλους για να εξασφαλίσετε την υποστήριξη και την ενθάρρυνσή τους και φροντίστε τον εαυτό σας.

Στηριχθείτε στους άλλους, αλλά στηριχθείτε και στον εαυτό σας.

4.3 Δραστηριότητα ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΤΡΕΣ

(<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES355/>

<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES174/>

<http://www-health.concordia.ca>)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 60΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να έχουν μάθει να εντοπίζουν τα συμπτώματα του στρες
- να έχουν μάθει να προσδιορίζουν τους στρεσογόνους παράγοντες
- να έχουν υιοθετήσει μια στρατηγική για την κινητοποίηση των ικανοτήτων τους για την αντιμετώπιση του στρες

ΥΛΙΚΑ

-Παρουσίαση (powerpoint): Διαχείριση στρες

-Ερωτηματολόγιο: Στρες

-Φυλλάδιο: Στρες

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής παρουσιάζει με τη χρήση powerpoint τις βασικές έννοιες (συμπτώματα στρες, στρεσογόνοι παράγοντες, ψυχική ανθεκτικότητα, αντιμετώπιση/διαχείριση στρες).

2. Ερωτηματολόγιο: Οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο με συγκεκριμένα στοιχεία. Πριν από την έναρξη της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να το διαβάσουν και, στην περίπτωση που κάποιο σημείο είναι ασαφές, να κάνουν ερωτήσεις. Αν τεθεί κάποιο ερώτημα, ο συντονιστής διακόπτει και παρέχει περαιτέρω χρήσιμες πληροφορίες και οδηγίες για ολόκληρη την ομάδα των συμμετεχόντων.

3. Ανατροφοδότηση: Ο συντονιστής καλεί τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους, τις σκέψεις τους και τις ενέργειές τους για την αντιμετώπιση του στρες. Ο συντονιστής παρέχει ανατροφοδότηση στην ομάδα και, αν ενδείκνυται ή απαιτείται από το πλαίσιο, και σε ατομική βάση. Σε αυτή τη φάση, ο συντονιστής παρέχει πιο εκτεταμένες πληροφορίες για τις ακόλουθες έννοιες:

- Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του στρες

-Στρατηγικές για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων.

Ερωτηματολόγιο: Στρες

1. Προσδιορίστε αν είστε στρεσαρισμένοι. Αν πρόκειται να εργαστείτε πάνω στο στρες, τότε είναι πολύ σημαντικό να ξεκινήσετε από την αρχή και να προσδιορίσετε αν όντως βιώνετε στρες. Θα μπορούσε να είναι κάτι εύκολο ή κάτι πιο δύσκολο. Ακόμα κι αν υπάρχουν πολλά σημάδια στρες, κάθε άτομο δεν τα βιώνει όλα. Πράγματι, οι άνθρωποι έχουν συνήθως τις δικές τους αντιδράσεις απέναντι στο στρες. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι σωματικά (αυξημένος καρδιακός παλμός, ξηροστομία, υψηλή αρτηριακή πίεση, κράμπες στο στομάχι, αύξηση/απώλεια του σωματικού βάρους, κ.ά.), συμπεριφορικά (αύξηση καπνίσματος, επιθετικότητα, αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες και τον ύπνο, κ.ά.), γνωστικά (δυσκολία συγκέντρωσης, μειωμένη μνήμη, κ.ά.) και συναισθηματικά (φόβος, ευερεθιστότητα, άγχος, κ.ά.). Επομένως, αφιερώστε κάποιο χρόνο για να σκεφτείτε πώς ανταποκρίνεστε σε στρεσογόνες καταστάσεις και καταγράψτε τα δικά σας σημάδια στρες που βιώνετε σε τέτοιες περιπτώσεις. Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τους στενούς φίλους σας ή τα μέλη της οικογένειάς σας, αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες στην αναγνώριση αυτών των σημείων.

Προσδιορίστε αν είστε στρεσαρισμένοι – ΤΑ ΔΙΚΑ ΜΟΥ ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΤΡΕΣ ΕΙΝΑΙ:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Προσδιορίστε τον στρεσογόνο παράγοντα. Τη στιγμή που θα έχετε προσδιορίσει ότι είστε στρεσαρισμένοι, αναζητήστε την αιτία του στρες. Ένα καλό σημείο για να ξεκινήσετε, σε αυτή την περίπτωση, είναι να εξετάσετε τις πιθανές αλλαγές στη ζωή σας. Ανατρέξτε στη στιγμή που άρχισαν να εκδηλώνονται τα προαναφερθέντα σημάδια του στρες.

Προσδιορίστε τον στρεσογόνο παράγοντα - Η ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ:

.....

.....

.....

.....

3. Προσδιορίστε την αιτία που προκάλεσε τον στρεσογόνο παράγοντα. Εδώ θα σας ζητηθεί να προσδιορίσετε γιατί ο στρεσογόνος παράγοντας σας προκαλεί στρες. Το ερώτημα που τίθεται εδώ είναι: «Γιατί αυτή η κατάσταση συνιστά κίνδυνο ή απειλή για μένα;» και για να απαντήσετε σωστά θα πρέπει να δείτε ειλικρινά ποιες νομίζετε ότι είναι οι απαιτήσεις της κατάστασης και ποιες προσωπικές ικανότητες σκέφτεστε ότι διαθέτετε για να ανταποκριθείτε σε αυτές τις απαιτήσεις. Επομένως, καταστήστε φανερές τις απαιτήσεις και τις προσωπικές ικανότητες όσον αφορά την κατάσταση που σας προκαλεί στρες.

Προσδιορίστε τι προκαλεί τον στρεσογόνο παράγοντα - ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ (Απαιτείται να...) ENANTI ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ (Για να ανταποκριθώ στην κατάσταση έχω...):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Επιλέξτε μια κατάλληλη στρατηγική για τη διαχείριση του στρες και εφαρμόστε την στον εαυτό σας. Η στρατηγική που θα χρησιμοποιηθεί εξαρτάται από συγκεκριμένες και ιδιαίτερες περιστάσεις. Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες στρατηγικών διαχείρισης του στρες: στρατηγικές για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του στρες και στρατηγικές για την αντιμετώπιση του στρεσογόνου παράγοντα. Στην πρώτη περίπτωση, μιλάμε για στρατηγικές χαλάρωσης (ασκήσεις αναπνοής, προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, εκγύμναση, μασάζ, χρήση νοητικών εικόνων, κ.ά.). Στη δεύτερη περίπτωση, ο στόχος είναι να μειώσετε το κομμάτι των απαιτήσεων, αυξάνοντας το κομμάτι των προσωπικών ικανοτήτων για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα. Εν προκειμένω, για πραγματικούς κινδύνους χρησιμοποιείται η προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων (δράση για την απομάκρυνση του κινδύνου), ενώ για τους υποθετικούς κινδύνους είναι πιο χρήσιμα τα αποτελέσματα της γνωστικής προσέγγισης (αλλαγή του τρόπου σκέψης). Και οι δύο στρατηγικές στοχεύουν στην εξάλειψη του αντιλαμβανόμενου κινδύνου.

Επιλέξτε τον κατάλληλο τρόπο διαχείρισης του στρες

ANTIMETΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ Η΄

ANTIMETΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑ

Καταγράψτε 3 συγκεκριμένες ενέργειες που μπορεί να είναι απαραίτητες για την εφαρμογή της στρατηγικής σας

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Φυλλάδιο ΣΤΡΕΣ

Στρες – Συμπτώματα και Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Πόσο στρεσαρισμένοι είστε;

- ◆ Ένταση στους μύες σας;
- ◆ Πόνος στον αυχένα και την πλάτη;
- ◆ Τρίξιμο των δοντιών;
- ◆ Συχνή απογοήτευση;
- ◆ Έλλειψη χρόνου;
- ◆ Κούραση;
- ◆ Δυσκολίες στον ύπνο;
- ◆ Ένταση; Ανησυχίες; Έγνοιες;
- ◆ Πονοκέφαλοι;
- ◆ Αυξημένη χρήση ουσιών ή αλκοόλ για να μοιάζει η ζωή ευκολότερη;
- ◆ Εξάντληση;

Συμπτώματα στρες

Κόπωση	Αυξομειώσεις βάρους	Έλλειψη
Ταχυκαρδία	Ένταση στους μύες	συγκέντρωσης
Πονοκέφαλοι	Άνευ λόγου κλάμα	Αύξηση θυμού
Άγχος	Πτώση απόδοσης	Έγνοιες
Προβλήματα υγείας	Απογοήτευση	Αποδιοργάνωση

Τι προκαλεί στρες;

Έγνοιες	Υπερβολικές προσδοκίες από τους άλλους
Προσδοκία μιας ζωής χωρίς προβλήματα	Επαγγελματικές υποχρεώσεις
Τελειομανία	Διάβασμα
Ανταγωνισμός με τους άλλους	Ασθένεια/απώλεια
Υπερβολική αυτοκριτική	Μετακόμιση
Αδυναμία	Οικονομικές δυσκολίες
Διαρκώς σε βιασύνη	

Στρατηγικές διαχείρισης στρες

Το στρες είναι απαραίτητο για τη ζωή. Μπορεί να μας κινητοποιήσει και να μας δώσει κάποια δύναμη. Το υπερβολικό στρες, όμως, μπορεί να είναι καταστροφικό. Συνεπώς, η ανάπτυξη τρόπων αντιμετώπισής του είναι σημαντική. Εδώ θα βρείτε μερικές στρατηγικές αντιμετώπισης:

Ανάπτυξη ενός κοινωνικού δικτύου υποστήριξης. Μιλήστε με φίλους, με μέλη της οικογένειάς σας ή έναν συμβουλευτικό ψυχολόγο.

Αλλαγή νοοτροπίας. Σκεφτείτε τους στρεσογόνους παράγοντες με διαφορετικό τρόπο, αναζητώντας θετικούς παράγοντες. Το 10% της ζωής είναι αυτό που συμβαίνει, το 90% είναι ο τρόπος που σκεφτόμαστε για αυτό και ο τρόπος που το αντιμετωπίζουμε.

Θετικός μονόλογος. Ενθαρρύνετε τον εαυτό σας. «Μπορώ να το κάνω», «Θα είμαι σε θέση να το τελειώσω», «Αυτό είναι μια χαρά».

Ασκηθείτε στην αποδοχή. Αποδεχθείτε πράγματα που δεν είναι δυνατόν να αλλάξουν.

Οργανωθείτε. Κάντε σχέδια, ετοιμάστε λίστες με όσα έχετε να κάνετε και ιεραρχήστε τις προτεραιότητές σας.

Πάρτε τον έλεγχο της ζωής σας. Αναλάβετε την ευθύνη της ζωής σας. Επιλύστε τα προβλήματα αντί να ανησυχείτε για αυτά, οργανώστε τον εαυτό σας.

Φροντίστε καλά τον εαυτό σας. Υγιεινή διατροφή, καλός ύπνος!

Άσκηση και εκγύμναση. Τρέξιμο, κολύμπι, αθλήματα, κ.ά.

Άσκήσεις χαλάρωσης. Βρείτε εφαρμογές που μπορεί να είναι χρήσιμες για εσάς, π.χ. προοδευτική μυσική χαλάρωση, γιόγκα, κ.ά., και ασκηθείτε σε αυτές καθημερινά.

Ηρεμήστε. Βρείτε τα όριά σας, μάθετε να λέτε όχι, να είστε ρεαλιστές.

Γελάστε. Διασκεδάστε (κωμωδίες, αστεία βίντεο, αστεία βιβλία, καλή παρέα).

Ενδιαφέροντα. Το παιχνίδι ή τα χόμπυ είναι εξίσου σημαντικά με την εργασία, διότι χαρίζουν ισορροπία στη ζωή.

Ξεκινήστε ένα ημερολόγιο στρες. Μπορεί να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τους συχνούς στρεσογόνους παράγοντες στη ζωή σας και τον τρόπο που τους αντιμετωπίζετε. Κάθε φορά που αισθάνεστε στρεσαρισμένοι, καταγράψτε το στο ημερολόγιό σας. Γράφοντας σε ημερήσια βάση, θα αρχίσετε να βλέπετε επαναλαμβανόμενα μοτίβα και παρόμοια θέματα.

4.4 Δραστηριότητα ΔΙΑΔΟΧΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

(<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES162/>)

Hughes & Terrell, 2012: 445-452)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ : 40΄

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να έχουν κατανοήσει ότι οι άνθρωποι αντιδρούν διαφορετικά στις αντιξοότητες και το στρες
- να αναγνωρίζουν ότι οι πεποιθήσεις τους για τις αντιξοότητες επηρεάζουν το πώς αισθάνονται και, κατά συνέπεια, ό, τι κάνουν (το διαδοχικό μοντέλο)
- να είναι σε θέση να αμφισβητούν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με το γιατί συμβαίνουν τα πράγματα (ανάδειξη του στυλ σκέψης τους και προαγωγή του αισιόδοξου στυλ σκέψης)
- να είναι σε θέση να αποκτήσουν επίγνωση των συνήθων παγίδων ή σφαλμάτων σκέψης
- να κατανοήσουν ότι οι βασικές πεποιθήσεις μας για τον κόσμο μπορεί να μας εμποδίζουν από την αξιοποίηση ευκαιριών

ΥΛΙΚΑ

-Φυλλάδιο: Διαδοχικό μοντέλο

-Φύλλο εργασίας: Διαδοχικό μοντέλο

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής μοιράζει το φυλλάδιο και το φύλλο εργασίας στους συμμετέχοντες και αναπαριστά το διαδοχικό μοντέλο στον πίνακα παρουσιάσεων, εξηγώντας τη σύνδεση ανάμεσα στις σκέψεις και τη συναισθηματική και συμπεριφορική αντίδραση: «Οι περισσότεροι από μας αντιδρούμε με συγκεκριμένους τρόπους, όταν μας συμβαίνει κάτι αρνητικό. Από την έρευνα γνωρίζουμε ότι οι σκέψεις μας για τις αντιξοότητες πυροδοτούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις μας. Όταν είμαστε σε δύσκολη θέση έχουμε την τάση αμέσως να προσπαθήσουμε να εξηγήσουμε γιατί μας

βρήκε αυτή η συμφορά. Είναι οι πεποιθήσεις μας σχετικά με τα αίτια της συμφοράς που προκαλούν την αντίδραση μας, το πώς νιώθουμε και τι κάνουμε. Ο Δρ Albert Ellis, εργαζόμενος για δεκαετίες στον τομέα της γνωστικής ψυχολογίας, ανέπτυξε το διαδοχικό μοντέλο το οποίο μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε στις αντιξοότητες:

-Αντιξοότητα: η κατάσταση ή το συμβάν

-Πεποίθηση: η εξήγησή μας σχετικά με το γιατί εκδηλώθηκε η κατάσταση

-Συνέπεια: τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που προκαλεί η πεποίθησή μας

2. Ο συντονιστής δίνει ένα παράδειγμα και περιγράφει δύο διαφορετικές αντιδράσεις στην ίδια κατάσταση με βάση τις βασικές πεποιθήσεις και σκέψεις:

Παράδειγμα:

Η Τζούλια είναι μια αθλητική νεαρή γυναίκα που της αρέσει η υγιεινή διατροφή. Μια μέρα ανακαλύπτει ότι δεν έχει προσκληθεί σε ένα γεύμα σε φιλικό σπίτι, αλλά η φίλη της, η Τζένη, είχε λάβει πρόσκληση. Η Τζούλια σκέφτεται: «Την Τζένη την καλούν συνέχεια παντού, εμένα ποτέ. Είμαι μια αποτυχημένη, δεν αρέσω σε κανέναν». Είναι πολύ λυπημένη, δεν βγαίνει έξω για τρέξιμο αλλά αντ' αυτού καταβροχθίζει ένα ολόκληρο κουτί με σοκολατάκια.

Ποιες είναι λοιπόν οι αντιξοότητες – πεποιθήσεις – συνέπειες σε αυτό το σενάριο;

- Αντιξοότητες = Δεν την κάλεσαν στο γεύμα στο οποίο κάλεσαν τη φίλη της.
- Πεποιθήσεις = «Είμαι μια αποτυχημένη – Δεν αρέσω σε κανέναν».
- Συνέπειες = Αισθάνεται λυπημένη, σχεδόν σε κατάθλιψη. Δεν έχει κίνητρο να πάει για τρέξιμο και τρώει ένα ολόκληρο κουτί με σοκολατάκια, παρόλο που δίνει έμφαση στον υγιεινό τρόπο ζωής.

Μια άλλη αντίδραση:

Εδώ παρουσιάζεται ένα διαδοχικό μοντέλο που δείχνει πώς ένα άλλο πρόσωπο, η Άννα, αντιδρά στην ίδια κατάσταση: «Είναι απογοητευτικό, αλλά εγώ δεν ξέρω τη Νάνσυ και πολύ καλά. Η Τζένη την ξέρει πολύ καλύτερα. Αυτός είναι πιθανώς ο λόγος που δεν με κάλεσε. Ίσως την επόμενη φορά να με καλέσει». Η Άννα πηγαίνει

για τρέξιμο, σταματά σε ένα βίντεο κλαμπ για να νοικιάσει μια καινούρια ταινία και καλεί μια φίλη της να έρθει στο σπίτι της να δουν την ταινία παρέα.

Η αντιξοότητα παραμένει η ίδια, αλλά η πεποίθηση της Άννας είναι διαφορετική. Η σκέψη ότι δεν είχε προσκληθεί επειδή δε γνωρίζει πολύ καλά τη Νάνσυ βοηθά την Άννα να αφήσει στην άκρη τα αρχικά συναισθήματα απογοήτευσης, να κάνει πράγματα που τη βοηθούν να νιώσει πιο θετικά για τον εαυτό της και να απολαύσει το υπόλοιπο της ημέρας.

3. Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες πώς να χρησιμοποιούν το διαδοχικό μοντέλο: Η χρήση του διαδοχικού μοντέλου μπορεί να μας βοηθήσει να αναπτύξουμε βασικές ικανότητες που συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα, όπως η συναισθηματική ρύθμιση, ο έλεγχος των παρορμήσεων, η αιτιακή απόδοση και η ενσυναίσθηση.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το διαδοχικό μοντέλο:

Σκεφτείτε ένα πρόσφατο δυσάρεστο συμβάν. Αφού περιγράψετε την αντιξοότητα, πηγαίνετε στη συνέπεια και στη συνέχεια συμπληρώστε την πεποίθηση. Μπορείτε επίσης να κινηθείτε από την αντιξοότητα στην πεποίθηση και μετά στη συνέπεια. Επιλέξτε τη μέθοδο που λειτουργεί καλύτερα για σας.

- Αντιξοότητα: Περιγράψτε με αντικειμενικό τρόπο το συμβάν. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις: Ποιος; Τι; Πού; Πότε;
- Πεποίθηση: Περιγράψτε τις σκέψεις σας σε σχέση με την αντιξοότητα. Πώς μπορείτε να εξηγήσετε στον εαυτό σας γιατί συνέβη αυτό το γεγονός;
- Συνέπεια: Να έχετε επίγνωση των συναισθημάτων και των ενεργειών σας.

Οι συμμετέχοντες εργάζονται αποκλειστικά και μόνο σε δύο δομημένα παραδείγματα και προσπαθούν να επεξεργαστούν τις αντιξοότητες-πεποιθήσεις-συνέπειες σε αυτές τις ασκήσεις. Στη συνέχεια προσπαθούν να βρουν δύο επιπλέον παραδείγματα που σχετίζονται με την ιδιαίτερη κατάσταση της ζωής τους.

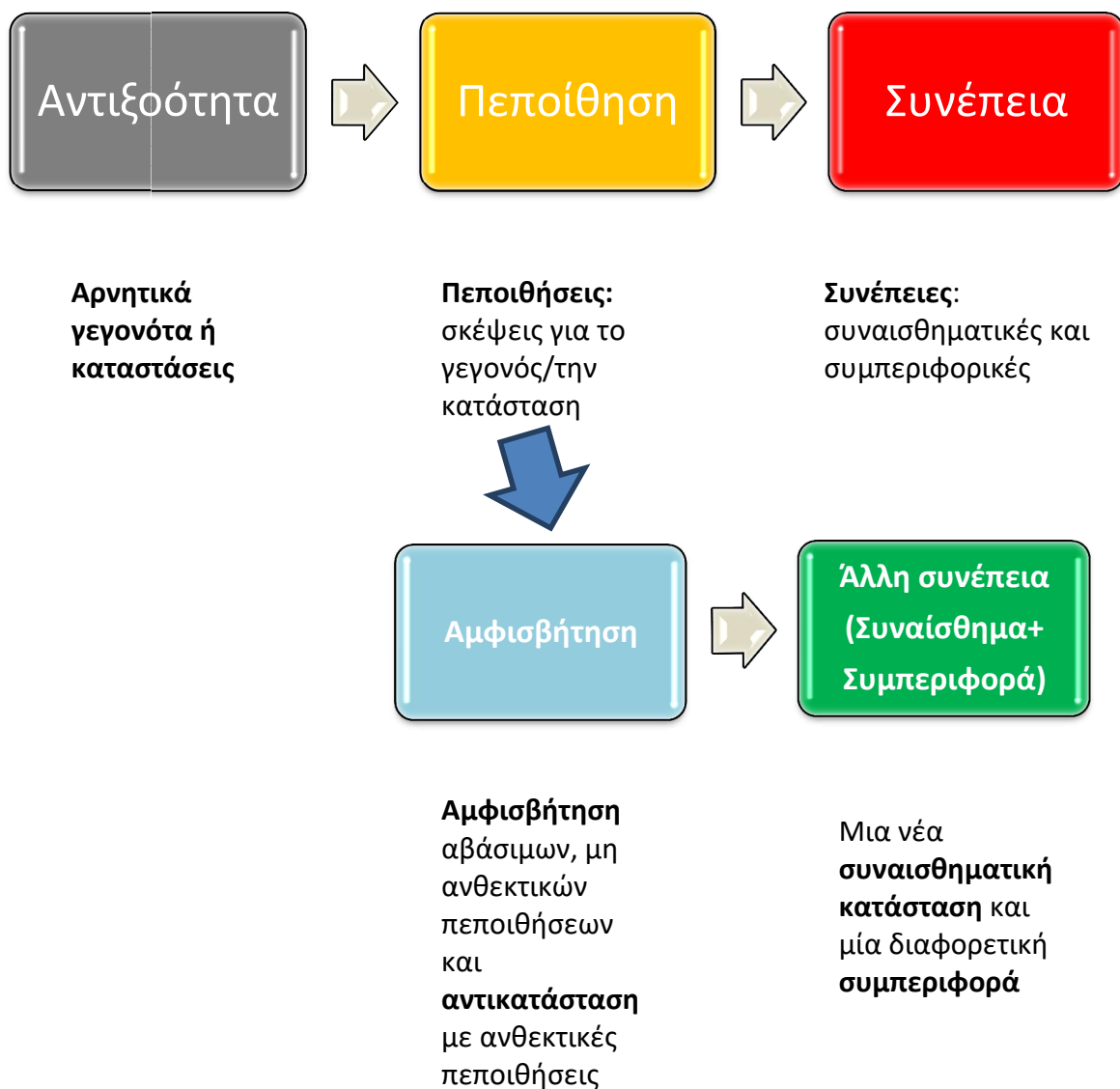
Πρόσθετη δραστηριότητα για τις περιπτώσεις που έχει αναπτυχθεί καλή σχέση μεταξύ των συμμετεχόντων: μπορούν να εργαστούν σε ζεύγη και να παράσχει ο ένας στον άλλο ανατροφοδότηση για τα αντίξοα γεγονότα που περιγράφουν. Το πρόσωπο Α παρουσιάζει ένα αντίξοο γεγονός στο πρόσωπο Β. Το πρόσωπο Β ακούει

προσεκτικά και βοηθά το πρόσωπο Α να βρει πιο θετικούς τρόπους αντίδρασης. Αφού το πρόσωπο Α έχει βρει πιο ανθεκτικές αντιδράσεις απέναντι σε αντίξοα γεγονότα, οι ρόλοι αντιστρέφονται και το πρόσωπο Β παρουσιάζει τα δικά του γεγονότα στο πρόσωπο Α.

Στο τέλος γίνεται ομαδική συζήτηση. Στο σημείο αυτό ο συντονιστής παρουσιάζει τη **φόρμουλα της αισιοδοξίας**: Όταν προσπαθούμε να εξηγήσουμε θετικά γεγονότα, θέλουμε οι αιτίες τους να είναι μόνιμες, εσωτερικές και να αφορούν όλες τις πτυχές της ζωής μας. Π.χ.: «Όλα τα καλά πράγματα που συνέβησαν στη ζωή μου είναι πάντα αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς που έκανα». Όταν προσπαθούμε να εξηγήσουμε αρνητικά γεγονότα, θέλουμε οι αιτίες τους να είναι προσωρινές, εξωτερικές και συγκεκριμένες. Π.χ.: «Το λάστιχο του αυτοκινήτου μου έσκασε σήμερα, επειδή υπήρχαν καρφιά στον αυτοκινητόδρομο» (αντί για «Πάντα μου σκάνε τα λάστιχα του αυτοκινήτου μου, επειδή εγώ δεν μπορώ ποτέ να αποφύγω όλους αυτούς τους οδικούς κινδύνους που υπάρχουν»). ΠΡΟΣΟΧΗ! Απαραίτητος ο έλεγχος της πραγματικότητας κατά την απόδοση της αιτιότητας, ώστε οι εξηγήσεις μας να είναι ρεαλιστικές.

Φυλλάδιο ΔΙΑΔΟΧΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Φυλλάδιο: Το διαδοχικό μοντέλο



Φύλλο εργασίας ΔΙΑΔΟΧΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Φύλλο εργασίας: Το διαδοχικό μοντέλο



- Αντιξοότητα: η κατάσταση ή το συμβάν.
- Πεποίθηση: η εξήγησή μας σχετικά με το γιατί εκδηλώθηκε η κατάσταση.
- Συνέπεια: τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές που προκαλεί η πεποίθησή μας.

Ποιες είναι οι πιθανές αντιξοότητες – πεποιθήσεις – συνέπειες στα ακόλουθα παραδείγματα;

Ο Πέτρος είναι ένας νεαρός ηθοποιός ο οποίος μελέτησε σκληρά για έναν ρόλο. Στη διανομή των ρόλων δεν ήταν τελικά αυτός που επελέγη, αλλά ένας άλλος τύπος αρκετά ψηλότερός του.

Αντιξοότητα

**Πεποίθηση
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

**Συνέπεια
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

Η Μαρία μόλις έχει τελειώσει τις σπουδές της στο πανεπιστήμιο και έχει υποβάλει αίτηση για τη θέση εργασίας των ονείρων της σε μια μεγάλη εταιρεία. Δεν την καλούν καν για συνέντευξη.

Αντιξοότητα

**Πεποίθηση
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

**Συνέπεια
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

Τώρα προσπαθήστε να βρείτε δύο δικά σας παραδείγματα:

Κατάσταση

Αντιξοότητα

**Πεποίθηση
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

**Συνέπεια
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

Κατάσταση

Αντιξοότητα

**Πεποίθηση
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

**Συνέπεια
μη ανθεκτική**

ανθεκτική

4.5 Δραστηριότητα ΠΑΓΙΔΕΣ ΣΚΕΨΗΣ

(<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES439/>)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40΄

ΥΛΙΚΑ

-Κάρτες συνήθων παγίδων σκέψης + παραδειγμάτων

-Φύλλο εργασίας: Παγίδες σκέψης

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να είναι σε θέση να αμφισβητούν τις πεποιθήσεις τους σχετικά με το γιατί συμβαίνουν τα πράγματα ύστερα από την ανάδειξη του στυλ σκέψης τους
- να αποκτήσουν επίγνωση των συνήθων παγίδων ή σφαλμάτων σκέψης
- να κατανοήσουν ότι οι βασικές πεποιθήσεις τους για τον κόσμο μπορεί να τους εμποδίζουν από την αξιοποίηση ευκαιριών
- να είναι σε θέση να συγκεντρώνουν στοιχεία για να αμφισβητούν ή να υποστηρίζουν πεποιθήσεις και στην περίπτωση της αμφισβήτησης να παράγουν άλλες εναλλακτικές λύσεις
- να είναι σε θέση να βλέπουν τις αντιξοότητες στη σωστή τους διάσταση
- να είναι σε θέση να παραμένουν ήρεμοι και εστιασμένοι στους στόχους τους

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής καθορίζει τις παγίδες σκέψης: Τα κύτταρα των αισθήσεών μας συγκεντρώνουν πολύ περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις καθημερινές δραστηριότητες και πραγματοποιούν περισσότερες συσχετίσεις ερεθισμάτων από όσες το μυαλό μας μπορεί να επεξεργαστεί. Έτσι, το μυαλό μας πρέπει να απλοποιήσει τις πληροφορίες και να βγάλει νόημα από αυτές. Αυτές οι αποκαλούμενες απλοποιήσεις ή συντομεύσεις είναι αυτόματες και τον περισσότερο καιρό ασυνείδητες. Ειδικά σε περιόδους στρες «πέφτουμε στην παγίδα» αυτών των

απλοποιήσεων, καθώς έχουμε την τάση να εξάγουμε βιαστικά συμπεράσματα. Για το λόγο αυτό μιλάμε για παγίδες σκέψης.

2. Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες πώς οι παγίδες σκέψης επηρεάζουν την ικανότητά μας να ανταποκρινόμαστε με ψυχική ανθεκτικότητα: Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι έχουμε μια ισχυρή προκατάληψη όταν επεξεργαζόμαστε πληροφορίες. Έχουμε μια ισχυρή τάση να χρησιμοποιούμε μόνο τις πληροφορίες που υποστηρίζουν τις πεποιθήσεις που ήδη έχουμε και να αποκλείουμε τις πληροφορίες που δε συνάδουν με το πώς νομίζουμε ότι είναι πραγματικά ο κόσμος. Αυτό ονομάζεται «προκατάληψη επιβεβαίωσης». Η προκατάληψη επιβεβαίωσης μπορεί να μας εμποδίζει να χρησιμοποιούμε τον ακριβή και ευέλικτο τρόπο σκέψης που είναι βοηθητικός στην αξιολόγηση καταστάσεων και τη συλλογή όλων των απαραίτητων πληροφοριών για να λάβουμε τις σωστές αποφάσεις κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων παραγόντων.

3. Ο συντονιστής δίνει μερικά παραδείγματα κοινών παγίδων σκέψης:

- Εξαγωγή συμπερασμάτων: εξάγουμε συμπεράσματα που βασίζονται σε ανεπαρκή αποδεικτικά στοιχεία
- Εξατομίκευση / εξωτερίκευση: κατηγορούμε τους εαυτούς μας/τους άλλους για τις περιπτώσεις για τις οποίες εμείς/αυτοί δεν ευθυνόμαστε/ευθύνονται κατά κύριο λόγο
- Ανάγνωση μυαλού: υποθέτουμε ότι γνωρίζουμε τι σκέφτονται οι άλλοι ή περιμένουμε οι άλλοι να γνωρίζουν τι σκεφτόμαστε εμείς
- Συναισθηματική συλλογιστική: καταλήγουμε σε λανθασμένο συμπέρασμα για μια κατάσταση γιατί βασιζόμαστε στο πώς αισθανόμαστε και όχι στα εξωτερικά γεγονότα. Αυτή η συναισθηματική συλλογιστική μπορεί να οδηγήσει στα «πρέπει» (εγώ θα πρέπει ή αυτός θα πρέπει)
- Υπεργενίκευση: εξάγουμε συμπεράσματα με βάση μόνο μία-δύο εμπειρίες, γεγονός που μας οδηγεί στο να βάλουμε «ταμπέλες» στον εαυτό μας ή τους άλλους
- Μεγέθυνση / ελαχιστοποίηση: αναδεικνύουμε υπερβολικά τα αρνητικά χαρακτηριστικά μιας κατάστασης, μειώνοντας παράλληλα τη σημασία των θετικών χαρακτηριστικών

- Καταστροφολογία: υπερβάλλουμε για την πιθανότητα να συμβεί κάτι κακό ή υπερβάλλουμε για το πόσο κακή θα είναι η κατάσταση

4. Ο συντονιστής βάζει τις κάρτες με τα παραδείγματα για τις συνήθειες παγίδες σκέψης συν τις κάρτες με τις περιγραφές των συνήθων παγίδων σκέψης σε έναν πίνακα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αντιστοιχίσουν τις κάρτες. Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να γίνει σε μικρές ομάδες.

Βήμα 5ο: Οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με το ποιο είδος παγίδων σκέψης τους είναι πιο οικείο. Συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας που τους διανέμεται. Ακολουθεί ομαδική συζήτηση.

Κάρτες ΣΥΝΗΘΩΝ ΠΑΓΙΔΩΝ ΣΚΕΨΗΣ + ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΩΝ

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ ΣΚΕΨΗΣ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ
<p>ΕΞΑΓΩΓΗ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΩΝ Κάνουμε εικασίες έχοντας στη διάθεσή μας ελάχιστα ή καθόλου στοιχεία που να τις στηρίζουν.</p>	<p>Η Άννα έρχεται στο σπίτι, ψάχνει το φορητό υπολογιστή που άφησε στην τραπεζαρία πριν φύγει από το σπίτι, αλλά δεν τον βρίσκει. Σκέφτεται: «Δεν αντέχω άλλο. Τα παιδιά μου πάλι παίζουν αυτά τα βίαια παιχνίδια που τους έχω απαγορεύσει». Σε λίγο, ο σύζυγός της την καλεί κάτω: «Άννα, έχω τον υπολογιστή σου και του έχω εγκαταστήσει κάποιες σημαντικές ενημερώσεις!»</p>
<p>ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ Κατηγορούμε τον εαυτό μας για προβλήματα για τα οποία κατά κύριο λόγο δεν ευθυνόμαστε εμείς.</p>	<p>«Οι συνάδελφοί μου είναι τόσο εκνευρισμένοι σήμερα. Πρέπει να έχω κάνει πάλι κάποιο λάθος!»</p>
<p>ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΥΣΗ Κατηγορούμε τους άλλους για πράγματα για τα οποία δεν ευθύνονται εκείνοι κατά κύριο λόγο.</p>	<p>«Αν είχε εργαστεί πιο σκληρά, το τμήμα μας θα κατείχε την πρώτη θέση στην κατάταξη!»</p>
<p>ΑΝΑΓΝΩΣΗ ΜΥΑΛΟΥ Υποθέτουμε ότι ξέρουμε τι σκέφτεται το άλλο πρόσωπο. Αναμένουμε ένα άλλο πρόσωπο να ξέρει τι σκεφτόμαστε.</p>	<p>«Ξέρω μόνο ότι οι συνάδελφοί μου μιλάνε για μένα τώρα.» «Αν με αγαπούσε πραγματικά θα ήξερε ότι χρειάζομαι ένα μασάζ τώρα!»</p>
<p>ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ Κάνουμε μια εικασία για μια εμπειρία που βασίζεται στα συναισθήματα και όχι στα γεγονότα. Συνδέεται με τις σκέψεις του «εγώ πρέπει...» ή «αυτοί πρέπει...».</p>	<p>Ο Γιάννης είχε μια διαμάχη με τη σύζυγό του και αισθάνεται καταβεβλημένος από τα θλιβερά συναισθήματα: «Θα πρέπει να μπορώ να έχω μια καλή σχέση μαζί της. Αλλά είναι μάταιο. Δεν αξίζει καν να προσπαθήσω να μιλήσω μαζί της. Είναι πάντα το ίδιο!»</p>

<p>ΥΠΕΡΓΕΝΙΚΕΥΣΗ Κάνουμε μια υπόθεση για κάποιον (ή για μια κατάσταση) με βάση μόνο μία-δύο εμπειρίες. Υποθέτουμε ότι η αιτία του προβλήματος οφείλεται σε ελάττωμα του χαρακτήρα, αντί της συμπεριφοράς ενός ατόμου.</p>	<p>«Άνθρωποι σαν κι αυτόν δεν θα πρέπει καν να έχουν δικαίωμα ψήφου».</p> <p>«Είμαι τόσο κακός άνθρωπος... δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστό». Ή</p> <p>«Αυτός/η είναι τόσο ανόητος/η».</p>
<p>ΜΕΓΕΘΥΝΣΗ/ ΕΛΑΧΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ Μεγεθύνουμε τις αρνητικές πλευρές μιας κατάστασης και ελαχιστοποιούμε τις θετικές Μεγεθύνουμε τις θετικές πτυχές και αγνοούμε τις αρνητικές.</p>	<p>Η Καίτη ηγήθηκε μιας σημαντικής συνάντησης σε μεγάλη επιτυχία, αλλά είπε στον άντρα της, «Η μέρα μου ήταν απαίσια. Ένας βοηθός τάχθηκε κατά των προτάσεων μου.»</p> <p>Η σύζυγος του Θωμά του λέει στο τηλέφωνο ότι έχει πληγωθεί πολύ που εκείνος κάθεται και κάνει υπερωρίες στο γραφείο την ημέρα της επετείου του γάμου τους. Αυτός σκέφτεται, «Είμαστε τόσο ευτυχισμένο ζευγάρι. Δεν μπορεί να σοβαρολογεί. Θα περνάει απλώς μια δύσκολη μέρα.»</p>
<p>ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΟΛΟ- ΓΙΑ Υπερβάλλουμε για την πιθανότητα να συμβεί κάτι κακό ή υπερβάλλουμε για το πόσο κακή θα είναι η κατάσταση.</p>	<p>«Ωχ, όχι. Η εργασία μου δε θα είναι έτοιμη εντός της προθεσμίας. Τώρα θα πρέπει να δώσω εξηγήσεις και το αφεντικό μου θα νευριάσει. Και θα με απολύσει. Και ποτέ δεν θα βρω ξανά μια τόσο καλή δουλειά. Και δεν θα είμαι σε θέση να πληρώσω τους λογαριασμούς μου. Και ... »</p>

Φύλλο εργασίας ΠΑΓΙΔΕΣ ΣΚΕΨΗΣ

Παρακαλώ κοιτάξτε τον ακόλουθο πίνακα και συμπληρώστε τις προτάσεις που σας έρχονται στο μυαλό όταν σκέφτεστε τις προσωπικές σας παγίδες σκέψης. Βέβαια, είναι πιθανό να μην έχετε προτάσεις για κάθε παγίδα σκέψης. Απλά βεβαιωθείτε ότι έχετε ασχοληθεί με όλες τις παγίδες σκέψης που έχετε εντοπίσει στη ζωή σας:

Κοινές Παγίδες Σκέψεις

Παγίδες Σκέψης	Περιγραφή	Τα Παραδείγματά Μου
Εξαγωγή συμπερασμάτων	Κάνουμε εικασίες έχοντας στη διάθεσή μας ελάχιστα ή καθόλου στοιχεία που να τις υποστηρίζουν .	
Εξατομίκευση	Κατηγορούμε τον εαυτό μας για προβλήματα για τα οποία κατά κύριο λόγο δεν ευθυνόμαστε εμείς.	
Εξωτερίκευση	Κατηγορούμε τους άλλους για πράγματα για τα οποία δεν ευθύνονται εκείνοι κατά κύριο λόγο.	
Ανάγνωση μυαλού	Υποθέτουμε ότι ξέρουμε τι σκέφτεται το άλλο πρόσωπο. Αναμένουμε ένα άλλο πρόσωπο να ξέρει τι σκεφτόμαστε.	
Συναισθηματική συλλογιστική	Κάνουμε μια εικασία για μια εμπειρία που	

βασίζεται στα
συναισθήματα και όχι
στα γεγονότα. Συνδέεται
με τις σκέψεις του «εγώ
πρέπει» ή «αυτοί πρέπει».

Υπεργενίκευση

Κάνουμε μια υπόθεση για
κάποιον (ή για μια
κατάσταση) με βάση
μόνο μία-δύο εμπειρίες.
Υποθέτουμε ότι η αιτία
του προβλήματος
οφείλεται σε ελάττωμα
του χαρακτήρα αντί της
συμπεριφοράς ενός
ατόμου.

Μεγέθυνση/ελαχιστοποίηση

Μεγεθύνουμε τις
αρνητικές πλευρές μιας
κατάστασης και
ελαχιστοποιούμε τις
θετικές.
Μεγεθύνουμε τις θετικές
πτυχές και αγνοούμε τις
αρνητικές.

Καταστροφολογία

Υπερβάλλουμε για την
πιθανότητα να συμβεί
κάτι κακό ή
υπερβάλλουμε για το
πόσο κακή θα είναι η
κατάσταση.

4.6 Δραστηριότητα ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

(<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES168/>)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 40΄

ΥΛΙΚΑ

-Παρουσίαση (powerpoint): Επεξηγηματικό στυλ

-Φύλλο εργασίας: Αμφισβήτηση πεποιθήσεων

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να αναγνωρίζουν ότι οι πεποιθήσεις τους για τις αντιξοότητες επηρεάζουν το πώς αισθάνονται, και, κατά συνέπεια, ό,τι κάνουν (το διαδοχικό μοντέλο)
- να αμφισβητούν τις πεποιθήσεις τους όσον αφορά το γιατί συμβαίνουν τα πράγματα ύστερα από την αποκάλυψη του στυλ σκέψης τους
- να αποκτήσουν επίγνωση των συνήθων παγίδων ή σφαλμάτων σκέψης
- να κατανοήσουν ότι οι βασικές πεποιθήσεις τους για τον κόσμο μπορεί να εμποδίζουν την αξιοποίηση ευκαιριών
- να είναι σε θέση να συγκεντρώνουν στοιχεία για την αμφισβήτηση της υποστήριξη πεποιθήσεων και, σε περίπτωση αμφισβήτησης, να είναι σε θέση να παράγουν άλλες εναλλακτικές λύσεις
- να βλέπουν τις αντιξοότητες στην πραγματική τους διάσταση
- να έχουν την εμπειρία ενός ήρεμου και εστιασμένου σε στόχους περιβάλλοντος

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής παρουσιάζει μια γενική εικόνα σχετικά με τα σφάλματα και τις λανθάνουσες πεποιθήσεις και επιστρά την προσοχή στο πώς οι πεποιθήσεις μπορούν να τεθούν υπό αμφισβήτηση: Εμπειρικά ευρήματα δείχνουν ότι έχουμε μια ισχυρή προκατάληψη όταν επεξεργαζόμαστε πληροφορίες. Έχουμε μια ισχυρή τάση να χρησιμοποιούμε μόνο τις πληροφορίες που υποστηρίζουν τις πεποιθήσεις που ήδη έχουμε και να αποκλείουμε τις πληροφορίες που δεν συνάδουν με την αντίληψή μας

για τον κόσμο. Αυτό ονομάζεται «προκατάληψη επιβεβαίωσης». Η προκατάληψη επιβεβαίωσης μπορεί να μας εμποδίζει να χρησιμοποιούμε τον ακριβή και ευέλικτο τρόπο σκέψης που θα μας στηρίξει στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της αξιολόγησης καταστάσεων και της συλλογής όλων των αναγκαίων πληροφοριών για τη λήψη ορθών αποφάσεων. Είναι αυτός ο ακριβής και ευέλικτος τρόπος σκέψης που μας βοηθά να ανακάμπτουμε από τις αντιξοότητες. Από την άλλη πλευρά, όλοι έχουμε λανθάνουσες πεποιθήσεις. Αυτές οι πεποιθήσεις είναι δύσκολο να εντοπιστούν, επειδή είναι βαθύτερες και πιο περίπλοκες. Περιγράφουμε αυτές τις πεποιθήσεις σαν «παγόβουνα», επειδή βρίσκονται κάτω από την επιφάνεια και δεν έχουμε επίγνωσή τους. Είναι πολύ ισχυρές και δύνανται να υπονομεύουν την ψυχική ανθεκτικότητά και τις σχέσεις μας. Εμείς θα διερευνήσουμε πώς θα αντιμετωπίσουμε σφάλματα και λανθάνουσες πεποιθήσεις που έχουμε ήδη εντοπίσει. Τώρα ας εστιάσουμε την προσοχή μας στο πώς μπορούμε να αμφισβητήσουμε τις πεποιθήσεις μας. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό καθώς η αμφισβήτηση των προβληματικών πεποιθήσεών μας προωθεί την ψυχική ανθεκτικότητά μας.

2. Ο συντονιστής δίνει ένα παράδειγμα αντίδρασης στις αντιξοότητες, όταν ακολουθούμε τις πεποιθήσεις μας βασιζόμενοι σε ανακριβή τρόπο σκέψης και πώς μπορούμε να αντιδράσουμε κατά έναν πιο ανθεκτικό τρόπο: Οι πεποιθήσεις μας σχετικά με τα αίτια και τις συνέπειες των γεγονότων είναι συχνά βασισμένες σε ανακριβή τρόπο σκέψης. Εδώ είναι ένα παράδειγμα:

«Είμαι τόσο εκνευρισμένη που θα μπορούσα να βάλω τα κλάματα! Έδωσα τον λόγο μου ότι θα έχω έτοιμη σήμερα την τελική έκθεση, αλλά αν'αυτού απογοήτευσά το αφεντικό μου πλήρως, αφού δεν είχα τον χρόνο να την ετοιμάσω (προσωποποίηση / μεγέθυνση του αρνητικού). Μένω πάντα πίσω (υπεργενίκευση). Νιώθω τόσο χάλια, είμαι τόσο κακή βοηθός. Αμφιβάλλω αν μπορώ να τα καταφέρω σε αυτή τη δουλειά» (υπεργενίκευση / συλλογιστική βασισμένη στο συναίσθημα).

Μπορούμε να αξιολογήσουμε μια κατάσταση με μεγαλύτερη ακρίβεια και ευελιξία αμφισβητώντας τις αρχικές μας σκέψεις. Τώρα ας δούμε πώς αυτή η βοηθός διευθυντή μπορεί να αντιδράσει κατά έναν πιο ανθεκτικό τρόπο:

«Εντάξει, συγκρατήσου ... ηρέμησε και χαλάρωσε, πάρε τρεις βαθιές ανάσες. Τώρα, μόνο και μόνο επειδή δεν είχα χρόνο να ολοκληρώσω την τελική έκθεση δεν σημαίνει ότι ο διευθυντής είναι εντελώς απογοητευμένος μαζί μου ή ότι είμαι μια άχρηστη

γραμματέας. Έκανα πολύ καλή δουλειά σήμερα το πρωί βοηθώντας το αφεντικό μου κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης να προβάλλει τα επιχειρήματά του απέναντι στους άλλους. Ο συνολικός προγραμματισμός μου απέδωσε καρπούς. Ο διευθυντής μου ήταν πραγματικά ικανοποιημένος από μένα. Και τώρα θυμάμαι ότι σήμερα δεν περίμενα καθόλου ότι οι εταίροι μας από το εξωτερικό θα μας καλούσαν σε επικοινωνία αμέσως μετά τη συνεδρίαση και αυτό πήρε χρόνο. Η αλήθεια είναι πως εγώ έμεινα αρκετά ήρεμη κατά τη διάρκεια της τηλεδιάσκεψης παρόλο που οι ξένοι εταίροι μας ήταν αγανακτισμένοι όλο το πρώτο ήμισυ της επικοινωνίας μας. Ένας μάλιστα εκ των ξένων συνεργατών μας χρειάστηκε ιδιαίτερη μεταχείριση γιατί ήταν πολύ αναστατωμένος για την καθυστέρηση που η εταιρεία μας υποτίθεται ότι έχει προκαλέσει. Αυτό πήρε κάποιο χρόνο, αλλά άξιζε τον κόπο, καθώς κατάφερα να ηρεμήσω τους εταίρους μας και η συζήτηση ολοκληρώθηκε σε χαλαρή και αισιόδοξη ατμόσφαιρα. Μου αρέσει πραγματικά η δουλειά μου, αλλά είμαι λίγο καταβεβλημένη από τον πρόσθετο φόρτο εργασίας που προκλήθηκε από την ξαφνική τηλεδιάσκεψη με τους ξένους εταίρους μας. Αυτό μου προκάλεσε στρες και χρειάζεται στο εξής να θυμάμαι ότι θα πρέπει να προγραμματίζω να αφήνω επιπλέον χρόνο για ξαφνικά επείγοντα θέματα και να συζητάω με το διευθυντή μου γι' αυτά».

3. Ο συντονιστής με τη βοήθεια του powerpoint παρουσιάζει μια μέθοδο αμφισβήτησης των πεποιθήσεων ενός ατόμου, ακολουθώντας το μοντέλο των διαστάσεων επεξηγηματικού στυλ.

Διαστάσεις επεξηγηματικού στυλ ως οδηγοί για την αμφισβήτηση των πεποιθήσεών μας:

Μπορούμε να θέσουμε υπό αμφισβήτηση τις συνήθειες και τις παγίδες σκέψης μας απευθύνοντας στον εαυτό ανά τακτά διαστήματα ερωτήματα που σχετίζονται με τις τρεις διαστάσεις του επεξηγηματικού στυλ:

- Προσωποποίηση: Ποιος προκάλεσε το πρόβλημα;

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι περισσότερες στρεσογόνες καταστάσεις δεν οφείλονται εξ ολοκλήρου σε ένα άτομο. Μερικά προβλήματα μπορεί να προκληθούν από εσάς και τις ενέργειές σας, αλλά σίγουρα όχι όλα. Ρωτήστε τον εαυτό σας:

«Τι αληθεύει σε αυτή την περίπτωση; Ποιες αποδείξεις έχω για να υποστηρίξω την πεποίθησή μου;»

Προσπαθήστε τώρα να φανταστείτε την πρόκληση ως μια πίτα. Στη συνέχεια, απευθύνετε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

-Σε πόσο μεγάλο μέρος της πίτας αντιστοιχεί η δική μου ευθύνη;

-Σε πόσο μεγάλο μέρος της πίτας αντιστοιχεί η ευθύνη των άλλων ανθρώπων;

-Πόσο μεγάλο μέρος της πίτας οφείλεται σε παράγοντες εκτός του πεδίου ελέγχου μου;

Μπορείτε επίσης να ρωτήσετε τον εαυτό σας

-Ποιες πτυχές της κατάστασης μπορούν να τεθούν υπό έλεγχο;

-Σε ποιους τομείς της κατάστασης μπορώ να επενεργήσω;

Οι ερωτήσεις που απευθύνετε στον εαυτό σας σάς επιτρέπουν να ανακαλύψετε την επιρροή που έχετε και σας ενθαρρύνουν να χρησιμοποιήσετε τις ικανότητές σας για να βγείτε αλώβητοι μέσα από δύσκολες καταστάσεις.

- Μονιμότητα: Πόσο καιρό θα διαρκέσει αυτό το πρόβλημα; Για πάντα; Όχι για πάντα;

Μερικές φορές δημιουργείται η αίσθηση ότι το πρόβλημα δεν θα τελειώσει ποτέ. Επομένως, ίσως είναι χρήσιμο να ρωτήσετε τον εαυτό σας:

«Αλήθεια αυτό το πρόβλημα πρόκειται να διαρκέσει για πάντα;»

Μερικές στρεσογόνες καταστάσεις είναι μόνιμες, αλλά πολλές είναι παροδικές.

Αν έχετε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η κατάστασή σας είναι προσωρινή, ρωτήστε τον εαυτό σας: «Ξέρω πότε θα λήξει το πρόβλημα;»

Στις περισσότερες περιπτώσεις η κατάσταση γίνεται αισθητή ως λιγότερο δύσκολη αν ξέρετε πόσο καιρό θα διαρκέσει το πρόβλημα και ότι θα έχει ένα τέλος.

Μερικές καταστάσεις (π.χ. χρόνια ασθένεια ή αναπηρία) είναι μόνιμες και πρέπει να γίνουν αποδεκτές. Σε αυτή την περίπτωση είναι μάλλον χρήσιμο να ρωτήσετε τον εαυτό σας: «Χρειάζεται να αναζητήσω υποστήριξη;» Αυτή η ερώτηση βοηθά στην εξεύρεση λύσεων για τη μείωση του στρες.

- Διεισδυτικότητα: Πόσο μεγάλο μέρος της ζωής μου θα επηρεάσει αυτό το πρόβλημα; Τα πάντα; Όχι τα πάντα;

Ρωτήστε τον εαυτό σας, «Αυτό το πρόβλημα πρόκειται πραγματικά να επηρεάσει τα πάντα στη ζωή μου;» Αν όχι, απευθύνετε στον εαυτό σας το επόμενο ερώτημα: «Ποιοι τομείς θα μείνουν ανεπηρέαστοι;»

Για παράδειγμα, μια σύγκρουση με έναν συνεργάτη δεν σημαίνει ότι όλη η ημέρα θα πρέπει να πάει στράφι και ότι οι σχέσεις με τους άλλους θα επηρεαστούν. Εάν είστε σε θέση να σταματήσετε τον αρνητικό ειρμό της σκέψης όσον αφορά «τα πάντα», η κατάσταση θα φαίνεται λιγότερο ανυπόφορη και πιο ελεγχόμενη. Ο προσδιορισμός των συγκεκριμένων τομέων που επηρεάζονται από το πρόβλημα καθιστά ευκολότερη την ανάκαμψη και κρατά τις παρορμήσεις υπό έλεγχο.

Ορισμένες καταστάσεις έχουν μια ευρεία επίδραση για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Αλλά υπάρχουν επίσης πολλά παραδείγματα του πώς οι άνθρωποι είναι ικανοί να αντιμετωπίζουν τρομακτικές συνθήκες, όπως οι φυσικές καταστροφές, προσπαθώντας να συνεχίσουν τον δρόμο τους αναζητώντας υποστήριξη ή παρέχοντας στήριξη σε άλλους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη.

Όλες αυτές οι ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε τη στρεσογόνο κατάσταση όσο το δυνατόν ακριβέστερα. Ενεργοποιούν τον ευέλικτο τρόπο σκέψης σας και σας αποτρέπουν από το να πέσετε σε συνήθεις παγίδες σκέψης. Θα είστε σε θέση να παραγάγετε εναλλακτικούς τρόπους θεώρησης της κατάστασης και να βρείτε τους πλέον κατάλληλους τρόπους για την αντιμετώπισή της.

4. Το φύλλο εργασίας διανέμεται στους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες εργάζονται πρώτα μόνοι τους πάνω σε τρεις αντιξοότητες που έχουν βιώσει οι ίδιοι ακολουθώντας τις ερωτήσεις του μοντέλου επεξηγηματικού στυλ. Στη συνέχεια, εργάζονται σε ζεύγη παρέχοντας ο ένας στον άλλο ανατροφοδότηση στις απαντήσεις. Ακολουθεί ομαδική συζήτηση, στην οποία ο συντονιστής υπενθυμίζει τη φόρμουλα της αισιοδοξίας (Όταν προσπαθούμε να εξηγήσουμε θετικά γεγονότα, θέλουμε οι αιτίες τους να είναι μόνιμες, εσωτερικές και να αφορούν όλες τις πτυχές της ζωής μας. Π.χ.: «Όλα τα καλά πράγματα που συνέβησαν στη ζωή μου είναι πάντα αποτέλεσμα σκληρής δουλειάς που έκανα»). Όταν προσπαθούμε να εξηγήσουμε αρνητικά γεγονότα, θέλουμε οι αιτίες τους να είναι προσωρινές, εξωτερικές και

συγκεκριμένες. Π.χ.: «Το λάστιχο του αυτοκινήτου μου έσκασε σήμερα, επειδή υπήρχαν καρφιά στον αυτοκινητόδρομο» αντί για «Πάντα μου σκάνε τα λάστιχα του αυτοκινήτου μου, επειδή εγώ δεν μπορώ ποτέ να αποφύγω όλους αυτούς τους οδικούς κινδύνους που υπάρχουν». ΠΡΟΣΟΧΗ! Απαραίτητος ο έλεγχος της πραγματικότητας κατά την απόδοση της αιτιότητας, ώστε οι εξηγήσεις μας να είναι ρεαλιστικές).

Φύλλο εργασίας ΑΜΦΙΣΒΗΤΗΣΗ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΩΝ

Αμφισβητώντας τις πεποιθήσεις μας

Μπορούμε να υποβάλουμε στον εαυτό μας τα ακόλουθα ερωτήματα που σχετίζονται με τις τρεις διαστάσεις του επεξηγηματικού στυλ:

Ποιος είναι πραγματικά υπεύθυνος; Πόσο μεγάλη ευθύνη μου αναλογεί πραγματικά; Ευθύνομαι εγώ; Όχι εγώ;

Τα περισσότερα προβλήματα δεν προκύπτουν αποκλειστικά από τις αποτυχίες ή τις ενέργειες ενός μόνο ατόμου!

Προσπαθήστε τώρα να φανταστείτε την ευθύνη σαν μια πίτα. **Πόσο μεγάλο είναι το κομμάτι της πίτας για το οποίο ευθύνεστε;**



Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις::

Σε πόσο μεγάλο μέρος της πίτας αναλογεί η δική μου ευθύνη;

Σε πόσο μεγάλο μέρος της πίτας αναλογεί η ευθύνη άλλων ανθρώπων;

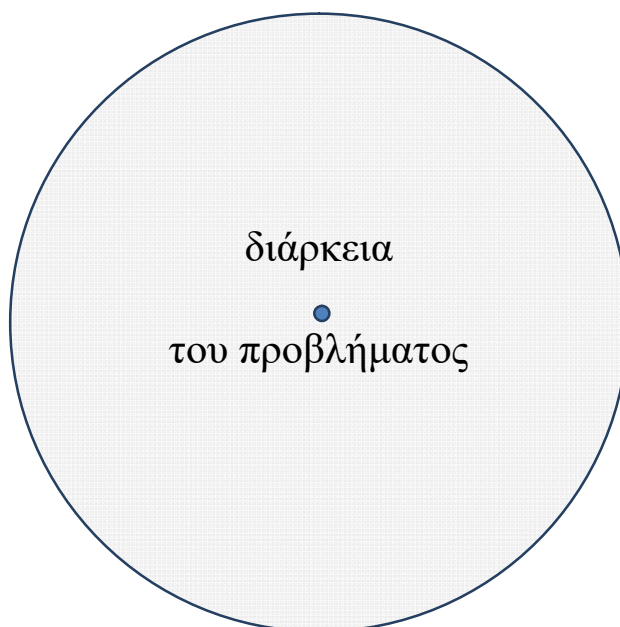
Πόσο μεγάλο μέρος της πίτας οφείλεται σε παράγοντες εκτός του πεδίου ελέγχου μου;

Ποιες πτυχές της κατάστασης μπορούν να τεθούν υπό έλεγχο;

Σε ποιους τομείς της κατάστασης μπορώ να επενεργήσω;

**Πόσο καιρό θα διαρκέσει αυτό το πρόβλημα; Για πάντα; Όχι για πάντα;
Πολλά προβλήματα είναι παροδικά!**

Προσπαθήστε τώρα να φανταστείτε τη διάρκεια του προβλήματος σαν μια πίτα.
Πόσο μεγάλο είναι το κομμάτι της πίτας που αναλογεί σε αυτή την περίπτωση;



Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις::

Αλήθεια, αυτό το πρόβλημα πρόκειται να διαρκέσει για πάντα;

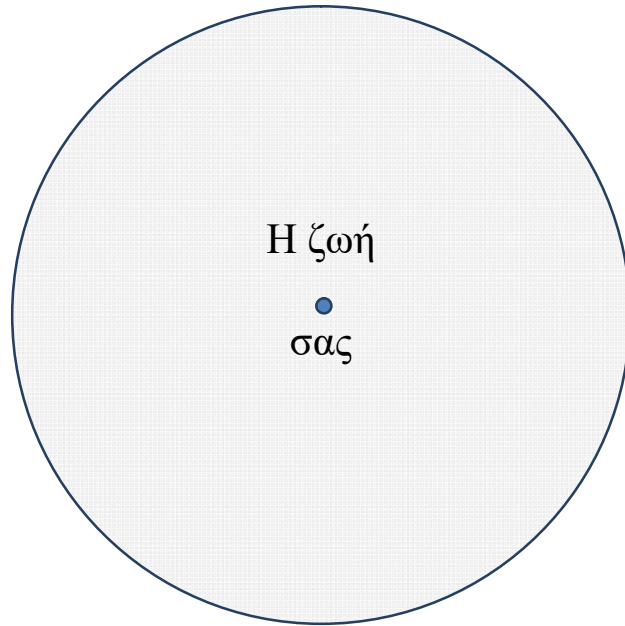
Ξέρω πότε θα λήξει το πρόβλημα;

Χρειάζεται να αναζητήσω υποστήριξη; Ποιος μπορεί να με βοηθήσει;

**Πόσο μεγάλο μέρος της ζωής μου θα επηρεάσει αυτό το πρόβλημα; Τα πάντα;
Όχι τα πάντα;**

Τα περισσότερα προβλήματα δεν επηρεάζουν ολόκληρη τη ζωή σας!

Προσπαθήστε τώρα να φανταστείτε το βαθμό που το πρόβλημα επηρεάζει τη ζωή σας σαν μια πίτα. **Πόσο μεγάλο είναι το κομμάτι της πίτας που αναλογεί σε αυτή την περίπτωση;**



Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Αυτό το πρόβλημα πρόκειται πραγματικά να επηρεάσει τα πάντα στη ζωή μου;

Ποιοι τομείς θα μείνουν ανεπηρέαστοι;

4.7 Δραστηριότητα για κατ' οίκον επεξεργασία ΕΠΕΙΔΗ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

(Hughes & Terrell, 2012: 411-417)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να προσδιορίσουν τον τύπο προσωπικότητάς τους και την τάση τους ως προς το στρες
- να είναι σε θέση να επιλέγουν κατάλληλες αντιδράσεις και να ασκούνται σε αυτές

ΥΛΙΚΑ

- Φύλλο εργασίας: Επειδή έχετε προσωπικότητα

Φύλλο εργασίας ΕΠΕΙΔΗ ΕΧΕΤΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

ΤΕΣΤ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Για καθεμία από τις παρακάτω δηλώσεις, σημειώστε αν είναι αληθής (Α, δηλαδή ισχύει πάντα ή συνήθως) ή ψευδής (Ψ, ισχύει σπάνια ή καθόλου) για εσάς.

1. Θεωρώ τον εαυτό μου ανταγωνιστικό και κινητοποιημένο. A Ψ
2. Μισώ να περιμένω. A Ψ
3. Εργάζομαι καλύτερα όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος με μία προθεσμία. A Ψ
4. Προτιμώ να κάνω περισσότερα από ένα πράγματα ταυτόχρονα. A Ψ
5. Συχνά θυμώνω με τους άλλους, παρόλο που μπορεί να μη φαίνεται. A Ψ
6. Εκνευρίζομαι με ανθρώπους που κάνουν λάθη. A Ψ
7. Συχνά αισθάνομαι ότι είμαι σε έναν αγώνα ενάντια στο χρόνο. A Ψ
8. Θέτω πολύ υψηλούς στόχους για τον εαυτό μου, αλλά και πάλι θυμώνω όταν δεν πετυχαίνω τους στόχους μου. A Ψ

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

- Αν έχετε 6 ως 8 αληθείς απαντήσεις (Α), φαίνεται ότι επιδεικνύετε τις συμπεριφορές που αντιστοιχούν στην Προσωπικότητα Τύπου Α.
- Αν έχετε 4 ή 5 αληθείς απαντήσεις (Α), πιθανότατα τείνετε προς τις συμπεριφορές που αντιστοιχούν στην Προσωπικότητα Τύπου Β.
- Αν έχετε 1 ως 3 αληθείς απαντήσεις (Α), τότε είστε μάλλον παθητικός/ή και τείνετε προς την Προσωπικότητα Τύπου Γ.

ΕΡΜΗΝΕΙΑ

Άτομα με Προσωπικότητα Τύπου Α

Τείνουν να είναι ανυπόμονα, επιθετικά, ανταγωνιστικά, και πολυπράγμονα, με μία υψηλή ανάγκη για εξέλιξη και επιτυχία. Συχνά περιγράφονται ως «δύσκολα». Παρόλο που συχνά είναι επιτυχημένα στην καριέρα τους, δεν είναι ποτέ ικανοποιημένα. Ακραίες περιπτώσεις βιώνουν μία διαρκή εχθρότητα και συχνά αντιδρούν με θυμό. Ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά προβλήματα μπορεί να είναι αυξημένος για τα άτομα με Προσωπικότητα Τύπου Α. Αυτή είναι μία γενική και απλοποιημένη περιγραφή. Κάποια από τα παραπάνω χαρακτηριστικά πιθανόν να εκδηλώνονται, τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό.

Άτομα με Προσωπικότητα Τύπου Β

Τείνουν να είναι μη ανταγωνιστικά, να ελέγχουν συνειδητά το θυμό τους και να εκφράζουν συναισθήματα με κατάλληλο τρόπο. Συχνά περιγράφονται ως «άνετα και χαλαρά». Παρόλο που δεν είναι «πορωμένα» με την υπερβολική επίτευξη στόχων, είναι συχνά εξίσου επιτυχημένα στο επάγγελμά τους, όπως οι Τύπου Α. Αυτή επίσης είναι μία γενική και απλοποιημένη περιγραφή. Κάποια από τα παραπάνω χαρακτηριστικά πιθανόν να εκδηλώνονται, τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό.

Άτομα με Προσωπικότητα Τύπου Γ

Τείνουν να είναι παθητικά, να θυσιάζουν τον εαυτό τους και να αρνούνται τις ανάγκες τους. Καταπιέζουν το θυμό τους για να κατευνάσουν τους άλλους και να αποφύγουν τη σύγκρουση. Συχνά περιγράφονται ως «ανιαρά». Ακραίες περιπτώσεις μπορεί να έχουν μία βαθιά αίσθηση απόγνωσης και απελπισίας. Ο κίνδυνος για καρκίνο μπορεί να είναι αυξημένος για τα άτομα με Προσωπικότητα Τύπου Γ. Αυτή επίσης είναι μία γενική και απλοποιημένη περιγραφή. Κάποια από τα παραπάνω χαρακτηριστικά πιθανόν να εκδηλώνονται, τουλάχιστον σε κάποιο βαθμό.

ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Τώρα σκεφτείτε μία πρόσφατη αλληλεπίδραση με άλλους ανθρώπους, στην οποία αισθανθήκατε αναστατωμένος/η, ανυπόμονος/η ή θυμωμένος/η. Απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις σχετικά με την εμπειρία σας.

1. Πώς ένιωσε το σώμα σας;
2. Αν νιώσατε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, κυκλώστε το: δυνατό χτύπημα καρδιάς, εφίδρωση, μυϊκές συσπάσεις, σφίξιμο σαγονιού ή άλλου μέρους του σώματος. Βιώσατε άλλα συμπτώματα; Ποια;
3. Πώς θα χαρακτηρίζατε τις σκέψεις σας για την κατάσταση; Βαθμολογήστε τες σε μία κλίμακα από το 1 μέχρι το 10, όπου το 1 είναι η πιο επιεικής / ανεκτική στάση και το 10 η πιο επικριτική / αποδοκιμαστική.
4. Πώς έληξε η κατάσταση; Καταφέρατε να επιτύχετε μία αμοιβαία αποδεκτή λύση;
5. Οι αντιδράσεις σας αύξησαν ή μείωσαν τα επίπεδα του στρες στην κατάσταση αυτή;

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

ΓΙΑ ΝΑ ΗΡΕΜΕΙΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ

Επιλέξτε μία από τις παρακάτω μεθόδους και εξασκηθείτε σε αυτή αρκετές φορές σε ουδέτερες καταστάσεις με την προοπτική να την εφαρμόσετε την επόμενη φορά που θα βρεθείτε σε μία στρεσογόνο κατάσταση.

- Σταματήστε και πάρτε μία βαθιά ανάσα για να απελευθερώσετε τον εκνευρισμό ή το θυμό. Καθαρίστε το μυαλό σας από σκέψεις και επικεντρωθείτε απόλυτα στην αναπνοή σας. Εισπνέετε από τη μύτη αργά και βαθιά, μετρώντας νοερά μέχρι το δέκα, σαν να προσπαθείτε να επεκτείνετε τους πνεύμονές σας. Εκπνέετε από τη μύτη σας, αργά και ολοκληρωτικά, μετρώντας μέχρι το δέκα, με το στήθος σας πια να μαζεύεται.
- Ακόμα και αν δεν το νιώθετε τη συγκεκριμένη στιγμή, ενεργείστε σαν να έχετε υψηλή εκτίμηση για τους άλλους που εμπλέκονται στην κατάσταση. Συμπεριφερθείτε σαν να θέλετε να επιλύσετε το πρόβλημα και ταυτόχρονα να αντιμετωπίσετε τους άλλους με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Απευθύνεστε στους άλλους με το όνομά τους και κρατάτε συχνή οπτική επαφή.
- Δοκιμάστε μία άλλη μέθοδο, την οποία εσείς έχετε σχεδιάσει.

4.8 Δραστηριότητα για κατ' οίκον επεξεργασία

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΜΥΪΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES430/>

[http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES434\)](http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES434/)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται :

- να έχουν μάθει πώς να καθορίζουν θετικά βήματα για την αντιμετώπιση του στρες
- να έχουν αποκτήσει εμπειρία σε σωματικές τεχνικές χαλάρωσης

ΥΛΙΚΑ

-Φυλλάδιο: Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση

Φυλλάδιο ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΜΥΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Μία αποτελεσματική φυσική/σωματική τεχνική αντιμετώπισης των συμπτωμάτων του στρες είναι η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Τα βήματα της τεχνικής αυτής περιγράφονται αναλυτικά παρακάτω. Στην αρχή, μπορείτε να ζητήσετε από κάποιον άλλον να διαβάσει τις οδηγίες και εσείς να τις ακολουθήσετε. Με τη συνεχή άσκηση θα κατακτήσετε τη συγκεκριμένη τεχνική και θα είστε σε θέση να την εφαρμόζετε όποτε χρειάζεται.

1. Καθίστε ή ξαπλώστε και αισθανθείτε άνετα.
2. Αρχίστε να τεντώνετε όλους τους μύες στο πρόσωπό σας. Κάνετε μια σφιχτή γκριμάτσα, κλείστε τα μάτια σας όσο πιο σφιχτά γίνεται, σφίξτε τα δόντια σας, ανασηκώστε ακόμα και τα αυτιά σας, εάν μπορείτε. Εισπνεύστε και μείνετε έτσι μετρώντας έως το οκτώ.
3. Τώρα εκπνεύστε και χαλαρώστε εντελώς. Αφήστε το πρόσωπό σας να χαλαρώσει πλήρως, σαν να κοιμόσασταν. Νιώστε την ένταση να ξεχειλίζει από τους μύες του προσώπου σας και απολαύστε την αίσθηση.
4. Στη συνέχεια, τεντώστε εντελώς το λαιμό και τους ώμους σας, και πάλι εισπνεύστε και μείνετε έτσι μετρώντας ως το οκτώ. Στη συνέχεια, εκπνεύστε και χαλαρώστε.
5. Συνεχίστε με το υπόλοιπο σώμα σας, επαναλαμβάνοντας τη διαδικασία με τις ακόλουθες ομάδες μυών:

-στήθος

-κοιλιά

-ολόκληρο το δεξί χέρι

-δεξιός βραχίονας και παλάμη (κάνοντας μια γροθιά)

-δεξιά παλάμη

-ολόκληρο το αριστερό χέρι

-αριστερός βραχίονας και παλάμη (και πάλι, κάνοντας μια γροθιά)

-αριστερή παλάμη

- γλουτοί
- ολόκληρο το δεξί πόδι
- δεξιά γάμπα και πέλμα
- δεξί πέλμα
- ολόκληρο το αριστερό πόδι
- αριστερή γάμπα και πέλμα
- αριστερό πέλμα

(Αφού έχετε εξοικειωθεί με την τεχνική, μπορείτε να αρχίσετε να εφαρμόζετε μια πολύ σύντομη έκδοση, η οποία περιλαμβάνει μόλις τέσσερις κύριες ομάδες μυών:

- πρόσωπο
- αυχέννας, ώμοι και χέρια
- κοιλιά και στήθος
- γλουτοί, μηροί, γάμπες και πέλματα)

6. Δείτε τον εαυτό σας εντελώς χαλαρό. Αν νιώθετε να παραμένει κάποια ένταση, πηγαίνετε σ' αυτό το σημείο και αφήστε την ένταση να απελευθερωθεί και να διαλυθεί. Αφήστε τις σκέψεις να έρχονται και να φεύγουν χωρίς να τους δίνετε προσοχή. Μείνετε σε αυτήν την κατάσταση χαλάρωσης για λίγα λεπτά.

7. Όποτε νιώσετε έτοιμοι να σηκωθείτε, ξεκινήστε τεντώνοντας ελαφρά τα δάχτυλα των ποδιών και τα πέλματα. Τεντώστε ένα ένα τα πόδια και μετά τα χέρια σας. Ανοίξτε τα μάτια. Τελειώσαμε.

4.9 Δραστηριότητα για κατ' οίκον επεξεργασία

ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ

(<http://selection-box.resilience-project.eu/courses/RES348>)

ΣΤΟΧΟΙ

Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες αναμένεται:

- να κατανοούν καλύτερα τις έννοιες του τρόπου ζωής, των αξιών και της ψυχικής ανθεκτικότητας
- να εξετάσουν το δικό τους τρόπο ζωής και τις δικές τους αξίες
- να εξετάσουν σε ποιες αλλαγές πρέπει να προβούν για να διαμορφώσουν έναν καλύτερο τρόπο ζωής

ΥΛΙΚΑ

-Φύλλο εργασίας: Τρόπος ζωής και αξίες

Φύλλο εργασίας ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ

Τι είναι ο τρόπος ζωής, τι είναι οι αξίες και με ποιον τρόπο συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα;

Ο **τρόπος ζωής** έχει να κάνει με την καθημερινότητα κάθε ατόμου.

Όταν προσπαθήσετε να προσδιορίσετε τον τρόπο ζωής σας, θα σας απασχολήσουν θέματα όπως διατροφή, σωματική άσκηση, υπαίθριες δραστηριότητες, ξεκούραση, στρες, χαλάρωση και συνήθειες ύπνου. Είναι υγιεινός ο τρόπος ζωής σας; Κυριαρχείστε από στρες; Δυσκολεύεστε να χαλαρώσετε;

Οι **αξίες** σας είναι τα πράγματα που πιστεύετε ότι είναι σημαντικά στον τρόπο που ζείτε και εργάζεστε. Όταν τα πράγματα που κάνετε και ο τρόπος που συμπεριφέρεστε συμβαδίζουν με τις αξίες σας, η ζωή είναι συνήθως καλή, αλλά όταν οι ενέργειές σας δε συμβαδίζουν με τις αξίες σας, τότε είναι που νιώθετε ότι τα πράγματα δεν πάνε καλά. Οι αξίες μπορεί να είναι η ασφάλεια, η σταθερότητα, η υπευθυνότητα, η ειλικρίνεια, η εμπιστοσύνη, ο σεβασμός, η ευτυχία, η δημιουργικότητα, η ευελιξία, το χιούμορ, οι επιπτώσεις, η υποστήριξη, κ.ά.

Η **ψυχική ανθεκτικότητα** ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να ασκεί εποικοδομητικές δεξιότητες ζωής, προκειμένου να ανταποκρίνεται στις προκλήσεις της ζωής. Πολλοί είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Ένας εξ αυτών είναι η θετική άποψη που έχει ο καθένας για τον εαυτό του και η εμπιστοσύνη του στις δυνάμεις και τις ικανότητές του. Με την προσεκτική εξέταση του τρόπου ζωής και των αξιών, μπορούμε να δούμε τα πράγματα αλλιώς και να διαμορφώσουμε πιο θετικές απόψεις για τον εαυτό μας. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να ενισχύσουμε την ψυχική ανθεκτικότητά μας.

Συμπληρώνοντας την παρακάτω άσκηση θα διερευνήσετε τις έννοιες του τρόπου ζωής και των αξιών στη ζωή σας. Η λίστα των αξιών θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε τις αξίες σας.

Ποιος είμαι;

Τι θέλω;

Είμαι το πρόσωπο που θέλω να είμαι;

Τα ενδιαφέροντα μου

Οι αξίες μου

Φτιάξτε μια λίστα με τις αξίες σας κατά σειρά σπουδαιότητας.

Ο τρόπος ζωής μου

Ποιες αλλαγές χρειάζεται να κάνω προκειμένου να διαμορφώσω έναν καλύτερο τρόπο ζωής;

ΛΙΣΤΑ ΑΞΙΩΝ

Αποδοχή	Επιρροή	Ασφάλεια
Επίτευγμα	Έμπνευση	Αυτοέλεγχος
Ευχαριστίες	Ακεραιότητα	Αυτοσεβασμός
Ενεργητικότητα	Νοημοσύνη	Συλλυπητήρια
Περιπέτεια	Οικειότητα	Διαμοιρασμός
Φιλοδοξία	Διαίσθηση	Επιτήδευση
Εκτίμηση	Συμμετοχή	Σταθερότητα
Τέχνη	Χαρά	Δύναμη
Ευαισθητοποίηση	Καλοσύνη	Υποστήριξη
Ισορροπία	Γνώση	Ομαδική εργασία
Ανήκειν	Ηγεσία	Ευγνωμοσύνη
Ικανότητα	Μάθηση	Στοχαστικότητα
Σύνεση	Ελευθερία	Εμπιστοσύνη
Συμπόνια	Λογική	Κατανόηση
Συγκέντρωση	Αγάπη	Μοναδικότητα
Αυτοπεποίθηση	Αφοσίωση	Ποικιλία
Έλεγχος	Κάνοντας τη	Ζωντάνια
Θάρρος	διαφορά	Ζεστασιά
Δημιουργικότητα	Ωριμότητα	Προθυμία
Περιέργεια	Σημασία	Σοφία
Αφοσίωση	Σωφροσύνη	
Πειθαρχία	Σεμνότητα	
Διαφορετικότητα	Κίνητρα	
Εκπαίδευση	Φύση	
Αποτελεσματικό-	Ανοιχτό μυαλό	
τητα	Αισιοδοξία	
Ψυχαγωγία	Πρωτοτυπία	
Εξερεύνηση	Τάξη	
Μόδα	Πάθος	
Ευεξία	Υπομονή	
Ευελιξία	Τελειότητα	
Ελευθερία	Εμμόνη	
Φιλία	Παιχνίδισμα	
Διασκέδαση	Απόλαυση	
Προσφορά	Πρακτικότητα	
Καλλιέργεια	Ιδιωτικότητα	
Καθοδήγηση	Ακρίβεια	
Ευτυχία	Ρεαλισμός	
Υγεία	Αναγνώριση	
Ειλικρίνεια	Αναστοχασμός	
Ελπίδα	Αξιοπιστία	
Χιούμορ	Ανθεκτικότητα	
Υγιεινή	Ευρηματικότητα	
Φαντασία	Σεβασμός	
Αντίκτυπος	Ευθύνη	
Ανεξαρτησία	Ικανοποίηση	

Λήξη προγράμματος

4.10 Δραστηριότητα Ο ΒΑΘΜΟΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ

(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003)

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 20΄

ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ

1^ο Βήμα.....5΄

2^ο Βήμα.....15΄

ΣΤΟΧΟΙ

Οι συμμετέχοντες αξιολογούν το πρόγραμμα και τη λειτουργία της ομάδας κατά τη διάρκειά του.

ΥΛΙΚΑ

-Χαρτιά, στυλό

-Πίνακας παρουσιάσεων

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

1. Ο συντονιστής προτείνει στους συμμετέχοντες να κάνουν μία αξιολόγηση του προγράμματος και της ομάδας, σημειώνοντας ο καθένας σε ένα χαρτί το βαθμό ικανοποίησης από την ομάδα με κλίμακα από το 1 έως το 5, σε σχέση με:

- το κλίμα της ομάδας
- την προσωπική τους συμμετοχή
- την εμπύχωση
- το περιεχόμενο
- τη χρησιμότητα στην προσωπική τους ζωή
- τη χρησιμότητα στην επαγγελματική τους ζωή (δυνατότητα επαγγελματικής χρήσης των γνώσεων και των δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν)

Επίσης μπορεί να γίνει και αξιολόγηση των επιμέρους θεματικών ενοτήτων του προγράμματος (συναισθηματική νοημοσύνη, ενσυναίσθηση, ψυχική ανθεκτικότητα και διαχείριση στρες).

2. Ο συντονιστής συγκεντρώνει όλα τα αποτελέσματα σε έναν πίνακα και ακολουθεί συζήτηση με την ομάδα των συμμετεχόντων. Ο συντονιστής διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις, όπως:

-Τι παρατηρείτε σε σχέση με τα συνολικά αποτελέσματα και με την κάθε ενότητα χωριστά;

-Όσοι έβαλαν τους μεγαλύτερους ή μικρότερους βαθμούς ικανοποίησης θα ήθελαν να μας μιλήσουν περισσότερο για την αξιολόγησή τους;

Παράδειγμα (για το συντονιστή)

		ΒΑΘΜΟΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ					
		ΟΜΑ- ΔΑ	ΣΥΜΜΕΤΟ- ΧΗ	ΕΜΨΥΧΩ- ΣΗ	ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ -ΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΠΕΡΙΕΧΟ- ΜΕΝΟ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						
ΣΥΝΟΛΟ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑΣ							

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΟΣ

- Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2003). *205 Βιοματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2007). *Applying emotional intelligence: A practitioner's guide*. New York: Psychology Press.)
- Hughes, M., & Terrell, J. B. (2012). *Emotional intelligence in action: Training and coaching activities for leaders, managers, and teams*. San Francisco: Pfeiffer.
- Linde-Leimer, K., & Wenzel, T. (2014). *Resilience -a key skill for education and job: Guidelines*. Ανακτήθηκε από <http://www.resilience-project.eu>.
- Selection box. In Resilience-a key skill for education and job. Ανακτήθηκε 15 Δεκεμβρίου, 2015, από <http://selection-box.resilience-project.eu/>
- Stress management: A practical guide. (n. d.). In Concordia University Health Services. Ανακτήθηκε 9 Νοεμβρίου, 2015 από <http://health.concordia.ca>