

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

«Επιστήμες της Αγωγής»

Κατεύθυνση:

Συμβουλευτική Εφαρμοσμένη σε Εκπαιδευτικά και Κοινωνικά Πλαίσια

**«Μία Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση για την αύξηση του
ψυχολογικού κεφαλαίου σε εργαζόμενους και μη φοιτητές»**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Φοιτήτρια: Παπαρούνη Φωτεινή

Τριμελής Επιτροπή:

Επιβλέπουσα: Λεοντοπούλου Σοφία, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Π.Τ.Δ.Ε.
Ιωαννίνων

Μέλος: Σούλης Σπυρίδων-Γεώργιος, Αναπληρωτής Καθηγητής, Π.Τ.Δ.Ε.
Ιωαννίνων

Μέλος: Μαυρίδης Δημήτριος, Επίκουρος Καθηγητής, Π.Τ.Δ.Ε. Ιωαννίνων

Ιωάννινα, 2019

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	5
Κατάλογος Πινάκων.....	6
Κατάλογος Σχημάτων.....	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	8
ABSTRACT.....	10
1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
1.1. Θετική Ψυχολογία.....	13
<i>1.1.1. Ιστορική αναδρομή και θεωρητικές καταβολές.....</i>	<i>14</i>
<i>1.1.2. Ορισμός και σκοπός.....</i>	<i>16</i>
<i>1.1.3. Σημασία και οφέλη.....</i>	<i>18</i>
1.2. Θετικές ψυχολογικές έννοιες.....	20
<i>1.2.1. Ευτυχία - Ευζωία – Άνθηση.....</i>	<i>20</i>
<i>1.2.1.1. Ευτυχία: Φιλοσοφικές ρίζες και ιστορική αναδρομή.....</i>	<i>21.</i>
<i>1.2.1.2. Ορισμός της ευτυχίας-Θεωρίες ευτυχίας.....</i>	<i>22</i>
<i>1.2.1.3. Μοντέλο PERMA: Από την ευτυχία στην ευημερία.....</i>	<i>23</i>
<i>1.2.1.4. Άνθηση.....</i>	<i>24</i>
<i>1.2.1.5. Οφέλη.....</i>	<i>25</i>
<i>1.2.1.6. Επιδίωξη της ευτυχίας: Εμπόδια, δραστηριότητες και παρεμβάσεις.....</i>	<i>26</i>
1.2.2. Θετικά συναισθήματα.....	28
<i>1.2.2.1. Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης.....</i>	<i>29</i>
<i>1.2.2.2.Οφέλη.....</i>	<i>29</i>
1.2.3. Δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα.....	30
<i>1.2.3.1.Ορισμός και θεωρητικές καταβολές.....</i>	<i>30</i>
<i>1.2.3.2. Ταξινόμηση του V.I.A. Institute.....</i>	<i>31</i>
<i>1.2.3.3. Παραπλήσιες έννοιες και κριτήρια δυνάμεων.....</i>	<i>32</i>
<i>1.2.3.4. Κατηγοριοποίηση V.I.A.: Περιγραφή αρετών και δυνάμεων.....</i>	<i>34</i>
1.2. Ψυχολογικό κεφάλαιο.....	44
1.2.1. Η έννοια του ψυχολογικού κεφαλαίου.....	44
<i>1.2.1.1 Ορισμός και κατασκευή.....</i>	<i>44</i>
<i>1.2.1.2. Λειτουργία και οφέλη.....</i>	<i>45</i>
<i>1.2.1.3. Τωρινή κατάσταση, αναπάντητα ερωτήματα και δυνατότητες.....</i>	<i>48</i>

1.2.2. Πηγές του ψυχολογικού κεφαλαίου.....	50
1.2.2.1. Ελπίδα.....	50
1.2.2.2. Αυτοαποτελεσματικότητα.....	52
Ορισμός και μορφές.....	52
Λειτουργία.....	52
Οφέλη.....	54
Σχετικές θεωρίες και έννοιες.....	55
1.2.2.3. Αισιοδοξία.....	56
1.2.2.4. Ανθεκτικότητα.....	58
Ιστορική αναδρομή.....	58
Μορφές, διαστάσεις, και συναφείς έννοιες.....	61
Παρεμβάσεις για ενίσχυση της ανθεκτικότητας.....	63
1.2.3. Έρευνα και εφαρμογή.....	63
1.2.3.1. Ανασκόπηση ερευνών και παρεμβάσεων.....	64
1.2.3.2. Δομή αποτελεσματικών παρεμβάσεων.....	69
1.3. Στρες.....	70
1.3.1. Θεωρητικό πλαίσιο.....	70
1.3.1.1. Ιστορική αναδρομή στην έννοια του στρες.....	71
1.3.1.2. Θεωρίες στρες και άγχους.....	73
1.3.1.3. Ορισμοί.....	77
1.3.1.4. Συναφείς έννοιες.....	78
1.3.1.5. Είδη στρες.....	79
1.3.1.6. Αίτια στρες.....	80
1.3.2. Στρεσογόνα γεγονότα ζωής.....	81
1.3.3. Συμπτώματα και επιπτώσεις του στρες.....	84
1.3.4. Στρες στην αναδυόμενη ενηλικίωση: Εργαζόμενοι και μη φοιτητές.....	86
1.4. Η παρούσα έρευνα-παρέμβαση.....	87
1.4.1. Σκοπός της παρούσας έρευνας.....	87
1.4.2. Ερευνητικοί στόχοι και υποθέσεις.....	87
2. ΜΕΘΟΔΟΣ.....	88
2.1. Δείγμα.....	89
2.2. Διαδικασία.....	89
2.3. Ψυχομετρικά Εργαλεία.....	89
2.4. Παρέμβαση: Δραστηριότητες και περιγραφή διαδικασίας.....	91

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	96
3.1. Δημογραφικά στοιχεία.....	96
3.2. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση.....	98
3.2.1. Σύγκριση ως προς το φύλο.....	99
3.2.2. Σύγκριση ως προς το φύλο.....	101
3.3. Αποτελέσματα μετρήσεων μετά την παρέμβαση.....	102
3.3.1. Συσχέτιση αρνητικών και θετικών γεγονότων με το στρες.....	103
3.3.2. Διερεύνηση επίδρασης παρέμβασης στο ψυχολογικό κεφάλαιο.....	103
3.3.3. Διερεύνηση επίδρασης παρέμβασης στο στρες.....	106
3.3.4. Διερεύνηση επίδρασης παρέμβασης στην ψυχική ανθεκτικότητα και την ψυχοκοινωνική άνθηση.....	109
3.4. Αξιολόγηση παρέμβασης.....	113
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	114
4.1. Η επίδραση της παρέμβασης στο στρες.....	115
4.2. Η επίδραση της παρέμβασης στους θετικούς ψυχολογικούς πόρους.....	116
4.3. Η αξιολόγηση της έρευνας-παρέμβασης.....	118
4.4. Περιορισμοί της έρευνας-παρέμβασης.....	119
4.5. Ενδείξεις και προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	120
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	122
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: Έντυπο ενημέρωσης και συμμετοχής στην έρευνα.....	169
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2: Ερωτηματολόγιο.....	171
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3: Αξιολόγηση παρέμβασης.....	184
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4: Φυλλάδιο ασκήσεων (πειραματική ομάδα).....	186
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5: Φυλλάδιο ασκήσεων (ομάδα ελέγχου).....	195

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας την παρούσα διπλωματική εργασία, βρίσκομαι στην ευχάριστη θέση και ταυτόχρονα νιώθω την ανάγκη να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς όλους τους ανθρώπους που στάθηκαν δίπλα μου, σε όλο το διάστημα των μεταπτυχιακών μου σπουδών. Καταρχάς, θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσά μου, κυρία Λεοντοπούλου, για την αμέριστη στήριξη, βοήθεια και κατανόηση που έδειξε προς το μέρος μου, καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας. Ευχαριστώ, βέβαια, και όλους τους άλλους καθηγητές μου, για τις πολύτιμες γνώσεις που έλαβα. Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους τους/τις φοιτητές/-τριες που συμμετείχαν στην έρευνα-παρέμβαση, οι οποίοι/-ες, εκτός του ότι συνέβαλαν καίρια στην πραγματοποίησή της, έκαναν την όλη διαδικασία πολύ πιο ευχάριστη, με τη θετική τους διάθεση και προθυμία. Είναι, ακόμη, σημαντικό για εμένα να ευχαριστήσω τους ανθρώπους του στενού φιλικού μου περιβάλλοντος, για την υπομονή, κατανόηση και ψυχολογική υποστήριξη που μου προσέφεραν σε αυτό το δύσκολο και σημαντικότερο διάστημα των μεταπτυχιακών μου σπουδών, που κατάφερα να φέρω εις πέρας. Κλείνοντας, θα ήθελα, φυσικά, να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, που με στήριξε με κάθε τρόπο, προκειμένου να πραγματοποιήσω τους στόχους μου.

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Δημογραφικά στοιχεία δείγματος.....	96
Πίνακας 2. Δημογραφικά στοιχεία στην ομάδα ελέγχου και στην ομάδα παρέμβασης.....	97
Πίνακας 3. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση.....	99
Πίνακας 4. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση ως προς το φύλο.....	100
Πίνακας 5. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση ως προς το φύλο.....	101
Πίνακας 6. Αποτελέσματα μετρήσεων μετά την παρέμβαση.....	102
Πίνακας 7. Αποτελέσματα συσχέτισης αρνητικών και θετικών γεγονότων με το στρες.....	103
Πίνακας 8. Αποτελέσματα αξιολόγησης παρέμβασης.....	113
Πίνακας 9. Αποτελέσματα για τι άρεσε περισσότερο στους συμμετέχοντες.....	114
Πίνακας 10. Αποτελέσματα για το αν θα άλλαζαν κάτι στη διαδικασία.....	114

Κατάλογος Σχημάτων

Σχήμα 1. Αποτελέσματα επιπέδων στρες και άγχους ως προς το φύλο των φοιτητών στην αρχική μέτρηση.....	101
Σχήμα 2. Μεταβολή δείκτη PSY (ψυχολογικό κεφάλαιο) στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών.....	104
Σχήμα 3. Μεταβολή δείκτη PSY (ψυχολογικό κεφάλαιο) στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των εργαζομένων.....	105
Σχήμα 4. Μεταβολή δείκτη PSY (ψυχολογικό κεφάλαιο) στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των μη εργαζομένων.....	106
Σχήμα 5. Μεταβολή στρες στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών.....	107
Σχήμα 6. Μεταβολή στρες στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο εργαζομένων.....	108
Σχήμα 7. Μεταβολή στρες στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των μη εργαζομένων.....	108

Σχήμα 8. Μεταβολή ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών.....	109
Σχήμα 9. Μεταβολή ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο εργαζομένων.....	110
Σχήμα 10. Μεταβολή ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο μη εργαζομένων.....	110
Σχήμα 11. Μεταβολή ψυχοκοινωνικής άνθησης στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών.....	111
Σχήμα 12. Μεταβολή ψυχοκοινωνικής άνθησης στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο εργαζομένων.....	112
Σχήμα 13. Μεταβολή ψυχοκοινωνικής άνθησης στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο μη εργαζομένων.....	112

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα έρευνα-παρέμβαση σχεδιάστηκε στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών της κατεύθυνσης «Συμβουλευτική Εφαρμοσμένη σε Εκπαιδευτικά και Κοινωνικά Πλαίσια» του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Πλαίσιο μελέτης για την παρούσα έρευνα και παρέμβαση αποτέλεσε ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας. Σκοπός της ήταν να μελετήσει την επίδραση μιας Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης στα επίπεδα στρες, το ψυχολογικό κεφάλαιο, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ψυχοκοινωνική άνθηση των φοιτητών, εργαζομένων και μη. Μέσα από την παρέμβαση πραγματοποιήθηκε προσπάθεια για ανάπτυξη των ατομικών θετικών ψυχολογικών πόρων (ψυχολογικό κεφάλαιο, ψυχική ανθεκτικότητα) και ενίσχυση της βίωσης θετικών συναισθημάτων, με απώτερο σκοπό τη μείωση του στρες και την προώθηση της ψυχικής και κοινωνικής ακμαιοτήτας των φοιτητών.

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 30 προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές κι φοιτήτριες, από διαφορετικά Τμήματα του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Το σύνολο των συμμετεχόντων ανήκε στην ηλικιακή ομάδα της αναδύομενης ενηλικίωσης, που συντελεί ένα κρίσιμο και φορτικό στάδιο της ζωής. Οι συμμετέχοντες που έλαβαν μέρος στη Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση, αφού συμπλήρωσαν μια συστοιχία ερωτηματολογίων, κλήθηκαν να συμμετάσχουν σε μια σειρά κατάλληλα προσαρμοσμένων δραστηριοτήτων, οι οποίες βασίστηκαν στις αρχές και τις μεθόδους της Θετικής Ψυχολογίας. Η συγκεκριμένη έρευνα-παρέμβαση επιχείρησε να δημιουργήσει το πλαίσιο και να αναδείξει την αναγκαιότητα ενσωμάτωσης στον ακαδημαϊκό τομέα αντίστοιχων ψυχολογικών παρεμβάσεων, για την αντιμετώπιση του στρες και τη βελτίωση της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των φοιτητών.

Τα αποτελέσματα της έρευνας-παρέμβασης οδήγησαν στο συμπέρασμα πως το παρόν πρόγραμμα παρέμβασης ενίσχυσε το ψυχολογικό κεφάλαιο και την ψυχική ανθεκτικότητα, και προήγαγε την ψυχοκοινωνική τους άνθηση, ενώ μετρίασε τα επίπεδα στρες που βίωναν. Οι μεταβλητές που σημείωσαν την πιο σημαντική βελτίωση ήταν αυτές της άνηθης και της ανθεκτικότητας. Η παρέμβαση αποδείχθηκε εξίσου ευεργετική για τους εργαζόμενους και τους μη εργαζόμενους φοιτητές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ένα Θετικό Πρόγραμμα Παρέμβασης συμβάλλει στην ενίσχυση των ατομικών ψυχολογικών πόρων και, κατ' επέκταση, στη βελτίωση της ψυχολογικής υγείας των φοιτητών, γεγονός που τους θωρακίζει απέναντι στο στρες και τους δίνει τη δυνατότητα να διαχειρίζονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις απαιτήσεις και προκλήσεις της αναδύομενης ενηλικίωσης.

Λέξεις κλειδιά: Θετική Ψυχολογία, ψυχολογικό κεφάλαιο, εργαζόμενοι φοιτητές, αναδυόμενη ενηλικίωση, στρες, ψυχοκοινωνική άθηση, ψυχική ανθεκτικότητα, Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση

ABSTRACT

The present study was designed within the framework of the Postgraduate Program in “Counseling Applied to Educational and Social Contexts” of the Department of Primary Education of the University of Ioannina. Positive Psychology served as the framework for this study and for the intervention that followed. The purpose of the study was to investigate the effect of a Positive Psychological Intervention on the psychological capital, resilience, flourishing, and stress levels of working and non-working students. Throughout the intervention, efforts were made to develop the personal positive psychological resources (psychological capital, resilience) and to enhance positive emotions, ultimately aiming at the mitigation of stress and the promotion of flourishing.

The study involved 30 undergraduate and postgraduate students from a variety of study fields of the University of Ioannina. All participants were within the age group of emerging adulthood, a critical and demanding stage of life. After completing a questionnaire battery, the participants were asked to engage in a set of appropriately tailored activities based on the principles and methods of Positive Psychology. This research-intervention attempted to shape the framework and highlight the need for implementation of suitable intervention programs to alleviate stress and improve the psychosocial well-being of students.

The results of the intervention-research led to the conclusion that this intervention program developed the psychological capital and resilience of students and promoted their flourishing, while simultaneously reducing their stress levels. Among the examined variables, resilience and flourishing demonstrated the most considerable improvement. The intervention proved equally beneficial for the working and the non-working students. According to the results, a Positive Psychology Intervention program can contribute to the reinforcement of individual psychological resources and, therefore, the improvement of psychological health, protecting students against stress and enabling them to face the demands and challenges of emerging adulthood in the best possible way.

Key words: Positive Psychology, psychological capital, working students, emerging adulthood, stress, flourishing, resilience, Positive Psychological Intervention

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η εργασία αυτή έχει στόχο να μελετήσει τη συνεισφορά μίας Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης στην αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου σε εργαζόμενους και μη φοιτητές. Καθοδηγητικό πλαίσιο για τη διεξαγωγή της έρευνας-παρέμβασης αποτελεί η Θετική Ψυχολογία, το ταχύτερα αναπτυσσόμενο γνωστικό πεδίο της Ψυχολογίας. Στόχος της, λοιπόν, είναι να στηριχθεί στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και να επιφέρει βελτιώσεις στα επίπεδα στρες, το ψυχολογικό κεφάλαιο, την ψυχική ανθεκτικότητα και την ψυχοκοινωνική άνθηση. Απώτερος σκοπός της έρευνας-παρέμβασης είναι, μέσα από την αξιοποίηση μιας σειράς δραστηριοτήτων που αναπτύχθηκαν σύμφωνα με τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, να προωθήσει τη συνολική ψυχολογική και κοινωνική ευεξία των φοιτητών, σε αυτό το κομβικό στάδιο ζωής που διανύουν ως αναδυόμενοι ενήλικες.

Η αναδυόμενη ενηλικίωση αποτελεί μία κρίσιμη και ιδιαίτερα απαιτητική περίοδο της ζωής, κατά την οποία τα άτομα καλούνται να αντιμετωπίσουν ποικίλες μεταβάσεις και προκλήσεις στους τομείς της εργασίας, των σπουδών, της κοινωνικής και προσωπικής ζωής (Arnett, 2000, 2014). Ειδικά οι φοιτητές συνιστούν έναν πληθυσμό που παρουσιάζει υψηλή ευπάθεια στις τοξικές επιπτώσεις του στρες (Abouserie, 1994. Ross, Niebling & Heckert, 1999. Bayram & Bilgel, 2008. Thawabieh & Qaisy, 2012). Ακόμη περισσότερο, δε, φαίνεται να επιβαρύνονται οι φοιτητές που εργάζονται παράλληλα με τις σπουδές τους (Davies, 1999. Orszag et al., 2001. Franke, 2003. Jacobs & Dodd, 2003. Hunt, Lincoln, & Walker, 2004. Auers et al., 2007). Το ψυχολογικό κεφάλαιο, και η Θετική Ψυχολογία γενικότερα, έχουν συνδεθεί σημαντικά με θετικά αποτελέσματα για την ψυχική υγεία και ευεξία (Yates & Masten, 2004. Luthans, Avey, Avolio, Norman & Combs, 2006. Luthans, Avey & Patera, 2008. Luthans, Avey, Avolio & Peterson, 2010. Riolli, Savicki και Richards, 2012. Rani, 2015. Datu & Valdez, 2016. Nafees & Jahan, 2017. Kalman & Summak, 2017). Τα παραπάνω δεδομένα αναδεικνύουν τη σημασία της παρέμβασης, και τονίζουν τη χρησιμότητα και αναγκαιότητά της.

Στις ενότητες που ακολουθούν, πραγματοποιείται ενδελεχής ανασκόπηση της βιβλιογραφίας γύρω από τις θεματικές ενότητες της Θετικής Ψυχολογίας, του ψυχολογικού κεφαλαίου και του στρες. Η μεταπτυχιακή διατριβή ξεκινά με τη σύντομη παρουσίαση του πλαισίου αναφοράς της έρευνας, δηλαδή του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Ακολουθεί η ανάλυση των θετικών ψυχολογικών εννοιών που μελετώνται ή χρησιμοποιούνται για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας-παρέμβασης, όπως η ψυχολογική και κοινωνική άνθηση, τα θετικά συναισθήματα και οι δυνάμεις του χαρακτήρα. Στην πορεία, η βιβλιογραφική

ανασκόπηση επικεντρώνεται ιδιαιτέρως στην περιεκτική θετική ψυχολογική έννοια του ψυχολογικού κεφαλαίου. Επεξηγούνται ξεχωριστά τα επιμέρους δομικά του στοιχεία, η λειτουργία, οι δυνατότητες και τα οφέλη του. Ακολούθως, καλύπτεται η υπάρχουσα έρευνα στο πεδίο και παρουσιάζονται τα απαραίτητα στοιχεία, που οφείλει να περιέχει μία αποτελεσματική παρέμβαση για την ανάπτυξη του ψυχολογικού κεφαλαίου. Το επόμενο κεφάλαιο εξετάζει το φαινόμενο του στρες. Παρατίθεται το θεωρητικό του πλαίσιο, ορισμένες συναφείς και αλληλένδετες έννοιες, τα είδη στρες, οι επιπτώσεις του στην ψυχοσωματική υγεία, καθώς και οι συγκεκριμένες συνέπειες για το φοιτητικό πληθυσμό, όπως εντοπίζονται στη βιβλιογραφία. Το θεωρητικό μέρος της παρούσας εργασίας ολοκληρώνεται με την περιγραφή των ερευνητικών στόχων και του σκοπού της συγκεκριμένης έρευνας-παρέμβασης, ο οποίος συνίσταται στη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της συγκεκριμένης Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης και του βαθμού στον οποίο η εφαρμογή της επίδρασε ή όχι στη μείωση των επιπέδων στρες των φοιτητών και στην ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχοκοινωνικής άνθησης των συμμετεχόντων φοιτητών-τριών, εργαζομένων και μη.

Στη συνέχεια, γίνεται λόγος για τη μέθοδο που ακολούθησε η παρούσα έρευνα-παρέμβαση. Αναλύονται συνοπτικά ο τρόπος συλλογής του δείγματος και τα χαρακτηριστικά του, καθώς και τα ψυχομετρικά εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν, ενώ περιγράφεται αναλυτικά η διαδικασία της έρευνας-παρέμβασης, έτσι όπως εφαρμόστηκε στην πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου. Παρουσιάζονται οι δραστηριότητες, οι στόχοι τους και τα κριτήρια με τα οποία επιλέχθηκαν.

Αμέσως μετά, ακολουθούν τα αποτελέσματα, όπως προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία. Τελευταίο βήμα στην εργασία είναι η διατύπωση των συμπερασμάτων που εξάγονται από τη συνολική μελέτη, η συμβολή της στη θεωρία, την έρευνα και την πράξη, όπως και η αναφορά των περιορισμών, υπό τους οποίους έλαβε χώρα η παρούσα έρευνα-παρέμβαση.

Κλείνοντας, κρίνεται σκόπιμο να σημειωθεί πως ορισμένοι όροι χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημοι, με στόχο να χαρίσουν συγγραφική ποικιλία και να μην κουράσουν τον αναγνώστη. Συγκεκριμένα,

- Οι όροι «**ψυχοκοινωνική άνθηση**» και «**ακμαιότητα**» χρησιμοποιούνται ταυτόσημα.
- Οι όροι «**δυνάμεις του χαρακτήρα**», «**θετικά στοιχεία του χαρακτήρα**» και «**δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα**» χρησιμοποιούνται ταυτόσημα.

- Οι όροι «**αισιοδοξία**» και «**οπτιμισμός**» χρησιμοποιούνται ταυτόσημα.

1.1. Θετική Ψυχολογία

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί το ταχύτερα αναπτυσσόμενο γνωστικό πεδίο της Ψυχολογίας, με εντυπωσιακό εύρος επιρροής κι εφαρμογής, ερευνητικά και κλινικά. Έχει συγκεντρώσει, συστηματοποιήσει και προσδώσει σαφές περιεχόμενο σε θετικούς όρους και έννοιες που ήδη υπήρχαν, ωστόσο είχαν παραγκωνιστεί, αφού η επιστήμη της Ψυχολογίας είχε, μέχρι το κοντινό παρελθόν, προσανατολιστεί στη μελέτη, διάγνωση και θεραπεία της ψυχοπαθολογίας, γεγονός που οφείλεται σημαντικά σε ιστορικές συγκυρίες (π.χ. Β΄ Παγκόσμιος πόλεμος). Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας, αντιθέτως, δημιούργησε το εννοιολογικό πλαίσιο για τη μελέτη των θετικών διαστάσεων της ανθρώπινης ύπαρξης, ενώ διατύπωσε το καίριο ερώτημα εάν η απουσία ψυχικής νόσου ισοδυναμεί με την ψυχική υγεία. Πέρα από το σημαντικό θεωρητικό πλαίσιο που παρέχει, προτείνει ακόμη μία νέα προοπτική στον τομέα της παρέμβασης, αναδεικνύοντας το ρόλο της βίωσης θετικών συναισθημάτων, όχι ως αποτέλεσμα, αλλά ως καταλύτη στην επιτυχή έκβαση της θεραπείας. Μεταφέρει επίσης την έμφαση, από τα προβλήματα και τις αδυναμίες, στις ατομικές δυνατότητες και τα θετικά χαρακτηριστικά του θεραπευομένου (Lopez & Snyder, 2009). Τα ερευνητικά ευρήματα προς την κατεύθυνση αυτή είναι ιδιαίτερα αισιόδοξα και είχαν ως αποτέλεσμα την ανάδυση νέων θεραπευτικών τεχνικών (δομημένα μοντέλα συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, πλήθος ασκήσεων). Ένα εξέχον χαρακτηριστικό των παρεμβάσεων αυτών είναι η εφαρμοσιμότητά τους τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, αλλά και η αποτελεσματικότητά τους στην πρόληψη αλλά και τη θεραπεία (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Στις ενότητες που ακολουθούν, περιέχεται μία ιστορική αναδρομή, ώστε να κατανοηθούν οι θεωρητικές, ιστορικές και φιλοσοφικές επιρροές που προσδιόρισαν τη σημερινή μορφή και το περιεχόμενο της Θετικής Ψυχολογίας, ενώ στη συνέχεια επιχειρείται μία κατατοπιστική εξήγηση του ορισμού, του σκοπού και των ευεργετικών της επιδράσεων. Κατόπιν, αναλύονται σε βάθος ορισμένες θετικές ψυχολογικές έννοιες που σχετίζονται άμεσα με την παρούσα έρευνα, ονομαστικά: η ακμαιότητα (ή ψυχοκοινωνική άνθηση) καθώς και κάποιες προγενέστερες ή συναφείς έννοιες (ευτυχία, ευημερία), τα θετικά συναισθήματα και, τέλος, οι δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα.

1.1.1. Ιστορική αναδρομή και θεωρητικές καταβολές

Όπως προαναφέρθηκε, οι έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας δεν αποτελούν πρόσφατες ιδέες, αλλά ιδέες εκτοπισμένες στο παρασκήνιο. Μία συνοπτική εξέταση της βιβλιογραφίας (Snyder & Lopez, 2007) αρκεί για να αποσαφηνίσει ότι, τα θέματα με τα οποία ασχολείται σήμερα η Θετική Ψυχολογία, έχουν αποτελέσει αντικείμενο ερευνητικού ενδιαφέροντος πολλές δεκαετίες πριν από τη σύσταση του κινήματος, ενώ, ίχνη της θεματολογίας και ιδεολογίας που τη διέπουν, μπορούν να εντοπιστούν σχεδόν από τις απαρχές του ίδιου του κλάδου της Ψυχολογίας, όπως στα γραπτά του William James για το «υγιές μυαλό» (“healthy mindedness”) (1902).

Είναι γνωστό ότι, πριν το ξέσπασμα του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, η Ψυχολογία χαρακτηριζόταν από τρεις ξεχωριστές αποστολές: α) τη θεραπεία της ψυχικής ασθένειας, β) την προαγωγή μιας παραγωγικής και ικανοποιητικής ζωής για όλους, και γ) την αναγνώριση και καλλιέργεια της χαρισματικότητας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Αυτή η αρχική εστίαση της Ψυχολογίας αποτυπώνεται μέσα σε μελέτες, όπως του Terman για τη χαρισματικότητα (Terman, 1939) και τη συζυγική ευτυχία (Terman, Butten-wieser, Ferguson, Johnson, & Wilson, 1938), στα γραπτά του Watson για την αποτελεσματική ανατροφή των παιδιών από τους γονείς (Watson, 1928), καθώς και μέσα από το έργο του Jung για την αναζήτηση και ανακάλυψη νοήματος στη ζωή (Jung, 1933).

Με τη λήξη του πολέμου, οι δυσμενείς επικρατούσες συνθήκες διαμόρφωσαν τις ανάγκες και εξελίξεις στο πεδίο. Το επίκεντρο της Ψυχολογίας άλλαξε ριζικά, καθώς η ανάγκη για ψυχιατρική περίθαλψη των βετεράνων στρατιωτών ήταν επιτακτική. Ωστόσο, όπως παρατηρούν οι Seligman και Csikszentmihalyi (2000), πέρα από ιστορικούς και πρακτικούς λόγους, υπήρξαν και οικονομικά αίτια που επέδρασαν καταλυτικά. Συγκεκριμένα, θεωρούν πως τα εξής δύο γεγονότα καθόρισαν την αλλαγή πορείας της έρευνας και πρακτικής της Ψυχολογίας: α) με την ίδρυση της Ένωσης Βετεράνων Πολέμου (Veterans Administration) το 1946, δημιουργήθηκαν χιλιάδες θέσεις εργασίας για ψυχολόγους που θα βοηθούσαν στην ψυχική ανάρρωση των βετεράνων, ενώ β) με την ίδρυση του Εθνικού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας (National Institute of Mental Health) το 1947, δόθηκε προτεραιότητα στη χρηματοδότηση ερευνών στον τομέα της ψυχοπαθολογίας. Κατά συνέπεια, η αξιολόγηση και θεραπεία της ψυχικής ασθένειας ακολουθούσε πιστά το ιατρικό μοντέλο (Maddux, 2002. Maddux, Snyder, & Lopez, 2004), ενώ ο προσανατολισμός της Ψυχολογίας ήταν πλέον η αποκατάσταση της βλάβης, η θεραπεία της διαταραχής, και η καταπράυνση του ψυχικού πόνου.

Οι αλλαγές αυτές οδήγησαν σε πολύ σημαντικά επιστημονικά επιτεύγματα, όπως την αναγνώριση και συστηματοποίηση των ψυχικών διαταραχών, καθώς και την ανάπτυξη στρατηγικών για την ίαση ή έστω μερική ανακούφισή τους (Seligman, 1994). Παρόλα αυτά, παραμέρισαν πλήρως τους άλλους δύο στόχους της Ψυχολογίας, αφού όλη η προσοχή διοχετεύθηκε στη θεραπεία της ψυχικής ασθένειας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Προς το τέλος της δεκαετίας του '50 άρχισαν να εμφανίζονται τα πρώτα ψήγματα αλλαγής, με το ενδιαφέρον να στρέφεται ξανά σε θεματικές περιοχές που καλύπτει η Θετική Ψυχολογία, όπως είναι τα θετικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου, τα οποία απασχόλησαν τον Allport το 1958. Κάπως έτσι, αναδύθηκε και άνθισε το κίνημα της Ανθρωπιστικής Ψυχολογίας, γνωστό και ως το Τρίτο Ρεύμα της ψυχολογίας, το οποίο κυριάρχησε στη δεκαετία του '60. Η Ανθρωπιστική Ψυχολογία μοιράζεται πολλά ενδιαφέροντα με το κίνημα της Θετικής Ψυχολογίας, από την έμφαση που δίδεται στο πλήρως λειτουργικό άτομο (“fully functioning person” – Rogers, 1961) ως την έννοια της αυτοπραγμάτωσης (“self-actualization”) και την πρόταση του Maslow για μελέτη των υγιών ατόμων έναντι της αποκλειστικής εστίασης στους ασθενείς (Maslow, 1968). Η κεντρική τους διαφορά συνίσταται στη χρήση διαφορετικών ερευνητικών μεθοδολογιών, με την Ανθρωπιστική Ψυχολογία να προτιμά τις ποιοτικές, ενώ η Θετική Ψυχολογία τείνει να βασίζεται σε ποσοτικές (Φλωρά, 2011).

Φτάνοντας στη δεκαετία του 90, άρχισε να παρουσιάζεται αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον γύρω από την πρόληψη της ψυχικής ασθένειας, η οποία αποτέλεσε και το πρωταρχικό θέμα στο συνέδριο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας το έτος 1998 στο Σαν Φρανσίσκο (Seligman, 1999. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Μέσα από έρευνα, διαπιστώθηκε πως ορισμένα στοιχεία χαρακτήρα (strengths) μπορούν να λειτουργήσουν ως προστατευτικοί παράγοντες, προφυλάσσοντας από την ανάπτυξη ψυχοπαθολογιών ή μειώνοντας τις επιπτώσεις τους, ενώ προσφέρουν παράλληλα επιπλέον οφέλη (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Σε αυτές τις δυνάμεις του χαρακτήρα, όπως ονομάστηκαν, συγκαταλέγονται μεταξύ άλλων το θάρρος, η ελπίδα, η πίστη, ο οπτιμισμός, η αυθεντικότητα, η επιμονή, η διορατικότητα και οι διαπροσωπικές ικανότητες. Σταδιακά, οι κυρίαρχες ψυχολογικές θεωρίες ξεκίνησαν να τροποποιούνται, προκειμένου να ενσωματώσουν το νέο προσανατολισμό της επιστήμης στην ψυχική δύναμη και την ανθεκτικότητα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Έτσι, το άτομο έπαψε να θεωρείται ένα παθητικό «δοχείο» που ανταποκρίνεται σε ερεθίσματα. Αντιθέτως, αναγνωρίστηκε ότι κατέχει τη δυνατότητα να κάνει επιλογές συνειδητά και υπεύθυνα, ενώ είναι ικανό να προοδεύσει και να εξελιχθεί ή – σε δυσχερείς περιστάσεις – να νιώσει αβοήθητο και να απελπιστεί (Bandura, 1986. Seligman,

1992). Κατά τον ίδιο τρόπο, το εμπειρικό ενδιαφέρον στράφηκε στην ψυχική ανθεκτικότητα, όπως φαίνεται στις υποδειγματικές μελέτες του Cowen (2000) για την ανθεκτικότητα των παιδιών και των εφήβων.

Πέρα από τις επιρροές που δέχθηκε, η Θετική Ψυχολογία στη σημερινή της μορφή οφείλεται κατά κύριο λόγο στον Martin E. P. Seligman (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). Μετά από μία – τυχαία αλλά καρποφόρα – συνάντησή του με τον Csikszentmihalyi το χειμώνα του 1998 (Csikszentmihalyi, 2003), αλλά και μία – όπως περιγράφεται από τον ίδιο – στιγμή «επιφάνειας» που συνέβη ενώ περνούσε χρόνο με την κόρη του (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), συνειδητοποίησε πως η Ψυχολογία έχει απομακρυνθεί από τους δύο εκ των τριών αρχικών στόχων της. Αποφάσισε, λοιπόν, να χρησιμοποιήσει την προεδρική θέση που κατείχε στην Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA), για να κινητοποιήσει μία στροφή προς μία περισσότερο «θετική» προσέγγιση της Ψυχολογίας (Seligman, 1999).

Η επίδραση του Seligman αποδείχθηκε καταλυτική για την ανάπτυξη και εξάπλωση της Θετικής Ψυχολογίας, αφού ο ίδιος σαν ιδρυτής και κυριότερος εκπρόσωπός της, υπήρξε εξαιρετικά ικανός στην οργάνωση, συνένωση και ενίσχυση των προσπαθειών διαπρεπών επιστημόνων, οι οποίοι συνεισέφεραν καίρια στην εξέλιξη του κινήματος (Linley et al., 2006). Ως εκ τούτου, στη δεκαετία που ακολούθησε το ξεκίνημα αυτό, το κίνημα γνώρισε ραγδαία και αξιοθαύμαστη ανάπτυξη: ιδρύθηκαν κέντρα Θετικής Ψυχολογικής έρευνας και πραγματοποιήθηκαν συνέδρια Θετικής Ψυχολογίας παγκοσμίως, η Θετική Ψυχολογία προστέθηκε ως μάθημα σε μεγάλο αριθμό πανεπιστημιακών τμημάτων, γράφτηκε πληθώρα βιβλίων και άρθρων Θετικού Ψυχολογικού περιεχομένου, και εκδόθηκε το πρώτο επιστημονικό περιοδικό με αποκλειστικά Θετική Ψυχολογική θεματολογία (“The Positive Psychology Journal”) (Gable & Haidt, 2005. Linley et al., 2006).

1.1.2. Ορισμός και σκοπός

Με σκοπό την πολύπλευρη κατανόηση της Θετικής Ψυχολογίας, θεωρείται σκόπιμο να παρατεθεί ένα σύνολο ορισμών και προσεγγίσεων, που έχουν δοθεί από μερικές από τις πιο σημαίνουσες προσωπικότητες στο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας.

Σύμφωνα με τους Seligman & Csikszentmihalyi (2000), το πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας διαρθρώνεται σε τρία επίπεδα. «Στο υποκειμενικό επίπεδο αφορά θετικές υποκειμενικές εμπειρίες: ευζωία, πληρότητα και ικανοποίηση (στο παρελθόν), ελπίδα και αισιοδοξία (για το μέλλον), και ροή και ευτυχία (στο παρόν). Στο ατομικό επίπεδο, αφορά τα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά: την ικανότητα για αγάπη και αφοσίωση, κουράγιο, διαπροσωπικές ικανότητες, αισθητική αντίληψη, επιμονή, συγχώρεση, αυθεντικότητα,

προσανατολισμό στο μέλλον, πνευματικότητα, ταλέντο, και σοφία. Στο ομαδικό ή συλλογικό επίπεδο, σχετίζεται με τις πολιτικές αρετές, την κοινωνική συνείδηση και τους θεσμούς που ωθούν τα άτομα προς μία καλύτερη πολιτική αγωγή: υπευθυνότητα, φροντίδα, αλtruισμός, ευγένεια, μετριοπάθεια, ανεκτικότητα, και εργασιακό ήθος» (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Για τους Sheldon & King (2001) η Θετική Ψυχολογία δεν είναι παρά η επιστημονική μελέτη των κανονικών ανθρώπινων δυνάμεων και αρετών. «Η Θετική Ψυχολογία επανεξετάζει “το μέσο άνθρωπο”, έχοντας ως αντικείμενο την ανακάλυψη του τι είναι λειτουργικό, τι είναι σωστό και τι βελτιώνεται [...]. Η Θετική Ψυχολογία είναι απλά Ψυχολογία.» (Sheldon & King, 2001, p. 216).

Στον περιεκτικό ορισμό των Gable & Haidt (2005), η Θετική Ψυχολογία αποτελεί τη «μελέτη των συνθηκών και των διαδικασιών που συνεισφέρουν στην άνθηση ή τη βέλτιστη λειτουργία των ατόμων, των ομάδων και των θεσμών.» (Gable & Haidt, 2005, p. 104), ενώ, όπως αναφέρεται στο επιστημονικό περιοδικό Θετικής Ψυχολογίας "The Journal of Positive Psychology" (2005), η Θετική Ψυχολογία αφορά επιστημονικά εμπειριστατωμένες αντιλήψεις σχετικά με τα συστατικά στοιχεία που προσδίδουν αξία στη ζωή, έχοντας στον πυρήνα της τομείς της ανθρώπινης ύπαρξης που οδηγούν σε ευτυχία, ολοκλήρωση και άνθηση.

Οι Linley et al. (2006) προτείνουν μία ενοποιητική προσέγγιση για τον προσδιορισμό της Θετικής Ψυχολογίας, μέσω της οποίας επιτυγχάνεται η συνδυαστική παρουσίαση περισσότερων πτυχών της, με τη διάκριση ενός μετα-ψυχολογικού και ενός πρακτικού επιπέδου ανάλυσης.

Καταρχήν, το μεταψυχολογικό επίπεδο περιλαμβάνει τους σκοπούς της Θετικής Ψυχολογίας και το «όραμά» της για την επιστήμη της Ψυχολογίας, και της επιστήμης γενικότερα. Περικλείει, με άλλα λόγια, τις θεωρητικές και φιλοσοφικές θέσεις, καθώς και το αξιακό σύστημα της Θετικής Ψυχολογίας.

Ο σκοπός της Θετικής Ψυχολογίας είναι να δημιουργήσει μία καταλυτική αλλαγή στην εστίαση της Ψυχολογίας, μετατοπίζοντάς την, από την αποκλειστική ενασχόληση με την επανόρθωση της δυσλειτουργίας, στην ταυτόχρονη και ισόποση οικοδόμηση θετικών ποιοτήτων (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5). Επιθυμεί να επιφέρει την εξισορρόπηση του ενδιαφέροντος τόσο προς τα αρνητικά όσο και προς τα θετικά στοιχεία της ανθρώπινης ύπαρξης. Με τον τρόπο αυτό, καθιστά δυνατό να κατανοηθεί ολόκληρο το φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας, από την ασθένεια, τη δυσχέρεια και την απώλεια ως την υγεία, την ψυχοσωματική ευεξία και την ολοκλήρωση. Από την ανεπάρκεια και τα ελλείματα ενός ατόμου ως τα πλεονεκτήματα και τις δυνατότητες.

Επιπλέον, ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας παρέχει τα «εργαλεία», δηλαδή την ορολογία και το οργανωσιακό σύστημα, τα οποία επιτρέπουν και διευκολύνουν την επικοινωνία, κατανόηση και σύνθεση διαφόρων τομέων της Ψυχολογικής έρευνας και εφαρμογής – κάτι που δεν ήταν εφικτό στο παρελθόν. Τέλος, προσφέρει ένα νέο πρίσμα μέσα από το οποίο μπορεί να εξεταστεί το αντικείμενο της Ψυχολογικής έρευνας και πρακτικής, θέτοντας ένα διαφορετικό σύνολο ερωτημάτων, στα οποία η Ψυχολογία καλείται να απαντήσει.

Σε συνδυασμό με το μετα-ψυχολογικό επίπεδο, που εξηγεί τους σκοπούς και τα μέσα που διαθέτει η Θετική Ψυχολογία, προτείνεται και ένα πρακτικό επίπεδο ανάλυσης, το οποίο αφορά την πράξη της έρευνας και της εφαρμογής της. Το πρακτικό επίπεδο μπορεί να διασπαστεί σε τέσσερα επιμέρους επίπεδα: α) Οι πηγές της Θετικής Ψυχολογίας, οι οποίες περιλαμβάνουν στοιχεία όπως τη γενετική προδιάθεση της ευζωίας και τις πρώιμες περιβαλλοντικές επιδράσεις, που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των δυνάμεων και των αρετών. Οι πηγές αυτές προηγούνται και διευκολύνουν τις διαδικασίες και τους μηχανισμούς που αναφέρονται ακολούθως. β) Οι διαδικασίες με τις οποίες ασχολείται η Θετική Ψυχολογία μπορούν να οριστούν ως εκείνα τα ψυχολογικά στοιχεία (π.χ. δυνάμεις και αρετές) που συντελούν στην καλή ζωή και τη βέλτιστη λειτουργία, καθώς και εκείνα που την εμποδίζουν (π.χ. η έλλειψη νοήματος στη ζωή – King, Eells, & Burton, 2004. King & Napa, 1998). γ) Οι μηχανισμοί μπορούν να οριστούν ως εξω-ψυχολογικοί παράγοντες που είτε διευκολύνουν είτε παρακωλύουν την επιδίωξη της καλής ζωής, όπως οι προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις, το εργασιακό περιβάλλον, η κοινότητα και οι θεσμοί, ή τα ευρύτερα κοινωνικοοικονομικά, πολιτικά και πολιτισμικά συστήματα. δ) Τα αποτελέσματα της Θετικής Ψυχολογικής έρευνας και πρακτικής συνιστούν τις υποκειμενικές (π.χ. ευτυχία, υγεία, αίσθηση πληρότητας, ευζωία), κοινωνικές/διαπροσωπικές (π.χ. θετικές κοινότητες και θεσμοί) και κοινωνικοπολιτισμικές (π.χ. βιώσιμες πολιτικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές τακτικές) συνθήκες που χαρακτηρίζουν μία καλή ζωή.

Κατανοώντας μέσα από αυτόν τον πολυεπίπεδο τρόπο τη Θετική Ψυχολογία, επιτρέπεται η συνολική εκτίμηση των συσχετίσεων και αλληλεπιδράσεων που αναπτύσσονται μεταξύ των δομικών της στοιχείων και υποσυστημάτων, ενώ παράλληλα διαφαίνονται πιθανές σημαίνουσες μελλοντικές κατευθύνσεις, στόχοι και εφαρμογές.

1.1.3. Σημασία και οφέλη

Όπως αναφέρθηκε, η εστίαση της Ψυχολογίας στην ψυχική ασθένεια, μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, είχε σαν αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας ανισορροπίας στον τομέα της έρευνας. Αν

και η επικέντρωση αυτή προσέφερε αναμφίβολα καίριες γνώσεις και πρόοδο στην αναγνώριση και θεωρητική κατηγοριοποίηση των ψυχικών διαταραχών, όσο και στη διάγνωση και θεραπεία τους σε θεραπευτικό επίπεδο, άφησε ακάλυπτο και ανεξερεύνητο για πολύ καιρό ένα μεγάλο τμήμα της επιστήμης της Ψυχολογίας, αλλά και της καθημερινότητας (Gable & Haidt, 2005).

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για ενασχόληση στο μεγαλύτερο μέρος με τη θεραπεία της ψυχικής νόσου. Ορισμένοι ιδιαίτερα σημαντικοί λόγοι σχετίζονται με ιστορικά γεγονότα και αναπτύσσονται εκτενέστερα παραπάνω. Το ενδιαφέρον για την ψυχική νόσο, όμως, αιτιολογείται και από την συμπόνια που ενυπάρχει στην ανθρώπινη φύση, η οποία ευαισθητοποιεί απέναντι στην οδύνη του συνανθρώπου (Gable & Haidt, 2005). Ένας ακόμη λόγος προκύπτει από τη ρεαλιστική παρατήρηση της καθημερινής ζωής: στατιστικά, τα θετικά γεγονότα υπερτερούν ποσοτικά έναντι των αρνητικών (Olson, Roese, & Zanna, 1996. Gable, Reis, & Elliot, 2000), με την αναλογία να υπολογίζεται στα 3,2 θετικά γεγονότα για κάθε αρνητικό γεγονός (Gable, 2000). Θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η επικέντρωση στα αρνητικά απορρέει από το γεγονός ότι αποτελούν την εξαίρεση και όχι τον κανόνα (Gable & Haidt, 2005). Εξάλλου, είναι αποδεδειγμένο ότι τα αρνητικά συμβάντα έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ψυχολογία του ανθρώπου, για αυτό και η γνωστική επεξεργασία τους είναι πιο διεξοδική (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001) και η παρουσία τους πιο εκτεταμένη στη βιβλιογραφία (Rozin & Royzman, 2001. Rand & Snyder, 2003). Εκτός αυτού, όμως, τίθεται και το εξελικτικό θέμα της επιβίωσης. Εφόσον ο άνθρωπος είναι σχεδιασμένος να εντοπίζει απειλές, συνεπώς είναι γενετικά προγραμματισμένος να αναγνωρίζει ευκολότερα τα αρνητικά δεδομένα (Gable & Haidt, 2005).

Αγνοώντας, όμως, τα θετικά στοιχεία της ζωής και του ανθρώπου, φαίνεται ότι αποτυγχάνουμε να πετύχουμε την πρόληψη των αρνητικών, αφού έχει αποδειχθεί ότι τα πρώτα λειτουργούν προστατευτικά. Πέραν αυτού, οι θετικές έννοιες αξίζει να μελετηθούν καθαυτές και όχι μόνο ως προληπτικά μέτρα έναντι της ανάπτυξης παθολογιών (Gable & Haidt, 2005).

Παρά τη σχετική κριτική που έχει δεχθεί (Held, 2004. Lazarus, 2003), η Θετική Ψυχολογία δε χαρακτηρίζει ως «αρνητικούς» τους άλλους τομείς της Ψυχολογίας, ούτε και παραβλέπει την ύπαρξη των αρνητικών πτυχών της ζωής, αντιμετωπίζοντάς την με υπέρμετρη αισιοδοξία. Στόχος της είναι να εξετάσει την αντίθετη πλευρά του αρνητικού φάσματος, δηλαδή τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα και ευδοκούν, οικοδομώντας υγιείς σχέσεις και κοινωνίες. Επιθυμεί να προσθέσει τις γνώσεις για την ανθρώπινη δύναμη, ανθεκτικότητα και εξέλιξη, στο υπάρχον έργο πάνω στην παθολογία, τη δυσχέρεια και τη δυσλειτουργία, συμπληρώνοντας και επεκτείνοντας την

αντίληψη και κατανόηση που κατέχουμε για την ανθρώπινη ψυχολογία. Έτσι, καθίσταται δυνατό για την επιστήμη να αγκαλιάσει ολόκληρο το φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας (Gable & Haidt, 2005).

Καθοδηγούμενη από αυτόν τον τρόπο σκέψης, η Θετική Ψυχολογία μπορεί να είναι μια πολλά υποσχόμενη κατεύθυνση, που θα προσφέρει πολλαπλά οφέλη: α) συμβάλλοντας στην πρόληψη πολλών ψυχικών διαταραχών, β) προάγοντας παράλληλα την ψυχοσωματική υγεία των ατόμων, δεδομένης της σχέσης μεταξύ της πνευματικής και ψυχικής υγείας και της σωματικής ευεξίας, και γ) επαναφέροντας τελικά τους δύο ξεχασμένους στόχους της Ψυχολογίας, ενδυναμώνοντας τους ανθρώπους, ώστε να ζουν μία καλή και παραγωγική ζωή, όπου θα αξιοποιούν πλήρως το δυναμικό τους (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

1.2. Θετικές ψυχολογικές έννοιες

Η Θετική Ψυχολογία καλύπτει και μελετά μία πληθώρα θετικών εννοιών, όπως και τον τρόπο λειτουργίας και συμβολής τους στην ανάπτυξη και ενδυνάμωση των ατόμων. Στην ενότητα αυτή θα παρουσιαστούν επιλεγμένες κεντρικές θετικές έννοιες, οι οποίες κατέχουν μείζονα ρόλο ή διερευνώνται στην παρούσα μελέτη. Αναφορικά, η ευτυχία και η άνθηση, τα θετικά συναισθήματα και, τέλος, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Για καθεμία από αυτές τις έννοιες, γίνεται αναδρομή στην εξελικτική της πορεία και τις θεωρητικές και φιλοσοφικές καταβολές της, παρατίθεται ο ορισμός της και περιγράφονται τα χαρακτηριστικά της. Επιπλέον, αναλύεται ο μηχανισμός λειτουργίας της και παρουσιάζονται συνοπτικά τα ερευνητικά δεδομένα που τη συνδέουν με την ψυχική και σωματική υγεία και ευεξία.

1.2.1. Ευτυχία - Ευζωία - Άνθηση

Η έννοια της ευτυχίας έχει απασχολήσει πολλούς φιλόσοφους και ψυχολόγους σε Ανατολή και Δύση. Από το απώτερο παρελθόν έως το παρόν, έχουν εκφραστεί ποικίλες προσεγγίσεις του νοήματός της και έχει επιχειρηθεί ο καθορισμός των συστατικών της στοιχείων (Μπούτρη, 2011). Από τις αρχαιότερες αναφορές στην ευτυχία είναι αυτή του Αριστοτέλη στα «Ηθικά Νικομάχεια», όπου ονομάζεται «ευδαιμονία» και ισοδυναμεί με το σκοπό της ζωής (Schwartz & Sharpe, 2006). Η ευδαιμονία του Αριστοτέλη φαίνεται να είναι πολύ παρόμοια με την έννοια της «αυθεντικής ευτυχίας» του Seligman, η κατάκτηση της οποίας προαπαιτεί την καλλιέργεια των αρετών (Schwartz & Sharpe, 2006). Για πολλούς στοχαστές, η ευτυχία συνοδεύεται απαραίτητα και αποκτά νόημα μέσα από την ύπαρξη της δυστυχίας στη ζωή (Uchida & Kitayama, 2009). Και ενώ κάποιοι (π.χ. Αριστοτέλης) τη θέλουν να βασίζεται στην αυτάρκεια,

άλλοι (π.χ. Δαλάι Λάμα) την τοποθετούν στις καλές διαπροσωπικές σχέσεις (Μπούτρη, 2011). Στην πιο σύγχρονη μορφή της, αποτελεί ένα από τα βασικά συστατικά της ευημερίας (well-being), και στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στις θεωρίες του Seligman.

1.2.1.1. Ευτυχία: Φιλοσοφικές ρίζες και ιστορική αναδρομή

Η Θετική Ψυχολογία, όπως όλες οι ανθρωπιστικές επιστήμες, έχει ρίζες στην Ηθική Φιλοσοφία. Οι ηθικές θεωρίες για το σωστό και το λάθος παρέχουν τα φιλοσοφικά θεμέλια της ψυχολογικής ευτυχίας (Fulmer, 2015). Παραδοσιακά, η ευτυχία έχει συνδεθεί με το ηθικά καλό (Haidt, 2006). Η ατομική ευτυχία κατείχε δευτερεύοντα ρόλο και η μόνη διαδρομή προς αυτή ήταν μέσω της ηθικής. Τρεις κυρίαρχες θεωρίες Ηθικής Φιλοσοφίας αναδύθηκαν μέσα στην ιστορία, καθεμία υποστηρίζοντας το δικό της δρόμο προς την αρετή (Fulmer, 2015). Η πρώτη από αυτές τις θεωρίες ονομάστηκε Αρεταϊκή Ηθική (virtue ethics) και έχει ρίζες στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία και το Σωκράτη. Υποστήριξε ότι το ήθος βρίσκεται στο χαρακτήρα του ατόμου και την ηθική συμπεριφορά που επιδεικνύει, η οποία ισοδυναμεί με την ευτυχία.

Η δεύτερη θεωρία είναι η Δεοντολογία. Οι δεοντολογικές θεωρίες προσανατολίζονται στο καθήκον και παίρνουν δύο κύριες μορφές. Η πρώτη, η Θεωρία της Θείας Επιταγής, δηλώνει πως ένα άτομο είναι ηθικό όταν ακολουθεί πιστά το καθήκον που του επιβάλλει η θρησκεία. Φαίνεται πως τα μέσα δικαιολογούν τους σκοπούς σε αυτή τη θεωρία. Επομένως, το άτομο οφείλει να συμπεριφερθεί σύμφωνα με τις επιταγές της θρησκείας του, παρά τις όποιες συνέπειες μπορεί αυτό να επισύρει. Η δεύτερη μορφή της δεοντολογικής θεωρίας είναι η Καντιανή θεωρία, που διατυπώθηκε από το φιλόσοφο Ιμάνουελ Καντ. Ο Καντ υποστήριξε τη συμπεριφορά που διαμορφώνεται με βάση την κοινή λογική και όχι τους θρησκευτικούς κανόνες.

Η τρίτη θεωρία είναι το αντίθετο της Δεοντολογίας και αποκαλείται Συνεπειοκρατία. Στη θεωρία αυτή, είναι ο σκοπός που δικαιολογεί τα μέσα. Ο πυρήνας του σωστού και του λάθους, και κατά συνέπεια της ευτυχίας, εντοπίζεται στα αποτελέσματα των πράξεων ενός ατόμου. Δύο κυρίαρχες συνεπειοκρατικές θεωρίες έχουν αναπτυχθεί: ο «Ωφελιμισμός», που θεωρεί πως το καλό και η ευτυχία καθορίζονται από το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για το μέγιστο αριθμό ατόμων, σε αντίθεση με τον «Εγωισμό», ο οποίος τοποθετεί την εστία της ευτυχίας στο ατομικό καλό.

Η Ψυχολογία και η Συμβουλευτική έχουν και οι δύο ρίζες στη φιλοσοφία (Fulmer, 2015). Έτσι, οι συμπεριφορικές θεωρίες αντανakλώνται μέσα σε φιλοσοφικά πλαίσια, είτε άμεσα είτε έμμεσα. Ακόμα και οι σύγχρονες θεωρίες Συμβουλευτικής έχουν ρίζες στην Ηθική

Φιλοσοφία. Χαρακτηριστικά παραδείγματα τέτοιων θεραπευτικών μοντέλων αποτελούν η θεραπεία εστίασης στη λύση και η συμπεριφορική θεραπεία, που, με την έμφαση που δίνουν στις πράξεις, σχετίζονται άμεσα με τη Συνεπειοκρατία.

Ως εφαρμοσμένη επιστήμη, η Θετική Ψυχολογία επιχειρεί να απομονώσει την ευτυχία και την ευζωία και να μελετήσει το πώς θρέφονται, είτε μέσω της ηθικής είτε με άλλους τρόπους (Fulmer, 2015). Μία κοινή σύλληψη της Θετικής Ψυχολογίας – μετά από μία αρχική, στενή εστίαση στην ευτυχία κατά τα πρώτα χρόνια ανάπτυξής της – αποτελεί η επιστημονική και πρακτική εξερεύνηση των ανθρώπινων δυνάμεων (Snyder, Lopez & Pedrotti, 2014). Οι ανθρώπινες δυνάμεις εξηγούνται περαιτέρω με το μοντέλο PERMA του Martin Seligman.

1.2.1.2. Ορισμός της ευτυχίας-Θεωρίες ευτυχίας

Προκύπτει, λοιπόν, το ερώτημα «τι είναι η ευτυχία»; Καταρχήν, είναι ένα θετικό συναίσθημα (Μπούτρη, 2011). Η έννοιά της διαφοροποιείται από τις σύντομες στιγμές χαράς ή ηδονής, καθώς δεν έχει προσωρινό χαρακτήρα αλλά, αντίθετα, αφορά σε μία μακρόχρονη και συνολική αίσθηση ψυχικής ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή (Μπούτρη, 2011). Ο Veenhoven (2005) ορίζει την ευτυχία ως τη συνολική εκτίμηση ενός ατόμου για τη ζωή του, ενώ ο Seligman (2002) αναφέρεται σε μία διαχρονική αίσθηση ευτυχίας. Αυτή η συνολική αίσθηση διαμορφώνεται από την πολύπλοκη αλληλεπίδραση ποικίλων παραγόντων (Μπούτρη, 2011). Κάποιοι θεωρητικοί, όπως ο Bradburn (1969), υπέθεσαν ότι είναι το αποτέλεσμα της υποκειμενικής εκτίμησης της ισορροπίας ανάμεσα στις θετικές και αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες μέσα σε ένα ευρύ χρονικό διάστημα. Για άλλους, η αίσθηση ευτυχίας διαμορφώνεται από ένα σύνολο θετικών βιωμάτων ζωής, τα οποία είναι αντικειμενικά (Campbell, Converse & Rodgers, 1976).

Μέσα από ποικίλους ορισμούς που έχουν αποδοθεί στον όρο ευτυχία, ξεχωρίζουν τρεις βασικές θεωρητικές τοποθετήσεις: α) ο ηδονισμός, β) η θεωρία της επιθυμίας, και 3) η θεωρία της αντικειμενικής λίστας (Μπούτρη, 2011). Ο ηδονισμός (Bentham, 1978), που απηχεί τις απόψεις του Αρίστιππου του Κυρηναίου (περ. 435-355 π.Χ.) (Waterman, 1993), αναφέρεται στο στιγμιαίο βίωμα απόλαυσης και ικανοποίησης. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η ευτυχία έγκειται στη συσσώρευση πολλαπλών τέτοιων στιγμών, σε συνδυασμό με λιγιστές αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες. Οι θεωρίες της επιθυμίας (Griffin, 1986), που πηγάζουν από τον Αριστοτέλειο ορισμό της ευδαιμονίας, υποστηρίζουν ότι η ευτυχία συνίσταται στην ικανοποίηση των επιθυμιών. Το αντικείμενο της επιθυμίας είναι προσωπικό και διαφοροποιείται σημαντικά για κάθε άνθρωπο. Οι θεωρίες αυτές περιστρέφονται γύρω από την κεντρική έννοια της αυτοπραγμάτωσης και της ανάπτυξης του δυναμικού που διαθέτει ο

κάθε άνθρωπος. Η θεωρία της αντικειμενικής λίστας (Nussbaum, 1992) συνδέει την ευτυχία με μία σειρά πολύτιμων επιτευγμάτων, κάποια από τα οποία είναι η υγεία, η αγάπη, η φιλία, η επιτυχής καριέρα, οι υλικές ανέσεις, η μόρφωση και η ήσυχη συνείδηση.

Η αρχική διατύπωση της θεωρίας της «αυθεντικής ευτυχίας» του Seligman (2002), φαίνεται να συνθέτει τις απόψεις που εκτίθενται στις παραπάνω τρεις θεωρίες, αναγνωρίζοντας τρία κριτήρια, ή τρία μονοπάτια προς την ευτυχία: την «ευχάριστη ζωή», την «καλή ζωή» και τη «ζωή με νόημα», που συναποτελούν τη «γεμάτη ζωή».

Την έκδοση του βιβλίου “Authentic Happiness” (2002) διαδέχθηκαν χρόνια έρευνας, που οδήγησαν τελικά τον Seligman στην πρόσφατη αναθεώρηση της θεωρίας της «αυθεντικής ευτυχίας» (2011), σύμφωνα με την οποία οι όροι ευτυχία (happiness) και ικανοποίηση από τη ζωή (life satisfaction) αντικαταστάθηκαν από τους νοηματικά ορθότερους όρους ευημερία (well-being) και άνθηση ή ακμαιότητα (flourishing).

1.2.1.3. Μοντέλο PERMA: Από την ευτυχία στην ευημερία

Η θεωρία της ευημερίας, που διατυπώθηκε από τον Martin Seligman (2011, 2012), θέτει πέντε διαστάσεις της ολιστικής ολοκλήρωσης. Κάθε διάσταση πρέπει να περιλαμβάνει ιδιότητες που έχουν την ικανότητα να συνεισφέρουν στην ευζωία, να αξίζει να κατακτάται καθαυτή, και να μπορεί να μελετηθεί ανεξάρτητα από τις άλλες. Οι πέντε διαστάσεις είναι οι ακόλουθες:

1) Θετικά συναισθήματα, ή μία ευχάριστη ζωή, που περιλαμβάνει την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή. Βλέπουμε, λοιπόν, πως η ευτυχία από αυτοσκοπός έχει μετουσιωθεί σε συστατικό στοιχείο μίας συνολικής κατάστασης, της ευζωίας.

2) Αφοσίωση, παρόμοια με την κατάσταση της ροής, προϋποθέτει τη συμμετοχή σε μια ευχάριστη δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια της οποίας η σκέψη και το συναίσθημα δεν είναι ενεργά, όπως σημειώνει ο Seligman. Μετά το πέρας της δραστηριότητας, μπορεί κανείς να αναλογιστεί και να εκφράσει την αίσθηση της ευχαρίστησης.

3. Νόημα, ή η ενασχόληση με κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό. Το νόημα είναι τόσο υποκειμενικό, σημαντικό δηλαδή για το ίδιο το άτομο, όσο και αντικειμενικό, όπως θεωρείται μέσα από την ιστορία.

4. Οι θετικές σχέσεις, που είναι εξαιρετικά σημαντικές στο μοντέλο αυτό. Η ανάπτυξη καλών σχέσεων είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία και την ευτυχία των ανθρώπων, ως κοινωνικών όντων.

5. Επίτευξη, μία ατομική επιδίωξη. Τα ατομικά επιτεύγματα μπορεί να είναι πολλά ή/και μικρά και περιστασιακά ή μπορεί κανείς να αφιερώσει τη ζωή του σε αυτά.

Με το μοντέλο PERMA, ο Seligman κατόρθωσε να αποδομήσει τη Θετική Ψυχολογία στους θεμέλιους λίθους της. Επίσης, έδωσε μία νέα εστίαση στο πεδίο: την ευζωία στη θέση της ευτυχίας. Η ευτυχία είναι μόνο μία από τις αυτόνομες οδούς προς την ευζωία. Για να φτάσει κανείς στην πλήρη άνθηση, πρέπει να επιδιώξει μία ολιστική διαδικασία, η οποία ονομάζεται ευζωία.

1.2.1.4. Άνθηση

Η άνθηση ή ακμαιότητα (flourishing) λειτουργεί ως ένα καινούριο εννοιολογικό πλαίσιο για τον ορισμό της ευημερίας ως πολυδιάστατης κατασκευής, η οποία συνοδεύεται από υψηλά επίπεδα ψυχικής υγείας και λειτουργικότητας (Huppert & So, 2013). Εκτός αυτών, οι ζωές των ανθρώπων που «ανθούν» χαρακτηρίζονται από αυξημένη εργασιακή παραγωγικότητα, γαλήνη, σωματική ευεξία και συνολική ευημερία (Seligman, 2010). Ο νέος στόχος της Θετικής Ψυχολογίας, δηλαδή η άνθηση των ατόμων, απαρτίζεται από τα στοιχεία 1) των θετικών συναισθημάτων (Positive emotion), 2) της αφοσίωσης/εμπλοκής (Engagement), 3) των θετικών σχέσεων (positive Relationships), 4) του νοήματος στη ζωή (Meaning) και 5) της εκπλήρωσης/επίτευξης (Accomplishment), που συναποτελούν το πασίγνωστο μοντέλο PERMA (Seligman, 2010).

Η άνθηση περιγράφει μία κατάσταση βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας, η οποία συνεπάγεται ταυτοχρόνως εξέλιξη και μακροβιότητα, ομορφιά και καλοσύνη, ευρωστία και ανθεκτικότητα, παραγωγικότητα και πολυπλοκότητα (Keyes, 2003. B.L. Fredrickson & M. Losada, unpublished data, οπ. αναφ. σε Fredrickson, 2004).

Μπορεί να κατανοηθεί σε αντιπαράβολή με τη «στασιμότητα» (languishing), που έχει περιγραφεί ως διαταραχή της ψυχικής υγείας που βιώνεται από άτομα που περιγράφουν τη ζωή τους ως άδεια, ανώφελη ή «κολλημένη στη ρουτίνα» (Fredrickson, 2004). Παρόλο που διαφοροποιείται από την ψυχική ασθένεια, έχει συνδεθεί με συγκρίσιμα επίπεδα συναισθηματικής αναστάτωσης, περιορισμένες καθημερινές δραστηριότητες, έκπτωση της ψυχοκοινωνικής λειτουργικότητας, ακόμα και με οικονομικές δυσχέρειες, λόγω απουσίας από τη δουλειά (Keyes, 2003).

Η Fredrickson (2004) υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να αποτρέψουν τη στασιμότητα και να προωθήσουν την άνθηση, διευρύνοντας τις νοοτροπίες των ατόμων και διαπλάθοντας θετικές στάσεις και δεξιότητες.

1.2.1.5. Οφέλη

Η ευτυχία έχει καταδειχθεί τόσο σαν αίτιο όσο και σαν αποτέλεσμα σε ό,τι αφορά τις κυριότερες επιθυμητές εκβάσεις στη ζωή, ανάμεσα σε άλλα την επιτυχημένη επαγγελματική σταδιοδρομία, το γάμο και την υγεία (Lyubomirsky, King & Diener, 2005. Pressman & Cohen, 2005). Για αυτό το λόγο τα θετικά συναισθήματα και οι θετικές εμπειρίες αξίζει να επιδιώκονται, όχι μόνο για την ευχαρίστηση που προσφέρουν, αλλά και για τη θετική τους επίδραση στη γενική ανθρώπινη λειτουργία (Fredrickson, 1998).

Το 2005, οι Lyubomirsky, King και Diener διεξήγαγαν μία μεγάλη μετα-αναλυτική έρευνα, αποσκοπώντας στην καταγραφή των παραγόντων που σχετίζονται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και ευτυχίας, καθώς και στην ανάδειξη της αιτιακής σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ της ευτυχίας και της ποιότητας ζωής. Τα αποτελέσματα απέδειξαν τη σύνδεση της ευτυχίας με πολυάριθμα οφέλη σε όλα τα σημαντικά επίπεδα της ζωής.

Στον τομέα της εργασίας, η βίωση θετικών συναισθημάτων μεγιστοποιεί τις πιθανότητες πρόσληψης ή διατήρησης μίας επιθυμητής θέσης εργασίας (Staw, Sutton & Pelled, 1994. Cropanzano & Wright, 1999. Wright & Staw, 1999) βελτιστοποιεί την απόδοση και οδηγεί σε υψηλότερες οικονομικές απολαβές (Estrada, Isen, & Young, 1994. Staw & Barsade, 1993. Wright & Cropanzano, 2000), ενώ προστατεύει από την επαγγελματική εξουθένωση και το εργασιακό στρες (Thoresen, Kaplan, Barsky, Warren & De Chermont, 2003). Συντελεί επίσης σημαντικά στην άντληση ικανοποίησης από την εργασία (Tait, Padgett & Baldwin, 1989. Weiss, Nicholas & Daus, 1999. Connolly & Viswesvaran, 2000) και την υιοθέτηση θετικών και παραγωγικών εργασιακών συμπεριφορών (George & Brief, 1992. Van Katwyk, Fox, Spector & Kelloway, 2000. Borman, Penner, Allen & Motowildo, 2001). Ακόμα, στο ακαδημαϊκό επίπεδο, αυξάνει τις επιδόσεις όσο και τις πιθανότητες αποφοίτησης από το πανεπιστήμιο (Frisch et al., 2004).

Σε ό,τι αφορά τον κοινωνικό τομέα, τα ευτυχισμένα άτομα αναφέρουν ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις (συντροφικές, οικογενειακές, φιλικές, κ.λπ.) (Heady, Veenhoven & Wearing, 1991. Stack & Eshleman, 1998. Marks & Fleming, 1999. Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000. Myers, 2000), ευχάριστη κοινωνική ζωή και δραστηριότητα (Gladow & Ray, 1986. Cooper, Okamura & Gurka, 1992), ενώ χαρακτηριστικά διαθέτουν ένα υποστηρικτικό δίκτυο κοντινών ατόμων (Baldassare, Rosenfield & Rook, 1984. Mishra, 1992. Requena, 1995).

Όπως ήδη έχει σημειωθεί, τα θετικά συναισθήματα και η ευτυχία διαδραματίζουν ιδιαίτερα σπουδαίο ρόλο στην πνευματική και ψυχική υγεία, προλαμβάνοντας ένα πλήθος διαταραχών (αγχώδεις, καταθλιπτικές, ψυχωσικές) ή ελαττώνοντας τα συμπτώματά τους (Lu

& Shih, 1997. Chang & Farrehi, 2001. Diener & Seligman, 2002. Lyubomirsky et al., 2005). Ταυτόχρονα, αυξάνουν τις ικανότητες των ατόμων για αυτορρύθμιση, αυτοέλεγχο και επιτυχή διαχείριση δυσκολιών (Aspinwall, 1998. Fredrickson & Joiner, 2002. Keltner & Bonanno, 1997). Επιπλέον, τα ευτυχισμένα άτομα τείνουν να αποφεύγουν τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (Bogner, Corrigan, Mysiw, Clinchot & Fugate, 2001).

Εκτός όμως από την ψυχική υγεία, η ευτυχία επιφέρει αποδεδειγμένα σημαντικά οφέλη και στη σωματική. Οι άνθρωποι με υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας δηλώνουν ότι έχουν λιγότερα δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα και ενοχλήσεις, λιγότερες αλλεργικές αντιδράσεις, και καλύτερη συνολική υγεία σε σχέση με τους ανθρώπους που δε βιώνουν αρκετά θετικά συναισθήματα (Laidlaw, Booth & Large, 1996. Roysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale & Harris, 2003. Mroczek & Spiro, 2005). Η ευτυχία φαίνεται ακόμη να ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα (Dillon, Minchoff, & Baker, 1985. Stone et al., 1994), ενώ μπορεί να συντελέσει στη μακροβιότητα (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001. Ostir, Markides, Black & Goodwin, 2000). Επιπροσθέτως, έχει παρατηρηθεί ότι η βίωση χαράς μπορεί να συνεισφέρει στην ομαλότερη προσαρμογή και θετικότερη αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών, όπως ο καρκίνος (Collins, Hanson, Mulhern & Padberg, 1992).

Συμπερασματικά, η ευτυχία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της καλής ψυχοσωματικής υγείας και της καλής ζωής, και απαραίτητο συστατικό της ψυχοκοινωνικής άνθησης των ανθρώπων, γεγονός που την καθιστά πρωταρχικό μέλημα της επιστήμης, αμέσως μετά την εξασφάλιση των βασικών αγαθών και βιολογικών αναγκών (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

1.2.1.6. Επιδίωξη της ευτυχίας: Εμπόδια, δραστηριότητες και παρεμβάσεις

Η ευτυχία είναι το ζητούμενο στη ζωή του κάθε ανθρώπου (Μπούτρη, 2011). Όπως δηλώνουν οι Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005), τα επίπεδα χρόνιας ευτυχίας ενός ατόμου κυβερνούνται από τρεις κύριους παράγοντες: α) ένα γενετικά προκαθορισμένο όριο ευτυχίας, β) περιστασιακούς παράγοντες σχετικούς με την ευτυχία, και γ) δραστηριότητες και τακτικές που ενισχύουν την ευτυχία.

Ήδη από αυτή τη διατύπωση γίνεται προφανές πως υπάρχουν παράγοντες που παρεμποδίζουν ή περιορίζουν την ευτυχία, αφού τα πρώτα δύο στοιχεία που αναφέρονται αποτελούν παράγοντες που υπερβαίνουν τον έλεγχο του ανθρώπου. Δε δύναται, δηλαδή, κανείς να τροποποιήσει τις γενετικές προδιαθέσεις, ούτε και να ελέγξει τη ροή και την ποιότητα των γεγονότων που συμβαίνουν στη ζωή του. Ακόμη ένα φαινόμενο που τονίζεται στη βιβλιογραφία (Lyubomirsky, 2001) ως εμπόδιο ως προς τη βίωση ευτυχίας είναι η

προσαρμοστικότητα του ανθρώπου στα θετικά γεγονότα ή, αλλιώς, «ηδονική προσαρμογή» (“hedonic treadmill” ή “hedonic adaptation”). Ο όρος αυτός περιγράφει την τάση του οργανισμού να εξοικειώνεται με το συναίσθημα ευτυχίας που συνοδεύει χαρούμενα γεγονότα ή καταστάσεις που προκύπτουν, με αποτέλεσμα το συναίσθημα αυτό να μη διατηρείται μακροχρόνια. Όπως θα φανεί στη συνέχεια, όμως, υπάρχουν τρόποι για τη διαχείριση όλων αυτών των εμποδίων, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται η εξασθένιση της επιρροής τους.

Με γνώμονα αυτή την αντίληψη, η Lyubomirsky και οι συνεργάτες της (2005) προχωρούν στη χαρτογράφηση τρόπων με τους οποίους μπορεί κανείς να αυξήσει και να διατηρήσει τα επίπεδα ευτυχίας του, προτείνοντας ένα μοντέλο που ονομάζουν «αρχιτεκτονική της βιώσιμης ευτυχίας» (“architecture of sustainable happiness”).

Πρόκειται για ένα ενοποιητικό μοντέλο, που συνυπολογίζει α) γενετικούς και προσωπικούς, β) περιστασιακούς και δημογραφικούς και γ) δυναμικούς παράγοντες, όπως η συνειδητή δραστηριότητα.

Όσον αφορά την πρώτη κατηγορία παραγόντων, είναι κοινώς αποδεκτό ότι δε γίνεται να μεταβληθούν. Ωστόσο, έχοντας δεχθεί την υπόθεση ότι οι παράγοντες αυτοί θέτουν ένα εξατομικευμένο όριο στην προσωπική ευτυχία, μπορεί να υποστηριχθεί ότι είναι εφικτό, αφενός, να ωθηθεί ένα άτομο στο ανώτατο σημείο αυτού του ορίου και, αφετέρου, να περιοριστεί η αρνητική επίδραση ορισμένων γενετικών προδιαθέσεων, μέσα από την ενίσχυση άλλων, ελέγξιμων παραγόντων.

Το δεύτερο σύνολο παραγόντων περιλαμβάνει διάφορα στοιχεία. Καταρχάς, αφορά δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως το φύλο, η ηλικία, η εθνικότητα, καθώς και γεωγραφικούς, εθνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες. Το δεύτερο υποσύνολο παραγόντων συνίσταται από τα γεγονότα ζωής ή, ουσιαστικά, το προσωπικό ιστορικό ενός ανθρώπου. Τέλος, ενσωματώνονται μεταβλητές που αφορούν την προσωπική κατάσταση σε διάφορα επίπεδα (εργασία, προσωπική ζωή, υγεία, ασφάλεια, θρησκεία, εισόδημα κ.λπ.). Ορισμένα από αυτά μπορούν μερικώς να τροποποιηθούν, αφού εξαρτώνται από τις επιλογές ενός ατόμου, ώστε να επιτευχθούν θετικές αλλαγές στα επίπεδα ευτυχίας του.

Η τρίτη κατηγορία είναι η πιο ευρεία αλλά και η πιο καθοριστική. Σε αυτήν εμπεριέχεται η ποικιλία των σκέψεων και πράξεων που ένα άτομο σκόπιμα πραγματοποιεί στην καθημερινότητα. Αυτές οι δραστηριότητες διαφέρουν από την προηγούμενη κατηγορία των συνθηκών και γεγονότων, καθώς υπόκεινται πλήρως στον ατομικό έλεγχο. Προαπαιτείται, δηλαδή, μία συνειδητή απόφαση – ακόμα και εάν στην πορεία μετατρέπεται σε συνήθεια – και η ανάλογη προσπάθεια. Επιπλέον, μπορούν ανά πάσα στιγμή να τροποποιηθούν και να προσαρμοστούν επακριβώς στις ατομικές προτιμήσεις (είδος και ποικιλία δραστηριοτήτων)

και τις συνθήκες (κατάλληλη χρονική στιγμή), διασφαλίζοντας τη μακροπρόθεσμη επιτυχία τους (McAlister, 1982. Sheldon & Elliot, 1998, 1999. Sheldon & Kasser, 1995, 1998). Οι δραστηριότητες αυτές είναι ικανές να επιδράσουν καταλυτικά και μακροχρόνια στα επίπεδα ευτυχίας ενός ανθρώπου. Μπορούν να διακριθούν σε τρία είδη: 1) συμπεριφορικές (behavioral), όπως η ευγένεια και η καλοσύνη προς τους άλλους (Keltner & Bonanno, 1997. Magen & Aharoni, 1991), 2) γνωστικές (cognitive), όπως είναι η θετική αναπλαισίωση γεγονότων και ο αναλογισμός των θετικών (Emmons & McCullough, 2003; King, 2001; Seligman, 1991), και 3) βουλητικές (volitional), για παράδειγμα, η καταβολή προσπάθειας προς την επίτευξη προσωπικών στόχων (Sheldon & Houser-Marko, 2001) ή η αφοσίωση σε σημαντικούς ανώτερους σκοπούς (Snyder & Omoto, 2001).

Με βάση το παραπάνω μοντέλο των Lyubomirsky, Sheldon & Schkade (2005), δίνονται ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές για την εφαρμογή παρεμβάσεων με σκοπό την αύξηση της ευτυχίας (happiness interventions). Στα πλαίσια σχετικών παρεμβάσεων, λοιπόν, οι άνθρωποι είναι καλό να καθοδηγούνται, ώστε να αναζητούν νέες δραστηριότητες, οι οποίες να ταιριάζουν στην προσωπικότητα και τα ενδιαφέροντά τους, και να καθιερώνουν την ενασχόληση με αυτές. Ωστόσο, είναι σημαντικό να επιλέγουν τον ιδανικό χρόνο για αυτές τις ασχολίες, και να μην αμελούν να τις προσαρμόζουν, καθώς θα διαφοροποιούνται οι ανάγκες τους. Τέλος, συνιστάται να αποφεύγεται η εναπόθεση της προσωπικής ευτυχίας σε περιστασιακούς παράγοντες, που δεν μπορούν να ελεγχθούν, ή σε παράγοντες που παραμένουν εξαιρετικά στάσιμοι. Αντίθετα, υποδηλώνεται η σημασία της προσωπικής συνειδητής προσπάθειας και εμπλοκής των ατομικών δυνάμεων στην εύρεση και διατήρηση της ευτυχίας. Μερικές από τις παρεμβάσεις που ενσωματώνουν βασικές αρχές του μοντέλου αυτού είναι αυτές των Fordyce (1977, 1983), Sheldon et al. (2002) και Lyubomirsky, Tkach, & Sheldon (2004).

1.2.2. Θετικά συναισθήματα

Τα θετικά συναισθήματα είναι ένα πεδίο της ανθρώπινης ψυχολογίας που έχει συγκεντρώσει πολύ λιγότερη προσοχή συγκριτικά με αυτό των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. θυμός, φόβος). Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, τα συναισθήματα συνήθως ορίζονται ως προδιαθέσεις για συγκεκριμένες δράσεις ή αλλιώς ως κινητήριες δυνάμεις που καθοδηγούν τις πράξεις μας (www.positiveemotions.gr). Η Barbara Fredrickson υποστήριξε ότι ο ορισμός αυτός εκπροσωπεί κυρίως τα αρνητικά συναισθήματα, ενώ τα θετικά συναισθήματα έχουν πολύ διαφορετική λειτουργία. Σύμφωνα με τη Fredrickson, τα θετικά συναισθήματα έχουν μία εκτονωτική, απελευθερωτική ιδιότητα, την οποία δε διαθέτουν τα αρνητικά. Ξετυλίγουν

μπροστά στον άνθρωπο που τα βιώνει μια πληθώρα από δυνατότητες κι εναλλακτικές, πυροδοτώντας θετικές εξελίξεις σε κάθε τομέα της ζωής του.

1.2.2.1. Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης

Η θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης (Broaden and Build Theory) των θετικών συναισθημάτων της Fredrickson (2002, 2001, 1998) περιγράφει τη μορφή και τη λειτουργία ενός υποσυνόλου θετικών συναισθημάτων, συμπεριλαμβανομένης της χαράς (joy), του ενδιαφέροντος (interest), της ικανοποίησης (contentment) και της αγάπης (love). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης-πράξης. Έτσι, η χαρά ξυπνάει την επιθυμία για παιχνίδι, το ενδιαφέρον κινεί την περιέργεια, η ικανοποίηση γεννά την ανάγκη να κάνει κάποιος μία παύση και να απολαύσει τη στιγμή, ενώ η αγάπη κατασκευάζει έναν επαναλαμβανόμενο κύκλο όλων αυτών των τάσεων, μέσα σε ασφαλείς, στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Ως συνέπεια μιας τέτοιας διευρυμένης νοοτροπίας, τα θετικά συναισθήματα προωθούν την ανακάλυψη καινούριων και δημιουργικών ιδεών, δραστηριοτήτων και κοινωνικών σχέσεων, γεγονός που, με τη σειρά του, οικοδομεί μία ποικιλία προσωπικών πόρων (Fredrickson & Branigan, 2005): α) φυσικούς, όπως η υγεία και οι σωματικές ικανότητες (Boulton & Smith, 1992. Danner, Snowdon, & Friesen, 2001), β) πνευματικούς, όπως η γνώση, η ευφυΐα, ο εκτελεστικός έλεγχος (executive control) και η θεωρία του νου (Rathunde & Csikszentmihalyi, 1998. Leslie, 1987. Panksepp, 1998), γ) κοινωνικούς, όπως οι φίλιες και τα υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα (Aron, Norman, Aron, McKenna, & Heyman, 2000. Lee, 1983) και δ) ψυχολογικούς, όπως η ανθεκτικότητα, η αισιοδοξία και η δημιουργικότητα (Folkman & Moskowitz, 2000. Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). Οι πόροι αυτοί λειτουργούν ως αποθέματα, από τα οποία το άτομο μπορεί να αντλήσει ώστε να ανταπεξέλθει σε απαιτητικές συνθήκες.

1.2.2.2. Οφέλη

Και ενώ τα θετικά συναισθήματα θεωρούνταν απλώς ενδείξεις για την ακμαιοτήτα των ανθρώπων ή μία επιθυμητή κατάσταση, γίνεται φανερό ότι αυτή η θεώρηση είναι εξαιρετικά περιορισμένη. Στην πραγματικότητα, τα θετικά συναισθήματα αποτελούν ένα ισχυρό μέσο για ψυχολογική ωρίμανση και βελτίωση της ψυχοσωματικής ευεξίας με την πάροδο του χρόνου (Fredrickson, 2004). Για το λόγο αυτό, πρέπει να επιδιώκεται από κάθε άτομο η καλλιέργειά τους στη ζωή του ίδιου, αλλά και στη ζωή των συνανθρώπων του (Fredrickson, 2004).

Αναλυτικότερα, όσον αφορά τις ευεργετικές λειτουργίες των θετικών συναισθημάτων, το έργο της Fredrickson παρήγαγε πλήθος ερευνητικών δεδομένων. Καταρχάς, όπως

προαναφέρθηκε, διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης-δράσης και εμπλουτίζουν τους ατομικούς πόρους. Οι ευεργετικές τους λειτουργίες, όμως, δε σταματούν εκεί. Τα θετικά συναισθήματα διαθέτουν την αξιοθαύμαστη ιδιότητα να εξουδετερώνουν επίμονα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι η λύπη, ο θυμός, ο φόβος και το άγχος (Fredrickson, 2004, 2003), εξαλείφοντας τις αρνητικές τους επιπτώσεις (Fredrickson & Levenson, 1998). Επιπλέον, προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα (Fredrickson, 2004) και ωθούν τους ανθρώπους προς την άνθηση (Fredrickson, 2004, 2001), όχι μόνο μέσα στην παροντική ευχάριστη στιγμή, αλλά και σε βάθος χρόνου (Fredrickson, 1998, 2001. Fredrickson & Branigan, 2005).

Παρατηρώντας τη συνολική εικόνα, γίνεται αντιληπτό ότι τα θετικά συναισθήματα θέτουν σε κίνηση πολύπλοκες δυναμικές (Fredrickson, 2004). Όταν τα αποτελέσματα της διαδικασίας διεύρυνσης και οικοδόμησης συσσωρεύονται με τον καιρό, τα θετικά συναισθήματα φέρουν την ικανότητα να μεταμορφώνουν τα άτομα προς το καλύτερο. Έτσι, τα άτομα είναι υγιέστερα, αυτοαποτελεσματικά και ανθεκτικά, ενώ εντάσσονται καλύτερα στο κοινωνικό τους περιβάλλον και επεκτείνουν τις γνώσεις τους. Εν συντομία, τα θετικά συναισθήματα τροφοδοτούν την ανθρώπινη άνθηση, την υγεία και τη μακροζωία.

1.2.3. Δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα

1.2.3.1. Ορισμός και θεωρητικές καταβολές

Σύμφωνα με τον Seligman, «οι δυνάμεις του χαρακτήρα γίνονται αντιληπτές σαν τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητάς μας, καθώς αποτελούν τις κύριες ικανότητές μας να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να συμπεριφερόμαστε με τρόπους δυνάμει ωφέλιμους για τον εαυτό μας και τους άλλους. Οι δυνάμεις του χαρακτήρα μας εκφράζονται σε παγκόσμιο επίπεδο σε όλους τους τομείς της ζωής, όπως η εργασία, οι σχέσεις, οι σπουδές, η κοινωνική αλληλεπίδραση, κ.λπ.». Τα χαρακτηριστικά αυτά στοιχεία, που θεωρούνται αποτέλεσμα αλληλεπίδρασης περιβαλλοντικών και βιολογικών παραγόντων, συνεισφέρουν στην ανάπτυξη και άνθηση του ατόμου, ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και λειτουργούν προστατευτικά ενάντια στην ψυχική ασθένεια (Seligman, 2002). Επιπλέον, αποτελούν θεμέλιους λίθους για την αξιολόγηση της λειτουργικότητας των ανθρώπων, καθώς και για τη βίωση θετικών εμπειριών, συνεισφέροντας στο χτίσιμο μίας καλής ζωής, με σκοπό και νόημα (Peterson & Seligman, 2004). Παρατηρούνται σε διαφορετικούς βαθμούς και μπορούν να μετρηθούν σαν (δι)ατομικές διαφορές (Park, Peterson & Seligman, 2004).

Όπως και οι υπόλοιπες θετικές έννοιες, έτσι και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είχαν μέχρι προσφάτως παραγνωριστεί από την επιστήμη της Ψυχολογίας, αφού αυτή ήταν περισσότερο επικεντρωμένη σε προβλήματα και αδυναμίες, παρά σε θετικά χαρακτηριστικά.

Έναν ακόμη λόγο για την έλλειψη ενασχόλησης με τις αρετές και τις δυνάμεις του χαρακτήρα αποτέλεσε η συχνή σύνδεσή τους με τον κοινωνικό συντηρητισμό ή το θρησκευτικό και ηθικό δογματισμό (Sandage & Hill, 2001).

1.2.3.2. Ταξινόμηση του V.I.A. Institute

Με την αύξηση του θεωρητικού και ερευνητικού ενδιαφέροντος για τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, δημιουργήθηκε η ανάγκη για την κατηγοριοποίησή τους. Η πλέον γνωστή και ευρέως χρησιμοποιούμενη είναι η κατηγοριοποίηση του VIA Institute. Μέσα από εκτεταμένη βιβλιογραφική έρευνα αλλά και μία μακρά διαδικασία ανάπτυξης, οι συντελεστές του VIA (Peterson & Seligman, 2004) κατέληξαν σε μία ταξινόμηση που περιλαμβάνει 6 αρετές ως ευρύτερες κατηγορίες και 24 επιμέρους δυνάμεις του χαρακτήρα, οι οποίες γίνονται αντιληπτές παγκοσμίως ως καλές συμπεριφορές, ανεξάρτητα από το κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο (MacDougall, 2017). Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα που κατατάσσονται σε καθεμία κατηγορία αρετής αποτελούν διακριτές οδούς προς την εκδήλωση της συγκεκριμένης αρετής. Αφορούν, δηλαδή, τις ξεχωριστές ψυχολογικές και πνευματικές διεργασίες και μηχανισμούς που διαμορφώνουν μία αρετή.

Παρόλο που δε χρησιμοποιήθηκε συγκεκριμένο θεωρητικό πλαίσιο για την ανάπτυξη αυτής της ταξινόμησης, οι δημιουργοί της Peterson και Seligman ακολούθησαν την προσέγγιση της Ψυχολογίας της Προσωπικότητας, ειδικότερα θεωρίες γνωρισμάτων προσωπικότητας (trait theories), όπως αυτές των Allport, Eysenck, Catell, Costa και McCrae (Peterson & Seligman, 2004). Οι αρετές που συμπεριλήφθησαν στην κατηγοριοποίηση VIA αξιολογούνται θετικά σε πάμπολλα διαφορετικά φιλοσοφικά και θρησκευτικά πλαίσια, που εκτείνονται από τα γραπτά αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων, την ιουδαιο-χριστιανική παράδοση και τα ισλαμικά κείμενα, ως τα διδάγματα του βουδισμού και ινδουισμού της Νότιας Ασίας, και του ταοϊσμού και κομφουκιανισμού της Κίνας (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

Η ταξινόμηση του VIA αντανακλά περιοχές της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας και συνιστά την άλλη όψη του DSM ή ένα “un-DSM”, όπως έχει χαρακτηριστικά αναφερθεί από τους Peterson (2003) και Peterson & Seligman (2004). Θα μπορούσε δηλαδή να λειτουργεί συμπληρωματικά με το εγχειρίδιο DSM ως προς την κατανόηση της ανθρώπινης λειτουργικότητας, με το DSM να καλύπτει το πεδίο της δυσλειτουργίας, αναγνωρίζοντας τις ψυχικές διαταραχές, και το VIA να σκιαγραφεί την εύρυθμη λειτουργία, αποκαλύπτοντας τις θετικές διαστάσεις του χαρακτήρα.

Η ταξινόμηση του VIA οδήγησε στην κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων για την καταγραφή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, με σκοπό την ανάπτυξη παρεμβάσεων για

την καλλιέργειά τους σε όλους τους τομείς της ζωής (Peterson & Seligman, 2004). Το πιο διαδεδομένο ψυχομετρικό εργαλείο για την ανίχνευση των δυνάμεων του χαρακτήρα είναι το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων Χαρακτήρα (VIA Inventory of Strengths) των Peterson & Seligman. Υπάρχουν, ωστόσο, και άλλοι τρόποι εντοπισμού των δυνάμεων ενός ατόμου, οι οποίοι περιγράφονται αναλυτικά σε επόμενο τμήμα της εργασίας.

1.2.3.3. Παραπλήσιες έννοιες και κριτήρια δυνάμεων

Υπάρχουν κάποιες παραπλήσιες και συγγενείς έννοιες που μοιράζονται ορισμένα στοιχεία με τις δυνάμεις του χαρακτήρα, αλλά εμφανίζουν και μερικές διαφοροποιήσεις (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

Μία πρώτη συγγενή έννοια αποτελούν τα γνωρίσματα της προσωπικότητας (personality traits), τα οποία αναφέρθηκαν προηγουμένως. Πρόκειται για σταθερά γνωρίσματα, όπως και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, που δεν αλλοιώνονται εύκολα από το χρόνο ή τις συνθήκες. Εκφράζονται εξίσου μέσω των σκέψεων, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων, ενώ μετρώνται επίσης ως ατομικές διαφορές. Σε ό,τι αφορά τη διαμόρφωση και εκδήλωση τόσο των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας όσο και των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, είναι αναγνωρισμένη η συμβολή των περιβαλλοντικών παραγόντων (Μόττη-Στεφανίδη, 1996. Peterson & Seligman, 2004). Ωστόσο αυτή φαίνεται να είναι ισχυρότερη στην περίπτωση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, ενώ για τα γνωρίσματα της προσωπικότητας εκείνο που βαρύνει περισσότερο είναι οι γενετικοί παράγοντες (Pervin, 2001). Μία επιπλέον διαφορά αποτελεί η απουσία ηθικής χροιάς στα γνωρίσματα της προσωπικότητας, αντίθετα από τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα.

Δύο ακόμη συναφείς έννοιες που θα αναφερθούν είναι τα ταλέντα και οι ικανότητες του ατόμου, τα οποία συνιστούν έμφυτα χαρακτηριστικά που μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της εξάσκησής τους. Ωστόσο, στην περίπτωση των ικανοτήτων και των ταλέντων, η βελτίωση που μπορεί να επέλθει μέσα από την εξάσκησή τους είναι πολύ μικρότερη, συγκριτικά με αυτή που επιτυγχάνεται από την καλλιέργεια των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα. Επιπροσθέτως, παρά το ότι τα ταλέντα και οι ικανότητες ενός ατόμου αξιολογούνται θετικά, δεν έχουν ηθική αξία. Από την άλλη, οι δυνάμεις του χαρακτήρα, με την ισχυρή ηθική αξία που περιέχουν, προκαλούν τέτοιο θαυμασμό και ψυχική ανάταση, ώστε προτρέπουν μάλιστα σε ανάλογες συμπεριφορές (Seligman, Park & Peterson, 2004. Peterson & Seligman, 2004).

Οι αξίες, σύμφωνα με τους Schwartz & Bilsky (1987), αποτελούν αντιλήψεις του επιθυμητού ή αλλιώς τα κριτήρια με τα οποία κάθε άνθρωπος επιλέγει, πράττει, και αξιολογεί τον εαυτό του, τους άλλους και τα γεγονότα. Γίνεται, δηλαδή, λόγος για αξιολογικές κρίσεις

και όχι σταθερά γνωρίσματα ενός χαρακτήρα, όπως είναι οι δυνάμεις του χαρακτήρα. Επιπλέον, για τη διαμόρφωση των προσωπικών αξιών ευθύνεται κατά κύριο λόγο το περιβάλλον, ενώ για τις δυνάμεις του χαρακτήρα σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν και γενετικοί παράγοντες. Παρόλα αυτά, οι αξίες και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα παρουσιάζουν αρκετά κοινά σημεία. Χαρακτηρίζονται από μία σχετική σταθερότητα, ανεξαρτήτως των καταστάσεων, ενώ φέρουν ηθική αξία και μπορούν να συνεισφέρουν σε θετικά αποτελέσματα. Επίσης, οι αξίες αντικατοπτρίζουν το προσωπικό σύστημα προτεραιοτήτων ενός ανθρώπου (Schwartz, 1994), με βάση το οποίο ιεραρχούνται, με τρόπο παρόμοιο με την ιεράρχηση των ατομικών δυνάμεων. Μία τελευταία σημαντική ομοιότητα είναι ότι πολλές αξίες, όπως και πολλά θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, έχουν οικουμενική διάσταση, αφού τους αποδίδεται πανανθρώπινη ηθική αξία.

Τέλος, ως παραπλήσια έννοια αναγνωρίζονται και τα λεγόμενα «περιστασιακά θέματα». Πρόκειται ουσιαστικά για συνήθειες στη συμπεριφορά του ατόμου, οι οποίες, ανάλογα με την περίσταση, μπορούν να επενεργήσουν θετικά ή αρνητικά (Peterson & Seligman, 2004). Εξαρτώνται, λοιπόν, άμεσα από το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο εκδηλώνονται. Με ανάλογο τρόπο μεταβάλλεται η (ηθική) αξία τους, όπως και τα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρουν κάθε φορά, σε αντίθεση με τη σταθερότητα και τον πανανθρώπινο χαρακτήρα που διακρίνουν τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα.

Για την υλοποίηση της ταξινόμησης του VIA Institute, την επιλογή των δυνάμεων και αρετών του χαρακτήρα, και του διαχωρισμού τους από παρεμφερείς έννοιες, οι Peterson και Seligman (2004) βασίστηκαν σε ορισμένα κριτήρια. Ωστόσο, τα κριτήρια αυτά δεν αποτελούν αναγκαία συνθήκη για το χαρακτηρισμό ενός στοιχείου ως θετικού στοιχείου του χαρακτήρα. Προσφέρουν περισσότερο στην περιγραφή και καλύτερη κατανόηση της φύσης και της λειτουργίας των δυνάμεων του χαρακτήρα (Peterson & Seligman, 2004. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006).

Το πρώτο από αυτά τα κριτήρια είναι φυσικά ο πανανθρώπινος χαρακτήρας τους, όπως έχει ήδη τονιστεί. Η σημασία τους υφίσταται σε διαπολιτισμικό και παγκόσμιο επίπεδο. Είναι μετρήσιμα ως ατομικές διαφορές.

Συνεισφέρουν στην προσωπική ολοκλήρωση, την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευτυχία, ενώ κατέχουν ισχυρή ηθική αξία, η οποία είναι μόνιμα ενσωματωμένη σε καθένα από τα θετικά στοιχεία, ακόμη και εάν φαινομενικά απουσιάζουν τα αναμενόμενα, απτά θετικά αποτελέσματά του (Park, Peterson & Seligman, 2004. Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011). Συνήθως συνδέονται με επιθυμητά αποτελέσματα στη σωματική και πνευματική υγεία, στον προσωπικό, κοινωνικό και επαγγελματικό τομέα. Η απουσία τους, όμως, μπορεί να σχετίζεται

με δυσλειτουργικές συμπεριφορές. Ως εκ τούτου, για κάθε θετικό στοιχείο του χαρακτήρα, συνήθως υπάρχει ένα αντίστοιχο αρνητικό χαρακτηριστικό, με το οποίο μπορεί να αντιπαραβληθεί (Park, Peterson & Seligman, 2004). Η εκδήλωσή τους δεν υποβιβάζει και, αντιθέτως, ανυψώνει τα άτομα που εκτίθενται σε αυτές, προξενώντας εποικοδομητικά συναισθήματα θαυμασμού, παρά ζήλια (Park, Peterson & Seligman, 2004. Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

Αποτελούν σχετικά σταθερά χαρακτηριστικά, τα οποία δεν επηρεάζονται από το πέρασμα του χρόνου. Οι Peterson και Seligman (2004) τα διακρίνουν περαιτέρω σε τονικά (tonic strengths) και φασικά (phasic strengths) θετικά στοιχεία χαρακτήρα. Τα πρώτα εκφράζονται σε συνεχή και σταθερή βάση, ανεξαρτήτως καταστάσεων (π.χ. ευγένεια), ενώ τα δεύτερα εμφανίζονται όταν το απαιτούν οι περιστάσεις (π.χ. γενναιότητα). Κάθε θετικό στοιχείο χαρακτήρα, εκτός από σταθερό, είναι μονοδιάστατο και διακριτό των άλλων. Δηλαδή, καθένα αντιστοιχεί σε μία έννοια η οποία είναι ξεχωριστή και δεν εμπεριέχεται ή επαναλαμβάνεται ή συμπίπτει σε θεωρητικό ή εμπειρικό επίπεδο με κάποιο από τα υπόλοιπα στοιχεία.

Ένα εντυπωσιακό στοιχείο που παρατηρείται για τις δυνάμεις του χαρακτήρα είναι ότι υπάρχουν υποδειγματικές προσωπικότητες που ενσαρκώνουν στο μέγιστο αυτές τις δυνάμεις και αρετές (Park, Peterson & Seligman, 2004). Μάλιστα, σε ορισμένα άτομα-«ιδιοφυΐες» εκδηλώνονται σε εξαιρετικό βαθμό ήδη από την παιδική ηλικία. Στον αντίποδα, κάποιο/-α στοιχείο/-α απουσιάζουν παντελώς από μερικά άτομα, γεγονός που μπορεί να τα οδηγήσει σε δυσλειτουργικές, ακραίες ή ακόμα και επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. η παντελής έλλειψη σύνεσης) (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

Τέλος, σημαντικό είναι ότι οι δυνάμεις και οι αρετές του χαρακτήρα μπορούν να διδαχθούν και να καλλιεργηθούν. Για αυτόν το λόγο, η ανάπτυξή τους αποτελεί συνειδητό στόχο πολλών κοινωνικών θεσμών και δομών, όπως είναι το σχολείο, οι αθλητικές ομάδες, η Εκκλησία, ο προσκοπισμός, κ.λπ. (Park, Peterson & Seligman, 2004. Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

1.2.3.4. Κατηγοριοποίηση V.I.A.: Περιγραφή αρετών και δυνάμεων

Οι 24 δυνάμεις του χαρακτήρα ομαδοποιούνται σε έξι ευρύτερες, ανώτερες ιεραρχικά κατηγορίες, οι οποίες αποτελούν πανανθρώπινες αρετές. Ακολουθεί μία πιο αναλυτική ματιά σε καθεμία από αυτές, ακριβώς παρακάτω:

1) Σοφία και Γνώση

Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει γνωστικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την απόκτηση γνώσης και τη χρήση της προς τη δημιουργία μίας καλής ζωής.

- Δημιουργικότητα (πρωτοτυπία, εφευρετικότητα)

Η δημιουργικότητα αφορά στην πρωτοτυπία και την εφευρετικότητα που χαρακτηρίζει τη λειτουργία της σκέψης και της συμπεριφοράς ενός ατόμου, που συμβάλλουν θετικά στη ζωή του ίδιου και των ανθρώπων γύρω του. Τα δημιουργικά άτομα ενδέχεται να έχουν ασυνήθιστες ιδέες και να βρίσκουν ευφάνταστες λύσεις στα προβλήματα της καθημερινότητας. Τα άτομα με εξαιρετικά υψηλά επίπεδα δημιουργικότητας είναι πιθανό να ασχοληθούν με επαγγέλματα του καλλιτεχνικού τομέα (π.χ. ζωγράφοι, συνθέτες). Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η δημιουργικότητα δε συνδέεται απαραίτητως με έναν υψηλό δείκτη νοημοσύνης, αλλά αποτελεί περισσότερο ένδειξη ανεξάρτητου και αντισυμβατικού τρόπου σκέψης, γνωστικής ευελιξίας και δεκτικότητας σε νέες εμπειρίες και ανακαλύψεις.

- Περιέργεια (ενδιαφέρον, επιδίωξη για καινοτόμες ιδέες και συναρπαστικές εμπειρίες, δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες)

Η περιέργεια συνίσταται στην ικανότητα αναγνώρισης μιας πληθώρας θεμάτων, αντικειμένων ή δραστηριοτήτων που προκαλούν το ενδιαφέρον ενός ατόμου, και στην ενεργό επιδίωξη αυτών. Τα άτομα που εκδηλώνουν περιέργεια τείνουν να επιδιώκουν και να είναι ιδιαίτερος δεκτικά σε καινοτόμες και συναρπαστικές ιδέες και εμπειρίες, οι οποίες συχνά εμπεριέχουν ένα στοιχείο ρίσκου ή πρόκλησης. Η περιέργεια μπορεί να δημιουργήσει θετικά συναισθήματα στο άτομο, ενώ συνδέεται με τη δημιουργικότητα, την ενασχόληση με απαιτητικούς στόχους, την αυτόνομη σκέψη και αμφισβήτηση στερεοτύπων, καθώς και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων (Cacioppo, Petty, Feinstein & Jarvis, 1996. Kashdan, Rose & Fincham, 2004).

- Κριτική ικανότητα (κριτική σκέψη)

Τα άτομα με κριτική σκέψη διαθέτουν την ικανότητα για σφαιρική εξέταση των πραγμάτων, αμερόληπτη και προσεκτική σκέψη, αυξημένη αντίληψη των δεδομένων και αντίστοιχη προσαρμογή των θέσεών τους. Άτομα με κριτική ικανότητα μπορούν να σκέφτονται αυτόνομα και με βάση τα υπάρχοντα στοιχεία, χωρίς να θολώνεται η κρίση τους από ευρέως αποδεκτές ιδέες, πεποιθήσεις και στερεότυπα. Είναι ικανά για λογικό συλλογισμό και συνήθως διακρίνονται από αυξημένη γνωστική ικανότητα (Stanovich & West, 1998). Η κριτική σκέψη φαίνεται να ισχυροποιείται με την ηλικία

και συχνά παρουσιάζει μία ανάλογη σχέση με το μορφωτικό επίπεδο, χωρίς όμως αυτές οι παρατηρήσεις να ισχύουν απόλυτα.

- Αγάπη για μάθηση

Πρόκειται για την τάση ενός ατόμου για εμπλοκή στη γνωστική διαδικασία συστηματικής απόκτησης και επαύξησης γνώσεων, πληροφοριών και δεξιοτήτων, γενικών ή εξειδικευμένων, είτε μέσω επίσημης εκπαίδευσης είτε μέσω προσωπικής αναζήτησης. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, το άτομο βιώνει θετικά συναισθήματα, ενώ παράλληλα τονώνεται η περιέργειά του και η επιμονή του, όπως και η προσήλωση στο στόχο του (Krapp & Fink, 1992). Η αγάπη για τη μάθηση έχει σχετιστεί με την ψυχολογική και σωματική ευζωία, ακόμα και στα άτομα που διανύουν την τρίτη ηλικία (Renninger & Shumar, 2002).

- Προοπτική (σοφία)

Το συγκεκριμένο στοιχείο του χαρακτήρα προϋποθέτει ένα υψηλό επίπεδο κριτικής ικανότητας και γνώσεων. Επίσης, συνδέεται άμεσα με την ωριμότητα και την κοινωνική νοημοσύνη. Αφορά τη δυνατότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να προσεγγίζει σημαντικά θέματα και ερωτήματα για τη ζωή, με έναν τρόπο που να έχει νόημα και θετική επίδραση για τον ίδιο και για τους άλλους ανθρώπους. Ακόμη, ένα άτομο με προοπτική, είναι πολύ ικανό στο να δίνει σοφές συμβουλές στους άλλους. Έτσι, όπως αναφέρει η Ardelt (1997), η προοπτική συνεισφέρει στην ψυχική και σωματική υγεία, βελτιώνει τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και προωθεί την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και συνολική ευημερία του ατόμου. Είναι, δε, ιδιαίτερα ευεργετική για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Ardelt, 1997).

2) Κουράγιο

Τα θετικά στοιχεία της κατηγορίας αυτής συνεισφέρουν στην επίτευξη στόχων, μέσα από τη συνειδητή επιδίωξη και παρά την ύπαρξη εμποδίων. Τα εμπόδια αυτά μπορεί να είναι εσωτερικά ή εξωτερικά.

- Γενναιότητα

Περιλαμβάνει το φυσικό θάρρος, αλλά δεν περιορίζεται σε αυτό. Αναφέρεται στη γενική ικανότητα του ατόμου να εκτελεί το καθήκον του ή να αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις, που ενέχουν κάποιου είδους ρίσκο ή πιθανότητα απώλειας, πόνου ή κινδύνου, παραμερίζοντας το φόβο που μπορεί να βιώνει. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο αντιλαμβάνεται τον κίνδυνο και αναγνωρίζει τις συνέπειες που μπορεί να υποστεί, και αναλαμβάνει συνειδητά την ευθύνη για την εμπλοκή του στη συγκεκριμένη

κατάσταση. Συχνά, η γενναιότητα επιστρατεύεται με σκοπό την υποστήριξη του δικαίου ή ενός υψηλού σκοπού, οπότε και αποκτά ηθική χροιά.

- **Επιμονή (εργατικότητα)**

Ισοδυναμεί με τη θέληση του ατόμου να συνεχίζει την πορεία προς την ολοκλήρωση του στόχου του, παρ' όλες τις δυσκολίες, τα εμπόδια και την απογοήτευση που μπορεί να συναντήσει στην προσπάθεια αυτή. Η επιμονή θέτει σε κίνηση μια ροή θετικών εξελίξεων. Επιδεικνύοντας επιμονή, αυξάνονται οι πιθανότητες να πετύχει κανείς τον τελικό του στόχο. Με τη σειρά της, η επίτευξη αυτή πυροδοτεί τα θετικά συναισθήματα και ενισχύει την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας του ατόμου. Επιπροσθέτως, κατά τη διάρκεια της όλης διαδικασίας, αναπτύσσονται οι ικανότητες και οι προσωπικοί πόροι του ατόμου. Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι Peterson και Seligman (2004), για να αποκομίσει το άτομο όλα αυτά τα θετικά αποτελέσματα, προϋποτίθεται η επιμονή να συνδυάζεται με κριτική ικανότητα.

- **Αυθεντικότητα (ακεραιότητα, ειλικρίνεια)**

Η αυθεντικότητα συντίθεται από την ειλικρινή, ανοικτή και απρόσκοπτη έκφραση – σε ιδιωτικό αλλά και σε δημόσιο επίπεδο – του εαυτού, των σκέψεων, των συναισθημάτων και των προθέσεων, καθώς και από την ανάληψη των ευθυνών που αποτελούν απόρροια αυτής της στάσης. Οι Peterson και Seligman (2004) τονίζουν ότι ένα αυθεντικό άτομο διακρίνεται από την έμπρακτη αγάπη για την αλήθεια και την απουσία προσποίησης. Επιδιώκει ειλικρινείς και αυθεντικές ανθρώπινες σχέσεις. Και το κυριότερο, χαρακτηρίζεται από ακεραιότητα, δηλαδή υπάρχει συνέπεια ανάμεσα στις αξίες και πεποιθήσεις του και στη συμπεριφορά του. Κατά τα άλλα, οι άνθρωποι που βρίσκονται σε επαφή με τον αυθεντικό τους εαυτό, αντλούν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή τους, είναι πιο ευδιάθετοι και ανοικτοί σε νέες εμπειρίες (Deci & Ryan, 2000), ενώ εμφανίζονται πιο ευσυνείδητοι και συναισθηματικά σταθεροί (Ones, Viswesvaran & Schmidt, 1995). Τέλος, είναι σημαντικό το γεγονός ότι η αυθεντικότητα έχει συνδεθεί με την αυτοπραγμάτωση των ατόμων (Deci & Ryan, 2000).

- **Ζωτικότητα (ζήλος, ενθουσιασμός, σθένος, ενεργητικότητα)**

Περιγράφει μία κατάσταση ευζωίας, που χρωματίζεται από μία ισχυρή υποκειμενική αίσθηση ενέργειας, ευεξίας και ζωντάνιας. Συμβάλλει στην προσέγγιση της ζωής με ενθουσιασμό και ενεργητικότητα, και επιπλέον στην ενασχόληση με διάφορα ενδιαφέροντα και δραστηριότητες, που προσδίδουν νόημα στη ζωή. Ο ζήλος και η

αισιοδοξία προωθούν την καλή ψυχολογική υγεία του ανθρώπου. Με αυτό τον τρόπο, η ζωτικότητα προάγει την ανθεκτικότητα, δρώντας ως προστατευτικός παράγοντας και διασφαλίζοντας την ευζωία του ατόμου. Η ζωτικότητα, όμως, έχει επίδραση, άμεση όσο και έμμεση, και στη σωματική υγεία.

3) Ανθρωπιά

Η αρετή της ανθρωπιάς εμπερικλείει τα στοιχεία εκείνα που αφορούν στη φροντίδα και την προσέγγιση ενός άλλου ατόμου.

- **Αγάπη**

Κατά τους Peterson και Seligman (2004), αφορά εκείνη την ιδιαίτερη σχέση μεταξύ δύο ατόμων που περιλαμβάνει αμοιβαία θετικά συναισθηματικά και συμπεριφορικά στοιχεία, όπως η φροντίδα, η αποδοχή, η αφοσίωση και η εγγύτητα. Μία σχέση αγάπης μπορεί να αναπτυχθεί μέσα σε πολύ διαφορετικά πλαίσια και να καλύπτει πολλά είδη συναισθηματικής εγγύτητας. Έτσι, συμπεριλαμβάνει τη συντροφική (ερωτική) αγάπη, τη φιλική, την αγάπη μεταξύ των μελών της οικογένειας ή ακόμα και μεταξύ των μελών μίας ομάδας, κ.λπ. Πρόκειται για την ανάπτυξη ενός ασφαλούς δεσμού προσκόλλησης, με κεντρικό χαρακτηριστικό την εμπιστοσύνη, που επιτρέπει τη βίωση θετικών συναισθημάτων και θωρακίζει απέναντι σε ποικίλες δυσκολίες της ζωής (Mikulincer, Florian & Weller, 1993). Εξάλλου, όπως τονίζεται από τους Peterson και Seligman (2004), η αγάπη παράγει μακροπρόθεσμες θετικές επιδράσεις στην ψυχολογική και σωματική υγεία των ανθρώπων.

- **Καλοσύνη (γενναιοδωρία, θρέψη, φροντίδα, συμπόνια, αλtruισμός, λεπτότητα)**

Η καλοσύνη περιλαμβάνει την τάση του ατόμου να ενδιαφέρεται, να συντρέχει, να φροντίζει και να συμπονά το συνάνθρωπο, είτε πρόκειται για άτομο του στενού του περιβάλλοντος είτε για κάποιο εντελώς άγνωστο πρόσωπο. Αυτές οι πράξεις καλοσύνης χαρακτηρίζονται από αλtruισμό και καθοδηγούνται από την ενσυναίσθηση και την πεποίθηση ότι οι άλλοι άνθρωποι αξίζουν την προσοχή και τη βοήθειά μας, χωρίς ποτέ να υποκινούνται ή να αποσκοπούν σε ίδιον όφελος. Αν και δεν πραγματοποιούνται έχοντας σαν σκοπό κάποιο προσωπικό κέρδος, συνήθως οι καλές πράξεις «ανταμείβονται», αφού έχουν σαν φυσικό επακόλουθο θετικά αποτελέσματα, όπως η καλή φήμη ή η ανταπόδοση της καλοσύνης και της φροντίδας (Peterson & Seligman, 2004).

- **Κοινωνική νοημοσύνη (συναισθηματική νοημοσύνη, ατομική νοημοσύνη)**

Η κοινωνική νοημοσύνη καθιστά τα άτομα ικανά να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις προθέσεις του εαυτού αλλά και των άλλων. Αν και συχνά αναφέρεται ως συναισθηματική νοημοσύνη ή ατομική νοημοσύνη, οι Peterson και Seligman (2004), επιλέγουν τον όρο κοινωνική νοημοσύνη θέλοντας να επισημάνουν το διαπροσωπικό χαρακτήρα της, που αφορά τη διαχείριση πληροφοριών που πηγάζουν από τις σχέσεις του ατόμου με τους άλλους. Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), η κοινωνική νοημοσύνη εμπερικλείει τόσο τη συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία χρησιμεύει στην κατανόηση των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων, όσο και την ατομική νοημοσύνη, που περικλείει την αυτοαξιολόγηση και τη διαχείριση συναισθημάτων και κινήτρων.

4) Δικαιοσύνη

Αυτό το σύνολο δυνάμεων προσομοιάζει πολύ εννοιολογικά με το προηγούμενο της ανθρωπιάς (Peterson et al., 2004). Τα θετικά στοιχεία που περιέχονται στην αρετή της δικαιοσύνης, όμως, αποβλέπουν στη βέλτιστη αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών μίας ομάδας, ενώ τα θετικά στοιχεία της ανθρωπιάς αξιοποιούνται σε δυαδικές σχέσεις.

- Ομαδικότητα (αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος, αίσθημα κοινωνικής ευθύνης, αφοσίωση)

Αναφέρεται στην πίστη, την αφοσίωση και το αίσθημα ευθύνης απέναντι σε ένα κοινό σκοπό, και στην επιδίωξη αυτού με προσήλωση, παραγκωνίζοντας το προσωπικό συμφέρον. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από πνεύμα ομαδικότητας διακατέχονται από μία έντονη αίσθηση καθήκοντος, ειλικρινές ενδιαφέρον για το κοινό καλό, καθώς και θέληση για προσφορά στην ευρύτερη ομάδα ή κοινότητα. Ως εκ τούτου, η ομαδικότητα συνοδεύεται από υψηλότερα επίπεδα εμπιστοσύνης στους άλλους και από μεγαλύτερα επίπεδα εμπλοκής στα κοινά (Sullivan & Transue, 1999), ενώ έχει συχνότερα συνδεθεί με υψηλό μορφωτικό επίπεδο (Chapman, Nolin & Kline, 1997).

- Αμεροληψία

Το στοιχείο αυτό περιέχει την ισότιμη και δίκαιη αντιμετώπιση όλων, και την ικανότητα κρίσης ανεξαρτήτως εσωτερικών και εξωτερικών επιρροών. Η αμεροληψία στοιχειοθετείται επίσης από τη συμπόνια και την ευαισθητοποίηση απέναντι στην κοινωνική αδικία, ενώ παρακινεί την παροχή βοήθειας και φροντίδας σε όσους βρίσκονται σε μειονεκτική θέση ή ανάγκη. Η αμεροληψία σαν στοιχείο του χαρακτήρα έχει μελετηθεί εκτενώς για την καθοριστική συμβολή της στην ηθική ανάπτυξη του ατόμου. Επιπλέον, γνωρίζουμε ότι διαμορφώνει μία υπεύθυνη συμπεριφορά και

συντελεί στην ομαλή λειτουργία του ατόμου ως μέλους μίας ομάδας ή ως πολίτη στο πλαίσιο της κοινωνίας (Peterson & Seligman, 2004).

- Ηγεσία

Η ηγεσία περιλαμβάνει τις ατομικές ικανότητες που σχετίζονται με την οργάνωση και εύρυθμη λειτουργία μίας ομάδας, όπως είναι η παροχή κινητοποίησης και καθοδήγησης, καθώς και η εδραίωση καλών σχέσεων και συνεργασίας προς την επίτευξη ενός κοινού σκοπού. Οι ηγετικές ικανότητες θεωρούνται ιδιαίτερα επιθυμητές σε οργανωσιακά πλαίσια, όπως η εργασία (Gerstner & Day, 1997), αλλά έχουν αποδειχθεί ωφέλιμες και σε ατομικό επίπεδο (Ritchie, 1994). Όπως αποκαλύπτεται από μεγάλη διαπολιτισμική έρευνα που διεξήχθη σε 62 χώρες, ορισμένες από τις ικανότητες του αποτελεσματικού ηγέτη είναι η ακεραιότητα, η αποφασιστικότητα, η ικανότητα να εμπνέει και να παρέχει ένα όραμα, αλλά και η διαχείριση κρίσεων (House, Hanges, Ruiz-Quinanilla, Dorfman, Javidan, Dickson et al., 1999).

5) Εγκράτεια

Οι δυνάμεις αυτές προστατεύουν το άτομο από την επιζήμια υπερβολή ή την υπέρμετρη παρορμητικότητα, μετριάζοντας τις κινήσεις του προς ορισμένες κατευθύνσεις, χωρίς ταυτόχρονα να το αποτρέπουν εντελώς.

- Συγχώρεση και ευσπλαχνία

Το θετικό αυτό στοιχείο αποτελείται από την ικανότητα του ατόμου να συγχωρεί όσους το έχουν βλάψει με κάποιο τρόπο, την τάση να δίνει δεύτερες ευκαιρίες, αλλά και από την έλλειψη εκδικητικότητας και την αποδοχή των ελαττωμάτων των άλλων (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011). Η ικανότητα για συγχώρεση αποφέρει ωφέλιμα αποτελέσματα για τα άτομα που την επιδεικνύουν, καθώς προσφέρει συναισθηματική σταθερότητα και προστατεύει από το άγχος και την κατάθλιψη, ενώ αποτρέπει επίσης την εμφάνιση επιθετικών και παθητικο-επιθετικών συμπεριφορών (Mauger, Perry, Freeman, Grove, McBride & McKinney, 1992. Berry, Worthington, Parrott, O'Connor & Wade, 2001). Έχουν εντοπιστεί ορισμένοι παράγοντες που διευκολύνουν ή προτρέπουν την πράξη της συγχώρεσης. Για παράδειγμα, η στενή και ουσιαστική σχέση μεταξύ δύο ατόμων ωθεί τον ένα να συγχωρήσει τον άλλο (Finkel, Rusbult, Kumashiro & Hannon, 2002). Πέρα από την ποιότητα της σχέσης, παίζει ρόλο το μέγεθος και η αναστρεψιμότητα των επιπτώσεων, όπως και οι προθέσεις του ατόμου που διέπραξε την αδικία σε βάρος του άλλου (Girard & Mullet, 1997).

- Ταπεινοφροσύνη και μετριοφροσύνη

Το στοιχείο αυτό έχει να κάνει με την ειλικρινή, αυθεντική και ρεαλιστική παρουσίαση του εαυτού, και την τάση ενός ατόμου να αποπροσανατολίζει την προσοχή από τον ίδιο, στρέφοντάς την προς άλλα άτομα ή καταστάσεις. Η εκδήλωση μετριοφροσύνης και ταπεινοφροσύνης περιλαμβάνει συμπεριφορικές επιλογές αλλά και εσωτερικά, χαρακτηριστικά στοιχεία, όπως η πεποίθηση του ατόμου ότι δεν αποτελεί το επίκεντρο της προσοχής όλων. Τα άτομα που διαθέτουν αυτό το στοιχείο χαρακτήρα, τείνουν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο σε άλλους σκοπούς και δραστηριότητες και λιγότερο στον εαυτό τους και στη διατήρηση της εικόνας τους. Ακόμη, η ταπεινοφροσύνη συμβάλλει στην αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς (Baumeister, Heatherton & Tice, 1993), την καλή προσαρμογή και λειτουργικότητα σε ομαδικά πλαίσια (Heine, Lehman, Markus & Kitayama, 1999), και συντελεί στην επίλυση διαφωνιών (Exline, Bushman, Faber & Phillips, 2000).

- Σύνεση

Η σύνεση μπορεί να οριστεί ως μία αναπτυγμένη ικανότητα αυτοδιαχείρισης, μαζί με πρακτικό πνεύμα και λογική. Τα συνετά άτομα καταφέρνουν να λαμβάνουν προσεκτικές αποφάσεις και να κάνουν σοφές επιλογές, καθώς προσανατολίζονται στο μέλλον. Επομένως, είναι ικανά να αντιστέκονται στις ενορμήσεις τους και στην προσωρινή ικανοποίηση, αποφεύγοντας τις αρνητικές συνέπειες, που επέρχονται ως αποτέλεσμα παρορμητικών επιλογών. Αντίθετα, στρέφονται και εργάζονται προς την ολοκλήρωση μακροπρόθεσμων και σημαντικότερων στόχων. Τα συνετά άτομα είναι συνήθως ευσυνείδητα, συναισθηματικά σταθερά, συνεργάσιμα και διορατικά (Peterson et al., 2004, John & Srivastava, 1999). Επιπλέον, η σύνεση εφαρμόζεται σε κάθε τομέα της ζωής των ατόμων και συσχετίζεται με βίωση θετικών συναισθημάτων, καλή ψυχολογική υγεία και ευζωία (Digman, 1989. Sheldon & Kasser, 1995).

- Αυτορρύθμιση (αυτοέλεγχος)

Η αυτορρύθμιση αφορά στην αυτοσυγκράτηση ή τον έλεγχο που ασκεί ένα άτομο στον εαυτό του, προκειμένου να ρυθμίζει τις σκέψεις, τις πράξεις, τα συναισθήματα και τις ενορμήσεις του, κινούμενο προς την επίτευξη στόχων ή συμβαδίζοντας με τα πρότυπα και τις αξίες του. Η ικανότητα αυτορρύθμισης καθιστά ένα άτομο πιο λειτουργικό και προσαρμοστικό, βοηθώντας το σημαντικά στη δημιουργία και μακροπρόθεσμη διατήρηση υγιών και ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων (Finkel & Campbell, 2000). Η αυτορρύθμιση συνδέεται περαιτέρω με μεγαλύτερα ποσοστά αυτοεκτίμησης και αυτοαποδοχή (Finkel & Campbell, 2000), μειωμένα επίπεδα άγχους και

κατάθλιψης και λιγότερες πιθανότητες ανάπτυξης ψυχικών διαταραχών και εμφάνισης ψυχοσωματικών συμπτωμάτων (Tangney, Baumeister & Boone, 2004).

6) Υπέρβαση

Στην αρετή αυτή ταξινομούνται θετικά στοιχεία χαρακτήρα που προσδίδουν νόημα στη ζωή του ατόμου και αυξάνουν την αντίληψη ευρύτερων και ανώτερων διασυνδέσεων – για παράδειγμα, την αντίληψη της σύνδεσής του με τον κόσμο ή το σύμπαν.

- Θαυμασμός (εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας, δέος, ανύψωση)

Το στοιχείο αυτό αναφέρεται στην ανεύρεση και αναγνώριση της ομορφιάς και της τελειότητας που ενυπάρχει στο περιβάλλον, στους ανθρώπους, σε στιγμές της καθημερινής ζωής και η βίωση ευχαρίστησης, θαυμασμού, δέους ή ανύψωσης μέσα από την εκτίμηση του ωραίου. Μερικά παραδείγματα πηγών θαυμασμού αποτελούν τα έργα τέχνης, κάποιο φυσικό τοπίο, τα ταλέντα και η αρετή ενός συνανθρώπου. Παρόλο που τα ερευνητικά δεδομένα στην περίπτωση αυτού του στοιχείου είναι εξαιρετικά περιορισμένα, φαίνεται να συνδέεται με τη δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες και τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Peterson & Seligman, 2004).

- Ευγνωμοσύνη

Μπορεί να περιγραφεί ως το χαρμόσυνο συναίσθημα και η εσωτερική ανάγκη ενός ατόμου για έκφραση ευχαριστιών, για όσα καλά πράγματα αποκτά ως αποτέλεσμα ενεργειών κάποιου άλλου ατόμου ή για όσα θεωρεί ότι του χαρίζονται από μία ανώτερη δύναμη (π.χ. θεός, σύμπαν, κ.λπ.). Η βίωση ευγνωμοσύνης σχετίζεται αποδεδειγμένα με τον πολλαπλασιασμό των θετικών συναισθημάτων, την αύξηση της αισιοδοξίας και της ζωτικότητας, και συνολικά την άντληση μεγαλύτερης ικανοποίησης από τη ζωή (Emmons & Crumpler, 2000), ενώ έχει βρεθεί ότι ταυτοχρόνως μειώνει τα επίπεδα στρες και κατάθλιψης (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Συνδέεται, όμως, και με οφέλη για την υγεία, όπως καλύτερη φυσική κατάσταση (Emmons & Crumpler, 2000) και μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής (Danner, Snowdon & Friesen, 2001).

- Ελπίδα (αισιοδοξία, προσανατολισμός στο μέλλον)

Η ελπίδα, η αισιοδοξία και ο προσανατολισμός στο μέλλον αποτελούν συγγενείς έννοιες, οι οποίες, παρά κάποιες λεπτές εννοιολογικές διαφορές, στην πράξη λειτουργούν συνεργατικά διαμορφώνοντας μία στάση του ατόμου απέναντι στο μέλλον, στην οποία ενσωματώνονται γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία, αλλά και το βασικό συστατικό της κινητοποίησης (Peterson & Seligman, 2004). Συγκεκριμένα, η ελπίδα αφορά κυρίως το συναισθηματικό υπόβαθρο της συνολικής στάσης, η

αισιοδοξία περιέχει την προσδοκία για το μέλλον, ενώ ο προσανατολισμός στο μέλλον καθορίζει τον προγραμματισμό και τις ενέργειες του ατόμου προς ένα στόχο. Σαν θετικό στοιχείο χαρακτήρα, η ελπίδα υποστηρίζει τη βίωση θετικών συναισθημάτων και τη θετική διάθεση, καθώς εναποθέτει στο άτομο τη βεβαιότητα ότι μέσω των προσπαθειών του θα καταφέρει να φθάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Κατευθύνει τη σκέψη του ατόμου προς τα μελλοντικά γεγονότα και κινητοποιεί την ανάληψη αντίστοιχων δράσεων. Συχνά συσχετίζεται με καλή φυσική κατάσταση, καλές επιδόσεις σε διάφορους τομείς της ζωής (π.χ. εργασία, κοινωνική ζωή), χαμηλότερα επίπεδα στρες και κατάθλιψης (Seligman, 1999), αλλά και ευσυνειδησία, μεθοδικότητα και ικανότητα προγραμματισμού (Zimbardo & Boyd, 1999).

- Χιούμορ (παιγνιώδης στάση)

Η στάση αυτή του ατόμου συνεισφέρει αφενός στην κοινωνική του ζωή, αφού ευνοεί τη σύναψη κοινωνικών δεσμών, και αφετέρου στην ανθεκτικότητα, καθότι καθιστά το άτομο ικανό να διατηρεί τη θετική του στάση απέναντι στη ζωή, ακόμη και όταν παρουσιάζονται δυσκολίες. Δημιουργεί θετική διάθεση και περιορίζει τις τοξικές συνέπειες του στρες και του άγχους της καθημερινότητας (Ruch & Kohler, 1998). Το χιούμορ έχει συσχετιστεί με την ευφύια και τη δημιουργικότητα (Feingold & Mazzela, 1991), ενώ αρκετές φορές φαίνεται να συνδέεται και με παράγοντες προσωπικότητας, όπως είναι, ενδεικτικά, η εξωστρέφεια και η συναισθηματική σταθερότητα (Ruch, 1994).

- Πνευματικότητα (θρησκευτικότητα, πίστη, σκοπός)

Η πνευματικότητα και η θρησκευτικότητα αναφέρεται στην πεποίθηση της ύπαρξης μιας υπερβατικής, μη φυσικής διάστασης της ζωής. Από την πεποίθηση αυτή απορρέουν πρακτικές που βρίσκουν εφαρμογή σε ποικίλα πλαίσια. Με άλλα λόγια αποτελεί έναν τρόπο νοηματοδότησης που διαπνέει όλους τους τομείς της ζωής. Με βάση αυτό τον τρόπο, το άτομο ερμηνεύει τα γεγονότα της ζωής του, τον κόσμο γύρω του αλλά και τη θέση του μέσα σε αυτόν. Η πνευματικότητα ή/και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις καθοδηγούν σε μεγάλο βαθμό τις πράξεις του ανθρώπου και τον τρόπο που σχετίζεται και αλληλοεπιδρά με τους άλλους, ευθυγραμμίζοντας τη συνολική συμπεριφορά με το ηθικά σωστό. Ερευνητικά δεδομένα συνδέουν τη θρησκευτικότητα με ψυχική και σωματική ευεξία (Krause, 1997), καλύτερες οικογενειακές σχέσεις (Brody, Stoneman, Flor & McCrary, 1994), μείωση προβληματικών συμπεριφορών (π.χ. επιθετικότητα, κατάχρηση ουσιών) (Richard, Bell & Carslon, 2000), αλλά και

αναπτυγμένη ικανότητα συμπόνιας (Wuthnow, 1991), συγχώρεσης (Rye, Pargament, Ali, Beck, Dorff, Hallisey et al., 2000) και συναισθηματικής αυτορρύθμισης (Stevenson, 1997).

1.2. Ψυχολογικό κεφάλαιο

1.2.1. Η έννοια του ψυχολογικού κεφαλαίου

Η παρέμβαση που θα ενσωματωθεί στην παρούσα έρευνα αφορά, εκτός από τα θετικά συναισθήματα και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, ένα πολύ ενδιαφέρον ενιαίο σύνολο θετικών εννοιών, επονομαζόμενο «ψυχολογικό κεφάλαιο». Ακολουθεί μία αναδρομή στην πορεία αυτής της πρόσφατης κατασκευής, δίνεται ο ορισμός του, καλύπτονται οι υποκείμενοι μηχανισμοί, τα οφέλη και οι εφαρμογές του, ενώ συζητούνται οι ανεξερεύνητες περιοχές και περαιτέρω δυνατότητές του. Κάθε δομικό του στοιχείο αναλύεται εκτενώς σαν ξεχωριστή έννοια, ενώ παράλληλα τονίζεται η συλλογική τους ισχύς. Το τελευταίο μέρος του κεφαλαίου είναι αφιερωμένο στην ανασκόπηση ερευνών και παρεμβάσεων για την αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου – ιδίως στον ακαδημαϊκό τομέα. Παρέχονται επίσης τα συστατικά στοιχεία μίας αποτελεσματικής παρέμβασης για την ανάπτυξη του ψυχολογικού κεφαλαίου.

1.2.1.1 Ορισμός και κατασκευή

Στην αρχή της δεκαετίας του 1990, παρουσιάστηκε μία αξιοσημείωτη άνοδος του ενδιαφέροντος για το ανθρώπινο κεφάλαιο και το πώς αυτό μπορεί να αναπτυχθεί, καθώς άρχισε να εκτιμάται το όφελος της χρήσης του στα οργανωσιακά πλαίσια (Arthur, 1994; Huselid, 1995; Huselid, Becker, & Beatty, 2005). Πιο πρόσφατα, σαν απόρροια της μεγάλης απήχησης του κινήματος της Θετικής Ψυχολογίας, διαμορφώθηκαν οι συνθήκες για να πραγματοποιηθεί ένα βήμα παραπέρα από το ανθρώπινο κεφάλαιο (human capital), που σε γενικές γραμμές εμπεριέχει τη μόρφωση, τις γνώσεις και την εμπειρία των ανθρώπινων πόρων. Έτσι, η εστίαση μετατοπίστηκε σε ένα νεοσύστατο σύνολο χαρακτηριστικών, που επονομάστηκε θετικό «ψυχολογικό κεφάλαιο» (psychological capital ή, για συντομία, PsyCap). Το ψυχολογικό κεφάλαιο δεν απασχολείται μόνο με το τι συνιστά τον εαυτό, όπως π.χ. το ανθρώπινο κεφάλαιο, αλλά καταπιάνεται με αναπτυξιακά θέματα, όπως η εξέλιξη ενός ατόμου και ο «καλύτερος εαυτός» (“best self”) (Luthans, Youssef, et al., 2007, σ. 20).

Προκειμένου να προσδιοριστούν τα στοιχεία που συνθέτουν το ψυχολογικό κεφάλαιο, ο Luthans (2002α, 2002β) έθεσε κάποια βασικούς όρους. Η κατασκευή του ψυχολογικού κεφαλαίου θα έπρεπε, καταρχάς, να έχει ισχυρά επιστημονικά θεμέλια, θεωρητικά και

ερευνητικά. Απαραίτητη, επίσης, κρίθηκε η δυνατότητα μέτρησής του με έγκυρο τρόπο, ενώ μεγάλη σημασία δόθηκε στο να είναι καταστασιακό (state-like) και, άρα, εξελίξιμο. Το τελευταίο ζητούμενο ήταν η επίδρασή του στην απόδοση. Με σημείο αναφοράς αυτά τα κριτήρια εισαγωγής, αναζητήθηκαν μέσα από τη δεξαμενή των θετικών ψυχολογικών εννοιών, εκείνες που θα τα πληρούσαν στο μεγαλύτερο βαθμό. Σαν αποτέλεσμα, τέσσερα είναι τα επιμέρους στοιχεία που συνενώθηκαν από τους Luthans & Youssef (2004), συγκροτώντας την περιεκτική έννοια του ψυχολογικού κεφαλαίου: αυτοαποτελεσματικότητα, ελπίδα, οπτιμισμός και ανθεκτικότητα (Luthans, 2002a, 2002b; Luthans, Youssef, & Avolio, 2007). Κάθε ένα από τα αλληλεπιδρώντα συστατικά στοιχεία του ψυχολογικού κεφαλαίου συνεισφέρει εξίσου στη συνολική κατασκευή και ενδυναμώνει τα υπόλοιπα. Αναπτύσσοντας ένα από τα τέσσερα στοιχεία, τείνουν να ενισχύονται ταυτοχρόνως και τα υπόλοιπα (Hobfoll, 2002), υποδεικνύοντας ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο ως σύνολο είναι σπουδαιότερης σημασίας από ότι το άθροισμα των μελών του.

Μέσα από τη συνένωση αυτών των στοιχείων, προκύπτει και ο επίσημος ορισμός του ψυχολογικού κεφαλαίου ως «η θετική ψυχολογική κατάσταση ανάπτυξης ενός ατόμου, η οποία χαρακτηρίζεται από α) την αυτοπεποίθηση (αυτοαποτελεσματικότητα) του ατόμου να αναλάβει και να επενδύσει την απαιτούμενη προσπάθεια, ώστε να επιτύχει σε απαιτητικές εργασίες, β) μία θετική εκτίμηση (οπτιμισμός) σχετικά με παροντικές και μελλοντικές επιτυχίες, γ) επιμονή ως προς τους στόχους, αλλά και αλλαγή σχεδίων προς την κατάκτηση του στόχου (ελπίδα), εάν κριθεί απαραίτητο, και δ) υπομονή, υπέρβαση εμποδίων και δυσχερειών που μπορεί να εμφανιστούν, και περαιτέρω βελτίωση (ανθεκτικότητα), προκειμένου να εξασφαλιστεί η επιτυχία» (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007, σ. 3).

1.2.1.2. Λειτουργία και οφέλη

Η επιστημονική ανάλυση και κατανόηση ενός σημαντικού φαινομένου περιλαμβάνει την παροχή απαντήσεων σχετικά με το πώς και γιατί αυτό προκύπτει. Συνεπώς, είναι βασική η αναγνώριση και κατανόηση των κεντρικών θεωρητικών μηχανισμών που διέπουν τη λειτουργία του ψυχολογικού κεφαλαίου. Μέχρι στιγμής, έχουν αναγνωριστεί οι εξής μηχανισμοί: α) βούληση (agentive conation), β) γνωστικές εκτιμήσεις (cognitive appraisals), γ) θετικά συναισθήματα (positive emotions), και δ) κοινωνικοί μηχανισμοί (social mechanisms) (Youssef-Morgan & Luthans, 2013a, 2013b). Αναλυτικότερα, η βούληση μπορεί να εξηγηθεί σαν μία γνωστική λειτουργία του σκοπού, της επιθυμίας, της κινητοποίησης ή της πρόθεσης να εκτελεστεί μια πράξη. Περιγράφει μία φυσική τάση ή αυτό-κατευθυνόμενη προσπάθεια ή

την ικανότητα αυτενέργειας προς έναν προσωπικό στόχο. Ο μηχανισμός αυτός στηρίζεται σε σημαντικές υποκείμενες έννοιες του ψυχολογικού κεφαλαίου, ενώ χορηγεί την κινητοποίηση, διευκολύνει την επιδίωξη στόχων και προάγει μία θετικότερη αντιμετώπιση των τυχόντων εμποδίων. Οι θετικές γνωστικές εκτιμήσεις αποτελούν ένα σημαντικό μηχανισμό μέσα από τον οποίο οι αρνητικές ή ουδέτερες καταστάσεις επαναξιολογούνται και ερμηνεύονται με πιο θετικό τρόπο. Αυτή η διαδικασία αναπλαισίωσης καθιστά τους δύσκολους στόχους περισσότερο ελκυστικούς και αξιόλογους. Προστατεύει τα άτομα από τον αρνητισμό (Baumeister et al., 2001. Cameron, 2008), προωθώντας παράλληλα την επιμονή, παρά την παρουσία εμποδίων (Youssef & Luthans, 2013). Το ψυχολογικό κεφάλαιο συνδέεται, επίσης, άμεσα με τα θετικά συναισθήματα (Avey et al., 2008). Συγκεκριμένα, τα θετικά συναισθήματα θεωρούνται παράγωγα του ψυχολογικού κεφαλαίου, όπως και της θετικότητας, γενικότερα. Το ψυχολογικό κεφάλαιο προκαλεί θετικές συναισθηματικές καταστάσεις, οι οποίες, δρώντας με βάση τη θεωρία δόμησης και διεύρυνσης (Fredrickson, 2001, 2009), επεκτείνουν το ρεπερτόριο σκέψης-πράξης και οδηγούν σε αυξημένη δημιουργικότητα (Luthans et al., 2011) και μία ευρύτερη ποικιλία διαδρομών προς τους στόχους (Snyder, 2000). Όμως, ο μηχανισμός λειτουργεί και αντιστρόφως, με τα θετικά συναισθήματα να τροφοδοτούν και να επανορθώνουν τις εξαντλημένες φυσικές, κοινωνικές και ψυχολογικές πηγές των ατόμων (Fredrickson, 2001, 2009), συμπεριλαμβανομένου και του ψυχολογικού κεφαλαίου και των επιμέρους συστατικών του. Τέλος, παρόλο που το ψυχολογικό κεφάλαιο είναι κατά βάση μία εσωτερικευμένη και αυτενεργητική δύναμη, δε στερείται κοινωνικών μηχανισμών. Οι σχέσεις διαδραματίζουν, εξάλλου, σημαντικό ρόλο για τις θετικές έννοιες, συνεπώς και για το ψυχολογικό κεφάλαιο (Luthans et al, 2013). Έτσι, για παράδειγμα, η κοινωνική στήριξη είναι ζωτικής σημασίας μηχανισμός για την οικοδόμηση αυτοαποτελεσματικότητας (Bandura, 1997) και ανθεκτικότητας (Masten, 2001. Masten et al., 2009). Επιπλέον, η λήψη στήριξης από τους άλλους διευκολύνει την αισιοδοξία και την ελπιδοφόρα σκέψη, σε περιόδους που οι ατομικοί πόροι μπορεί να παρουσιάζουν έλλειμμα (Luthans et al., 2015. Youssef-Morgan & Ahrens, 2016).

Εκτός από τους υποκείμενους μηχανισμούς, η κατανόηση και εφαρμογή του ψυχολογικού κεφαλαίου από μία συστημική σκοπιά και ως μία αναπτυξιακή διαδικασία, απαιτεί την εξέταση των πιθανών προϋποθέσεων και των αποτελεσμάτων του. Μερικές μελέτες αναδεικνύουν τα χαρακτηριστικά της εργασίας, τα γνωρίσματα προσωπικότητας, καθώς και το θετικό οργανωσιακό ή ομαδικό κλίμα ως προϋπάρχουσες συνθήκες και μεταβλητές που πρέπει να ληφθούν υπόψη στα μοντέλα του ψυχολογικού κεφαλαίου (Avey, 2014).

Όσο για τα αποτελέσματα που αποφέρει το ψυχολογικό κεφάλαιο, αυτά είναι ποικίλα και ιδιαίτερος ευεργετικά. Σε ό,τι αφορά τον τομέα της εργασίας και γενικότερα της επίτευξης στόχων, αποτελέσματα μελετών υποστηρίζουν κατηγορηματικά την κρισιμότητα του ψυχολογικού κεφαλαίου. Μελέτες, όπως η ανασκόπηση 66 ερευνών του Newman και των συνεργατών του (2014) και η μετα-ανάλυση 51 ανεξάρτητων δειγμάτων από τον Avey και τους συνεργάτες του (2011b), σε ατομικό, ομαδικό και οργανωσιακό επίπεδο, καταδεικνύουν το ψυχολογικό κεφάλαιο ως προβλεπτικό παράγοντα της επίδοσης και των θετικών στάσεων και συμπεριφορών (π.χ. ικανοποίηση από την εργασία, δέσμευση, ψυχολογική ευεξία). Επίσης, το ψυχολογικό κεφάλαιο συσχετίστηκε αρνητικά με ανεπιθύμητες συμπεριφορές και στάσεις (π.χ. εργασιακό στρες και άγχος, κυνισμός) (Avey et al., 2011). Οι σχέσεις αυτές διερευνήθηκαν σε ένα μεγάλο εύρος εργασιακών και πολιτισμικών πλαισίων. Άλλες μελέτες παρέχουν ενδείξεις για τη σχέση του ψυχολογικού κεφαλαίου με την απόδοση (Peterson et al., 2011) και την ευεξία (Avey et al., 2010). Η εξερεύνηση του ψυχολογικού κεφαλαίου σε διαφορετικά είδη πλαισίων το συνδέει με ευρύτερα αποτελέσματα, όπως η υγεία (π.χ. υγιής δείκτης μάζας σώματος, χαμηλότερα επίπεδα χοληστερίνης), ικανοποίηση με την κατάσταση της υγείας, την εργασία και τη ζωή γενικά, η ικανοποίηση από τις προσωπικές σχέσεις και η επένδυση σε αυτές (Luthans et al., 2013). Ακόμα, υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι καταπολεμά το στρες (Avey, Luthans, & Youssef, 2010). Μάλιστα, σε πρόσφατο εννοιολογικό πλαίσιο που προτείνουν οι Youssef-Morgan και Luthans (2015), συνδέουν το ψυχολογικό κεφάλαιο με την ευεξία μέσα από πολλαπλούς μηχανισμούς. Ένας τέτοιος μηχανισμός είναι η θετική αναπλαισίωση, που προαναφέρθηκε. Επιπροσθέτως, σαν θετικός ψυχολογικός πόρος, το ψυχολογικό κεφάλαιο οικοδομεί και διευρύνει τα θετικά συναισθήματα (Fredrickson, 2001, 2009), από τα οποία μπορεί να αντλήσει το άτομο σε περιόδους δυσχέρειας. Τέλος, έχει βρεθεί ότι μπορεί να μετριάσει την επικρατούσα αρνητική προκατάληψη και την ηδονική προσαρμογή (hedonic adaptation), διατηρώντας την ευεξία σε βάθος χρόνου (Cameron, 2008). Όλα τα παραπάνω αποτελέσματα παρουσιάζουν συνέπεια με τα εκτενή εμπειρικά δεδομένα που υποστηρίζουν τη θετικότητα ως αναγκαία συνθήκη και αιτία επιτυχίας σε πολυάριθμους τομείς της ζωής (φαινόμενο γνωστό ως Copernican Effect).

Αν και το ψυχολογικό κεφάλαιο νοείται και μετράται καταρχάς στο ατομικό επίπεδο, υπάρχουν ανερχόμενες ενδείξεις για την χρησιμότητα και εφαρμοσιμότητά του και σε ανώτερα επίπεδα ανάλυσης. Οι Dawkins και συνεργάτες (2015) και οι Broad & Luthans (2017) έχουν αναλύσει εννοιολογικά το ψυχολογικό κεφάλαιο στο συλλογικό επίπεδο (collective psy-cap ή cPsyCap), ενώ το ομαδικό ψυχολογικό κεφάλαιο (team/unit PsyCap) έχει εξεταστεί από τους Clapp-Smith et al. (2009), τους Mathe-Souleik et al. (2014) και τους Peterson & Zhang (2011).

Τέλος, ένας αριθμός μελετών έχει ασχοληθεί με το οργανωσιακό ψυχολογικό κεφάλαιο (organizational PsyCap ή οPsyCap) (McKenny et al., 2013. Memili et al., 2013). Η λειτουργία του ψυχολογικού κεφαλαίου σαν θετικό χαρακτηριστικό ευρύτερων συστημάτων φαίνεται ιδιαίτερα εφικτό, αφού καθένα από τα επιμέρους στοιχεία του έχουν μελετηθεί στο ομαδικό επίπεδο στο παρελθόν, εξηγώντας τις δυναμικές και τις συλλογικές ικανότητες που αναπτύσσονται μέσα σε μία ομάδα, και παράγοντας όρους όπως η συλλογική αποτελεσματικότητα (collective efficacy) (Bandura, 1997), η οργανωσιακή ανθεκτικότητα (organizational resilience) (Hamel & Valikangas, 2003), ο αισιόδοξος οργανισμός (optimistic organization), ο ελπιδοφόρος οργανισμός (hopeful organization) και η κουλτούρα της ελπίδας (culture of hope) (Luthans et al., 2015).

Το ψυχολογικό κεφάλαιο έχει επίσης ερευνηθεί σε διαπολιτισμικό επίπεδο, αφού έχει εφαρμοστεί με επιτυχία σε πάμπολλα μέρη του πλανήτη, αποφέροντας θετικά αποτελέσματα στους τομείς της εργασίας, της κοινωνικής ζωής και της πολιτικής. Αξίζει να αναφερθούν ενδεικτικά η Κίνα (Luthans et al., 2008a. Huang & Luthans, 2015. Wang et al., 2014), η Νότια Αφρική (Cascio & Luthans, 2014. Reichard et al., 2014), η Βόρεια Αφρική, η Αίγυπτος και η Μέση Ανατολή (Youssef, 2011. Badran & Youssef-Morgan, 2015), η Βραζιλία, η Γερμανία, η Ινδία, το Μεξικό, η Πολωνία, η Σουηδία, η Τουρκία και το Ηνωμένο Βασίλειο (Wernsing, 2014), το Χονγκ Κονγκ (Siu et al., 2014) και η Ισπανία (Salanova et al., 2012).

1.2.1.3. Τωρινή κατάσταση, αναπάντητα ερωτήματα και δυνατότητες

Η έρευνα γύρω από το ψυχολογικό κεφάλαιο έχει απογειωθεί μέσα στην τελευταία δεκαετία, με ακαδημαϊκούς και επαγγελματίες παγκοσμίως να ενστερνίζονται τη δομή του θετικού ψυχολογικού κεφαλαίου, και τη θετική ψυχολογία γενικότερα. Η θετική οργανωσιακή συμπεριφορά και το ψυχολογικό κεφάλαιο προσελκύουν μεγάλο ενδιαφέρον και τείνουν να ενσωματώνονται όλο και περισσότερο σε επαγγελματικά πλαίσια και συνέδρια ψυχολογίας. Ωστόσο, η έρευνα και εργασία πάνω στο ψυχολογικό κεφάλαιο απέχει πολύ ακόμα από την ολοκλήρωση (Luthans & Avolio, 2009).

Η Sarah Dawkins και η ομάδα των συνεργατών της (2013), καθώς και η Youssef-Morgan (2014), πρότειναν ένα πλαίσιο για την περαιτέρω διερεύνηση περιοχών και δυνατοτήτων του ψυχολογικού κεφαλαίου, με σκοπό να προωθήσουν την καλύτερη και ολόπλευρη κατανόησή του, να αυξήσουν το εύρος και τους τρόπους εφαρμογής του, αλλά και να φωτίσουν αναπάντητα ερωτήματα σχετικά με τη λειτουργία του.

Η πρώτη ομάδα ερωτημάτων αφορά στον τρόπο λειτουργίας του ψυχολογικού κεφαλαίου. Αρχικά, αξίζει να εξερευνηθούν εκτενέστερα οι μηχανισμοί λειτουργίας του

ψυχολογικού κεφαλαίου, όπως η βούληση, οι κοινωνικοί μηχανισμοί, τα μοτίβα των θετικών γνωστικών εκτιμήσεων, τα θετικά συναισθήματα ως παράγωγο του ψυχολογικού κεφαλαίου, και το επακόλουθο φαινόμενο της δόμησης και διεύρυνσης. Για το σκοπό αυτό, συστήνεται η χρήση ποιοτικών και μεικτών μεθόδων ανάλυσης, καθώς εκτιμάται ότι θα ευνοήσουν τη βαθύτερη κατανόηση των μηχανισμών. Ένα άλλο σημαντικό μέρος του μοντέλου που παραμένει σχεδόν ανεξερεύνητο είναι αυτό των διαμεσολαβητικών (mediators) και ρυθμιστικών (moderators) μεταβλητών, που δυνητικά επηρεάζουν το ψυχολογικό κεφάλαιο. Η έρευνα πάνω σε αυτό το κομμάτι θα μπορούσε να υποδείξει τις βέλτιστες συνθήκες, κάτω από τις οποίες ευδοκμεί το ψυχολογικό κεφάλαιο. Ακόμη, μεγαλύτερη σημασία χρειάζεται να δοθεί στις προϋπάρχουσες συνθήκες, εφόσον, σύμφωνα με τον Hobfoll (2002), συνιστούν παράγοντες-κλειδιά στο χτίσιμο του προσωπικού αποθέματος θετικών πόρων. Η σχέση αυτοαποτελεσματικότητας και επίδοσης θα μπορούσε να διερευνηθεί περισσότερο, ώστε να καθοριστούν λεπτομέρειες, που μπορεί να έχουν αξιοσημείωτες επιδράσεις σε ερευνητικό και πρακτικό επίπεδο. Παρομοίως, θα ήταν καλό να διερευνηθεί η γραμμικότητα μεταξύ του ψυχολογικού κεφαλαίου και των αποτελεσμάτων του, αφού οι μη γραμμικές σχέσεις ενδέχεται να οδηγούν και σε αρνητικά αποτελέσματα, όπως είναι για παράδειγμα η υπερβολική αυτοπεποίθηση (Yeo & Neal, 2006), ο μη ρεαλιστικός οπτιμισμός (Peterson & Chang, 2002. Schneider, 2001) και οι φρούδες ελπίδες (Polivy & Herman, 2002).

Ένα πολλά υποσχόμενο πεδίο έρευνας είναι αυτό του συλλογικού ή ομαδικού ψυχολογικού κεφαλαίου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η μελέτη των δυναμικών σχέσεων στο επίπεδο της ομάδας και ο καθορισμός του ιδανικού τρόπου για τον υπολογισμό του συλλογικού ψυχολογικού κεφαλαίου. Ακόμη μία καίρια περιοχή μελλοντικής εξερεύνησης συνιστούν οι μηχανισμοί εξάπλωσης και μετάδοσής του. Συνεπώς, απαιτείται βαθύτερη διερεύνηση των μηχανισμών εξάπλωσης της θετικότητας (π.χ. ελικοειδής ανοδική ή καθοδική πορεία – upward/downward spiral, φαινόμενο κυματισμού – ripple effect, contagion effect – φαινόμενο μεταδοτικότητας), οι οποίοι έχουν αναγνωριστεί θεωρητικά στη θετική ψυχολογική έρευνα (Cameron et al., 2003. Fredrickson, 2001. Luthans et al., 2006b. Youssef & Luthans, 2005. Youssef-Morgan & Luthans, 2013a, Youssef-Morgan & Stratman, 2017). Κάποιες αρχικές εμπειρικές ενδείξεις υποστηρίζουν ότι η θετικότητα και τα επίπεδα ψυχολογικού κεφαλαίου του επικεφαλής μπορούν να επηρεάσουν το ψυχολογικό κεφάλαιο, τη θετική διάθεση και επίδοση των υπόλοιπων μελών της ομάδας (Avey et al., 2011a. Haar et al., 2014) και αντιστρόφως (Haar et al., 2014). Το βέβαιο είναι ότι οι μηχανισμοί που διέπουν τη μετάδοση του ψυχολογικού κεφαλαίου παρουσιάζουν εξαιρετική πολυπλοκότητα.

Επιπλέον, υπάρχει συζήτηση για επέκταση της κατασκευής του ψυχολογικού κεφαλαίου. Η αρχική του δομή των τεσσάρων επιμέρους στοιχείων δεν είναι άκαμπτη και οριστική. Αντιθέτως, επιτρέπει την πιθανή μελλοντική προσθήκη ψυχολογικών πηγών που θα ικανοποιούν τα κριτήρια εισαγωγής των Luthans και συν. (2015). Παραδείγματα θετικών ψυχολογικών πηγών που αξίζει να εξεταστούν ως δυνάμει διαστάσεις του ψυχολογικού κεφαλαίου είναι η δημιουργικότητα, η συναισθηματική νοημοσύνη, η αυθεντικότητα, αλλά και η ευγνωμοσύνη (Ahrens, 2016), το θάρρος (Bockorny, 2015) και η ενσυνειδητότητα (mindfulness) (Roche et al., 2014), για την καταλληλότητα των οποίων υπάρχουν κάποια πρώιμα εμπειρικά δεδομένα.

Σαν τελευταία περιοχή επικέντρωσης, προτείνεται αυτή των διαπολιτισμικών διαφορών και των ανάλογων μεθόδων αξιοποίησης του ψυχολογικού κεφαλαίου. Παρόλο που υπάρχουν θετικές συνέπειες σε παγκόσμιο επίπεδο, οι θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικότερες σε κουλτούρες, όπως η δυτική, όπου κυριαρχεί ο ατομικισμός, σε σχέση με κουλτούρες που χαρακτηρίζονται από την έμφαση στη συλλογικότητα (Sin & Lyubomirsky, 2009).

1.2.2. Πηγές του ψυχολογικού κεφαλαίου

Στο σημείο αυτό, παρατίθεται μία αναλυτική ματιά σε κάθε μία από τις επιμέρους θετικές έννοιες που δομούν το ψυχολογικό κεφάλαιο, αφού καθεμία μπορεί να λειτουργεί αυτόνομα και αξίζει να εξεταστεί καθαυτή.

1.2.2.1. Ελπίδα

Η ελπίδα (hope) απορρέει από τις εκτενείς θεωρίες του Snyder (2002) και περιγράφεται συνήθως ως μία θετική κατάσταση κινητοποίησης, την οποία συνθέτουν δύο κύριες διαστάσεις: α) η ενέργεια (agency) ή θέληση ή αποφασιστικότητα του ατόμου να κινηθεί προς το στόχο του και β) η ικανότητα σχεδιασμού διαδρομών ή πλάνων (pathways) προς την επίτευξη του στόχου, παρακάμπτοντας, ακόμη, πιθανά εμπόδια.

Πρόκειται, δηλαδή, για μία κατά βάση γνωστική διαδικασία, όπου το πρώτο συστατικό συνιστά την πεποίθηση ενός ατόμου ότι μπορεί να επιτύχει έναν στόχο ή, ουσιαστικά, τη νοητική διεργασία που κινητοποιεί προς την επίτευξη ενός στόχου, ενώ το δεύτερο συγκροτεί την υποκειμενική αντίληψη της ικανότητάς του να παραγάγει τα κατάλληλα μέσα, να καταστρώσει πραγματοποιήσιμες διαδρομές και να εφαρμόσει τις σωστές στρατηγικές, προκειμένου να υλοποιήσει τον στόχο (Snyder, Harris et al., 1991. Snyder, Irving & Anderson, 1991).

Σύμφωνα με το μοντέλο του Snyder, είναι απαραίτητη η συνύπαρξη και των δύο δομικών στοιχείων της ελπίδας, αφού αυτά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και ανατροφοδοτούν διαρκώς τη δράση προς το στόχο, διατηρώντας την κινητοποίηση προς το στόχο (Μπούτρη, 2011). Έτσι, ακόμη και στην περίπτωση που η αρχική επιλογή στρατηγικής αποδειχθεί ανεπιτυχής, το άτομο μπορεί να αναπροσαρμόσει την τακτική του στα νέα δεδομένα που προκύπτουν, συνεχίζοντας την πορεία προς το στόχο του.

Η ελπίδα σχηματίζεται σταδιακά, σε συνάρτηση με την αναπτυξιακή πορεία κάθε ατόμου. Έτσι, κάθε άνθρωπος αξιολογεί την πιθανότητα επίτευξης κάθε στόχου που θέτει, στηριζόμενο σε μία εξατομικευμένη βάση ή προδιάθεση. Για αυτό το λόγο, η ελπίδα μπορεί να ιδωθεί σαν ένα σχετικά σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας (Μπούτρη, 2011).

Η ελπίδα προσφέρει τα ευεργετικά της αποτελέσματα σε πολυάριθμες εκφάνσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες. Αξιοσημείωτη είναι η συμβολή της στην ψυχική και σωματική υγεία, την ψυχολογική προσαρμοστικότητα (Snyder, 1996, 1998) και την επίτευξη στόχων σε πολλούς τομείς, όπως τον ακαδημαϊκό (Snyder, Hoza et al., 1997. Snyder, Harris et al., 1991. Curry et al., 1997). Έχει βρεθεί, μάλιστα, πως τα επίπεδα ελπίδας έχουν προβλεπτική αξία για τις επιδόσεις αθλητών (Curry et al., 1997). Περαιτέρω, η ελπίδα προάγει την επίλυση προβλημάτων (Carver et al., 1989), την αυτοεκτίμηση (Curry, Snyder, Cook, Ruby & Rehm, 1997. Snyder, McDermott, Cook & Rapoff, 1997. Snyder et al., 1996) και το αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας. Προφυλάσσει από την επαγγελματική εξουθένωση (burnout) (Sherwin et al., 1992), το στρες και την κατάθλιψη (Carver et al., 1989. Snyder, Hoza et al., 1997), ενώ πολλά ευρήματα καταδεικνύουν ότι επιταχύνει την ανάρρωση ή διευκολύνει τη διαχείριση σοβαρών ή/και χρόνιων ασθενειών (Elliot, Witty, Herrick & Hoffman, 1991. Affleck & Tennen, 1996. Barnum, Snyder, Rapoff, Mani & Thompson, 1998. Irving, Snyder & Crowson, 1998).

Οι Snyder, McDermott, Cook & Rapoff (1997) ενθαρρύνουν το σχεδιασμό ψυχοκοινωνικών προγραμμάτων παρέμβασης για τη δόμηση και ενίσχυση της ελπίδας στα παιδιά, τα οποία θα δομούνται από παιχνίδια ρόλων και αφηγηματικές τεχνικές. Εφαρμόζοντας τέτοιου είδους παρεμβάσεις στα πρώτα στάδια ανάπτυξης, ευελπιστούν ότι τα παιδιά θα αποκομίσουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα, που θα οδηγήσουν στην οικοδόμηση υγιών και ισορροπημένων προσωπικοτήτων.

1.2.2.2. Αυτοαποτελεσματικότητα

Ορισμός και μορφές

Η αυτοαποτελεσματικότητα (self-efficacy) είναι ίσως η θετική ψυχολογική έννοια του ψυχολογικού κεφαλαίου που θεμελιώνεται από το πιο εκτενές θεωρητικό και ερευνητικό πλαίσιο (π.χ. Bandura, 1997, 2005, 2008) (Luthans, Avey, Avolio & Peterson, 2010). Προέρχεται από την κοινωνική γνωστική θεωρία (social cognitive learning theory) του Καναδοαμερικανού ψυχολόγου Albert Bandura (1977, 1982, 1986, 1997) και συνδέεται με την κινητοποίηση και την απόδοση σε ποικίλους τομείς της ζωής. Συχνά απαντάται στην επιστημονική βιβλιογραφία ως «αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα» (perceived self-efficacy) ή «πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας» (self-efficacy beliefs). Γίνεται, συνεπώς, φανερό ότι εμπεριέχει το στοιχείο της ατομικής αντίληψης, παρά αντανακλά την πραγματική εικόνα. Ορίζεται ως «η πίστη του ατόμου ή αλλιώς η αυτοπεποίθησή που το διακατέχει σχετικά με τις ικανότητες και δυνατότητές του, η οποία προωθεί την κινητοποίηση, τους γνωστικούς πόρους και την εφευρετικότητα, αλλά και τη σειρά των δράσεων, που απαιτούνται για να εκτελεστεί επιτυχώς μία συγκεκριμένη εργασία, η οποία έχει ανατεθεί μέσα σε ένα ορισμένο πλαίσιο» (Stajkovic & Luthans 1998, p. 66). Πέρα, όμως, από αυτόν το συγκεκριμένο χαρακτήρα, μπορεί να έχει και μία πιο γενικευμένη μορφή, να αποτελεί, δηλαδή, μία σταθερή πεποίθηση γενικής επάρκειας, που μοιάζει με ατομικό γνώρισμα. Σε αυτή την πιο εύπλαστη μορφή χαρακτηρίστηκε «γενική αυτοαποτελεσματικότητα» (general self-efficacy) και αναφέρεται στην πίστη κάποιου για τη συνολική ικανότητά του να πετύχει τις απαιτούμενες επιδόσεις σε μια ποικιλία διαφορετικών συνθηκών και καταστάσεων, παρά σε κάποιο επικείμενο έργο (Chen, Gully & Eden, 2001, 2004. Chen, Gully, Whiteman & Kilcullen, 2000. Gardner & Pierce, 1998).

Σκόπιμο είναι να τονιστεί ότι η θεωρία του Bandura συντίθεται από δύο διακριτά στοιχεία-έννοιες, αυτό της αυτοαποτελεσματικότητας και εκείνο της προσδοκίας του αποτελέσματος (ή προσδόκιμου της έκβασης ή προσδοκώμενου αποτελέσματος). Το πρώτο αναφέρεται στην πεποίθηση ότι το άτομο μπορεί να εκτελέσει επιτυχώς ορισμένες συμπεριφορές που θα το οδηγήσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα, ενώ το δεύτερο αφορά την εκτίμηση ότι οι δεδομένες συμπεριφορές θα φέρουν το συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

Λειτουργία

Ο Bandura (1977, 1982, 1986, 1997) εισήγαγε την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας μέσα στο πλαίσιο ενός επεξηγηματικού μοντέλου της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Πράγματι, σε ένα μεγάλο βαθμό, η αυτοαποτελεσματικότητα είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της

συμπεριφοράς στην κοινωνική ζωή, αλλά και των επιδόσεων σε ένα πλήθος πλαισίων (π.χ. ακαδημαϊκών, εργασιακών, κ.λπ.) (Williams, 2010), κι ακόμα της διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων (Zimmerman, 2000). Μάλιστα, οι Tschannen-Moran & Hoy αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι “οι πεπειθήμενοι για την αυτοαποτελεσματικότητα μπορούν να γίνουν αυτοεκπληρούμενες προφητείες, επαληθεύοντας τις απόψεις είτε της ικανότητας, είτε της ανικανότητας” (2007: 945), ενώ οι Bandura και Locke (2003) επισημαίνουν ότι το σθένος της αντιληπτής αυτοαποτελεσματικότητας προβλέπει τη μελλοντική πορεία δράσης του ατόμου για την πραγματοποίηση στόχων, η οποία μπορεί να χαρακτηρίζεται από δυναμισμό, απάθεια ή απόγνωση. Η αυτοαποτελεσματικότητα πλαισιώνει, ενεργοποιεί και ρυθμίζει την ανθρώπινη δράση-συμπεριφορά-λειτουργία έμμεσα, μέσω 4 κύριων διαδικασιών: α) γνωστική, β) συναισθηματική, γ) παρωθητική ή παρακινητική, και δ) εκλεκτική ή επιλεκτική (Bandura, 1990). Επομένως, γνωστικά, θυμικά, βουλητικά και αποφασιστικά στοιχεία διαμορφώνουν τον τρόπο που ένα άτομο σκέπτεται, νιώθει, κινητοποιείται και τελικώς πράττει στην καθημερινότητα. Η ανθρώπινη σκέψη και δράση, λοιπόν, είναι προϊόντα ενός δυναμικού συνδυασμού αλληλεπιδρώντων συστατικών, τόσο προσωπικών όσο και περιβαλλοντικών (Bandura, 1997. Pajares & Usher, 2008. Klassen & Usher, 2010). Η φύση της αυτοαποτελεσματικότητας είναι κυκλική, επομένως η αυτοαξιολόγηση της επάρκειας ενός ατόμου και η ερμηνεία των αποτελεσμάτων που επιφέρει η συμπεριφορά του λειτουργούν ως πληροφοριακή πηγή, ως ανατροφοδότηση (για το ίδιο και για το περιβάλλον του), με βάση την οποία μπορεί να αναστοχαστεί και να επαναπροσδιορίσει τη αυτοαποτελεσματικότητα και τη μελλοντική συμπεριφορά του (Bandura, 1986, 1997, 2004, 2008. Pajares, 2002).

Σχετικά με την προαναφερθείσα ανατροφοδότηση, ο Bandura (1997) έχει προσδιορίσει τέσσερις ευρέως αναγνωρισμένες πηγές πληροφόρησης, που προάγουν την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας. Η πρώτη αφορά τις προηγούμενες εμπειρίες «αυθεντίας» ή επιτυχημένης επίδοσης (mastery experiences). Τα προσωπικά παρελθοντικά επιτεύγματα θεωρούνται ως η ισχυρότερη πηγή αυτοαποτελεσματικότητας. Η δεύτερη αναφέρεται σε εμπειρίες συνταύτισης μέσω παρατήρησης και νοερής συμμετοχής (vicarious experiences), κατά τις οποίες το άτομο ως εξωτερικός παρατηρητής μαθαίνει μέσα από ένα πρότυπο (role model) που εκπληρώνει υποδειγματικά μία εργασία (task). Η τρίτη προκύπτει από την άσκηση λεκτικής πειθούς σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα ενός ατόμου, από ένα άλλο σημαντικό και σεβαστό πρόσωπο (π.χ. διευθυντής/εργοδότης, δάσκαλος/καθηγητής). Η πειθώ συνδυάζεται με θετική ανατροφοδότηση σχετικά με την αξία και πρόοδο του ατόμου, τονώνοντας έτσι την αυτοπεποίθησή του. Τέλος, η ψυχολογική, φυσιολογική ή συναισθηματική διέγερση ή/και ευεξία μπορεί να επηρεάσει τα επίπεδα

αυτοαποτελεσματικότητας. Για παράδειγμα, η λήψη εκτίμησης και συναισθηματικής στήριξης μπορεί να προφυλάξει από το στρες και την εξουθένωση (burnout), αλλά και να βελτιώσει την ψυχολογική διάθεση, δίνοντας ώθηση στην αυτοαποτελεσματικότητα. Σε αυτές τις αρχικές τέσσερις πηγές, προστέθηκε το μία πέμπτη από τον ψυχολόγο James Maddux (1986), αυτή των φανταστικών εμπειριών (imaginal experiences), όπου το άτομο οπτικοποιεί μια υποθετική εικόνα επιτυχίας (Maddux, 2002a). Η έμπνευση για τις φανταστικές εικόνες είναι πιθανό να αντλούνται από εμπειρίες αυθεντίας ή εμπειρίες, παρόμοιες με την επικείμενη εμπειρία, ή να υποβάλλονται σαν αποτέλεσμα λεκτικής πειθούς μέσα σε ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο (π.χ. σταδιακή απευαισθητοποίηση) (Williams, 1995). Βέβαια, οι εικόνες αυτές δεν είναι εξίσου επιδραστικές με την πραγματική εμπειρία (Williams, 1995). Όλες οι παραπάνω πηγές είναι περισσότερο καταλυτικές όσο αυξάνει η αξιοπιστία τους.

Οφέλη

Η θεωρία αυτή διατρέχεται από έναν συντελεστικό χαρακτήρα, αφού υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι δρουν και λειτουργούν εκούσια και προνοητικά, όντας ικανοί για στοχοθεσία, οργάνωση, αυτοαξιολόγηση, αυτοπροσδιορισμό, μέσω της αίσθησης της αυτοαποτελεσματικότητας και κυρίως της διαδικασίας της αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς (Bandura, 1986, 1997, 2002. Klassen & Usher, 2010). Η θεωρία επίσης δεν περιορίζεται μόνο στη διόρθωση σφαλμάτων μέσω της αρνητικής ανατροφοδότησης, αλλά ενσαρκώνει την ουσία της αυτορρύθμισης, μέσω μίας προ-τροφοδότησης (Bandura & Locke, 2003).

Σύμφωνα, λοιπόν, με αυτή τη θεωρία, τα άτομα που αισθάνονται ικανά να επιτύχουν το στόχο τους, επιδεικνύουν περισσότερη επιμονή και καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, ακόμη και όταν βρεθούν αντιμέτωπα με δυσκολίες (Bandura, 1997. Gardner & Pierce, 1998. Bandura & Locke, 2003. Weaver, Shaw, Dishion, & Wilson, 2008. Usher & Pajares, 2009. Klassen & Usher, 2010). Σε αυτό συμβάλλει το γεγονός ότι οι άνθρωποι που χαρακτηρίζονται από υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα προσεγγίζουν τις δυσκολίες σαν προκλήσεις και όχι σαν προβλήματα (Bandura, 1990). Θα μπορούσε να κατανοηθεί σαν μία αισιόδοξη αντίληψη για τον εαυτό, η οποία διευκολύνει τη στοχοθεσία και την πορεία προς το στόχο, συμπεριλαμβανομένης και της υπέρβασης τυχόντων εμποδίων. Επιπλέον, ανακάμπτουν συναισθηματικά πολύ πιο εύκολα από τα εμπόδια αυτά (Bandura, 1994).

Κατά τον Bandura (1977, 1991), αλλά και σύμφωνα με επαληθευμένα ερευνητικά ευρήματα, η αντιληπτή αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί επίσης να προβλέψει, αλλά και να επηρεάσει, τη σωματική υγεία (Bandura & Locke, 2003) και την ψυχική ευεξία (Scholz, Gutierrez-Dona, Sud, & Schwarzer, 2002). Έχει ακόμα αποδειχθεί η άμεση σχέση της με την

αντίδραση στο στρες (Folkman & Lazarus, 1990. Shen, 2008), ενώ η υψηλή γενική αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να λειτουργήσει ως ασπίδα προστασίας ενάντια σε αντίξοα – και δυνάμει τραυματικά για το «εγώ» - γεγονότα και συνθήκες (Chen et al., 2001).

Σχετικές θεωρίες και έννοιες

Συμφασμένη με αυτή του Bandura, είναι η προγενέστερη θεωρία του «τόπου ελέγχου» ή της «έδρας ελέγχου» (locus of control theory), του Αμερικανού ψυχολόγου Julian Bernard Rotter (1990), η οποία αποτελεί τμήμα της ευρύτερης θεωρίας του για την κοινωνική μάθηση (Social Learning Theory – 1966). Σε γενικές γραμμές, ο τόπος ελέγχου, που μπορεί να είναι εσωτερικός ή εξωτερικός, αντιπροσωπεύει το βαθμό στον οποίο το άτομο πιστεύει ότι μπορεί να επηρεάσει και να καθορίσει τα γεγονότα μέσα από τις ενέργειες του, κατά πόσο δηλαδή ένα επιθυμητό αποτέλεσμα εμπίπτει στα όρια άσκησης ελέγχου από το άτομο. Παρότι προέρχονται από συγγενικές θεωρίες, η αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου δεν πρέπει να συγχέεται ή να ταυτίζεται εννοιολογικά με τον τόπο ελέγχου του Rotter. Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πεποίθηση του ατόμου για την ικανότητα να πράξει κάτι συγκεκριμένο και η αυτοπεποίθηση του για εκπλήρωση του επιθυμητού αποτελέσματος. Ο τόπος ελέγχου περιγράφει την πεποίθηση για αιτιώδη σχέση πράξεων και έκβασης – ότι δηλαδή οι ενέργειες ενός ατόμου αποτελούν ένα εργαλείο εσωτερικού ελέγχου του εξαγόμενου αποτελέσματος, ότι το αποτέλεσμα εκπορεύεται από την ανθρώπινη δράση – και όχι την πίστη στην ατομική αποτελεσματικότητα, την πίστη ότι το άτομο μπορεί να τα καταφέρει (Bandura, 1997). Η θεωρία του Rotter για τον τόπο ελέγχου αποτελεί κατά κάποιον τρόπο έναν πρόδρομο της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας, ένα πρώτο εννοιολογικό μόρφωμα, χωρίς να περιγράφει την ίδια την έννοια, αφού έχει έναν γενικότερο χαρακτήρα. Ουσιαστικά η διάκριση εσωτερικού και εξωτερικού ελέγχου αποτελεί ‘μέτρο’ του βαθμού αυτοαποτελεσματικότητας. Η ύπαρξη εσωτερικού ελέγχου είναι δηλωτική της υψηλής αυτοαποτελεσματικότητας (και το αντίθετο), χωρίς όμως να ταυτίζεται με αυτήν. Ο Zimmerman σημειώνει (2000) ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ της ενισχυμένης αυτοαποτελεσματικότητας και του τόπου ελέγχου, αλλά ο τόπος ελέγχου δεν συνδέεται με συγκεκριμένο πλαίσιο ή υπό εκτέλεση έργο παρά εκφράζει με γενικό τρόπο τις πεποιθήσεις για την ενδογενή ή εξωγενή φύση της αιτιότητας (internality or externality of causality).

Μία άλλη παρεμφερής θεωρία είναι αυτή των αιτιακών αποδόσεων (Attribution Theory) του Weiner (1972, 1974), η οποία μελετήθηκε σε διάφορα πλαίσια επίτευξης, όπως είναι το σχολείο, ο αθλητισμός, η αγορά εργασίας και οι διαπροσωπικές σχέσεις (Weiner, 1985· Hewstone, 1989· Schunk, et al., 2008). Αφορά μία γνωστική διαδικασία επεξεργασίας

πληροφοριών, στην οποία αντικατοπτρίζεται η τάση των ανθρώπων να ερμηνεύουν το περιβάλλον τους, τις εξελίξεις, τις συμπεριφορές και τον αντίκτυπό τους (Weiner, 1985. Hewstone, 1989. Pintrich & Schunk, 1996). Συγκεκριμένα, έχει έναν υποκειμενικά ορθολογικό χαρακτήρα (Weiner, 1992) και αναφέρεται στις αντιληπτές αιτίες των θετικών ή αρνητικών αποτελεσμάτων της συμπεριφοράς ενός ατόμου ή της συμπεριφοράς ανθρώπων του περιβάλλοντός του, καθώς και στις επακόλουθες συνέπειες (Weiner, 1985, 2000). Σαν αποτέλεσμα, η διαδικασία αυτή επηρεάζει τα συναισθήματα, τη σκέψη και τη συμπεριφορά των ατόμων, με τρόπο παρόμοιο με την αυτοαποτελεσματικότητα. Επιπλέον, στην ταξινόμηση των αιτιών που προτείνεται από τον Weiner (1972, 1985), υπάρχει η διάσταση του ελέγχου, η οποία τείνει να συγχέεται με την αυτοαποτελεσματικότητα. Αυτό συμβαίνει διότι η αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να μεταφραστεί και ως ο βαθμός του ελέγχου που ένα άτομο κρίνει ότι θα έχει στο εκάστοτε έργο (Bandura, 1997). Υπενθυμίζεται, ωστόσο, πως η αυτοαποτελεσματικότητα εκτιμάται συνήθως πριν την επιλογή και την εμπλοκή του ατόμου σε κάποιο έργο, σε αντίθεση με την ταξινόμηση των αιτιών, άρα και τη διάσταση του ελέγχου, που έχουν να κάνουν με ένα τετελεσμένο γεγονός (Weiner, 2000. Η αυτοεκτίμηση και η αυτοαντίληψη είναι επίσης έννοιες έμμεσα συνδεδεμένες και συναφείς με την αυτοαποτελεσματικότητα. Εντούτοις, δε θα πρέπει να συγχέονται με την αυτοαποτελεσματικότητα, αφού η αυτοαντίληψη κινείται σε ένα κατά πολύ γενικότερο επίπεδο και συνδέεται στενά με την έννοια της αυταξίας (Pajares, 1997), ενώ η αυτοεκτίμηση είναι μία εσωτερική και περισσότερο συναισθηματική (αυτό)αξιολόγηση, που επίσης καλύπτει ένα γενικότερο φάσμα του εαυτού (Gist & Mitchell, 1992).

1.2.2.3. Αισιοδοξία

Ο οπτιμισμός, ή αλλιώς αισιοδοξία, αποτελεί ένα θετικό επεξηγηματικό στυλ, που αποδίδει τα θετικά γεγονότα σε εσωτερικές και μόνιμες αιτίες, ενώ ερμηνεύει τα αρνητικά γεγονότα με βάση εξωτερικούς, παροδικούς και συγκυριακούς παράγοντες. Εν ολίγοις, μπορεί να κατανοηθεί ως μία γενικευμένη θετική στάση ζωής, που χαρακτηρίζεται από την προσδοκία θετικής έκβασης σε διάφορες καταστάσεις (Scheier & Carver, 1985. Seligman, 1991. Carver et al., 2009).

Αυτή η θετική στάση που προκύπτει από τη θετική νοηματοδότηση των γεγονότων και των αιτιών τους, ονομάζεται «εκμαθημένη αισιοδοξία» (learned optimism) (Reivich, Gillham, Chaplin & Seligman, 2005). Ο όρος αυτός εξηγείται σε αντιδιαστολή με την «εκμαθημένη αβοηθησία» (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Στο μοντέλο αυτό, το προσωπικό στυλ απόδοσης νοήματος ή επεξηγηματικό ύφος (explanatory style) σχετίζεται είτε

με θετικά είτε με αρνητικά αποτελέσματα για την κινητοποίηση, την επιμονή και την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Για παράδειγμα, ένα αισιόδοξο άτομο θα ερμηνεύσει μία προσωπική επιτυχία σαν αποτέλεσμα δικών του πράξεων και ικανοτήτων, ενώ, αντιθέτως, ένα απαισιόδοξο άτομο θα την εκλάβει ως τυχαίο αποτέλεσμα. Στην πρώτη περίπτωση, το στυλ απόδοσης νοήματος λειτουργεί προστατευτικά και ενδυναμωτικά, ενώ στη δεύτερη αφήνει το άτομο ευάλωτο σε καταθλιπτικά συμπτώματα.

Οι Seligman, Reivich, Jaycox & Gillham (1995) έχουν καταγράψει τέσσερις πηγές προέλευσης της αισιοδοξίας: α) η πρώτη συνδέεται με τη γενετική προδιάθεση (Schulman, Keith & Seligman, 1993. Seligman et al., 1995), β) η δεύτερη είναι περιβαλλοντική και εστιασμένη στην οικογένεια και την ανατροφή, αφού τα παιδιά αποδεδειγμένα μιμούνται το επεξηγηματικό ύφος των γονέων και ειδικότερα της μητέρας (Seligman et al., 1995), γ) η τρίτη αφορά επίσης το περιβάλλον του παιδιού και συγκεκριμένα την κριτική που δέχεται από τους ενήλικες (γονείς, δασκάλους, κ.λπ.), και δ) η τελευταία περιέχει τις εμπειρίες ζωής και την επίδρασή τους στο σχηματισμό του χαρακτήρα.

Παρότι παραπλήσια έννοια της ελπίδας, η αισιοδοξία δεν είναι συνώνυμή της, αφού τοποθετεί την έμφαση στην πίστη για το καλό αποτέλεσμα, σε αντίθεση με την ελπίδα που επικεντρώνεται στους τρόπους με τους οποίους θα φτάσει κανείς σε αυτό (Bryant & Cvengros, 2004). Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι η αισιοδοξία έγκειται στη θετική προδιάθεση και όχι στην οργάνωση δράσης, έρευνες δείχνουν ότι τα αισιόδοξα άτομα έχουν αναπτυγμένες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων, και κατάστροφης πλάνων και στρατηγικών αντιμετώπισης (Aspinwall, Richter & Hoffman, 2001. Scheier, Weintraub & Carver, 1986. Strutton & Lumpkin, 1992. Fontaine, Manstead & Wagner, 1993. Friedman et al., 1992).

Με μία ματιά στη βιβλιογραφία, γίνεται προφανές ότι η αισιοδοξία μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα και αυξάνει τα θετικά. Έτσι, τα αισιόδοξα άτομα παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής προσαρμοστικότητας (Blankstein, Flett & Koledin, 1991. Long & Sangster, 1993. Chang, 1998a), ικανοποίησης από τη ζωή (Chang, 1998b. Curbow et al., 1993) και συνολικής ψυχικής ευεξίας (Hooker et al., 1992. Khoo & Bishop, 1997. Sweetman, Munz & Wheeler, 1993). Βιώνουν λιγότερα συναισθήματα θυμού (Ausbrooks, Thomas & Williams, 1995) και μοναξιάς (Barron, Foxall, von Dullen Shull & Jones, 1992), ενώ εμφανίζουν μειωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα και επίπεδα άγχους (Chang, 1998b. Marshall & Lang, 1990. Nelson, Karr & Coleman, 1995. Neverlien & Backer, 1991. O' Brien, VanEgeren & Mumby, 1995. Schuller, 1995. Sumi, Horie & Hayakawa, 1997. Zeidner & Hammer, 1992). Επιπλέον, τείνουν να αντιμετωπίζουν με θετικότερη στάση τη σωματική ασθένεια (Curbow et

al., 1993. Desharnais, Godin, Jobin, Valois & Ross, 1990. Dunn, 1996. Fontaine & Seal, 1997. Friedman et al., 1992. Given et al., 1993).

Στον αντίποδα, έχει υποστηριχθεί η άποψη ότι η αισιοδοξία μπορεί να επιφέρει και αρνητικά αποτελέσματα, αφού η πεποίθηση για την καλή έκβαση των γεγονότων, μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για έκπτωση των επιφυλάξεων και τις προληπτικών δράσεων των ατόμων (Peterson & Vaidya, 2003). Ωστόσο, ο ρεαλιστικός οπτιμισμός εμπεριέχει την ικανότητα αντικειμενικής αξιολόγησης του τι μπορεί και τι δεν μπορεί να επιτευχθεί σε κάθε περίπτωση, με τα διαθέσιμα μέσα, τονώνοντας έτσι την ελπίδα και την αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου (Peterson, 2000. Schneider, 2001). Για την περιγραφή αυτού του είδους οπτιμισμού έχουν χρησιμοποιηθεί οι όροι «ευέλικτη αισιοδοξία» (Seligman, 1991) και «στρατηγική αισιοδοξία» (Armor & Taylor, 1998), οι οποίοι εμπερικλείουν την ευελιξία και την προσαρμοστικότητα που το χαρακτηρίζει.

Όσο για την καλλιέργεια της αισιοδοξίας, αποτελέσματα μελετών φανερώνουν ότι η εφαρμογή προγραμμάτων πρωτογενούς παρέμβασης, που στηρίζονται σε γνωστικές-συμπεριφορικές μεθόδους και εφαρμόζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια, καθιστά τους εφήβους και τα παιδιά ικανότερα στην επίλυση προβλημάτων και λιγότερο επιρρεπή στην κατάθλιψη, με τα οφέλη αυτά να διατηρούνται σε βάθος χρόνου (Gillham, Reivich, Jaycox & Seligman, 1995. Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002).

1.2.2.4. Ανθεκτικότητα

Σύμφωνα με τον Luthans (2002a, 2002b), η ανθεκτικότητα (resilience) είναι η ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται και να ανακάμπτει επιτυχώς από δυσχέρειες, αποτυχία, αλλαγές, καθώς και κάθε είδους επικίνδυνες ή στρεσογόνες καταστάσεις στη ζωή, επιστρέφοντας, μάλιστα, δυνατότερο από πριν. Οι Masten et al. (2009) εξηγούν πως η ανθεκτικότητα αντιπροσωπεύει την αξιοποίηση θετικών μοτίβων προσαρμογής και διαδικασιών για την υπέρβαση δυσκολιών, αντλώντας από τα προσωπικά, κοινωνικά ή ψυχολογικά προσόντα του ανθεκτικού ατόμου. Η οικοδόμηση ανθεκτικότητας θα διαδραματίσει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην παρούσα μελέτη. Για αυτόν το λόγο, θα αναλυθεί εκτενέστερα.

Ιστορική αναδρομή

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας ήλθε στο προσκήνιο κατά τη δεκαετία του 1970, μέσα από μελέτες στο χώρο της ψυχοπαθολογίας που προσπαθούσαν να προσδιορίσουν την επίδραση των παραγόντων κινδύνου στα παιδιά. Μελετώντας, λοιπόν, παιδιά που μεγάλωναν σε προβληματικά περιβάλλοντα και κάτω από διάφορων ειδών δυσχερείς συνθήκες,

διαπίστωσαν πως, σε αντίθεση με το αναμενόμενο αποτέλεσμα, ένα σημαντικό ποσοστό αυτών κατάφερε να αναπτυχθεί φυσιολογικά, παρά τις αντιξοότητες. Τα παιδιά αυτά, που εξελίχθηκαν σε ενήλικες χωρίς προσαρμοστικές δυσκολίες, ονομάστηκαν αρχικά «άτρωτα» (“invulnerable”) ή «ανθεκτικά στο στρες» (“stress-resilient”), με τον όρο «ανθεκτικά» (“resilient”) να επικρατεί τελικά (Masten & Reed, 2002). Οι έρευνες αυτές έδειξαν πως η ανθεκτικότητα προκύπτει ως αποτέλεσμα φυσιολογικών μηχανισμών ψυχολογικής προσαρμογής και είναι, συνεπώς, πολύ πιο κοινή από όσο θεωρούνταν.

Σε ό,τι αφορά τους ενήλικες, η ανθεκτικότητα έχει μελετηθεί σε σχέση με τα τραυματικά γεγονότα και τις επιπτώσεις τους. Τα τραυματικά γεγονότα περιλαμβάνουν φυσικές καταστροφές και πολέμους, σοβαρούς τραυματισμούς και ασθένειες, απώλεια αγαπημένων προσώπων, μορφές βίας και κακοποίησης (π.χ. σωματική, σεξουαλική) (Agaibi & Wilson, 2005. Bogar & Hulse-Killacky, 2006. Bonanno et al., 2002, 2007. Bonanno, Rennie & Dekel, 2005. Bradley & Davino, 2007. Connor, Davidson & Lee, 2003. Denz-Penhey & Murdoch, 2008. Grossman, Sorsoli & Kia-Keating, 2006. Karoly & Ruehlman, 2006. Lynch et al., 2007).

Η έρευνα της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει διαρθρωθεί σε τέσσερα «κύματα» (Masten & Wright, 2010. Richardson, 2002. Wright & Masten, 2005. Wright, Masten & Narayan, 2013). Το πρώτο απομακρύνθηκε από τους παράγοντες κινδύνου, που αποτελούν προϋποθέσεις για την εμφάνιση ψυχοπαθολογιών και τη δυσπροσαρμογή, για να στραφεί σε αντισταθμιστικούς και προστατευτικούς παράγοντες, που εμποδίζουν την ανάπτυξή τους. Οι προστατευτικοί παράγοντες (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Masten & Coatsworth, 1998. Werner, 1993) μπορούν να εντοπιστούν τόσο στο ίδιο το άτομο (π.χ. ατομικά χαρακτηριστικά και ιδιότητες, ψυχοβιολογικοί και γενετικοί παράγοντες) (Charney, 2004. Southwick, Vythilingam & Charney, 2005) όσο και στο περιβάλλον του (π.χ. οικογένεια, κοινότητα, φυσικό, τεχνητό, θρησκευτικό, πολιτισμικό κι ευρύτερο περιβάλλον) (Lepore & Revenson, 2006. Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010), ενώ τονίζεται ότι λειτουργούν μέσα από μία δυναμική αλληλεπίδραση, καθορίζοντας κάθε φορά το επίπεδο ανθεκτικότητας που θα επιδείξει το άτομο (Mancini & Bonanno, 2010). Μερικοί από τους βασικότερους προστατευτικούς παράγοντες που απαντώνται στη βιβλιογραφία είναι η νοημοσύνη και οι γνωστικές κι ακαδημαϊκές ικανότητες (Charney, 2003. Kumpfer, 2002, Masten, 2001. Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010, Werner, 1995) αλλά και η γνωστική ευελιξία (Feder et al., 2010. Southwick, Vythilingam & Charney, 2005), οι θετικές αντιλήψεις για τον εαυτό (αυτοεκτίμηση, αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας, αυτογνωσία) (Charney, 2003. Kumpfer, 2002. Masten, 2001. Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010. Rutter,

1987. Skodol, 2010. Werner, 1995) και η ικανότητα αυτορρύθμισης (Charney, 2003. Masten & Coatsworth, 1998. Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010. Skodol, 2010), η επιλογή κατάλληλων στρατηγικών αντιμετώπισης (ενεργητική και ευέλικτη, κατασταλτική) (Bonanno, 2004. Charney, 2003. Feder et al., 2010. Mancini & Bonanno, 2010. Southwick, Vythilingam & Charney, 2005), η αίσθηση σκοπού και νοήματος στη ζωή (Feder et al., 2010. Kumpfer, 2002. Mancini & Bonanno, 2010. Masten & Wright, 2010. Southwick, Vythilingam & Charney, 2005), τα θετικά συναισθήματα (Fredrickson et al., 2003. Bonanno, 2004. Tugade & Fredrickson, 2004a, 2004b) και θετικές στάσεις ζωής, όπως η αισιοδοξία και το χιούμορ (Charney, 2003. Feder et al., 2010. Kumpfer, 2002. Southwick, Vythilingam & Charney, 2005), ενώ καθοριστικές μπορεί να είναι οι υγιείς στενές διαπροσωπικές σχέσεις (σχέσεις προσκόλλησης) (Feder et al., 2010. Mancini & Bonanno, 2010. Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010. Southwick, Vythilingam & Charney, 2005. Werner, 1993, 1995) και η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου (Southwick, Vythilingam & Charney, 2005. Agaibi & Wilson, 2005. Feder et al., 2010. Mancini & Bonanno, 2010). Θα πρέπει να σημειωθεί ότι σημαντικό ρόλο κατέχει και η ίδια η αντιξοότητα. Έτσι, η φύση, η ένταση, ο βαθμός κινδύνου, η χρονική στιγμή, η μεμονωμένη ή πολλαπλή έκθεση στο τραυματικό γεγονός, καθώς και η ύπαρξη ή απουσία προηγούμενων τραυματικών εμπειριών, επηρεάζουν με ποικίλους και πολύπλοκους τρόπους το επίπεδο ανθεκτικότητας του ατόμου (Λακιώτη, 2011).

Το δεύτερο κύμα είδε την ανθεκτικότητα μέσα από το πρίσμα της οικοσυστημικής θεωρίας. Ως εκ τούτου, η βαρύτητα μετατοπίστηκε από τα ατομικά χαρακτηριστικά και τις δυνατότητες στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ ατόμων και συστημάτων, μέσα στα οποία κινούνται τα άτομα. Έτσι, άρχισε να γίνεται κατανοητό ότι η ψυχική ανθεκτικότητα, όπως και τα παθολογικά χαρακτηριστικά, αναπτύσσεται ως αποτέλεσμα σύνθετων αλληλοδιαπλεκόμενων διαδικασιών (Wright & Masten, 2005). Άρχισε, δηλαδή, να αναγνωρίζεται ως ένα δυναμικό φαινόμενο. Έγινε, επίσης, αντιληπτή η πολυπλοκότητα της λειτουργίας των προστατευτικών παραγόντων, σε σημαντική συνάρτηση με το ειδικότερο πλαίσιο τους. Τέλος, ξεκίνησε να δίνεται προσοχή στο ρόλο των πολιτισμικών υποστηρικτικών συστημάτων, όπως των θρησκευτικών παραδόσεων και των κοινωνικών υπηρεσιών της κοινότητας (π.χ. θρησκευτικές/κοινοτικές δραστηριότητες, κοινωνικές/κρατικές υπηρεσίες).

Το τρίτο ρεύμα διαμορφώθηκε από δύο διαφορετικές τάσεις. Κατά την άποψη του Richardson (2002), η έρευνα αφοσιώθηκε στη μελέτη των έμφυτων κινητήριων δυνάμεων που ωθούν τα άτομα προς την ανάκαμψη μετά από τραυματικές εμπειρίες. Σύμφωνα με τους Masten και Wright (2010), το τρίτο κύμα επικεντρώθηκε, σαν αποτέλεσμα των δύο

προηγούμενων σταδίων της έρευνας, στο σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων για την προώθηση της ανθεκτικότητας. Οι παρεμβάσεις αυτές είτε βασίστηκαν στη θεωρία της ανθεκτικότητας είτε στόχευσαν στην επαλήθευσή της. Η καλλιέργεια και ενίσχυση της ανθεκτικότητας μέσα από τις παρεμβάσεις αυτές, αξιοποιήθηκε το πλαίσιο του σχολείου, της οικογένειας – πολλές φορές συνδυαστικά και στα δύο πλαίσια, ενώ δόθηκε έμφαση στις εκτελεστικές γνωστικές λειτουργίες που δρουν προστατευτικά για το άτομο.

Κλείνοντας, το τέταρτο ρεύμα ερευνών είναι συνθετικό, καθώς εμπλέκει διάφορους επιστημονικούς τομείς για την πολύπλευρη κατανόηση του πολύπλοκου φαινομένου της ανθεκτικότητας (Masten & Wright, 2010).

Μορφές, διαστάσεις, και συναφείς έννοιες

Όπως αναφέρθηκε στην αρχή της ενότητας, η ανθεκτικότητα αφορά στη θετική προσαρμογή του ατόμου παρά τις αντιξοότητες, στην αντιμετώπιση τραυματικών γεγονότων ή δυσχερειών, αλλά και στην ανάκαμψη από αυτές (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Masten, 2001. Masten & Obradovic, 2008. Rutter, 1999). Πρόκειται για έναν αρκετά ευρύ ορισμό, ωστόσο γίνεται σαφές ότι υπάρχει μία απαραίτητα συνθήκη για την εμφάνιση της ανθεκτικότητας: η δυσχέρεια. Για να χαρακτηριστεί, λοιπόν, ένα άτομο ανθεκτικό προϋποτίθεται, καταρχήν, η έκθεση σε κάποιας μορφής απειλή ή αντιξοότητα και, κατά δεύτερον, η ικανοποιητική ή και εξαιρετική διαχείριση και ομαλή προσαρμογή του ατόμου (Masten, 2001. Masten & Obradovic, 2008). Όσο για τις μορφές της αντιξοότητας, γίνεται εκτενέστερα λόγος στο τρίτο κεφάλαιο, που καλύπτει τα στρεσογόνα και τραυματικά γεγονότα.

Το εύρος του ορισμού της ανθεκτικότητας αντανακλά την πολλαπλότητα των διαστάσεών της και, για αυτόν το λόγο, έχει χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους από ερευνητές και θεωρητικούς. Έτσι, ο όρος μπορεί να αναφέρεται στην ανθεκτικότητα ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας αλλά και να την περιγράφει ως δυναμική διαδικασία. Συχνά, δε, το πρώτο εμπλέκεται στο δεύτερο (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000. Mancini & Bonanno, 2010). Βέβαια, υπάρχουν σοβαρές ενστάσεις γύρω από αυτό το διαχωρισμό, αφού, σύμφωνα με τους Masten & Wright (2010), η ανθεκτικότητα είναι ένα δυναμικό φαινόμενο, που προκύπτει μέσα από σύνθετες διαδικασίες και αλληλεπιδράσεις, και εμφανίζεται σε συγκεκριμένες καταστάσεις και τομείς. Αξίζει να σημειωθεί πως η ανθεκτικότητα είναι μία αργή διαδικασία, που ενέχει την ιδιότητα να ξεδιπλώνεται ακόμη και χρόνια μετά την έκθεση σε κάποιο τραυματικό γεγονός (Masten & Reed, 2002. Lepore & Revenson, 2006).

Πέρα από τον παραπάνω διαχωρισμό, υπάρχει διάσταση απόψεων σχετικά με το κατά πόσο η ανθεκτικότητα μπορεί να αναφέρεται σε μία διαδικασία ή σε ένα αποτέλεσμα. Στο θέμα

αυτό, καθοριστικό ρόλο διαδραματίζει η φύση του στρεσογόνου παράγοντα, αλλά και τα χαρακτηριστικά του υπό μελέτη πληθυσμού. Έτσι, η ανθεκτικότητα ως διαδικασία φαίνεται να ταιριάζει περισσότερο στην περίπτωση παιδιών, τα οποία μεγαλώνουν μέσα σε μακροχρόνια δυσχερείς συνθήκες. Από την άλλη πλευρά, όταν η ανθεκτικότητα εκδηλώνεται σε ενήλικες, οι οποίοι εκτίθενται σε χρονικά περιορισμένα τραυματικά γεγονότα ή δύσκολες καταστάσεις, μπορεί να προσεγγιστεί σαν αποτέλεσμα (Mancini & Bonanno, 2010).

Οι διαφορετικοί ορισμοί της ανθεκτικότητας συνάδουν με τις διαφορετικές διαστάσεις (Lepore & Revenson, 2006) και μορφές (Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010) που παίρνει. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν εν συντομία οι τέσσερις κύριες μορφές ανθεκτικότητας που έχουν καταγραφεί. Η πρώτη μορφή συνδέεται με την έννοια της «αντίστασης», δηλαδή στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ατόμου, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός. Αυτή, όμως η ήπια έως μηδενική διατάραξη της λειτουργικότητας θεωρείται από πολλούς ψυχολόγους μη φυσιολογική αντίδραση ή ένδειξη παθολογίας (Bonanno, 2004. Lepore & Revenson, 2006). Η δεύτερη μορφή είναι αυτή της «ανάρρωσης», η οποία συνιστά τη σταδιακή επαναφορά του ατόμου στα προηγούμενα ή φυσιολογικά δεδομένα λειτουργικότητας, μετά από κάποια τραυματική εμπειρία που είχε διαταράξει τις ισορροπίες του. Η ανάρρωση απηχεί την έννοια της ελαστικότητας της αντίδρασης, με το άτομο να παρασύρεται ή να «λυγίζει» από την αντιξοότητα, για να επανέλθει και πάλι στην αρχική του κατάσταση. Μία ακόμη μορφή ανθεκτικότητας αποτελεί η «ομαλοποίηση», η οποία έχει παρατηρηθεί κυρίως σε παιδιά που γεννιούνται και ζουν για ένα αρχικό διάστημα σε δυσλειτουργικά περιβάλλοντα και, με τη μετακίνησή τους σε ένα υγιές περιβάλλον, αρχίζουν να αναπτύσσονται φυσιολογικά (Masten & Wright, 2010). Η τέταρτη και τελευταία μορφή ανθεκτικότητας που θα αναφερθεί, είναι η «ανασυγκρότηση», η οποία συνίσταται στην αναδόμηση αντιλήψεων, πεποιθήσεων και συμπεριφορών, με σκοπό την προσαρμογή στο τραυματικό γεγονός που συνέβη στο άτομο, καθώς και την οχύρωσή του απέναντι σε αντίστοιχα μελλοντικά γεγονότα (Lepore & Revenson, 2006).

Ωστόσο, η ανασυγκρότηση μπορεί να συμπεριλάβει και αρνητικές αλλαγές στην οργάνωση της σκέψης και της συμπεριφοράς, σε αντίθεση με τις δύο παρόμοιες έννοιες της «μεταμόρφωσης» και της «μετατραυματικής ανάπτυξης», οι οποίες περιστρέφονται μόνο γύρω από τη βελτίωση και τη θετική αλλαγή, που επέρχεται μέσα από και ως αποτέλεσμα μίας τραυματικής εμπειρίας (Linley & Joseph, 2004. Λακιώτη, 2011). Η έννοια της ανθεκτικότητας παρουσιάζει επίσης κοινά σημεία με την έννοια της «σκληρότητας» (hardiness), ένα συναισθηματικό-γνωστικό κράμα τριών χαρακτηριστικών προσωπικότητας και πεποιθήσεων

για το άτομο και τον κόσμο, που θωρακίζει απέναντι στο στρες και τις δυσκολίες της ζωής (Khosaba & Maddi, 1999. Maddi, 1999, 2006. Maddi & Khoshaba, 1994. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), αλλά και με την έννοια της «ανθεκτικότητας του εγώ» (ego-resiliency), ένα σταθερό χαρακτηριστικό προσωπικότητας, που δρομολογεί την ικανότητα προσαρμογής, την ανθεκτικότητα στο στρες και τα θετικά συναισθήματα (Block & Kremen, 1996, Letzring, Block & Funder, 2005).

Παρεμβάσεις για ενίσχυση της ανθεκτικότητας

Ένα από τα σημαντικότερα επιτεύγματα της έρευνας για την ανθεκτικότητα είναι η αξιοποίηση όλων αυτών των ευρημάτων για το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων που αποσκοπούν στην ενίσχυσή της. Η καλλιέργεια ανθεκτικότητας συμβάλλει στην αντιμετώπιση και ανακούφιση από τα δυσάρεστα συμπτώματα που επιφέρουν διάφορες καταστάσεις, αλλά αποδεικνύεται ιδιαίτερος κρίσιμη στο κομμάτι της πρόληψης (ιδίως στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης των παιδιών), μέσα από την αναπλήρωση ελλειμμάτων και οικοδόμηση ικανοτήτων για την προώθηση της υγείας και ευεξίας (Yates & Masten, 2004). Με αφορμή αυτή τη συνειδητοποίηση, αναπτύχθηκε μεγάλος αριθμός προληπτικών προγραμμάτων για ομάδες παιδιών που μεγαλώνουν κάτω από αντίξοες συνθήκες, τα οποία είναι, μάλιστα, εφαρμόσιμα σε πολλαπλά επίπεδα (σχολείο, οικογένεια, κοινότητα, κ.λπ.) (Luthar & Cicchetti, 2000. Masten & Reed, 2002. Yates & Masten, 2004).

Ακολουθώντας την ίδια λογική, τα προγράμματα ανθεκτικότητας για ενήλικες εστιάζουν στη διεύρυνση των δεξιοτήτων και δυνατών στοιχείων των ατόμων (Kent & Davis, 2010), αλλά και στην καλλιέργεια θετικών στάσεων (Zautra, Hall & Murray, 2010. Lyubomirsky & Della Porta, 2010). Θεραπευτικές προσεγγίσεις που κινούνται σε αυτό το πλαίσιο είναι η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical Behavior Therapy), η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (Acceptance and Commitment Therapy) (Kent & Davis, 2010), η Θεραπεία Ευεξίας (Well-being Therapy) (Fava & Tomba, 2009), καθώς και η Προσωποκεντρική Θεραπεία και Συμβουλευτική (Joseph & Linley, 2004), με τη γενικότερη φιλοσοφική βάση της και τις ανθρωπιστικές κεντρικές αξίες της.

1.2.3. Έρευνα και εφαρμογή

Οι τελευταίες υποενότητες περιέχουν, καταρχήν, μία βιβλιογραφική ανασκόπηση των ερευνών και παρεμβάσεων με επίκεντρο το ψυχολογικό κεφάλαιο, με έμφαση στον ακαδημαϊκό τομέα, καθώς είναι άμεσα σχετιζόμενος με την παρούσα έρευνα. Έπειτα, ακολουθεί μία παρουσίαση

του περιεχομένου και της δομής μίας αποτελεσματικής παρέμβασης για την ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου.

1.2.3.1. Ανασκόπηση ερευνών και παρεμβάσεων

Καθώς η εννοιολογική του κατασκευή υποστηρίζει την εγγενή του δυνατότητα για ανάπτυξη και ενδυνάμωση, άρχισαν οι πρώτες απόπειρες για τη δημιουργία και εφαρμογή ψυχοεκπαιδευτικών μοντέλων για την καλλιέργεια του ψυχολογικού κεφαλαίου. Η πρωτοβουλία για προσπάθεια ανάπτυξης και ενσωμάτωσης μίας μικρο-παρέμβασης για την αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου, με απώτερο σκοπό την ενίσχυση της εργασιακής απόδοσης, ανήκει στους Luthans, Avey, Avolio, Norman & Combs (2006). Αρχικά, αναπτύχθηκαν πρακτικές στρατηγικές για την ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου των εργαζομένων, με σκοπό την καλύτερη διαχείριση του εργασιακού στρες και τη βέλτιστη απόδοσή τους (Avey, Luthans & Jensen, 2009). Ωστόσο, εάν και αρχικά συνδέθηκε αποκλειστικά με τον τομέα της εργασίας και της οργανωσιακής ψυχολογίας, τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να ερευνάται και να αξιοποιείται και εντός άλλων πλαισίων, ενώ συστήνεται η ενσωμάτωσή του σε παρεμβάσεις σε περιβάλλοντα όπως αυτά του σχολείου, του πανεπιστημίου και της οικογένειας (Lorenz, Beer, Pütz, & Heinitz, 2016).

Παρατηρώντας τις θεαματικές επιδράσεις του ψυχολογικού κεφαλαίου στο εργασιακό στρες, όπου έχει ερευνηθεί σε επαρκή βαθμό, προέκυψε η ιδέα για δοκιμή χρήσης του για την καταπολέμηση του στρες σε άλλα πλαίσια. Έτσι, άρχισε να εισέρχεται από το αυστηρά εργασιακό στο ακαδημαϊκό περιβάλλον. Οι φοιτητές αποτελούν έναν πληθυσμό ιδιαίτερα ευάλωτο στο στρες και τις τοξικές του επιδράσεις (Houghton, Wu, Godwin, Neck & Manz, 2012), με τα ποσοστά να αυξάνονται ανησυχητικά (Sax, 1997; Stallman, 2010). Ο αντίκτυπος του ακαδημαϊκού στρες συχνά ισοδυναμεί με προβλήματα για την ψυχική και σωματική υγεία (Murphy & Archer, 1996. Youssef & Luthans, 2007. Stallman, 2010. Riolli, Savicki & Richards, 2012), ενώ επηρεάζει την ικανοποίηση από τη ζωή (Chang, 1998b).

Οι Luthans και συν. (2006) υποστήριξαν ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο είναι δυνατό να αναπτυχθεί μέσα από σύντομες παρεμβάσεις στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, αλλά και το διαδίκτυο (via online format), ενώ παράλληλα παρείχαν το θεωρητικό πρότυπο πλάνο για την πρακτική εφαρμογή τέτοιων παρεμβάσεων. Το 2008, οι Luthans, Avey & Patera, απέδειξαν την εφαρμοσιμότητα και αποτελεσματικότητα διαδικτυακών παρεμβάσεων ψυχολογικού κεφαλαίου, εφαρμόζοντας μία δίωρη ηλεκτρονική εκπαιδευτική παρέμβαση σε ενήλικες εργαζόμενους σε διάφορους εργασιακούς χώρους. Η πειραματική ομάδα σημείωσε σημαντική αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, που δέχθηκε μία

διαφορετική παρέμβαση, σχετική με το πεδίο της δυναμικής της ομάδας και της λήψης αποφάσεων. Δύο χρόνια αργότερα, οι Luthans, Avey, Avolio & Peterson (2010) επιβεβαίωσαν το δεύτερο μισό του ισχυρισμού των Luthans και συν. (2006), για τη δυνατότητα ανάπτυξης του ψυχολογικού κεφαλαίου στον εκπαιδευτικό τομέα, σε μία μελέτη που χωρίστηκε σε δύο τμήματα: το πρώτο αφορούσε προπτυχιακούς φοιτητές επιχειρησιακών σπουδών, ενώ το δεύτερο εργαζόμενους διευθυντές σε διάφορους τύπους επιχειρήσεων. Και στις δύο περιπτώσεις της μελέτης, η πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντική θετική διαφορά στα επίπεδα ψυχολογικού κεφαλαίου, σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Το 2012, οι Riolli, Savicki και Richards επιχείρησαν να αποδείξουν την ισχύ των ευρημάτων στο πλαίσιο ενός αμερικανικού πανεπιστημίου, εξετάζοντας τις σχέσεις μεταξύ του ψυχολογικού κεφαλαίου και στρες. Η έρευνα διεξήχθη σε δείγμα προπτυχιακών φοιτητών, με μέσο όρο ηλικίας τα 23,64 χρόνια. Κατά μέσο όρο, οι φοιτητές αφιέρωναν 15.24% την εβδομάδα σε εργασία πλήρους ή μερικού ωραρίου, παράλληλα με τις σπουδές τους. Γενικά, η έρευνα υπέθετε ότι η κατοχή αναπτυγμένου ψυχολογικού κεφαλαίου ενδυναμώνει τους φοιτητές και τους καθιστά ανθεκτικότερους στις αρνητικές συνέπειες του στρες. Ειδικά, θεωρήθηκε πως α) το ψυχολογικό κεφάλαιο έχει διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στο στρες και τους δείκτες ψυχολογικής και σωματικής ευεξίας, β) το ψυχολογικό κεφάλαιο ρυθμίζει τον αντίκτυπο του στρες, αμβλύνοντας έτσι τη σχέση μεταξύ στρες και αρνητικών αποτελεσμάτων (ψυχολογικών συμπτωμάτων, προβλήματα υγείας), γ) το ψυχολογικό κεφάλαιο αυξάνει τα θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα (ικανοποίηση από τη ζωή). Για τη μέτρηση του ψυχολογικού κεφαλαίου, λόγω της απουσίας ενός εργαλείου κατάλληλου για χρήση στο εν λόγω πλαίσιο, χρησιμοποιήθηκαν ευρέως αναγνωρισμένα ψυχομετρικά εργαλεία για τη μέτρηση καθενός συστατικού στοιχείου ξεχωριστά. Ο συμψηφισμός των αποτελεσμάτων των τεσσάρων ερωτηματολογίων έκρινε το επίπεδο ψυχολογικού κεφαλαίου κάθε συμμετέχοντα. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν με το παραπάνω τις προβλεπόμενες υποθέσεις, καταδεικνύοντας τη σημασία του ψυχολογικού κεφαλαίου για τους φοιτητικούς πληθυσμούς και το ρόλο που κατέχει στην άμυνα απέναντι στο στρες, αλλά και αναδεικνύοντας την ανάγκη ενσωμάτωσης παρεμβάσεων για ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου στο ακαδημαϊκό πλαίσιο. Συγκεκριμένα, βρέθηκαν σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις του ψυχολογικού κεφαλαίου με τα ψυχολογικά συμπτώματα και τα προβλήματα σωματικής υγείας, και θετικές συσχετίσεις με την ικανοποίηση από τη ζωή. Το ψυχολογικό κεφάλαιο αναδείχθηκε σε διαμεσολαβητικό παράγοντα ανάμεσα στο στρες και την ψυχοσωματική υγεία και ευεξία. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο σχετίζεται σημαντικά με τις γνωστικές εκτιμήσεις για το στρες (βλ. Ferguson, Matthews & Cox, 1999), υποδηλώνοντας ότι τα άτομα

με ενισχυμένο ψυχολογικό κεφάλαιο εκλαμβάνουν το στρες περισσότερο σαν πρόκληση παρά σαν απειλή. Οι ίδιοι οι ερευνητές, μάλιστα, αναγνωρίζουν την ανάγκη για πιο εκτεταμένη έρευνα και εφαρμογή σε πανεπιστημιακό πλαίσιο.

Το ίδιο έτος, οι Luthans, Luthans & Jensen (2012) διεξήγαγαν έρευνα με σκοπό να συσχετίσουν το ψυχολογικό κεφάλαιο με τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Η έρευνα έλαβε χώρα σε μεσοδυτικό αμερικανικό πανεπιστήμιο, σε φοιτητές ηλικίας 19-24 ετών, από ποικίλα πεδία σπουδών (μεγαλύτερο ποσοστό προερχόταν από τμήματα οικονομικών σπουδών και διοίκησης επιχειρήσεων), η πλειοψηφία των οποίων εργαζόταν παράλληλα με τις σπουδές (75%). Για τις ανάγκες της έρευνας, το αυθεντικό ερωτηματολόγιο PCQ-24 (κατασκευή – Luthans, Youssef et al., 2007. ανάλυση εγκυρότητας και αξιοπιστίας – Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007), προσαρμόστηκε στο φοιτητικό δείγμα. Τα επίπεδα ψυχολογικού κεφαλαίου τους κατέδειξαν σημαντική θετική συσχέτιση με το γενικό μέσο όρο των βαθμολογιών τους, υποδηλώνοντας τη σημασία της ανάπτυξης του ψυχολογικού κεφαλαίου για την ακαδημαϊκή εξέλιξη και επιτυχία.

Καθώς η έρευνα στο πεδίο συνεχίστηκε, οι Siu, Bakker & Jiang (2013), μέσα από μελέτη σε φοιτητές (n=100) πανεπιστημίου του Χονγκ-Κονγκ, ανέδειξαν την αμοιβαία σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στο ψυχολογικό κεφάλαιο και τη δέσμευση στις σπουδές (study engagement ή SE). Επιπλέον, βρέθηκε ότι η εσωτερική κινητοποίηση αποτελεί σπουδαίο διαμεσολαβητικό μηχανισμό (mediator), που συνδέει το ψυχολογικό κεφάλαιο με την αφοσίωση στη μελέτη. Στο ίδιο κλίμα, έρευνα σε πανεπιστήμιο του Ιράν (Mohebbi, Shahany & Sharifi, 2014), ανακάλυψε ουσιώδεις θετικές σχέσεις ανάμεσα στο ψυχολογικό κεφάλαιο και τους στόχους επίτευξης και την ακαδημαϊκή απόδοση των φοιτητών (n=520, α=262, θ=258). Παράλληλα, εντόπισε μία αρνητική συσχέτιση του ψυχολογικού κεφαλαίου με τις αποφευκτικές μεθόδους. Στη μελέτη αυτή κάθε συστατικό στοιχείο του ψυχολογικού κεφαλαίου αξιολογήθηκε με μία ξεχωριστή κλίμακα, οι στόχοι επίτευξης με σχετικό εργαλείο, ενώ η απόδοση των φοιτητών ορίστηκε μέσα από το γενικό μέσο όρο των τελικών βαθμολογιών του εξαμήνου.

Μελέτη σε πανεπιστήμιο της Ταϊλάνδης (Vanno, Kaemkate & Wongwanich, 2014), συνέδεσε το ατομικό ψυχολογικό κεφάλαιο των φοιτητών (n=418) και το αντιλαμβανόμενο ομαδικό ψυχολογικό κεφάλαιο (perceived group PsyCap) με την ακαδημαϊκή επίδοση. Συγκεκριμένα, φάνηκε πως η υψηλή ακαδημαϊκή απόδοση συμβάλλει στην αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου, το οποίο με τη σειρά του επηρεάζει θετικά την αντίληψη του ψυχολογικού κεφαλαίου της ομάδας. Συνδέοντας αυτά τα αποτελέσματα με τα ευρήματα

προηγούμενων ερευνών, διαβλέπεται μια κυκλική σχέση θετικής ενίσχυσης ανάμεσα στο ψυχολογικό κεφάλαιο και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις.

Το 2016, οι Luthans, Luthans & Palmer, εξέτασαν τη σχέση του ακαδημαϊκού ψυχολογικού κεφαλαίου με τη δέσμευση στις σπουδές. Ειδικότερα, η έρευνα, που διεξήχθη σε δύο πανεπιστήμια των μεσοδυτικών Η.Π.Α., κατέδειξε τη σημαντική θετική συσχέτιση του ψυχολογικού κεφαλαίου με κάθε διάσταση της δέσμευσης στις σπουδές. Οι προπτυχιακοί φοιτητές (n=315) με υψηλό ψυχολογικό κεφάλαιο παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα δέσμευσης και καλύτερη διαχείριση της μελέτης, ασχολούνταν πιο ενεργά με τις σπουδές τους, ενώ έτειναν να θέτουν και να ακολουθούν δύσκολους στόχους, όπως και να εμπλέκονται σε δραστηριότητες που προωθούσαν τους ακαδημαϊκούς και επαγγελματικούς τους στόχους. Η συγκεκριμένη αποτελεί την πρώτη μελέτη που υιοθετεί μία ολιστική προσέγγιση των εξελίξιμων θετικών ψυχολογικών ικανοτήτων, που αξιολογούνται συλλογικά ως ψυχολογικό κεφάλαιο, και εξετάζει τον πιθανό τους αντίκτυπο σε τρεις αναγνωρισμένες διαστάσεις της ακαδημαϊκής δέσμευσης. Η έρευνα, λοιπόν, πέτυχε να αποδείξει τις αιτιακές σχέσεις μεταξύ των δύο κατασκευών.

Συγχρόνως, οι Lorenz, Beer, Putz & Heinitz (2016), υπογράμμισαν το εύρος εφαρμογής του ψυχολογικού κεφαλαίου και ενθάρρυναν την πραγματοποίηση ερευνών και παρεμβάσεων στον τομέα της εκπαίδευσης και του αθλητισμού, προσφέροντας ένα καθολικό ψυχομετρικό εργαλείο για το σκοπό αυτό. Το εργαλείο ονομάστηκε Compound PsyCap-12 ή CPC-12, και είναι αυτό που επιλέχθηκε για την παρούσα έρευνα.

Την επόμενη χρονιά, έρευνα σε πανεπιστήμιο της Ινδίας (Nafees & Jahan, 2017), ασχολήθηκε με την κατανόηση της σχέσης μεταξύ του ψυχολογικού κεφαλαίου και της ψυχικής ευεξίας προπτυχιακών φοιτητών Ιατρικής. Το ψυχολογικό κεφάλαιο εκτιμήθηκε με μία κλίμακα κατασκευασμένη από τον καθηγητή Jahan (αδημοσίευτη), η οποία ενώνει τις προτάσεις από τα επιμέρους γνωστά εργαλεία που χρησιμοποίησαν στη μελέτη τους οι Riolli, Savicki & Richards (2012). Από τα αποτελέσματα που προέκυψαν, φάνηκε ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο, αφενός, συσχετίζεται θετικά με την ψυχική ευεξία και, αφετέρου, μετριάζει τις επιπτώσεις του στρες στην ψυχική υγεία. Τα ευρήματα αυτά τονίζουν την ανάγκη για εφαρμογή σε μεγαλύτερη κλίμακα συστηματικής εκπαίδευσης, εργαστηριακών μαθημάτων ή σεμιναρίων, και συζητήσεων στο πεδίο του ψυχολογικού κεφαλαίου.

Το 2018, η Veldsman ερεύνησε τις σχέσεις μεταξύ ψυχολογικού κεφαλαίου και ακαδημαϊκής επιτυχίας σε φοιτητές (n=234) μεταπτυχιακού επιπέδου σπουδών (μεταπτυχιακοί, διδακτορικοί) του πανεπιστημίου του Cape Town της Νότιας Αφρικής. Ο μέσος όρος ηλικίας των φοιτητών ήταν τα 26,29 χρόνια. Για τη μέτρηση του ψυχολογικού

κεφαλαίου χρησιμοποιήθηκε η προσαρμοσμένη εκδοχή του PCQ-24 από τους Luthans και συν. (2012). Τα αποτελέσματα κατέδειξαν μία ισχυρή σχέση του ψυχολογικού κεφαλαίου με την ακαδημαϊκή δέσμευση και, επιπλέον, το ψυχολογικό κεφάλαιο μαζί με τη δέσμευση στις σπουδές συσχετίστηκαν θετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση.

Παράλληλα, έρευνα στο πανεπιστήμιο Qingdao της Κίνας ασχολήθηκε επίσης με την επίδραση του ψυχολογικού κεφαλαίου των φοιτητών στην ακαδημαϊκή δέσμευση (Gong, Liu, Jiao & Tao, 2018). Το δείγμα (n=211, α=64, θ=147) συντελέστηκε από φοιτητές των κλάδων της ψυχολογίας (47%), της φυσικής αγωγής (17%), της δημοτικής εκπαίδευσης (n=34), της προσχολικής εκπαίδευσης (n=27) και της εκπαιδευτικής τεχνολογίας (n=14). Όπως αναμενόταν, το ψυχολογικό κεφάλαιο είχε σημαντικό θετικό αντίκτυπο στη δέσμευση στις σπουδές. Επιπροσθέτως, βρέθηκε ότι τα θετικά συναισθήματα χρησιμεύουν ως διαμεσολαβητές ανάμεσα στο ψυχολογικό κεφάλαιο και την ακαδημαϊκή δέσμευση. Η διαδικασία έχει ως εξής: το ψυχολογικό κεφάλαιο προκαλεί περισσότερες θετικές συναισθηματικές εμπειρίες, οι οποίες με τη σειρά τους βελτιώνουν τα επίπεδα της ακαδημαϊκής δέσμευσης. Σημειώνεται ότι δε παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφυλικές διαφορές όσον αφορά τα επίπεδα ψυχολογικού κεφαλαίου ($p>0,05$).

Πέρα από το πλαίσιο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, παρόμοια θετικά αποτελέσματα διαπιστώθηκαν και σε μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Για παράδειγμα, σε έρευνα στις Φιλιππίνες (Datu & Valdez, 2016), το ψυχολογικό κεφάλαιο προέβλεψε την ακαδημαϊκή δέσμευση και την ευεξία των μαθητών Λυκείου (n=606). Στόχος της μελέτης ήταν να κρίνει την έκταση στην οποία το ψυχολογικό κεφάλαιο μπορεί να συνδεθεί με βέλτιστες εκβάσεις στους τομείς της ψυχικής ευεξίας και της εκπαίδευσης, και σε μη δυτικά πολιτισμικά πλαίσια. Το ψυχολογικό κεφάλαιο συσχετίστηκε με θετικά αποτελέσματα στην ακαδημαϊκή δέσμευση, την ευτυχία, την άνθηση και τη θετική συναισθηματική κατάσταση.

Από την ανάπτυξη του ψυχολογικού κεφαλαίου μπορούν, όμως, να επωφεληθούν και οι διδάσκοντες, όπως υποδεικνύεται από τα αποτελέσματα δίμηνης ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης που πραγματοποιήθηκε σε καθηγητές μέσης εκπαίδευσης στην Τουρκία (Kalman & Summak, 2017). Η παρέμβαση στόχευε στην ενίσχυση των θετικών ψυχολογικών ικανοτήτων, και ειδικά του ψυχολογικού κεφαλαίου, των συμμετεχόντων και η αξιολόγηση των αποτελεσμάτων συντελέστηκε με την ποιοτική μέθοδο των συνεντεύξεων. Οι διδάσκοντες ανέφεραν θετικά αποτελέσματα στην προσωπική και επαγγελματική τους συνείδηση και ανάπτυξη.

Τέλος, αξίζει να σημειωθούν τα οφέλη του ψυχολογικού κεφαλαίου και τους άνεργους νέους. Η Rani (2015) διερεύνησε το ρόλο του ψυχολογικού κεφαλαίου στην ψυχολογική

ευεξία άνεργων Ινδών νέων με μέσο όρο ηλικίας τα 22,89 έτη. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο σαν περιεκτική δομή, καθώς και τα επιμέρους συστατικά του, εμφανίζουν σημαντικές θετικές συσχετίσεις με την ψυχική ευεξία. Η έρευνα επισημαίνει την ανάγκη για ενίσχυση αυτών των ψυχολογικών ικανοτήτων (π.χ. μέσω κυβερνητικών δράσεων και πρωτοβουλιών), προκειμένου να μειωθούν οι αρνητικές συνέπειες της ανεργίας στους νεαρούς ενήλικες.

Παρόλο που τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα είναι περιορισμένα, τα υπάρχοντα ευρήματα είναι ισχυρά και συγκλίνουν κατηγορηματικά προς τα οφέλη του ψυχολογικού κεφαλαίου για τους φοιτητές και εργαζόμενους φοιτητές, αλλά και για τους αναδυόμενους ενήλικες γενικά.

1.2.3.2. Δομή αποτελεσματικών παρεμβάσεων

Μία τυπική παρέμβαση ενίσχυσης του ψυχολογικού κεφαλαίου έχει διάρκεια δύο με τρεις ώρες (Luthans & Youssef-Morgan, 2017), γεγονός που σε συνδυασμό με το χαμηλό κόστος ανάπτυξης, την καθιστά εξαιρετικά εφαρμόσιμη. Όσο για τη δομή και το περιεχόμενό της, προτιμάται η συνδυαστική χρήση ευρέως αναγνωρισμένων προσεγγίσεων για την ανάπτυξη του κάθε επιμέρους στοιχείου του ψυχολογικού κεφαλαίου. Οι τέσσερις πηγές του ψυχολογικού κεφαλαίου, λόγω των κοινών στοιχείων που μοιράζονται, λειτουργούν συνεργατικά. Επομένως, αναπτύσσοντας τη μία, ενισχύονται ταυτόχρονα και οι υπόλοιπες. Τυπικά, στις δραστηριότητες μίας παρέμβασης ανάπτυξης ψυχολογικού κεφαλαίου περιλαμβάνεται στοχοθεσία, χαρτογράφηση διαδρομών προς το στόχο, νοητές πρόβες επιδίωξης του στόχου μέσα από τις διαδρομές, καθώς και σχεδιασμός εναλλακτικών πλάνων για την υπέρβαση πιθανών εμποδίων. Η παρέμβαση θα πρέπει να προσαρμόζεται σε εκπαιδευτικές παραμέτρους όπως το μέγεθος της ομάδας, τη γνωριμία ή μη των μελών, το είδος της εργασίας ή ιδιότητας (π.χ. φοιτητική) των μελών.

Μία αποτελεσματική παρέμβαση ψυχολογικού κεφαλαίου οφείλει να εργάζεται με τη δυναμική της ομάδας και να αξιοποιεί το ομαδικό πνεύμα (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Πέρα από αυτό, σύμφωνα με τους Luthans και Youssef-Morgan (2017), χρειάζεται να ενσωματώνει τις εξής διαστάσεις: α) εστίαση στη διαδικασία ανάπτυξης όλων των συστατικών στοιχείων του ψυχολογικού κεφαλαίου, βασισμένη στην ουσιαστική κατανόηση καθενός από αυτά, β) την ένταξη αποδεδειγμένα αποτελεσματικών προσωπικών και ομαδικών ασκήσεων και εργαλείων ανάπτυξης, τα οποία αντλούνται από τη θετική ψυχολογία και την ανάπτυξη ανθρώπινων πόρων, γ) μέριμνα για τη διατήρηση των αποτελεσμάτων μέσω της παροχής περιοδικής καθοδήγησης και τη χρήση τεχνολογικών μέσων, και δ) αξιολόγηση για την

επιβεβαίωση της επίτευξης επιθυμητών αποτελεσμάτων και διόρθωση της παρέμβασης στην αντίθετη περίπτωση.

Οι Youssef-Morgan και Sundermann (2014) αναγνωρίζουν τέσσερα χαρακτηριστικά των αποτελεσματικών παρεμβάσεων ανάπτυξης του ψυχολογικού κεφαλαίου. Πρώτον, η παρέμβαση θα πρέπει να καταλήγει σε αναγνωρισμένα, επιθυμητά αποτελέσματα. Δεύτερον, θα πρέπει να επικεντρώνεται στην εξέλιξη εύπλαστων ατομικών, ομαδικών, ή/και οργανωσιακών δυνάμεων, εκμεταλλευόμενη την καταστασιακή φύση του ψυχολογικού κεφαλαίου. Τρίτον, οφείλει να διαφοροποιείται, αλλά και να προσθέτει, στα ήδη υπάρχοντα προγράμματα και παρεμβάσεις. Τέλος, είναι σημαντικό τα οφέλη που θα παρέχει η παρέμβαση να υπερέχουν του κόστους εφαρμογής της.

Ένα στοιχείο που δε θα πρέπει να παραλείπεται από μία παρέμβαση ανάπτυξης ψυχολογικού κεφαλαίου είναι η πρόβλεψη πρακτικών λύσεων για τη διατήρηση των θετικών της αποτελεσμάτων και της δέσμευσης των συμμετεχόντων (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Καταρχάς, συστήνεται να πραγματοποιούνται κάποιες περιοδικές επαναληπτικές συναντήσεις. Ωστόσο, τονίζεται ότι είναι πολύ χρήσιμη και η επιστράτευση της τεχνολογίας, μέσα από την οποία έχει αρχίσει να αναδύεται ένας νέος και δημοφιλής τύπος ενισχυτών του ψυχολογικού κεφαλαίου: πάμπολλα βίντεο κινητοποίησης και έμπνευσης στο YouTube, λεπτομερώς αναπτυγμένες εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα (π.χ. “Happify”), και – η πιο πρόσφατη εξέλιξη στον τομέα – βιντεοπαιχνίδια με θετικό περιεχόμενο (π.χ. “SuperBetter” – Jane McGonigal, 2015).

1.3. Στρες

1.3.1. Θεωρητικό πλαίσιο

Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, θα εξεταστεί η επίδραση μιας Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης για την αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου, στα επίπεδα στρες και ψυχοκοινωνικής άθνησης ενός δείγματος εργαζόμενων φοιτητών. Ένας σημαντικός παράγοντας που θα εξεταστεί είναι, συνεπώς, το στρες.

Η έννοια του στρες συναντάται σε ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων, γεγονός που καθιστά δύσκολο τον ακριβή προσδιορισμό της, ο οποίος διαφοροποιείται ανάλογα με το εκάστοτε θεωρητικό πλαίσιο. Παρά το ότι αποτελεί μία κατάσταση που βιώνεται από όλους τους ανθρώπους, έχει διατυπωθεί μεγάλος αριθμός θεωριών που εξηγούν την ανάπτυξη και τη φύση της από πολύ διαφορετικές προσεγγίσεις, με το επίκεντρο να μετατοπίζεται άλλοτε στο στρεσογόνο ερέθισμα και άλλοτε στην ερμηνεία που αποδίδεται σε αυτό από τον άνθρωπο. Το

βέβαιο είναι πως το φαινόμενο του στρες έχει συνδεθεί με μία πληθώρα αρνητικών επιδράσεων ποικίλης σοβαρότητας, τόσο σε οργανικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο (Μητρούση, Τραυλός, Κούκια, Ζυγά, 2013), όπως για παράδειγμα με την εμφάνιση αγχωδών και καταθλιπτικών διαταραχών.

1.3.1.1. Ιστορική αναδρομή στην έννοια του στρες

Το στρες έχει κατονομαστεί ως η επιδημία του 21^{ου} αιώνα στο χώρο της υγείας, από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (World Health Organization), με τις επιπτώσεις του στη συναισθηματική αλλά και φυσική υγεία να είναι συχνά ολέθριες. Υπολογίζεται ότι στο χρονικό διάστημα από το 1983 ως το 2009, τα επίπεδα στρες αυξήθηκαν κατά 10-30% σε όλες τις δημογραφικές ομάδες των Η.Π.Α., ενώ, σε πρόσφατη αμερικανική έρευνα, παραπάνω από το 50% των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι το στρες που βιώνουν επηρεάζει αρνητικά την αποδοτικότητα στην εργασία τους (Fink, 2016). Τα αυξημένα επίπεδα στρες έχουν συσχετιστεί με αυξημένα ποσοστά καρδιακής προσβολής, υπέρτασης, εθισμών, διατροφικών διαταραχών, γενικευμένου άγχους και κατάθλιψης, και πολλά άλλα προβλήματα σωματικής υγείας (Fink, 2016).

Το στρες είναι ένα προσωπικό φαινόμενο, το οποίο ποικίλλει ανάμεσα στα άτομα, με βάση την ατομική ευαλωτότητα αλλά και ανθεκτικότητα (Fink, 2016). Επομένως, αποκτά διαφορετικό νόημα για διαφορετικούς ανθρώπους, κάτω από διαφορετικές συνθήκες. Σε γενικές γραμμές, γίνεται αντιληπτό ως η κατάσταση στην οποία ένα άτομο διεγείρεται και νιώθει ανησυχία γύρω από ένα μη ελεγχόμενο ή ανεπιθύμητο συμβάν, το οποίο οδηγεί σε αισθήματα φόβου ή άγχους, που με τη σειρά τους παράγουν ανάλογες αντιδράσεις. Η ένταση του στρες και των φυσιολογικών του συνεπειών καθορίζονται από την υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να διαχειριστεί το στρεσογόνο παράγοντα (Fink, 2016). Η προσέγγιση αυτή μπορεί να περικλείει και να ταιριάζει σε πολλές περιπτώσεις. Στην πραγματικότητα, όμως, το στρες είναι πολύ πιο δύσκολο να οριστεί. Μεταφέροντας τα λόγια του Hans Selye, «όλοι ξέρουν τι είναι το στρες, αλλά κανένας δεν ξέρει πραγματικά» (Fink, 2016).

Κάνοντας μία αναδρομή, παρατηρείται ότι η ενασχόληση με το στρες, ήταν παρούσα ήδη από την αρχαιότητα. Ο Αριστοτέλης και ο Ιπποκράτης γνώριζαν καλά την κατάσταση του στρες και τις επιζήμιες επιπτώσεις του στον οργανισμό (Fink, 2017). Ωστόσο, ο φυσιολόγος Claude Bernard (1859) ήταν ο πρώτος που επιχείρησε να εξηγήσει τον τρόπο με τον οποίο τα κύτταρα και οι ιστοί στους πολυκύτταρους οργανισμούς προστατεύονται από το στρες, διατηρώντας σταθερή την κατάσταση του οργανισμού. Πενήντα χρόνια αργότερα, ο Walter

Bradford Cannon πρότεινε τον όρο «ομοιόσταση» (homeostasis) για την περιγραφή των συγχρονισμένων διαδικασιών που διατηρούν τη σταθερή κατάσταση του οργανισμού, μέσα από το βιβλίο του “Wisdom of the Body” (1932). Στον ίδιο αποδίδεται και η επινόηση του όρου «αντίδραση πάλης ή φυγής» (fight-or-flight response), που περιγράφει την ενστικτώδη αντίδραση ενός ζώου που βρίσκεται υπό απειλή. Η αντίδραση αυτή αναγνωρίστηκε αργότερα ως το πρώτο στάδιο του γενικού συνδρόμου προσαρμογής (general adaptation syndrome ή GAS), το οποίο διατυπώθηκε από τον Hans Selye σαν μία καθολική ή γενική αντίδραση στο στρες, που χαρακτηρίζει όλα τα σπονδυλωτά, καθώς και άλλους οργανισμούς.

Ο Hans Hugo Bruno Selye, γνωστός ως ο «πατέρας του στρες», ξεκίνησε την έρευνά του πάνω στον τομέα, όντας φοιτητής Ιατρικής, στη Βιέννη του 1926. Παρατηρώντας ασθενείς που υπέφεραν από μία ποικιλία ασθενειών, διαπίστωσε ότι πολλοί παρουσίαζαν τα ίδια γενικά συμπτώματα, τα οποία αποτελούσαν κοινές σωματικές αντιδράσεις σε στρεσογόνα ερεθίσματα. Οι παρατηρήσεις αυτές, συνδυαστικά με μία σειρά εργαστηριακών πειραμάτων, συντέλεσαν τα θεμέλια για την έννοια του γενικού συνδρόμου προσαρμογής. Ο Selye, λοιπόν, χρησιμοποίησε τον όρο στρες για να αντιπροσωπεύσει εκείνα τα αποτελέσματα που απειλούν σοβαρά την ομοιόσταση, ενώ ονόμασε την απειλή «στρεσογόνο ερέθισμα» (stressor) και την αντίδραση στην απειλή «αντίδραση στο στρες» (stress response) (Schneiderman, Ironson & Siegel, 2005). Υποστήριξε, περαιτέρω, ότι η παρατεταμένη έκθεση στο στρες, δηλαδή το χρόνιο στρες, οδηγεί σε «ασθένειες προσαρμογής» (diseases of adaptation) (π.χ. υψηλή αρτηριακή πίεση) (Fink, 2017). Παρόλο που, στην πορεία, οι υποθέσεις του Selye αποδείχθηκαν λανθασμένες, είναι αυτές που έφεραν την έννοια του στρες στο προσκήνιο της ψυχολογικής έρευνας, επισημαίνοντας παράλληλα τις τοξικές συνέπειές του για το ανοσοποιητικό σύστημα και τους ενδοκρινείς αδένες (επινεφρίδια). Αξίζει να επισημανθεί ότι ο όρος «στρες», έτσι όπως τον εισήγαγε και χρησιμοποίησε ο Selye, είναι αποδεκτός σε όλες τις γλώσσες, συμπεριλαμβανομένων και όσων γλωσσών δε διέθεταν προηγουμένως κάποια λέξη με συναφές σημασιολογικό περιεχόμενο (Fink, 2017).

Επιπροσθέτως, ο Selye ήταν επίσης ο πρώτος που κατέρριψε τα όσα πιστεύονταν για την ομοιόσταση, αναγνωρίζοντας ότι αυτή δεν αρκεί για να εξασφαλίσει τη σταθερότητα των συστημάτων του οργανισμού κάτω από στρες. Για το λόγο αυτό, πρότεινε τον όρο ετερόσταση (heterostasis) σαν μία διαδικασία, μέσα από την οποία μία καινούρια κατάσταση σταθερότητας επιτυγχάνεται ως αποτέλεσμα της ενεργοποίησης των φυσιολογικών μηχανισμών προσαρμογής. Η έννοια αυτή συνιστά πρόδρομο της έννοιας «αλλόσταση», η οποία αναπτύχθηκε από τους Peter Sterling και Joseph Eyer στη δεκαετία του 1980 (Sterling & Eyer, 1988, McEwen, 1998, Schulkin, 2004). Η αλλόσταση θεωρείται ότι επιφέρει τη σταθερότητα

μέσα από την αλλαγή και, συγκεκριμένα, την προσαρμογή φυσιολογικών παραμέτρων, ώστε να ανταποκρίνονται στο στρες.

Μία διαφορετική προσέγγιση ακολουθήθηκε από τον επιφανή ψυχολόγο Richard Lazarus, πασίγνωστο για το έργο του στον τομέα της γνωστικής ψυχολογίας και την εστίασή του στα συναισθήματα. Ο Lazarus τόνισε τη σημασία της μελέτης των γνωστικών διαδικασιών και μηχανισμών και το πώς σχετίζονται με το στρες και τη διαχείρισή του (Lazarus, 2000, 2006). Παράλληλα, πολυάριθμες επιδημιολογικές μελέτες κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών προσπαθούν να προσδιορίσουν τις συσχετίσεις του στρες στο κοινωνικό και εργασιακό πλαίσιο με επιπτώσεις στην υγεία και την ευεξία (Fink, 2017). Η πιο πρόσφατη έρευνα στο πεδίο του στρες περιστρέφεται γύρω από την έννοια της επιρρέπειας των γονιδίων, τα οποία αυξάνουν την ευπάθεια των ατόμων σε στρεσογόνα γεγονότα ζωής (π.χ. Caspi et al., 2002, 2003. Tambs et al., 2009. Cousijn et al., 2010. Fergusson et al., 2012).

1.3.1.2. Θεωρίες στρες και άγχους

Το στρες έχει επεξηγηθεί από διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις και μοντέλα. Σημειώνεται ότι στη συγκεκριμένη ενότητα ο όρος του άγχους και του στρες χρησιμοποιούνται ως συνώνυμοι, αφού οι θεωρίες για την ανάπτυξη στρες και άγχους συμπίπτουν και αλληλοεπικαλύπτονται σε μεγάλο βαθμό.

Ο Freud ήταν ο πρώτος που εισηγήθηκε τον κεντρικό και θεμελιακό ρόλο που διαδραματίζει το άγχος στο σχηματισμό νευρωτικών και ψυχοσωματικών καταστάσεων (Μητρούση, Τραυλός, Κούκια, Ζυγά, 2013). Σύμφωνα με τον Freud (1926), το άγχος αποτελεί ένδειξη ότι το Εγώ απειλείται και, για αυτό, ενέχει τη δυνατότητα να θέσει σε λειτουργία τους μηχανισμούς άμυνας. Ο Freud διακρίνει δύο σημαντικές μορφές άγχους, το ηθικό και το νευρωτικό (Μητρούση, Τραυλός, Κούκια, Ζυγά, 2013). Εν ολίγοις, η ψυχαναλυτική προσέγγιση αποδίδει το στρες σε ενδοψυχικές συγκρούσεις.

Στη βιολογική προσέγγιση του Hans Selye (1950, 1956, 1975b), το στρες γίνεται αντιληπτό ως φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού, η ένταση της οποίας εξαρτάται εξ' ολοκλήρου από την ένταση των ερεθισμάτων (Βασιλάκη, Τριλίβα & Μπεζεβέγκης, 2001). Συλλαμβάνεται, επομένως, ως εξωγενείς δυνάμεις που ασκούν πίεση στο άτομο (Μητρούση, Τραυλός, Κούκια, Ζυγά, 2013). Στο μοντέλο αυτό, το οποίο παρουσιάζει μεγάλη ομοιότητα με αυτό που χρησιμοποιείται από τους μηχανικούς για την περιγραφή της άσκησης δυνάμεων στα φυσικά αντικείμενα, σημασία έχει η μέτρηση της έντασης των εξωτερικών στρεσογόνων ερεθισμάτων. Συνίσταται, δηλαδή, στην εκτίμηση της ασκούμενης πίεσης από τα διάφορα γεγονότα ζωής. Υπό αυτή την οπτική, δε λαμβάνονται υπόψη οι ατομικές διαφορές, ούτε και

η ευχάριστη ή δυσάρεστη φύση μίας κατάστασης. Αυτό που τονίζεται είναι η ένταση της απαίτησης για προσαρμογή στις εκάστοτε περιβαλλοντικές συνθήκες.

Προκειμένου να εξηγήσει τη διαδικασία αντίδρασης στα στρεσογόνα γεγονότα, ο Selye ανέπτυξε το μοντέλο του Συνδρόμου Γενικής Προσαρμογής (General Adaptation Syndrome ή GAS), το οποίο διαρθρώνεται σε τρεις φάσεις αντίδρασης: την αντίδραση συναγερμού, το στάδιο αντίστασης και το στάδιο εξάντλησης. Ειδικότερα, το μοντέλο αυτό ορίζει σαν την πιο κοινή αντίδραση προσαρμογής του οργανισμού σε απειλές την αντίδραση πάλης ή φυγής (fight or flight response). Με σκοπό την προετοιμασία για μία τέτοια αντίδραση, ο οργανισμός τροποποιεί ορισμένες από τις φυσιολογικές λειτουργίες του. Η προετοιμασία αυτή συνιστά το στάδιο συναγερμού. Εάν η αντίδραση επιτευχθεί, ο οργανισμός ανακτά τις ισορροπίες του. Διαφορετικά, περνάει στο στάδιο αντίστασης, όπου συνεχίζει τις προσπάθειες για την αντιμετώπιση της απειλής, μέχρι να επιτύχει ή να εξαντληθεί. Στην περίπτωση που η προσπάθεια δε στεφθεί με επιτυχία, ο οργανισμός εισέρχεται στο τρίτο στάδιο της εξάντλησης, ως αποτέλεσμα της παρατεταμένης υπερδιέγερσής του (Αντωνίου, 2002). Παρόμοιες προσεγγίσεις παρουσιάζονται από τους Elliot & Eisdorfer (1982), τον Weick (1970) και άλλους.

Μία πολύ διαφορετική εξήγηση προσφέρουν τα γνωσιακά μοντέλα, τα οποία περιγράφουν το στρες σαν μία παγκοσμίως γνωστή εμπειρία, που λειτουργεί ως μηχανισμός προειδοποίησης σε αβέβαιες ή επικίνδυνες καταστάσεις (Hoehn-Saric & McLeod, 1988. Freeman, 1990). Ο μηχανισμός αυτός, όμως, δυσλειτουργεί παρουσία υπερβολικού ή παρατεταμένου στρες, που συνεχίζεται πέρα από την έκθεση σε κάποιο κίνδυνο. Επίσης, ο μηχανισμός λειτουργεί με προβληματικό και επιβαρυντικό για το άτομο τρόπο, όταν ενεργοποιείται χωρίς κανέναν ιδιαίτερο λόγο ή σε καταστάσεις, οι οποίες αντικειμενικά δεν εμπεριέχουν στοιχεία κινδύνου ή απειλής.

Το γνωσιακό μοντέλο του Aaron Tim Beck (Beck & Emery, 1985) υποστηρίζει μία υφιστάμενη σχέση μεταξύ συναισθημάτων και σκέψης στις διαταραχές του άγχους, οι οποίες ορίζονται πρωταρχικά ως γνωστικές διαταραχές (Blackburn & Davidson, 1990). Το σημαντικότερο στοιχείο αυτού του μοντέλου είναι η έμφαση, που εντοπίζεται στον τρόπο ερμηνείας των γεγονότων από τους ανθρώπους, παρά στα ίδια τα γεγονότα. Οι ερμηνείες αυτές πυροδοτούν, με τη σειρά τους, ένα σύνολο αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. άγχος, θυμός, θλίψη). Στην περίπτωση αυτή, οι σκέψεις και τα συναισθήματα του ατόμου χαρακτηρίζονται τυπικά από: α) απουσία ρεαλισμού, β) υπερεκτίμηση της πιθανότητας εμφάνισης και του βαθμού δριμύτητας δυσάρεστων καταστάσεων, και γ) υποτίμηση των υπάρχοντων μέσων και ικανοτήτων για την επίλυση των προβλημάτων (Clark & Beck, 1988).

Σύμφωνα με τους Clark και Beck (1988), τη στιγμή που μία κατάσταση εκλαμβάνεται ως απειλητική, τίθεται σε λειτουργία ένα σύνολο οργανικών, συμπεριφορικών και γνωστικών αντιδράσεων, που θεωρείται εξέλιξη των πρωτόγονων μηχανισμών προστασίας. Έτσι, επέρχονται αλλαγές: α) στο αυτόνομο νευρικό σύστημα (ΑΝΣ), με την προετοιμασία για πάλη ή φυγή, β) στην αναστολή και αντικατάσταση των παροντικών συμπεριφορικών επιλογών από άλλες, συνήθως λιγότερο αποτελεσματικές, και γ) σε μία συνεχή επαγρύπνηση και σάρωση του περιβάλλοντος για ανίχνευση άλλων κινδύνων. Όταν οι αντιδράσεις αυτές προκαλούνται από μία λανθασμένη ερμηνεία της κατάστασης ή υπερεκτίμηση του κινδύνου, καταλήγουν να επιδρούν αρνητικά αντί να συντελούν στην αντιμετώπιση της απειλής. Πέραν αυτού, τα προαναφερθέντα συμπτώματα εκλαμβάνονται τα ίδια ως περαιτέρω απειλές, δημιουργώντας ένα φαύλο κύκλο διατήρησης και ενίσχυσης του άγχους.

Στο γνωσιακό μοντέλο του άγχους που προτείνουν οι Blackburn και Davidson (1990) εμπλέκονται τρεις παράγοντες: το ερέθισμα (stimulus), η μεσολάβηση (mediation) και η αντίδραση (response). Η μεσολάβηση μεταξύ ενός στρεσογόνου ερεθίσματος και μίας αντίδρασης, εκπροσωπεί το προϊόν της αλληλεπίδρασης των υπαρχόντων γνωστικών διαδικασιών με τις αυτόματες σκέψεις. Ο αρνητικός τρόπος που ένα άτομο σκέφτεται για τον εαυτό του, τον κόσμο γύρω του, και το μέλλον, συγκροτεί τη γνωστή αγχογενή γνωστική τριάδα (anxiogenic cognitive triad), μέσα από την οποία το άτομο βιώνει τον εαυτό του ως ευάλωτο, τον κόσμο ως απειλητικό και το μέλλον ως απρόβλεπτο. Αυτό το γνωστικό σχήμα αφήνει το άτομο ευπαθές στο άγχος, την κατάθλιψη, την έλλειψη αυτοπεποίθησης και την αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης, ενώ παράλληλα το υποβάλλει σε συμπεριφορές αποφυγής, παραγμένο ύπνο και διαρκή επαγρύπνηση.

Η γνωσιακή θεραπεία διαμορφώνεται ανάλογα με το θεωρητικό της υπόβαθρο. Έτσι, στρέφεται στον εντοπισμό των αυτόματων αρνητικών σκέψεων και των πιθανών συνεπειών τους, και στη συνέχεια στην προσπάθεια για αντικατάστασή τους με εναλλακτικές, λειτουργικές σκέψεις (Beck, 1976).

Τέλος, τα φαινομενολογικά μοντέλα, στα οποία κεντρική έννοια συντελεί η προσωπική εμπειρία του πελάτη, απορρίπτουν την αιτιοκρατική θεώρηση της ανθρώπινης φύσης (Μητρούση, Τραυλός, Κούκια, Ζυγά, 2013). Επομένως, παραμερίζεται η πεποίθηση ότι η συμπεριφορά του ατόμου καθοδηγείται από ενορμήσεις ή από περιβαλλοντικές συνεξαρτήσεις ενίσχυσης, και υιοθετείται η άποψη ότι είναι υπεύθυνο για τις επιλογές του. Ο υπαρξισμός και ο ανθρωπισμός αποτελούν χαρακτηριστικές φαινομενολογικές θεωρίες. Στον υπαρξισμό, οι μεταφυσικές ανησυχίες και τα υπαρξιακά ερωτήματα προξενούν το στρες, μέσα από τον

αναλογισμό του θανάτου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εξήγηση της προσωποκεντρικής θεωρίας για τη γέννηση του στρες.

Η προσωποκεντρική θεωρία του Carl Rogers (1942, 1951, 1961), ως ανθρωπιστική θεωρία, δίνει έμφαση στον εγγενή αυτοκαθορισμό και την τάση του ατόμου να ενεργοποιεί και να αξιοποιεί το δυναμικό του. Αναλυτικά, η έννοια του εαυτού αναφέρεται στην οργανωμένη και σταθερή εικόνα του εαυτού. Η αυτοαντίληψη ξεκινά να διαμορφώνεται ήδη από τα πρώτα στάδια της ανάπτυξης ενός παιδιού, μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση, κατά την οποία αρχίζει να διαφοροποιεί τον εαυτό του από το περιβάλλον. Μέσα από τη διαδικασία αυτή, προκύπτει η ανάγκη για θετική εκτίμηση από τους άλλους. Εάν αυτή η αναγνώριση και η αποδοχή προσφερθεί χωρίς όρους εκ μέρους των σημαντικών άλλων, τότε το άτομο κατορθώνει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του με θετικό τρόπο. Ωστόσο, κάτι τέτοιο συμβαίνει σπανίως, αφού η θετική αναγνώριση και αποδοχή συνήθως παρέχεται υπό προϋποθέσεις. Έτσι, το άτομο καταλήγει να απομακρύνεται από τις προσωπικές του αξίες ή να απαρνείται πτυχές της προσωπικότητας και της εμπειρίας του, αποσκοπώντας στην απόκτηση αυτοαξίας και θετικής αναγνώρισης, μέσα από την κάλυψη των απαιτήσεων και περιοριστικών συνθηκών που ορίστηκαν από τους άλλους. Όταν το άτομο βιώνει νέες εμπειρίες, οι οποίες έρχονται σε μεγάλη ασυμφωνία με την έννοια του εαυτού, η εσωτερική ισορροπία διαταράσσεται. Εάν, δε, η διάσταση ανάμεσα στην εμπειρία και την έννοια του εαυτού είναι μεγάλη, είναι πιθανό να αναδυθούν αμυντικές συμπεριφορές, όπως η φαντασίωση, η εκλογίκευση και η προβολή. Κατά την προσωποκεντρική θεωρία, λοιπόν, η πηγή του στρες έγκειται σε αυτή την εσωτερική ασυμφωνία, η οποία οδηγεί στην αποδιοργάνωση της δομής του εαυτού και στην εκδήλωση άγχους. Σαν αποτέλεσμα, παρεμποδίζεται σημαντικά η αυτοπραγμάτωση του ατόμου, καθώς το άτομο κινείται προς την υιοθέτηση των αξιών των άλλων, αντί να εμπιστεύεται την εγγενή διαδικασία αξιολόγησης (Καλαντζή- Αζίζι & Αναγνωστόπουλος, 1999).

Τέλος, δεν μπορεί να παραλειφθεί η παρουσίαση της θεωρίας του Spielberger (1966, 1972), η οποία διαμορφώνεται γύρω από τη διάκριση ανάμεσα στο παροδικό άγχος και το άγχος ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Όπως εξηγεί ο Spielberger (1966), το παροδικό άγχος (state anxiety) αναφέρεται στην υπάρχουσα ή άμεση συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ένταση και ανησυχία. Αυτά τα υποκειμενικά συναισθήματα ανησυχίας του παροδικού άγχους συνοδεύονται ή συσχετίζονται με την ενεργοποίηση ή διέγερση του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος. Από την άλλη, το άγχος ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας (trait anxiety) περιγράφει μία μόνιμη, επίκτητη, συμπεριφορική προδιάθεση ενός ατόμου να αντιλαμβάνεται αντικειμενικά μη απειλητικές καταστάσεις ως απειλητικές και,

κατά συνέπεια, να αντιδρά σε αυτές παρουσιάζοντας δυσανάλογης έντασης παροδικό άγχος. Η έμφαση στη θεωρία του Spielberger εναποτίθεται στο ερέθισμα που προκαλεί παροδικό άγχος, στις γνωστικές διαδικασίες που ερμηνεύουν το ερέθισμα ως απειλητικό, καθώς και στις συμπεριφορές που εκδηλώνονται ως απάντηση στην αντιλαμβανόμενη απειλή (Martens, Vealey & Burton, 1990).

1.3.1.3. Ορισμοί

Όπως έγινε προφανές μέσα από τις προηγούμενες ενότητες, διάφοροι μελετητές έχουν προσεγγίσει το στρες από διαφορετική σκοπιά και έχουν προτείνει διαφορετικούς ορισμούς, που αντανακλούν την προσέγγισή τους. Ο ορισμός του Hans Selye, που βλέπει το στρες ως «τη μη συγκεκριμένη (nonspecific) αντίδραση του σώματος σε κάθε απαίτηση» είναι ο πιο γενικός και αμφιλεγόμενος. Ο Selye προχώρησε στην λεπτομερή εξέταση και άλλων ορισμών που έχουν δοθεί στο στρες, στο βιβλίο του “Stress in Health and Disease” (1976). Οι ορισμοί αυτοί παρατίθενται ακριβώς παρακάτω.

Στις συμπεριφορικές επιστήμες, το στρες αντιμετωπίζεται ως «η αντίληψη απειλής, με αποτέλεσμα άγχος, δυσφορία, συναισθηματική ένταση και δυσκολία προσαρμογής». Σε ομαδικό επίπεδο, η έλλειψη δομής ή η απώλεια ενός ατόμου-στηρίγματος για την ομάδα καθιστά δύσκολη ή αδύνατη τη διαχείριση της απαιτητικής κατάστασης. Η ηγεσία είναι στοιχείο απαραίτητο, όταν πρόκειται για τη συλλογική αντιμετώπιση δύσκολων και στρεσογόνων καταστάσεων. Από καθαρά βιολογική, ενδοκρινολογική θεώρηση, και έτσι όπως ορίστηκε μέσα από το έργο του Eugene Yates, το στρες μπορεί να γίνει αντιληπτό σαν οποιοδήποτε ερέθισμα ικανό να ενεργοποιήσει την έκκριση ορισμένων ορμονών, όπως αδρεναλίνης (Fink, 2017).

Ο Selye αναφέρει, επίσης, την οπτική του Richard Lazarus, ο οποίος δρασκέλισε τις δυσκολίες γύρω από τη σύνθεση ενός ακριβούς, κυρίαρχου ορισμού, ξεκαθαρίζοντας τις ακόλουθες διαφορετικές και εξίσου έγκυρες επιστημονικές σημασίες του όρου, ενώ υπογράμμισε ότι το στρες αποτελεί ένα ευρέως αναγνωρισμένο και κεντρικό πρόβλημα στην ανθρώπινη ζωή: Έτσι, για τους κοινωνιολόγους το στρες ισοδυναμεί με κοινωνική ανισορροπία, δηλαδή διαταράξεις στην κοινωνική δομή μέσα στην οποία ζουν τα μέλη της κοινωνίας. Οι μηχανικοί το συλλαμβάνουν ως μία εξωγενή δύναμη, η οποία δημιουργεί παραμόρφωση στο υλικό που εκτίθεται σε αυτή. Οι φυσιολόγοι ασχολούνται με τους φυσικούς στρεσογόνους παράγοντες, οι οποίοι περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα βλαβερών ερεθισμάτων για το σώμα. Από την άλλη, στην ιστορία της ψυχολογικής έρευνας για το στρες, δεν έχει καταστεί εφικτός ένας πλήρης διαχωρισμός ανάμεσα σε φυσικά ερεθίσματα, τα οποία

επιτίθενται στα βιολογικά συστήματα των ιστών, και στα ψυχολογικά ερεθίσματα, που παράγουν τα αποτελέσματά τους εξαιτίας της ψυχολογικής τους σημαντικότητας.

Στη σπερματική τους ανάλυση με τίτλο “The Stressed Hippocampus, synaptic plasticity and lost memories”, οι Kim & Diamond (2002) προτείνουν ένα τριαδικό σχήμα για τον ορισμό του στρες, το οποίο μπορεί να εφαρμοστεί σε μία πληθώρα περιπτώσεων: Καταρχάς, το στρες προαπαιτεί ένα ανεβασμένο επίπεδο ευαισθησίας ή διέγερσης. Δεύτερον, η εμπειρία θα πρέπει να γίνεται αντιληπτή από το άτομο ως δυσάρεστο. Τρίτον, είναι βασικό να προϋπάρχει μία έλλειψη ελέγχου και προβλεψιμότητας όσον αφορά τη βίωση της εμπειρίας. Αυτή η τελευταία μεταβλητή είναι η πιο καθοριστική στην επιρροή που θα ασκήσει τελικά η στρεσογόνα εμπειρία στο άτομο, αλλά και στο βαθμό επιρρέπειας του ατόμου στην εμφάνιση συμπεριφορικών και σωματικών αλλαγών. Συμπερασματικά, το μέγεθος του νευρογνωστικού στρες φαίνεται να ισοδυναμεί, κατά προσέγγιση, με το προϊόν της αλληλεπίδρασης των τριών προαναφερθέντων στοιχείων.

Στο επιδραστικό έργο τους, οι Pacak και Palkovits αμφισβήτησαν τη θεωρία του Selye περί της αοριστίας της αντίδρασης στο στρες. Μέσα από τη μελέτη τους, ανακάλυψαν πως υπάρχει ανομοιογένεια στις νευροενδοκρινολογικές αντιδράσεις σε διαφορετικούς στρεσογόνους παράγοντες, με καθέναν από τους παράγοντες να προκαλεί τη δική του χαρακτηριστική νευροχημική αντίδραση. Πλέον, υπάρχει επαρκής βιβλιογραφία που συνηγορεί υπέρ της διαφορετικότητας κάθε στρεσογόνου παράγοντα. Σήμερα, λοιπόν, η άποψη του Selye εξακολουθεί να ισχύει ως γενικότερος ορισμός, έχοντας, ωστόσο, αντικατασταθεί από την ορθότερη αναδιατύπωση: «Το στρες είναι η αντίδραση του σώματος σε κάθε απαίτηση».

1.3.1.4. Συναφείς έννοιες

Όπως φάνηκε στις προηγούμενες ενότητες, οι ορισμοί του στρες ποικίλλουν σημαντικά. Με παρόμοιο τρόπο, έννοιες που φέρουν άμεση συνάφεια και ένα βαθμό επικάλυψης με το στρες, παρουσιάζουν δυσκολία στον προσδιορισμό τους και το διαχωρισμό τους από αυτό.

Παρόλο που τείνουν να χρησιμοποιούνται ως συνώνυμες από ειδικούς και μη, η έννοια του στρες διαφέρει ελαφρώς από αυτή του άγχους. Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι, σε πρώτη φάση, το στρες αποτελεί αντίδραση σε κάποιο στρεσογόνο ερέθισμα ή σε μία απειλητική κατάσταση, ενώ, σε δεύτερη φάση, το άγχος προκαλείται ως αντίδραση στο στρες και βιώνεται ως δυσάρεστο συναίσθημα. Εν συντομία, το στρες αφορά περισσότερο στη σύνθετη ψυχοβιολογική διεργασία που προκαλείται από το στρεσογόνο ερέθισμα, ενώ το άγχος χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη συναισθηματική κατάσταση που βιώνεται (Spielberger,

1982. Ραγιά, 1978). Κοινό τους στοιχείο είναι τα σωματικά συμπτώματα που προκαλούνται (Ραγιά, 1978).

Μία άλλη συγγενής έννοια είναι αυτή του φόβου. Ο φόβος ορίζεται ως το «δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθει κάποιος μπροστά στην απειλή κάποιου συγκεκριμένου και κατανοητού λογικά κινδύνου, που συνήθως συνοδεύεται από σωματικά συμπτώματα και συναισθηματική ταραχή, καθώς και από την επιθυμία του ατόμου να αμυνθεί ή να τραπεί σε φυγή» (Πιάνος, 2000, σ.147). Γίνεται, λοιπόν, κατανοητό ότι ο φόβος στοχεύει εννοιολογικά στην περιγραφή της αντίδρασης απέναντι σε ένα αντικειμενικό, εξωτερικό και συγκεκριμένο απειλητικό στοιχείο, σε αντιπαράβολή με το άγχος, το οποίο ενέχει έντονα υποκειμενικό στοιχείο. Επιπλέον, σε κατάσταση φόβου, το άτομο είναι ικανό να οργανώσει την άμυνα ή διαφυγή του, διότι η αιτία είναι γνωστή και συγκεκριμένη (Φιλιππόπουλος, 1968. Craske, Rauch, Ursano, Prenoveau, Pine & Zinbarg, 2009). Αντίθετα, όταν διακατέχεται από άγχος, δεν καθίσταται εφικτή μία συγκροτημένη αντίδραση, αφού η απροσδιόριστη αίσθηση κινδύνου καθηλώνει, αδρανοποιεί και καταβάλλει το άτομο (Γαλανού, 1977. Φιλιππόπουλος, 1968)

Τέλος, η αγωνία «είναι μία από τις πολλές λέξεις με τις οποίες αποδίδεται στα ελληνικά η υποκειμενική αντίληψη του συναισθήματος του άγχους. Το άτομο λέγοντας ότι έχει αγωνία, εννοεί ότι έχει άγχος, χωρίς να γνωρίζει πολλές φορές ότι οι δύο λέξεις είναι συνώνυμες» (Παπαδόπουλος, 1994, σ.22). Γίνεται προφανές, λοιπόν, ότι η αγωνία είναι πιο δύσκολο να διαχωριστεί από το άγχος. Ωστόσο, τείνει να αναφέρεται σε ένα πιο προσιτό, εξωτερικό και πραγματικό αντικείμενο, και να εκφράζεται με περισσότερη ανησυχία από ότι το άγχος, προκαλώντας εντονότερες κινητικές αντιδράσεις για φυγή, αποτροπή και κατανίκηση του κινδύνου (Γαλανού, 1977).

Μέσα από αυτή τη σύντομη ματιά στις παραπλήσιες έννοιες του στρες, γίνεται σαφές ότι είναι τόσο ισχυρά αλληλένδετες, ώστε κάποιες φορές είναι αδύνατη ή και δευτερεύουσας σημασίας η διάκριση μεταξύ τους.

1.3.1.5. Είδη στρες

Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο αντιδρά στο στρες μπορεί να είναι είτε υγιής, τείνοντας προς την επίλυση του προβλήματος, είτε παθολογικός, συνοδευόμενος από έντονο θυμό ή/και εκρήξεις επιθετικότητας (Ραγιά, 1993). Ανάλογα με το είδος της αντίδρασης, ταξινομούνται τα είδη του στρες.

Έτσι, υπάρχει το αρνητικό στρες (stress ή distress), που επιβαρύνει ψυχοσωματικά τον άνθρωπο με πολλαπλούς τρόπους, και το ευεργετικό στρες (eustress), που συχνά ενεργοποιεί

το άτομο ώστε να αντιδρά γρήγορα και κατάλληλα, να αναπτύσσει αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης και να διαχειρίζεται επιτυχώς τα εμπόδια που ανακύπτουν σε διάφορους τομείς της ζωής (Αντωνίου, 2006). Το θετικό στρες ονομάζεται από τον Spielberg (1982) και ως «αντικειμενικό» στρες, αφού αφορά μία πραγματική «απειλή» και επιτρέπει στο άτομο να ανταπεξέλθει σε αυτή. Επίσης, παρατηρείται και ένας τύπος ουδέτερου στρες (neustress), που δε δρα απαραίτητα με επιβλαβή ή βοηθητικό τρόπο (Αντωνίου, 2006).

Η πιο γνωστή και κοινή κατηγοριοποίηση, που χρησιμοποιείται εκτενώς στη θεωρία, έρευνα και πρακτική της ψυχολογίας, είναι η διάκριση του στρες σε ήπιο, μέτριο και έντονο (Ραγιά, 1978, 1993). Το ήπιο στρες αποτελεί το ελαφρύ άγχος που βιώνεται καθημερινά σε φυσιολογικά επίπεδα, το οποίο συνήθως δεν επιδρά αρνητικά, ενώ μπορεί να αποβεί βοηθητικό για τα άτομα. Όταν το στρες κινείται σε μέτρια επίπεδα, αρχίζει να δημιουργεί προβλήματα στην καθημερινότητα του ατόμου, φθίνοντας την ικανότητα για συγκέντρωση και πνευματική διαύγεια, και παρεμποδίζοντας την άμεση εκπλήρωση υποχρεώσεων. Με το έντονο, οξύ στρες, όλα τα προηγούμενα συμπτώματα εντείνονται σημαντικά και, επιπλέον, το άτομο πολλές φορές απομονώνεται. Το έντονο στρες είναι δυνατό να οδηγήσει σε κατάσταση πανικού. Σε αυτό το στάδιο, το στρες επιφέρει ανικανότητα αντιμετώπισης οποιασδήποτε κατάστασης και λήψης αποφάσεων, εσωτερικώς επικρατεί ένα έντονο αίσθημα αβοηθήτου και απελπισίας, ενώ μπορεί να καταλήξει ακόμη και σε ψυχωσικά συμπτώματα.

1.3.1.6. Αίτια στρες

Από αυστηρά βιολογική πλευρά, το στρες προκαλείται «από την υπερέκκριση φλοιοτρόπου ορμόνης, που με τη σειρά της επιδρά στο φλοιό των επινεφριδίων προκαλώντας την έκκριση γλυκορτικοειδών» (Ραγιά, 1993, σ. 193). Η διαδικασία αυτή, όμως, έπεται της έκθεσης σε κάποιο στρεσογόνο ερέθισμα, το οποίο την κινητοποιεί.

Κατά τη Γαλανού (1977), οι γενεσιουργές αιτίες του στρες κατατάσσονται σε τρεις κύριες κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία, πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζει η γενετική προδιάθεση, με την επιρροή του περιβάλλοντος να είναι ελάσσονος σημασίας. Στη δεύτερη, υπαίτια θεωρείται η προσωπικότητα που δεν έχει δομηθεί και αναπτυχθεί πλήρως, δημιουργώντας πρόσφορο έδαφος, ώστε οι περιβαλλοντικές επιρροές να δράσουν με παθολογικό τρόπο πάνω της. Στην τελευταία κατηγορία, η βαρύτητα τοποθετείται στους περιβαλλοντικούς παράγοντες και το πώς αυτοί διαμορφώνουν την προσωπικότητα, και στην πρόκληση έντονου στρες.

Επιπλέον, οι πηγές του στρες μπορούν να διακριθούν σε πρωτογενείς και δευτερογενείς (Οικονόμου, 1994). Στις πρωτογενείς ανήκουν τα βιώματα της παιδικής ηλικίας, κυρίως εντός

του οικογενειακού περιβάλλοντος (π.χ. παραμέληση, κακοποίηση), ενώ στις δευτερογενείς εντάσσονται τα βιώματα που προέρχονται από το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου (π.χ. αποδοκιμασία, ηθικές στερήσεις, επαγγελματική θέση). Εκτός από αυτά τα αντικειμενικά βιώματα, οι Grant, Mericle & Royes (2001) προσθέτουν σαν μία επιπλέον κατηγορία τα φανταστικά αίτια, τα οποία δύνανται να απειλήσουν εξίσου με τα πραγματικά την ταυτότητα, τον αυτοσεβασμό, καθώς και την κοινωνική λειτουργικότητα του ατόμου.

Τα στρεσογόνα ερεθίσματα μπορούν να διαχωριστούν περαιτέρω σε βιολογικά (π.χ. ασθένειες, πόνος, ατυχήματα), χημικά (π.χ. λήψη φαρμάκων, κατανάλωση μολυσμένης τροφής/νερού), μικροβιακά (π.χ. μικροβιακές μολύνσεις), ψυχολογικά (π.χ. χαμηλή αυτοεκτίμηση, αρνητική αυτοεικόνα), αναπτυξιακά (π.χ. πρόωρη γέννηση, αναπτυξιακές διαταραχές), κοινωνικοπολιτισμικά (π.χ. διαπροσωπικές σχέσεις, οικονομική δυσχέρεια, φτώχεια, μετανάστευση) και περιβαλλοντικά (π.χ. αστική ζωή, ανεργία) (Ραγιά, 1993).

1.3.2. Στρεσογόνα γεγονότα ζωής

Οι στρεσογόνοι παράγοντες (stressors) αποτελούν αντικείμενο μελέτης με ιδιαίτερη σημασία τόσο για τους ψυχολόγους όσο και για τους κοινωνιολόγους. Σε γενικό κοινωνιολογικό πλαίσιο, οι στρεσογόνοι παράγοντες αναφέρονται σε φαινομενικά κοινές εμπειρίες, οι οποίες ενέχουν έναν αντικειμενικά στρεσογόνο χαρακτήρα και οδηγούν σε αρνητικές εκβάσεις για την υγεία (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Η οπτική της ψυχολογίας δίνει έμφαση στην υποκειμενική αντίληψη και αξιολόγηση των στρεσογόνων παραγόντων και των διαθέσιμων ατομικών αποθεμάτων για την αντιμετώπισή των συνθηκών (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014).

Πέντε κύριοι τύποι στρεσογόνων παραγόντων που εξετάζονται είναι τα γεγονότα ζωής (life events) – πρόσφατα ή μη, οι χρόνιες ψυχοπιεστικές καταστάσεις (chronic or life strains), οι καθημερινές δυσκολίες (daily hassles), τα τραυματικά γεγονότα (traumas) και τα μη-γεγονότα (non-events) (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Σε ό,τι αφορά τα τρία πρώτα, κοινό τους σημείο είναι το ότι εξαναγκάζουν το άτομο να κάνει αναπροσαρμογές στη ζωή του (Pearlin, 1999).

Τα γεγονότα ζωής διαφέρουν από τις χρόνιες καταστάσεις και τις καθημερινές δυσκολίες, στο ότι συνιστούν απότομες (Pearlin & Radabaugh, 1976) αλλά βραχυπρόθεσμες αλλαγές στη ζωή ενός ατόμου, με εμφανές σημείο έναρξης και λήξης, οι οποίες απαιτούν την εκτενή συμπεριφορική αναπροσαρμογή του ατόμου (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Παραδείγματα γεγονότων ζωής μπορούν να αποτελέσουν η απώλεια εργασίας, ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα, μία αποβολή, μία επίθεση, αλλά και η γέννηση ενός παιδιού (Irby-

Shasanmi & Redmond, 2014). Όπως υποδηλώνεται από τα παραδείγματα, τα γεγονότα ζωής μπορούν να είναι είτε θετικά είτε αρνητικά, ωστόσο η έρευνα συνηθέστερα εστιάζει στα αρνητικά ή ανεπιθύμητα γεγονότα, που τυπικά συνδέονται με αρνητικές συνέπειες για την υγεία (Brown & Harris, 1978).

Οι χρόνιες ψυχοπιεστικές καταστάσεις, αντίθετα από τα γεγονότα ζωής, έχουν μεγάλη διάρκεια ή συμβαίνουν επαναλαμβανόμενα, επιβάλλοντας την πραγματοποίηση αναπροσαρμογών από το άτομο για μεγάλα χρονικά διαστήματα (Brown & Harris, 1978. Pearlin et al., 1981). Στις χρόνιες στρεσογόνες καταστάσεις συμπεριλαμβάνονται σοβαρά ατυχήματα με επακόλουθο την πρόκληση μόνιμης βλάβης, όπως και η ζωή σε ένα επικίνδυνο μέρος ή σε συνθήκες φτώχειας (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Οι χρόνιες αυτές καταστάσεις θεωρούνται ιδιαίτερος επιβλαβείς για την υγεία (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014).

Οι δυσκολίες της καθημερινότητας αποτελούνται από μικρογεγονότα ή απαιτήσεις της ζωής, που προκαλούν δυσφορία, δυσαρέσκεια ή ενόχληση. Εν αντιθέσει με τα γεγονότα ζωής, οι δυσκολίες στην καθημερινότητα του ατόμου αντιμετωπίζονται με μικρές συμπεριφορικές προσαρμογές (Kanner et al., 1981). Στις καθημερινές δυσκολίες συγκαταλέγονται η κυκλοφοριακή κίνηση, η απώλεια κάποιου αντικειμένου ή μία απρόσμενη επίσκεψη.

Τα τραυματικά γεγονότα διαθέτουν ένα διακριτό σημείο έναρξης και λήξης, όπως και τα γεγονότα ζωής. Παρά ταύτα, ένα τραυματικό γεγονός είναι σημαντικά πιο σοβαρό και μακροπρόθεσμο σε ό,τι αφορά τις επιπτώσεις του στο άτομο, ενώ συμβαίνει σπανιότερα από τα απλά γεγονότα ζωής (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Για να χαρακτηριστεί ένα γεγονός ως τραυματικό, χρειάζεται να πληρούνται τρία κριτήρια: α) ο βαθμός απειλής που περιέχει θα πρέπει να είναι μεγαλύτερος από εκείνον που ενυπάρχει σε μία συνηθισμένη αλλαγή ζωής, β) μπορεί να παρουσιαστεί είτε ως μεμονωμένο γεγονός είτε στη μορφή χρόνιας κατάστασης, και γ) εξαιτίας της σοβαρότητάς του, πιθανώς να έχει μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στο άτομο (Wheaton, 1999). Σαν χαρακτηριστικά παραδείγματα τραυματικών γεγονότων ζωής αναφέρονται η σωματική ή σεξουαλική βία, οι φυσικές καταστροφές και η ζωή σε εμπόλεμη ζώνη (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014).

Ενώ, όμως, όλα οι προαναφερθέντες τύποι γεγονότων αφορούν σε εμπειρίες που έχουν πλήξει ένα άτομο στο παρελθόν του και έχουν πλέον λήξει. Αυτά είναι και τα είδη γεγονότων που έχουν συγκεντρώσει τη μεγαλύτερη προσοχή στην επιστημονική κοινότητα. Από την άλλη, κάποιοι ερευνητές έχουν ασχοληθεί με την αξιολόγηση της επίδρασης αναμενόμενων ή επιθυμητών γεγονότων, που δε τελικά δεν εκπληρώνονται. Σε αντιστοιχία με τον ορισμό τους, τα γεγονότα αυτά αποκαλούνται «μη-γεγονότα». Η αποτυχία λήψης μίας ακαδημαϊκής

υποτροφίας ή μίας προαγωγής στην εργασία, όπως και η μη απόκτηση παιδιών, λόγω στειρότητας, αποτελούν παραδείγματα μη-γεγονότων (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014).

Οι τύποι γεγονότων που παρουσιάστηκαν διαφέρουν σημαντικά σε ορισμένα χαρακτηριστικά τους, ωστόσο παρατηρείται συχνά άμεση συσχέτιση ανάμεσά/μεταξύ τους. Οι Irby-Shasanmi & Redmond (2014) επεξηγούν τις διαφορές και τις συνδέσεις τους μέσα από το ευνόητο παράδειγμα του γάμου: η περιστασιακή αδιαφορία προς τις ανησυχίες του συζύγου μπορεί να αποτελεί μία καθημερινή δυσκολία για τους δύο συντρόφους. Εάν επιμένει, σε σημείο να οδηγεί σε προβλήματα στη σχέση του ζευγαριού, τότε αποκτά διάσταση χρόνιας επιβαρυντικής κατάστασης. Αναλόγως με τον τρόπο διαχείρισης από τους συντρόφους, τα προβλήματα είναι δυνατό να καταλήξουν σε διαζύγιο, το οποίο συνιστά ένα γεγονός ζωής.

Γενικότερα, ένας στρεσογόνος παράγοντας μπορεί να υποκινήσει την εμφάνιση άλλων στρεσογόνων γεγονότων, οδηγώντας δυνάμει σε σοβαρές συναισθηματικές ή/και σωματικές επιπτώσεις (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Το φαινόμενο αυτό εξηγείται μέσα από την έννοια του πολλαπλασιασμού του στρες (stress proliferation), που απασχολεί σε μεγάλο βαθμό τη σύγχρονη έρευνα (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Κατά την επαύξηση του στρες, ένας αρχικός, πρωτογενής στρεσογόνος παράγοντας (primary stressor) πυροδοτεί την ανάδυση άλλων, δευτερογενών στρεσογόνων παραγόντων (secondary stressors) (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014). Παραδείγματος χάριν, η απόλυση από την εργασία αποτελεί ένα γεγονός που συσχετίζεται άμεσα με αρνητικές συνέπειες για την ψυχολογική ευεξία του ατόμου. Πέρα από την πρωτογενή εμπειρία της απώλειας της εργασίας, το άνεργο άτομο βιώνει, σαν έμμεσο επακόλουθο, τη δευτερογενή στρεσογόνα κατάσταση της οικονομικής δυσχέρειας. Οι δευτερογενείς στρεσογόνοι παράγοντες που προκύπτουν, παράγουν με τη σειρά τους έναν αριθμό συνεπειών επιβαρυντικών για την ψυχοσωματική υγεία. Έτσι, στο παράδειγμα της απόλυσης, ο δευτερογενής παράγοντας της οικονομικής δυσκολίας συνδέεται με κατάθλιψη, απώλεια της ασφάλισης υγείας και ένταση στις συζυγικές και οικογενειακές σχέσεις.

Μέσα σε αυτό το εννοιολογικό πλαίσιο, οι μελετητές εξερευνούν, επιπροσθέτως, τους τρόπους με τους οποίους στρεσογόνα γεγονότα σε έναν τομέα της ζωής (π.χ. εργασία) επηρεάζουν άλλους τομείς (π.χ. οικογενειακές σχέσεις), καθώς και τη μεταφορά του στρες, από το άτομο που βιώνει τα στρεσογόνα γεγονότα σε κάποιο άλλο οικείο άτομο, επιφορτίζοντας τις μεταξύ τους σχέσεις (π.χ. από τον ένα σύζυγο στον άλλο) (Irby-Shasanmi & Redmond, 2014).

Αρκετές μελέτες καταδεικνύουν το σημαντικό και πιθανόν μείζονα ψυχοπαθολογικό ρόλο των γεγονότων ζωής, τόσο σε σχέση με ψυχικά όσο και σωματικά νοσήματα (Καρπούζας & Γκιουζέπας, 2002. Thoits, 2010). Είναι γνωστό ότι η πρώτη εμφάνιση καταθλιπτικού

επεισοδίου συχνά ακολουθεί μετά από ένα μείζον αρνητικό γεγονός ζωής (Paykel, 2001). Ακόμη, υπάρχουν ερευνητικά δεδομένα που αποδεικνύουν την αιτιακή σχέση στρεσογόνων γεγονότων ζωής με την έναρξη της κατάθλιψης (Hammen, 2005. Kendler, Karkowski & Prescott, 1999. Surtees, Miller, Ingham, Kreitman, Rennie & Sashidharan, 1986). Σε έρευνα με δείγμα 13.006 ασθενών με κατάθλιψη στη Δανία, βρέθηκε οι συμμετέχοντες είχαν βιώσει στο κοντινό παρελθόν κάποιο διαζύγιο, ανεργία ή αυτοκτονία κοντινού τους προσώπου, σε πολύ μεγαλύτερα ποσοστά σε σχέση με τις ομάδες ελέγχου (Kessing, Agerbo & Mortensen, 2003). Σαν σοβαρό ψυχοπαιστικό γεγονός, η διάγνωση σοβαρής σωματικής ασθένειας (π.χ. καρκίνος) έχει επίσης συνδεθεί με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης (Cassem, 1995, McDaniel, Musselman, Porter, Reed & Nemeroff, 1995). Εκτός της κατάθλιψης, τα στρεσογόνα γεγονότα ζωής συχνά προηγούνται της παρουσίασης αγχωδών διαταραχών (Faravelli & Pallanti, 1989. Finlay-Jones & Brown, 1981). Επιπλέον, οι ασθενείς που υποφέρουν από διαταραχή άγχους είναι πιθανότερο να αναπτύξουν κλινική κατάθλιψη μετά από ένα στρεσογόνο γεγονός ζωής (Brown et al., 1986). Κρίνοντας από τα ανησυχητικά ποσοστά (40%-70% – Norris, 1992) έκθεσης σε τραυματικά γεγονότα, που έχουν παρατηρηθεί στο γενικό πληθυσμό, συμπεραίνεται ότι η έρευνα στον τομέα είναι κρίσιμης σημασίας.

Ο ρόλος της αθροιστικότητας των ψυχοπαιστικών γεγονότων φαίνεται να είναι επίσης σημαντικός, αφού μεγάλο τμήμα της έρευνας και της βιβλιογραφίας επιβεβαιώνει την υπόθεση ότι η επιρρέπεια σε φυσικά και ψυχολογικά προβλήματα αυξάνεται κατά άμεση αναλογία με τη συσσώρευση των αρνητικών εμπειριών ζωής ενός ανθρώπου (Surtees & Ingham, 1980. Snell, Hawkins & Belk, 1990. Thoits, 2010).

1.3.3. Συμπτώματα και επιπτώσεις του στρες

Σε φυσιολογικά επίπεδα, το στρες συμβάλλει στην ψυχολογική επαγρύπνηση και προετοιμασία του ατόμου για δράση απέναντι σε μία απειλητική κατάσταση, διατηρώντας την ψυχοσωματική του συγκρότηση (Barlow, 2000. Μητρούση, Τραυλός, Κούκια & Ζυγά, 2013). Ωστόσο, σε αυξημένα επίπεδα αποτελεί νοσηρή εκδήλωση, που συνδέεται καταγεγραμμένα με την εκδήλωση συμπτωμάτων σε οργανικό και ψυχολογικό επίπεδο (Μητρούση, Τραυλός, Κούκια & Ζυγά, 2013).

Οι αρχικές ενδείξεις, ότι τα επίπεδα στρες έχουν ανεβεί, είναι πολλές φορές αδιόρατες και, για αυτόν το λόγο, δε δίνεται η απαραίτητη προσοχή από το άτομο. Από εκεί και πέρα, το στρες ξετυλίγεται ακολουθώντας μία χαρακτηριστική πορεία: Συνηθέστερα, τα συμπτώματα ξεκινούν με δυσκολία συγκέντρωσης, ανυπομονησία, συχνές εκρήξεις θυμού και ένα επίμονο αίσθημα κόπωσης. Τυπικά, όλα αυτά παραβλέπονται από το άτομο, το οποίο, μάλιστα, αυξάνει

την προσπάθεια συγκέντρωσης, γεγονός που εντείνει την αποτυχία και τον επακόλουθο εκνευρισμό. Για την εκτόνωση των δυσάρεστων συναισθημάτων που αρχίζουν να συσσωρεύονται, είναι πιθανό να καταφύγει σε αρνητικές διεξόδους όπως η υπερκατανάλωση εξαρτησιογόνων ουσιών (π.χ. αλκοόλ, κάπνισμα) ή φαγητού (Σαπουντζή-Κρέπια, 2000).

Γενικά, σε ό,τι αφορά το οργανικό επίπεδο, συνήθως εμφανίζονται ήπια μέχρι και σοβαρά ψυχοσωματικά προβλήματα. Στο ψυχολογικό επίπεδο, το στρες επιδρά με πολλαπλούς τρόπους, υποσκάπτοντας: α) τις συναισθηματικές αντιδράσεις (άγχος, κατάθλιψη, συναισθηματικές μεταπτώσεις), β) τη γνωστική λειτουργία/λειτουργικότητα (δυσκολία συγκέντρωσης), γ) την κοινωνική συμπεριφορά (κοινωνική απόσυρση, περιορισμός κοινωνικών δραστηριοτήτων/συναναστροφών), και δ) τη συμπεριφορά γενικότερα (αυξημένη ανησυχία, ευερεθιστότητα).

Ο Μ. Μαδιανός (2004), στο βιβλίο του «Κλινική Ψυχιατρική», παρέχει μία λεπτομερή λίστα συμπτωμάτων του στρες, τα οποία κατηγοριοποιούνται σε σωματικά και ψυχολογικά. Στα ψυχολογικά συγκαταλέγονται η ανησυχία, η ανυπομονησία, το απροσδιόριστο αίσθημα φόβου και αγωνίας, η νευρικότητα, η διάσπαση προσοχής, όπως και το αίσθημα μειωμένης αντιληπτικής ικανότητας. Στα σωματικά συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται, μεταξύ άλλων, η δύσπνοια, το αίσθημα πνιγμού, οι εφιδρώσεις, πόνοι στο στήθος, την κοιλιακή χώρα και το κεφάλι, η ταχυπαλμία, η ξηροστομία, η ναυτία, η ζάλη, ο ίλιγγος, η αδυναμία και οι λιποθυμικές τάσεις.

Η Σαπουντζή-Κρέπια (2000) ταξινομεί τα συμπτώματα, ανάλογα με το πεδίο επιρροής τους, σε: συμπτώματα του μυϊκού συστήματος (μυϊκοί πόνοι, δυσκαμψία, τρίξιμο δοντιών), αισθητηριακά (εμβοές, θόλωση όρασης, αίσθημα αδυναμίας, μουδιάσματα), ψυχολογικά (βαριεστιμάρα, τάση για αναβολή, έλλειψη ικανοποίησης από τη ζωή), γνωσιακά (αφηρημάδα, διαταραχές μνήμης, δυσκολία συγκέντρωσης), γαστρεντερικά (δυσπεψία, ναυτία, έμετος, απώλεια βάρους), και ουρογεννητικά (συχνοουρία, προβλήματα σεξουαλικής φύσης).

Το υπερβολικό ή χρόνιο στρες καταλήγει παθολογικό και ενδέχεται να οδηγήσει σε σοβαρότερες σωματικές καταστάσεις και ασθένειες, όπως η αρτηριακή υπέρταση, το έλκος στομάχου, το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ο σακχαρώδης διαβήτης και καρδιακά προβλήματα (Grant, Mericle & Royes, 2001). Υπάρχουν, όμως, και αρκετές σοβαρές ψυχικές διαταραχές, κατά βάση αγχώδεις και καταθλιπτικές, που συνδέονται στενά με το στρες, όπως είναι η διαταραχή μετατραυματικού στρες και η αντιδραστική κατάθλιψη (Schneiderman, Ironson & Siegel, 2005).

1.3.4. Στρες στην αναδυόμενη ενηλικίωση: Εργαζόμενοι και μη φοιτητές

Καταρχάς, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το δείγμα της παρούσας έρευνας ανήκει στην ηλικιακή ομάδα που ονομάζεται «αναδυόμενη ενηλικίωση». Ο όρος προτάθηκε από τον Jeffrey Jensen Arnett (2000), για να καλύψει εννοιολογικά την ηλικιακή ομάδα που τοποθετείται ενδιάμεσα των εφήβων (13-18 ετών) και των νέων ενηλίκων (18-40 ετών). Επακριβώς, περιλαμβάνει τα άτομα ηλικίας 18-29 ετών. Πρόκειται για μία πολύ ιδιαίτερη ηλικιακή ομάδα, η οποία είχε για χρόνια παραγκωνιστεί από την εστίαση της ψυχολογικής έρευνας, η οποία έτεινε πολύ περισσότερο προς τη μελέτη της παιδικής και εφηβικής ηλικίας.

Κατά το στάδιο αυτό της ζωής, οι άνθρωποι έρχονται αντιμέτωποι με πολλές μεταβάσεις και προκλήσεις που αφορούν την εκπαίδευση και τις σπουδές τους, την επαγγελματική σταδιοδρομία, καθώς και την προσωπική ζωή. Παρότι σημαντικά ωριμότεροι από τους εφήβους, οι αναδυόμενοι ενήλικες εξακολουθούν να μην είναι εξίσου κατασταλαγμένοι συγκριτικά με τους νέους ενήλικες άνω των 30 ετών (Arnett, 2014). Η κρίσιμη αυτή ηλικία συνθέτει την ιδιαιτερότητα του δείγματος των φοιτητών, καθιστώντας το ευάλωτο στο στρες.

Πολλοί ερευνητές έχουν ασχοληθεί με τα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης, όπως και με την ανίχνευση και κατηγοριοποίηση των επικρατέστερων στρεσογόνων παραγόντων σε φοιτητικούς πληθυσμούς. Ως εκ τούτου, παρατηρήθηκε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό (άνω του 70%) των φοιτητών βιώνει μέτρια ή άνω του μετρίου επίπεδα στρες, καταδεικνύοντας την ανάγκη για οργανωμένη παροχή πρωτογενών και δευτερογενών παρεμβάσεων και σχετικών υπηρεσιών εντός των πανεπιστημιακών ιδρυμάτων (Abouserie, 1994. Ross, Niebling & Heckert, 1999. Bayram & Bilgel, 2008. Thawabieh & Qaisy, 2012).

Ωστόσο, οφείλει να σημειωθεί ότι σημαντικό τμήμα των φοιτητών καλείται να αντιμετωπίσει πιέσεις και από άλλες κατευθύνσεις, πέρα από αυτές που απαντώνται εντός του ακαδημαϊκού πλαισίου. Σύμφωνα με έρευνες που διεξήχθησαν στις ΗΠΑ, το Ηνωμένο Βασίλειο και την Αυστραλία, υπολογίζεται ότι ποσοστό, που ανέρχεται μέχρι και το 80% των προπτυχιακών φοιτητών, απασχολείται σε κάποιου είδους εργασία μερικού ωραρίου, περιορίζοντας ως αποτέλεσμα το χρόνο για μελέτη και οδηγώντας ταυτόχρονα σε ανισορροπία μεταξύ προσωπικής ζωής, ακαδημαϊκών υποχρεώσεων και εργασιακών καθηκόντων (Hall, 2010. Perna, 2010). Μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας υποδεικνύει την ύπαρξη άμεσης σχέσης μεταξύ εργασιακής απασχόλησης και μειωμένων ακαδημαϊκών επιδόσεων, υψηλότερων επιπέδων στρες και ακαδημαϊκής εξάντλησης (burnout) (Davies, 1999. Orszag, Orszag & Whitmore, 2001. Franke, 2003. Jacobs & Dodd, 2003. Hunt, Lincoln, & Walker, 2004. Auers, Rostoks & Smith, 2007), ενώ ορισμένες έρευνες υποδηλώνουν μία αμφίδρομη σχέση μεταξύ

της πίεσης από το εργασιακό και το ακαδημαϊκό περιβάλλον (Galbraith & Merrill, 2012). Παρόλα αυτά, ο αντίκτυπος του εργασιακού φόρτου στο στρες των φοιτητών δεν έχει διερευνηθεί πλήρως (Galbraith & Merrill, 2012). Επιπλέον, φαίνεται να έχει επικεντρωθεί στους προπτυχιακούς και όχι μεταπτυχιακούς φοιτητές.

Όπως συμπεραίνεται από τη μετα-ανάλυση 24 μελετών (Regehr, Glancy & Pitts, 2013), οι παρεμβάσεις για τη μείωση των επιπέδων στρες των φοιτητών σημειώνουν συστηματικά θετικά αποτελέσματα, σε διαφορετικές χώρες και με τη χρήση διαφόρων μοντέλων παρέμβασης. Έτσι, η παρούσα μελέτη επιχειρήσε να επιτύχει ανάλογα αποτελέσματα μέσα από την προσέγγιση της Θετικής Ψυχολογίας.

1.4. Η παρούσα έρευνα-παρέμβαση

1.4.1. Σκοπός της παρούσας έρευνας

Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να εξετάσει την επίδραση μίας Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης σε ένα ιδιαίτερο δείγμα, αποτελούμενο από εργαζόμενους και μη φοιτητές. Οι φοιτητές, εργαζόμενοι και μη, αποτελούν έναν πληθυσμό υγιή μεν, ευάλωτο δε στις επιδράσεις του στρες. Το γεγονός αυτό απορρέει από την προερχόμενη από πολλαπλές κατευθύνσεις πίεση, την έλλειψη χρόνου, τον πιθανό ανταγωνισμό, την ύπαρξη προσωπικών ζητημάτων αλλά και πιθανών οικονομικών δυσκολιών – όλα αυτά μέσα στα πλαίσια της σύγχρονης ελληνικής πραγματικότητας. Η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση αναμένεται ότι θα επιδράσει στη μείωση των επιπέδων στρες, στην ανάπτυξη του ψυχολογικού κεφαλαίου, στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την προώθηση της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των συμμετεχόντων φοιτητών. Η παρούσα μελέτη επιχειρεί ουσιαστικά να συνενώσει τις ευεργετικές επιδράσεις της Θετικής Ψυχολογίας στους δύο τομείς της εκπαίδευσης και της εργασίας, όπου έχουν καταγραφεί ήδη σημαντικά αποτελέσματα, και να τις αξιοποιήσει για την προώθηση της ψυχολογικής ευεξίας ενός δείγματος που φέρει παράλληλα και τις δύο απαιτητικές ιδιότητες, του φοιτητή και του εργαζόμενου.

1.4.2. Ερευνητικοί στόχοι και υποθέσεις

Η έρευνα εξετάζει την επίδραση μίας Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης α) στα επίπεδα στρες, β) στο ψυχολογικό κεφάλαιο γ) την ψυχική ανθεκτικότητα και δ) την ψυχοκοινωνική άνθηση των συμμετεχόντων.

Συγκεκριμένα, υποθέτουμε πως:

- 1) Η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση θα συμβάλει στη μείωση των επιπέδων στρες των συμμετεχόντων.
- 2) Η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση θα αυξήσει το ψυχολογικό κεφάλαιο των συμμετεχόντων.
- 3) Η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση θα τονώσει την ψυχική ανθεκτικότητα των συμμετεχόντων.
- 4) Η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση θα συντελέσει στην ενίσχυση και διατήρηση της ψυχολογικής και κοινωνικής άνθησης (flourishing) των συμμετεχόντων.
- 5) Οι εργαζόμενοι φοιτητές θα έχουν υψηλότερα επίπεδα στρες σε σχέση με τους μη εργαζόμενους.
- 6) Τα αρνητικά γεγονότα ζωής θα συνδεθούν με υψηλότερα επίπεδα στρες.
- 7) Αναμένεται να αναφερθούν υψηλότερα επίπεδα στρες από τις γυναίκες.
- 8) Η παρέμβαση θα αποδειχθεί πιο ευεργετική για τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα στρες.
- 9) Τα θετικά αποτελέσματα θα διατηρηθούν σε βάθος χρόνου δύο εβδομάδων.

2. ΜΕΘΟΔΟΣ

Για τη διεξαγωγή της έρευνας, συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες μια συστοιχία ερωτηματολογίων, κατάλληλη για την ηλικιακή ομάδα και την ιδιότητα των συμμετεχόντων ως φοιτητών/εργαζομένων. Εκτός από το ερευνητικό κομμάτι, πραγματοποιήθηκε και μια παρέμβαση. Και στην πειραματική αλλά και στην ομάδα ελέγχου χορηγήθηκαν τα ίδια ψυχομετρικά εργαλεία, ενώ η διαφορά έγκειτο στο ότι η ομάδα ελέγχου κλήθηκε να λάβει μέρος σε δραστηριότητες γενικού περιεχομένου, ενώ η πειραματική ομάδα σε ασκήσεις βασισμένες στη Θετική Ψυχολογία. Η συνολική διαδικασία ολοκληρώθηκε σε δύο συναντήσεις.

Τα αποτελέσματα της έρευνας-παρέμβασης προέκυψαν μετά από στατιστική ανάλυση των δεδομένων πριν και μετά την παρέμβαση, αλλά και από την επεξεργασία των ανοικτών ερωτήσεων της αξιολόγησης της παρέμβασης. Οι αναλύσεις, που παρατίθενται στο επόμενο κεφάλαιο της εργασίας, επιβεβαιώνουν ή διαψεύδουν τις αρχικές ερευνητικές υποθέσεις, οι οποίες υποστηρίζουν τη θετική συμβολή της Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης στην αντιμετώπιση του στρες, την ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου και την αύξηση της ψυχοκοινωνικής ευεξίας των φοιτητών.

2.1. Δείγμα

Το δείγμα της έρευνας-παρέμβασης αποτέλεσαν προπτυχιακοί-ές και μεταπτυχιακοί-ές φοιτητές-τριες του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Καταβλήθηκε προσπάθεια ώστε να συμπεριληφθούν στην έρευνα-παρέμβαση φοιτητές από τμήματα θεωρητικών (π.χ. Π.Τ.Δ.Ε, Π.Τ.Ν., Φιλολογίας, Βρεφονηπιοκομίας, Λογοθεραπείας) αλλά και θετικών κατευθύνσεων (π.χ. Μαθηματικών, Φυσικής, Μηχανικών Ηλεκτρονικών Υπολογιστών). Οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονται από 18 έως 29 ετών, αφού η ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνεται η έρευνα-παρέμβαση είναι η αναδυόμενη ενηλικίωση. Η πειραματική ομάδα σχηματίστηκε από 4 υποομάδες, και η ομάδα ελέγχου από δύο υποομάδες, αποτελούμενες από 5 ως 10 άτομα έκαστη. Συγκεκριμένα, οι δύο από τις πειραματικές υποομάδες αποτελούνται από εργαζόμενους και οι άλλες δύο από μη εργαζόμενους φοιτητές, ενώ θα υπάρχει μία υποομάδα ελέγχου με εργαζόμενους φοιτητές και μία με μη εργαζόμενους φοιτητές. Στην πειραματική ομάδα εφαρμόστηκε η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση και στην ομάδα ελέγχου μια ουδέτερη παρέμβαση.

2.2. Διαδικασία

Η εξεύρεση του δείγματος πραγματοποιήθηκε με διαφορετικές μεθόδους. Αρχικά, έγινε ενημέρωση σε αμφιθέατρα και αίθουσες διδασκαλίας του πανεπιστημίου σε ώρες μαθημάτων, μετά από συνεννόηση με τους διδάσκοντες. Οι ενδιαφερόμενοι σημείωσαν τα στοιχεία τους προκειμένου να υπάρξει επικοινωνία και ενημέρωσή τους σχετικά με την ημερομηνία διεξαγωγής της έρευνας-παρέμβασης (ευκαιριακή δειγματοληψία). Κατόπιν, από τους ενδιαφερόμενους ζητήθηκε να πληροφορήσουν γνωστά τους άτομα, που πιθανώς ενδιαφέρονταν επίσης να συμμετάσχουν στην έρευνα-παρέμβαση, ώστε να συλλεχθεί δείγμα και με τη μέθοδο της χιονοστιβάδας (snow-ball sampling).

2.3. Ψυχομετρικά Εργαλεία

Όσον αφορά τα εργαλεία μέτρησης, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν μία μπαταρία ερωτηματολογίων, η οποία περιλάμβανε καταρχάς την κλίμακα DASS (Depression Anxiety Stress Scales), για τη μέτρηση του στρες, καθώς και την κλίμακα LES (Κλίμακας Διερεύνησης Εμπειριών Ζωής), για την καταγραφή των αρνητικών ή/και θετικών γεγονότων που συνέβησαν στη ζωή τους α) κατά το τελευταίο έτος και β) στο απώτερο παρελθόν. Στη συνέχεια, για τη μέτρηση του ψυχολογικού κεφαλαίου, χρησιμοποιήθηκε το “Compound PsyCap-12” (CPC-12), το οποίο μεταφράστηκε στα ελληνικά για τις ανάγκες της έρευνας. Σημειώνεται ότι το

συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιείται για πρώτη φορά σε ελληνικό δείγμα στα πλαίσια της παρούσας εργασίας. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν, επιπλέον, το ερωτηματολόγιο “Flourishing Scale”, που λειτούργησε ως εργαλείο μέτρησης της ψυχοκοινωνικής άνθησης, καθώς και την κλίμακα ανθεκτικότητας “Resilience Scale”. Τέλος, ενσωματώθηκε ένα ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της παρέμβασης, ενώ στην αρχή του ερωτηματολογίου τοποθετήθηκαν ερωτήσεις για τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

Αναλυτικότερα, τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν είναι τα εξής:

1) Depression Anxiety Stress Scales ή DASS: Η κλίμακα DASS-42 αναπτύχθηκε από τους S. H. Lovibond & P. F. Lovibond (1995) και έχει προσαρμοστεί και σταθμιστεί στα ελληνικά από τους Lyrakos et al. (2011), σε υγιή και κλινικά δείγματα ενηλίκων. Το DASS-21 αποτελεί τη σύντομη εκδοχή του, η οποία θα χρησιμοποιηθεί στην παρούσα έρευνα. Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η αξιολόγηση της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης, μετρώντας τις διαστάσεις της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες, για καθεμία από τις οποίες υπάρχει ξεχωριστή κλίμακα αποτελούμενη από 7 προτάσεις.

Εάν και πρόθεση είναι κυρίως η μέτρηση του στρες, δε συνιστάται η χρήση της υποκλίμακας του στρες απομονωμένα, αφού, όπως έχει ήδη αναφερθεί, πρόκειται για μία ευρεία έννοια, ενώ οι τρεις καταστάσεις είναι τόσο άμεσα αλληλοσχετιζόμενες, ώστε υπάρχει σχετική αλληλοεπικάλυψη.

2) Life Experiences Survey ή LES (Κλίμακας Διερεύνησης Εμπειριών Ζωής): Πρόκειται για μία αυτοαναφορική κλίμακα που αναπτύχθηκε από τους Sarason, Johnson & Siegel (1978) ως εργαλείο μέτρησης θετικών και αρνητικών αλλαγών ζωής. Επιτρέπει στους συμμετέχοντες να υποδείξουν τα ψυχοπιεστικά γεγονότα που βίωσαν κατά το πρόσφατο παρελθόν, αλλά και να βαθμολογήσουν τον αντίκτυπο και την επιθυμητότητα αυτών. Στηρίζοντας τη χρησιμότητα του LES, η Sarason και οι συνεργάτες της παρέχουν ερευνητικά δεδομένα που συνηγορούν ως προς το ότι ένα πρόσφατο ιστορικό αρνητικών αλλαγών ζωής συσχετίζεται με έκπτωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων, άγχος, και κατάθλιψη (Snell, Hawkins & Belk, 1990).

3) Compound PsyCap-12: Αποτελεί μία πρόσφατη κλίμακα αυτοαναφοράς 12 προτάσεων, που κατασκευάστηκε από τους Lorenz, T., Beer C., Pütz, J. & Heinitz, K. (2016). Είναι κατάλληλο για χορήγηση σε φοιτητικούς πληθυσμούς, σε αντίθεση με το μέχρι πρότινος κυρίαρχο εργαλείο μέτρησης του ψυχολογικού κεφαλαίου Psychological Capital Questionnaire (PCQ), το οποίο εξυπηρετεί μόνο τον τομέα της οργανωσιακής ψυχολογίας. Το

CPC-12 σχεδιάστηκε με σκοπό να διευρύνει την εξερεύνηση του ψυχολογικού κεφαλαίου, καθιστώντας τη δυνατή σε κάθε χώρο πέραν του εργασιακού.

4) Resilience Scale (Κλίμακα Ανθεκτικότητας): Η παρέμβαση εστιάζει ιδιαίτερα στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας. Παρόλο που η έννοιά της περιέχεται στο ψυχολογικό κεφάλαιο, αποφασίστηκε να μετρηθεί και απομονωμένα, μιας και κρίνεται λογικό να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση. Για την ξεχωριστή μέτρησή της, χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ανθεκτικότητας-15 (RS-15) των Neill & Dias (2001), που αποτελεί συντομευμένη έκδοση 15 στοιχείων της γνωστής κλίμακας ανθεκτικότητας των Wagnild & Young (1993). Οι απαντήσεις του κάθε στοιχείου αθροίζονται και έτσι υπολογίζεται ο μέσος όρος, που μπορεί να κυμανθεί από 1 ως 7. Όσο υψηλότερη η μέση βαθμολογία τόσο μεγαλύτερη η ψυχική ανθεκτικότητα.

5) Flourishing Scale (Κλίμακα Άνθησης): Η κλίμακα Άνθησης των Diener et al. (2009) συνιστά ένα σύντομο εργαλείο 8 προτάσεων, που καταγράφει την αντιλαμβανόμενη επιτυχία των συμμετεχόντων σε σημαντικούς τομείς της ζωής, όπως είναι οι σχέσεις, η αυτοεκτίμηση, ο οπτιμισμός αλλά και η αίσθηση του σκοπού, ώστε αθροιστικά να υπολογιστεί η ψυχοκοινωνική ευημερία. Έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από τους Stalikas, Kyriazos, & Kotsoni (2017), καθώς και από τη Λεοντοπούλου, η εκδοχή της οποίας χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα.

6) Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης της Παρέμβασης: Το τελευταίο ερωτηματολόγιο χρησιμεύει στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης από τους ίδιους τους συμμετέχοντες, ώστε να γίνει αντιληπτό εάν βίωσαν τη διαδικασία με θετικό τρόπο. Περιέχει ερωτήσεις προσαρμοσμένες στα δεδομένα και τους στόχους της συγκεκριμένης παρέμβασης.

2.4. Παρέμβαση: Δραστηριότητες και περιγραφή διαδικασίας

Στην περίπτωση της πειραματικής ομάδας, η συνολική έρευνα-παρέμβαση περιλάμβανε δύο συναντήσεις. Στην πρώτη συνάντηση, έγιναν οι αρχικές μετρήσεις (στην αρχή της συνάντησης) και, ακολούθως, πραγματοποιήθηκε η παρέμβαση. Συνεπώς, η διάρκειά της υπολογίζεται σε περίπου 2 με 3 ώρες. Στην επόμενη συνάντηση (follow-up), συμπληρώθηκαν εκ νέου μόνο τα ερωτηματολόγια από τους συμμετέχοντες, ώστε να διαπιστωθεί εάν τα αποτελέσματα της παρέμβασης διατηρούνται σε βάθος χρόνου. Η δεύτερη συνάντηση πραγματοποιήθηκε δύο εβδομάδες μετά από την πρώτη συνάντηση και διήρκεσε μισή ώρα.

Η παρέμβαση οργανώθηκε κατά κύριο λόγο γύρω από την αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου και των επιμέρους στοιχείων του. Για το λόγο αυτό, επιλέχθηκε μία δραστηριότητα

βασισμένη στην αναγνώριση κι ενίσχυση δυνάμεων του χαρακτήρα, μία δραστηριότητα ειδικά στοχευμένη στην ανθεκτικότητα, ενώ φυσικά δε θα μπορούσε να παραλειφθεί η κεντρική δραστηριότητα, που συνιστά μία άσκηση στοχοθεσίας, σχεδιασμένη για τη συνολική αύξηση των παραγόντων του ψυχολογικού κεφαλαίου.

Για την έναρξη της συνάντησης, προβλέφθηκε μία άσκηση γνωριμίας (ice-breaker), προκειμένου να καθιερωθεί ένα φιλικό κλίμα. Η άσκηση που προτιμήθηκε είναι γνωστή με το όνομα «Το νήμα του ονόματός μου» ή «Ιστορίες ονομάτων» (<https://sites.google.com/site/biomatikesaskeseis/>). Το ζητούμενο της άσκησης είναι καθένας να μοιραστεί, μαζί με το όνομά του, μερικά στοιχεία γύρω από την ιστορία, την προέλευση ή τη σημασία του ονόματος. Παραδείγματος χάρη, μπορεί να αναφέρει το λόγο που του δόθηκε το συγκεκριμένο όνομα, ποιος του το έδωσε, εάν του αρέσει και για ποιο λόγο, εάν θα διάλεγε ο ίδιος κάποιο άλλο, αν έχει κάποιο υποκοριστικό, αλλά και διάφορες άλλες σχετικές πληροφορίες. Η άσκηση αυτή είναι δυνατό να γίνει και σε ζευγάρια, όπου ο ένας αναλαμβάνει, αφού ακούσει την ιστορία του ονόματος, να παρουσιάσει τον άλλο στην υπόλοιπη ομάδα (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003). Ο δεύτερος τρόπος είναι αυτός που προτιμήθηκε κατά κύριο λόγο. Έτσι, η γνωριμία των μελών της ομάδας συντελέστηκε με ένα δημιουργικό και ενδιαφέροντα τρόπο.

Στη συνέχεια, με σκοπό την ενίσχυση της ευχάριστης και χαλαρής ατμόσφαιρας, προβλήθηκε ένα σύντομο βίντεο, το περιεχόμενο του οποίου αφορά τα θετικά συναισθήματα. Το βίντεο που επιλέχθηκε ονομάζεται «Μικρές Χαρές»/“Small Pleasures” (<https://www.youtube.com/watch?v=TnxJJSjgaSQ>, 2008). Εκτός της συμβολής του στο θετικό κλίμα, το βίντεο αυτό θεωρήθηκε ότι θα πυροδοτήσει τα θετικά συναισθήματα των συμμετεχόντων, όπως την ευγνωμοσύνη και την αισιοδοξία, δημιουργώντας έτσι την κατάλληλη στάση για την εισαγωγή στις επακόλουθες δραστηριότητες. Από την αντίδραση των συμμετεχόντων, φάνηκε πως ο σκοπός επιτεύχθηκε απόλυτα.

Προχωρώντας στο κυρίως μέρος της παρέμβασης, μοιράστηκαν φυλλάδια ασκήσεων (workbooks) στους συμμετέχοντες, τα οποία περιείχαν αναλυτικές οδηγίες για κάθε δραστηριότητα. Η πρώτη δραστηριότητα που επιλέχθηκε για χρήση στην παρέμβαση στοχεύει στη συνολική βελτίωση του ψυχολογικού κεφαλαίου και στηρίζεται στη στοχοθέτηση. Η διαδικασία που ακολουθήθηκε έχει ως εξής: Αρχικά ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να γράψουν ένα συγκεκριμένο στόχο που επιθυμούν να πετύχουν. Αμέσως μετά παρακινήθηκαν να αναδιατυπώσουν το στόχο τους χρησιμοποιώντας αποκλειστικά θετικούς όρους (π.χ. «Θέλω να αντιμετωπίζω τα πράγματα πιο ψύχραιμα» αντί για «Θέλω να αγχώνομαι λιγότερο»). Κατόπιν, τους δόθηκε η οδηγία να σκεφθούν ιδέες σχετικά με τις πιθανές δράσεις

και πρωτοβουλίες που θα μπορούσαν να αναλάβουν, προκειμένου να εκπληρώσουν το στόχο τους. Ακολούθως, σχημάτισαν δυάδες ή μικρές ομάδες, όπου συσκέφθηκαν προς αναζήτηση επιπρόσθετων λύσεων και ανταλλαγή ιδεών. Κατά το επόμενο βήμα, ο καθένας διάλεξε τις τρεις καλύτερες ιδέες που θα τον βοηθούσαν στην επίτευξη του στόχου του, για τις οποίες και συνέταξε μία λίστα με όλα τα αντίστοιχα εμπόδια που θα μπορούσαν να ανακύψουν. Στο τελευταίο στάδιο, έπρεπε για κάθε ένα από αυτά τα δυνητικά εμπόδια, να καταγραφεί τουλάχιστον ένας αντίστοιχος τρόπος με τον οποίο θα μπορούσαν να προσπελαστούν.

Η δραστηριότητα αυτή στηρίζεται στη μικρο-παρέμβαση που προτείνουν οι Luthans, Avey, Avolio, Norman και Combs (2006), και ενδυναμώνει κάθε στοιχείο του ψυχολογικού κεφαλαίου με τον εξής τρόπο: 1) Η ανθεκτικότητα χτίζεται με την εξάσκηση στην αναμονή εμποδίων. Η έννοια των εμποδίων και των δυσχερών συνθηκών είναι, άλλωστε, συνυφασμένη με τον έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ταυτοχρόνως, προωθείται η υγιής, ρεαλιστική αισιοδοξία, ενώ διευκολύνεται έμμεσα η πορεία ανάκαμψης μετά από την παρουσίαση του πιθανού προβλήματος. 2) Ο οπτιμισμός και η ελπίδα καλλιεργούνται με το σχεδιασμό πολλαπλών διαδρομών για την προσπέλαση των προβλεπόμενων εμποδίων. 3) Η διαδικασία της σκιαγράφησης τρόπων αντιμετώπισης ενισχύει ακόμη την αυτοπεποίθηση και την αυτοαποτελεσματικότητα, αφού προϋποθέτει την οπτικοποίηση της επίτευξης στόχων. Δημιουργεί, ουσιαστικά, μία φανταστική εμπειρία επιτυχίας.

Η δεύτερη δραστηριότητα που ενσωματώθηκε στην παρέμβαση ονομάζεται “Use your Signature Strengths in New Ways” και, όπως υποδηλώνεται από τον τίτλο της, εστιάζει στον εντοπισμό και την αξιοποίηση δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Μία τέτοια άσκηση ενδυναμώνει αποτελεσματικά τα άτομα, ενισχύοντας παράλληλα τον οπτιμισμό τους και αφήνοντας μία αίσθηση αισιοδοξίας.

Η συγκεκριμένη άσκηση είναι μία από τις πιο δημοφιλείς στις θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις. Μέσα από βιβλιογραφική έρευνα, διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι για τον εντοπισμό των δυνάμεων του χαρακτήρα. Ο πλέον διαδεδομένος τρόπος είναι μέσω του ερωτηματολογίου VIA, ωστόσο δεν είναι ο μοναδικός. Όπως προτείνεται από την ιστοσελίδα positivepsychologyprogram.com (<https://positivepsychologyprogram.com/via-survey/>), καθώς και άλλες έγκυρες ιστοσελίδες για τη θετική ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία, όπως η TherapistAid.com (<https://www.therapistaid.com/>), ένας άλλος τρόπος να εξερευνησει κανείς τα δυνατά του στοιχεία χωρίς τη χρήση του VIA, είναι να επιλέξει ο ίδιος από μία λίστα, εκείνα που θεωρεί ότι τον αντιπροσωπεύουν. Ως βοήθεια παρέχονται ορισμένες καθοδηγητικές ερωτήσεις, που διευκολύνουν τη διαδικασία. Ένας ακόμη τρόπος, που κατά βάση λειτουργεί συμπληρωματικά με τον προηγούμενο, είναι ζητώντας από μερικά πολύ κοντινά μας πρόσωπα,

τα οποία γνωρίζουν πραγματικά καλά το χαρακτήρα μας, να διαλέξουν από την ίδια λίστα τα στοιχεία που θεωρούν ότι μας χαρακτηρίζουν. Τις περισσότερες φορές, παρατηρείται σημαντική επικάλυψη ανάμεσα στις δυνάμεις που οι κοντινοί μας άνθρωποι πιστεύουν ότι διαθέτουμε και στις δυνάμεις που αποδίδουμε οι ίδιοι στον εαυτό μας. Αυτό συμβαίνει διότι η υγιής αυτοαντίληψη και η αυθεντικότητα οδηγεί στο να συμπίπτει σε μεγάλο βαθμό η αυτοεικόνα μας με την εικόνα που σχηματίζουν για εμάς τα άτομα που έχουμε στη ζωή μας. Οι τρόποι αυτοί είναι κατάλληλοι για χρήση σε ατομικές ή και ομαδικές ψυχολογικές παρεμβάσεις, ενώ είναι πολύ εύκολο να χρησιμοποιηθούν και ανεξάρτητα, από τον καθένα που θέλει να γνωρίσει περισσότερα για τις δυνάμεις του.

Μετά από σκέψη, η άσκηση, έτσι όπως εφαρμόστηκε στην παρούσα παρέμβαση, αποφασίστηκε να ακολουθεί το δεύτερο τρόπο, για συγκεκριμένους λόγους. Καταρχάς, θεωρήθηκε πλεονέκτημα η δυνατότητα παράλειψης του ερωτηματολογίου VIA, επειδή η συμπλήρωση ενός επιπλέον ερωτηματολογίου πιθανότατα θα κούραζε τους συμμετέχοντες. Σημειώνεται ότι, τόσο στην πρώτη όσο και στη δεύτερη συνάντηση, χρειαζόταν να απαντήσουν σε μία αρκετά μακροσκελή μπαταρία ερωτηματολογίων. Επιπλέον, ο συγκεκριμένος τρόπος θεωρήθηκε περισσότερο δημιουργικός, κάτι που συνάδει και με το χαρακτήρα και τα θέματα που αγγίζει η Θετική Ψυχολογία, αλλά και ωφέλιμος για τους συμμετέχοντες, αφού τους καλεί να επιστρατεύσουν την κριτική τους σκέψη, ενώ προάγει την αυτοεξερεύνηση και την αυτογνωσία. Όσο για την εγκυρότητα και επιτυχία της συγκεκριμένης εκδοχής, αυτή θεμελιώνεται στο ότι κάθε επιλογή στοιχείου του χαρακτήρα στηρίζεται σε δεδομένα και πράξεις από την καθημερινότητά των συμμετεχόντων, ενώ επιβεβαιώνεται περαιτέρω από την επικάλυψη που παρατηρείται ανάμεσα στις ατομικές απόψεις και στις απόψεις των σημαντικών άλλων. Τέλος, με την παράλειψη του ερωτηματολογίου εξοικονομείται χρόνος και διατηρείται το ενδιαφέρον και η εστίαση των συμμετεχόντων στις δραστηριότητες της παρέμβασης. Είναι επίσης σημαντικό να αναφερθεί, ότι τους ζητήθηκε να αναγνωρίσουν μόνο τα τρία στοιχεία που θεωρούν αντιπροσωπευτικότερα, για λόγους συντομίας και διευκόλυνσης. Συμπερασματικά, η παρούσα εκδοχή δεν είναι αυτή που απαντάται συνήθως σε αυστηρά ερευνητικό πλαίσιο, ωστόσο ταιριάζει περισσότερο στο χαρακτήρα και τον τρόπο διεξαγωγής των παρεμβάσεων γενικότερα, και της συγκεκριμένης παρέμβασης ειδικότερα, ενώ την εγκυρότητά της εγγυώνται οι προαναφερθείσες παρατηρήσεις.

Αναλυτικά, η δραστηριότητα ακολούθησε την εξής διαδικασία: αρχικά, χρησιμοποιώντας τη λίστα δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, η οποία είναι ενσωματωμένη στο φυλλάδιο ασκήσεων, οι φοιτητές επέλεξαν τα τρία στοιχεία που θεωρούν

αντιπροσωπευτικότερα του χαρακτήρα τους. Για το πρώτο μέρος της δραστηριότητας, χρειάστηκε να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους ήδη αξιοποιούν αυτές τις ατομικές τους δυνάμεις στην καθημερινότητά τους. Το δεύτερο μέρος της δραστηριότητας συνίστατο στην εύρεση νέων τρόπων εκμετάλλευσης αυτών των δυνάμεων. Οι συμμετέχοντες έπρεπε, συνεπώς, να προτείνουν συγκεκριμένες δράσεις, μέσα από τις οποίες τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους θα μπορούσαν να τεθούν σε εφαρμογή άμεσα και στο μέγιστο βαθμό. Το κομμάτι αυτό της διαδικασίας πραγματοποιήσε αρχικά ο καθένας μόνος του και στη συνέχεια σε συνεργασία με τα μέλη της ομάδας/δύαδας του, όπως προηγουμένως.

Η τρίτη δραστηριότητα που συμπεριλήφθηκε, έχει ως αντικείμενο την αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, που επίσης αποτελεί ένα από τα δομικά στοιχεία του ψυχολογικού κεφαλαίου (www.working-minds.org.uk). Ειδικότερα, σκοπός της είναι η εξερεύνηση δύσκολων στιγμών από το παρελθόν, κατά τις οποίες οι συμμετέχοντες είχαν επιδείξει ανθεκτικότητα, καθώς και ο υπολογισμός των διαθέσιμων μέσων και παραγόντων που λειτουργούν προστατευτικά για τα άτομα στο παρόν. Η άσκηση αυτή θωρακίζει τα άτομα απέναντι σε μελλοντικές δυσχέρειες, τονώνοντας την αυτοπεποίθηση και το αίσθημα αποτελεσματικότητάς τους, δεδομένης της κυκλικής σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ ανθεκτικότητας και αυτοαποτελεσματικότητας. Η διαδικασία που ακολουθείται περιλαμβάνει την ανάκληση μιας παρελθοντικής δύσκολης ή απαιτητικής κατάστασης και τη χαρτογράφηση του (επιτυχούς) χειρισμού που επιλέχθηκε. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να θυμηθούν: 1) το στόχο με τον οποίο κινήθηκαν, 2) την έκβαση, 3) τα εμπόδια που ξεπέρασαν, 4) τα δυσάρεστα συναισθήματα και σκέψεις που προκλήθηκαν στη διάρκεια, 5) εάν έλαβαν υποστήριξη ή/και βοήθεια από κάποιον, 6) τις συγκεκριμένες στάσεις ζωής, νοοτροπίες και ικανότητες που τους βοήθησαν στην αντιμετώπιση της κατάστασης. Έπειτα, βαθμολόγησαν, σύμφωνα με τη δική τους κρίση, την ανθεκτικότητά τους κατά τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο, επισημαίνοντας ποια στοιχεία του χαρακτήρα τους αποδείχθηκαν βοηθητικά, όπως και ποια θα μπορούσαν να βελτιωθούν για τον καλύτερο χειρισμό μελλοντικών παρόμοιων περιπτώσεων. Το τελευταίο βήμα αφορούσε τη διατύπωση μιας συμβουλής βασισμένης στη δική τους εμπειρία, που θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη σε κάποιο άτομο που βρίσκεται σε μία αντίστοιχη δυσκολία.

Στο τέλος, ανατέθηκε μια εύκολη εργασία για το σπίτι, η οποία αποσκοπεί στην αύξηση της ευγνωμοσύνης και αποδεδειγμένα προωθεί τα θετικά συναισθήματα και μία θετικότερη οπτική της καθημερινότητας. Συγκεκριμένα, η εργασία που χρησιμοποιήθηκε είναι τα «Τρία καλά πράγματα» («Three good things» των Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), σύμφωνα με την οποία οι συμμετέχοντες όφειλαν να σημειώνουν, στην κατάλληλα δομημένη φωτοτυπία που τους δόθηκε, τρία πράγματα που κύλησαν θετικά μέσα στην ημέρα τους,

παρέχοντας και μία σύντομη αιτιολόγηση για το καθένα, για το διάστημα που θα μεσολαβούσε μέχρι την επόμενη μέτρηση, δηλαδή για δύο εβδομάδες.

Στην ομάδα ελέγχου, η παρέμβαση αποτελούταν από μία μόνο δραστηριότητα, που διέθετε το στοχευμένο θετικό περιεχόμενο των δραστηριοτήτων της πειραματικής ομάδας. Η συνάντηση της ομάδας ελέγχου ήταν, συνεπώς, αρκετά συντομότερη σε διάρκεια (περίπου 40 λεπτά). Αναλυτικότερα, ζητήθηκε από τους φοιτητές να περιγράψουν το πώς φαντάζονται τη ζωή τους σε τρία χρόνια από τη δεδομένη στιγμή. Η δραστηριότητα αυτή χρησιμεύει ως μία ουδέτερη παραλλαγή της πολύ γνωστής θετικής άσκησης “Best Possible Self”. Επελέγη διότι κινείται σε αντίστοιχο κλίμα με τις ασκήσεις στοχοθεσίας για το κοντινό μέλλον και χρήσης των δυνάμεων του χαρακτήρα για αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας, που χορηγήθηκαν στην πειραματική ομάδα, με τη βασική διαφορά, βέβαια, ότι η πρώτη δεν ενθαρρύνει σαφώς τη θετική αντιμετώπιση των πραγμάτων.

3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1. Δημογραφικά στοιχεία

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος των 30 φοιτητών που συμμετείχαν στην έρευνα. Η πλειοψηφία του δείγματος αποτελούνταν από γυναίκες (N=24, 80%) ενώ η μέση ηλικία ήταν τα 24.17 έτη (T.A.¹=2.53). Επιπλέον, προέκυψε ότι το 56.7% (N=17) των συμμετεχόντων ήταν προπτυχιακοί φοιτητές και το 43.3% (N=13) ήταν μεταπτυχιακοί φοιτητές. Επιπρόσθετα, 17 (N=56.7%) φοιτητές ήταν εργαζόμενοι. Αναφορικά με την οικογενειακή κατάσταση των φοιτητών, προέκυψε ότι το 90% (N=27) ήταν άγαμοι και το 10% (N=3) ήταν έγγαμοι. Επιπλέον, το 30% (N=9) ζούσαν με τους γονείς τους, το 36.7% (N=11) ζούσαν μόνοι τους και το 23.3% (N=7) με τον/την σύντροφο τους. Τέλος, το 60% (N=18) των φοιτητών σχετιζόταν συναισθηματικά με κάποιον την περίοδο της έρευνας ενώ το 60% (N=18) των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι είναι πολύ ευχαριστημένοι από τις συνθήκες διαμονής τους.

Πίνακας 11. Δημογραφικά στοιχεία δείγματος

		N	%
Φύλο	Γυναίκα	24	80.0%
	Άντρας	6	20.0%
Φοιτητής/-τρια	Προπτυχιακός	17	56.7%

¹ T.A.=τυπική απόκλιση

Εργασία	Μεταπτυχιακός	13	43.3%
	Όχι	13	43.3%
Οικογενειακή κατάσταση	Ναι	17	56.7%
	Ανύπαντρος	27	90.0%
Διαμονή	Παντρεμένος	3	10.0%
	Ζω με τους γονείς μου	9	30.0%
	Ζω μόνος/ -η μου	11	36.7%
	Ζω με τον/ την σύντροφό μου	7	23.3%
	Με συγκατάκοκο/ -ους	2	6.7%
	Στη Φοιτητική Εστία	1	3.3%
Ικανοποίηση από τις συνθήκες διαμονής σας	Πολύ ευχαριστημένος /η	18	60.0%
	Λίγο ευχαριστημένος /η	3	10.0%
	Ούτε ευχαριστημένος /η ούτε δυσαρεστημένος /η	5	16.7%
	Λίγο δυσαρεστημένος /η	4	13.3%
Σχετίζεστε συναισθηματικά με κάποιον/-α αυτόν τον καιρό;	Όχι	12	40.0%
	Ναι	18	60.0%

Στη συνέχεια και στον Πίνακα 2, παρουσιάζονται τα ευρήματα αναφορικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών στις δύο ομάδες (ελέγχου και παρέμβασης). Για τη διερεύνηση της ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των δύο ομάδων ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 και ο έλεγχος t-test για 2 ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στην ομάδα ελέγχου συμμετείχαν αποκλειστικά φοιτητές προπτυχιακού επιπέδου ενώ στην πειραματική ομάδα στην πλειοψηφία τους συμμετείχαν φοιτητές μεταπτυχιακού επιπέδου, $\chi^2(1)=11.471$, $p<.05$. Το συγκεκριμένο πρόκειται για τυχαίο εύρημα, καθώς δεν εφαρμόστηκε σκόπιμα ένας τέτοιος διαχωρισμός. Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ως προς το με ποιον διαμένουν, $\chi^2(4)=9.545$, $p<.05$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι φοιτητές στην ομάδα ελέγχου διέμεναν με τους γονείς τους (N=6, 60%) ή μόνοι τους (N=4, 40%) ενώ οι φοιτητές στην πειραματική ομάδα, στην πλειοψηφία τους, διέμεναν μόνοι τους (N=7, 35%) ή με τον/την σύντροφο τους (N=7, 35%).

Πίνακας 12. Δημογραφικά στοιχεία στην ομάδα ελέγχου και στην ομάδα παρέμβασης

		Ομάδα				p
		Ελέγχου		Πειραματική		
		N	%	N	%	
Φύλο	Γυναίκα	6	60.0%	18	90.0%	.053
	Άντρας	4	40.0%	2	10.0%	
Φοιτητής/-τρια	Προπτυχιακός	10	100.0%	7	35.0%	.001
	Μεταπτυχιακός	0	0.0%	13	65.0%	
Εργασία	Όχι	5	50.0%	8	40.0%	.602
	Ναι	5	50.0%	12	60.0%	
Μερική ή Πλήρης	Μερική απασχόληση	2	40.0%	4	33.3%	.793

Οικογενειακή κατάσταση	Πλήρης απασχόληση	3	60.0%	8	66.7%	.197
	Ανύπαντρος	10	100.0%	17	85.0%	
	Παντρεμένος	0	0.0%	3	15.0%	
	Ζω με τους γονείς μου	6	60.0%	3	15.0%	
	Ζω μόνος/ -η μου	4	40.0%	7	35.0%	
Διαμονή	Ζω με τον/ την σύντροφό μου	0	0.0%	7	35.0%	.049
	Με συγκάτοικο/ -ους	0	0.0%	2	10.0%	
	Στη Φοιτητική Εστία	0	0.0%	1	5.0%	
Ικανοποίηση από τις συνθήκες διαμονής σας	Πολύ ευχαριστημένος /η	4	40.0%	14	70.0%	.238
	Λίγο ευχαριστημένος /η	2	20.0%	1	5.0%	
	Ούτε ευχαριστημένος /η ούτε δυσαρεστημένος /η	3	30.0%	2	10.0%	
Σχετίζεστε συναισθηματικά με κάποιον/-α αυτόν τον καιρό;	Λίγο δυσαρεστημένος /η	1	10.0%	3	15.0%	.114
	Όχι	6	60.0%	6	30.0%	
	Ναι	4	40.0%	14	70.0%	

Τέλος, παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά ως προς τη μέση ηλικία των δύο ομάδων, $t(28)=-3.560$ με τους φοιτητές στην πειραματική ομάδα να έχουν μέση ηλικία τα 25.15 έτη (T.A.=2.3) και τους φοιτητές στην ομάδα ελέγχου να έχουν μέση ηλικία τα 22.2 έτη (T.A.=1.75).

3.2. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα ευρήματα που προέκυψαν από την αξιολόγηση των επιπέδων στρες, κοινωνικού κεφαλαίου, ψυχολογικής / κοινωνικής άνθησης και αρνητικών/ θετικών γεγονότων στην ζωή των φοιτητών κατά τους τελευταίους 12 μήνες. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 3 ως προς την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης. Για τη διερεύνηση της ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών κατά την έναρξη της πειραματικής διαδικασίας, χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t-test για 2 ανεξάρτητα δείγματα. Από τον Πίνακα 3, προκύπτει ότι δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στις αρχικές μετρήσεις των μεταβλητών. Αναλυτικότερα, παρατηρήθηκε ότι οι φοιτητές στις δύο ομάδες είχαν ισοδύναμου βαθμού θετικές αλλαγές (10.5 ± 7.03 έναντι 14.75 ± 6.41 , $p=.108$) και αρνητικές αλλαγές (-8.10 ± 5.43 έναντι -12.7 ± 7.19 , $p=.086$) στη ζωή τους. Επίσης, προέκυψε ότι δεν υπήρχε σημαντική διαφορά στο συνολικό άθροισμα των αλλαγών στη ζωή τους (2.4 ± 12.05 έναντι 2.05 ± 8.97 , $p=.929$). Επιπροσθέτως, από την ανάλυση προέκυψε ότι οι φοιτητές στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα είχαν ισοδύναμου μικρού βαθμού κατάθλιψη (4.8 ± 4.85 έναντι 5.2 ± 3.96 , $p=.810$), στρες ($9.1 \pm$

4.75 έναντι 10.8 ± 3.83 , $p=.299$) και άγχος (3.5 ± 4.77 έναντι 6.25 ± 4.14 , $p=.114$). Τέλος, παρατηρήθηκε ότι οι φοιτητές στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα είχαν ισοδύναμο επίπεδο ψυχολογικού κεφαλαίου (5.1 ± 0.78 έναντι 5.45 ± 0.79 , $p=.266$), ψυχική ανθεκτικότητα (5.35 ± 0.84 έναντι 5.65 ± 0.62 , $p=.271$) και κοινωνική άνθηση (5.63 ± 0.68 έναντι 5.95 ± 0.49 , $p=.145$). Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι υπήρχε ομοιογένεια μεταξύ των δύο ομάδων στις βασικές μεταβλητές της έρευνας πριν την παρέμβαση. Αυτό το αποτέλεσμα ισχυροποιεί τα ευρήματα που αναμένεται να βρεθούν, καθώς η οποιαδήποτε μεταβολή δε θα οφείλεται σε πιθανές διαφορές που υπήρχαν εξ αρχής, αλλά στην ίδια την παρέμβαση.

Πίνακας 13. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση

	Ομάδα				p
	Ελέγχου		Πειραματική		
	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.	
Κλίμακα διερεύνησης εμπειριών ζωής					
Θετικές αλλαγές	10.50	7.03	14.75	6.41	.108
Αρνητικές αλλαγές	-8.10	5.43	-12.70	7.19	.086
Σύνολο	2.40	12.05	2.05	8.97	.929
Κλίμακα DASS-21					
Κατάθλιψη	4.80	4.85	5.20	3.96	.810
Στρες	9.10	4.75	10.80	3.83	.299
Άγχος	3.50	4.77	6.25	4.14	.114
PSY	5.10	.78	5.45	.79	.266
Ψυχική ανθεκτικότητα	5.35	.84	5.65	.62	.271
Ψυχοκοινωνική άνθηση	5.63	.68	5.95	.49	.145

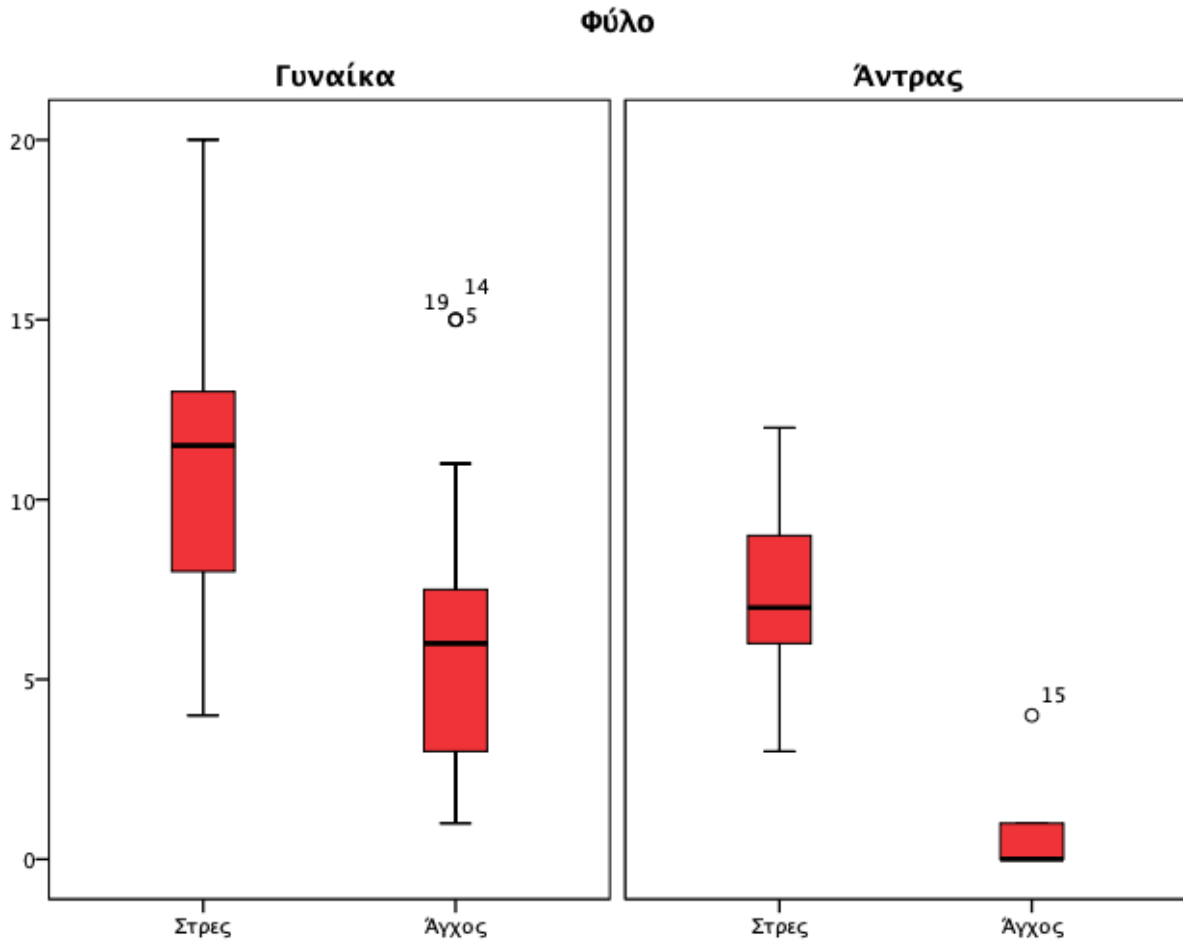
3.2.1. Σύγκριση ως προς το φύλο

Στον Πίνακα 4 δίνονται τα αποτελέσματα του ελέγχου t-test για 2 ανεξάρτητα δείγματα, που έγινε στο σύνολο των φοιτητών ως προς το φύλο τους, στις αρχικές μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες φοιτήτριες είχαν υψηλότερα επίπεδα στρες (10.96 ± 4.12 έναντι 7.33 ± 3.08 , $p=.038<.05$) και υψηλότερα επίπεδα άγχους (6.46 ± 4.25 έναντι 0.83 ± 1.60 , $p=.038<.05$) από τους άντρες. Στις υπόλοιπες διαστάσεις δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ αντρών και γυναικών.

Πίνακας 14. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση ως προς το φύλο

	Φύλο				p
	Γυναίκα		Άντρας		
	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.	
Κλίμακα διερεύνησης εμπειριών ζωής					
Θετικές αλλαγές	13.63	6.65	12.17	7.99	.647
Αρνητικές αλλαγές	-12.00	6.98	-7.83	6.05	.192
Σύνολο	1.63	9.12	4.33	13.34	.558
Κλίμακα DASS-21					
Κατάθλιψη	5.46	4.58	3.50	1.38	.315
Στρες	10.96	4.12	7.33	3.08	.037
Άγχος	6.46	4.25	.83	1.60	.004
PSY	5.40	.86	5.04	.28	.326
Ψυχική ανθεκτικότητα	5.57	.78	5.46	.24	.722
Ψυχοκοινωνική άνθηση	5.94	.59	5.46	.30	.065

Τα σημαντικά αποτελέσματα του Πίνακα 4 δίνονται και σε διαγραμματική μορφή στο Σχήμα 1. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι οι γυναίκες αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα στρες από τους άντρες.



Σχήμα 14. Αποτελέσματα επιπέδων στρες και άγχους ως προς το φύλο των φοιτητών στην αρχική μέτρηση

3.2.2. Σύγκριση ως προς το φύλο

Στον Πίνακα 5 δίνονται τα αποτελέσματα του ελέγχου t-test για 2 ανεξάρτητα δείγματα στο σύνολο των φοιτητών ως προς την εργασιακή τους κατάσταση, στις αρχικές μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ εργαζομένων και μη εργαζομένων φοιτητών σε καμία από τις διαστάσεις που μελετήθηκαν, εφόσον όλα τα παρατηρούμενα επίπεδα σημαντικότητας (p-value) ήταν μεγαλύτερα από την τιμή $\alpha=0.05$. Τα αποτελέσματα αυτά δεν επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι οι εργαζόμενοι φοιτητές έχουν υψηλότερα επίπεδα στρες σε σχέση με τους μη εργαζόμενους.

Πίνακας 15. Αποτελέσματα μετρήσεων πριν την παρέμβαση ως προς το φύλο

	Εργασία				p
	Όχι		Ναι		
	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.	
Κλίμακα διερεύνησης εμπειριών ζωής					

Θετικές αλλαγές	13.63	6.65	12.17	7.99	.090
Αρνητικές αλλαγές	-12.00	6.98	-7.83	6.05	.883
Σύνολο	1.63	9.12	4.33	13.34	.209
Κλίμακα DASS-21					
Κατάθλιψη	5.46	4.58	3.50	1.38	.806
Στρες	10.96	4.12	7.33	3.08	.159
Άγχος	6.46	4.25	.83	1.60	.555
PSY	5.40	.86	5.04	.28	.434
Ψυχική ανθεκτικότητα	5.57	.78	5.46	.24	.240
Ψυχοκοινωνική άνθηση	5.94	.59	5.46	.30	.161

3.3. Αποτελέσματα μετρήσεων μετά την παρέμβαση

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα ευρήματα αναφορικά με την αξιολόγηση των επιπέδων στρες, κοινωνικού κεφαλαίου, ψυχολογικής / κοινωνικής άνθησης και αρνητικών/ θετικών γεγονότων στην ζωή των φοιτητών, μετά το πέρας της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 6 ως προς την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης. Για τη διερεύνηση της ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών κατά την έναρξη της πειραματικής διαδικασίας χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος t-test για 2 ανεξάρτητα δείγματα. Από τον Πίνακα 6 προέκυψαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων στις μεταβλητές που αξιολογούν τις θετικές αλλαγές (8.40 ± 5.54 έναντι 14.74 ± 7.37 , $p=.025<.05$), την ψυχική ανθεκτικότητα (5.31 ± 0.82 έναντι 5.97 ± 0.60 , $p=.020<.05$) και στην κοινωνική άνθηση (5.63 ± 0.66 έναντι 6.14 ± 0.52 , $p=.025<.05$). Αναλυτικότερα, παρατηρήθηκε ότι μετά το πέρας της παρέμβασης οι φοιτητές που συμμετείχαν στην ομάδα παρέμβασης είχαν υψηλότερου βαθμού θετικές αλλαγές, υψηλότερου βαθμού ψυχική ανθεκτικότητα και υψηλότερου βαθμού ψυχοκοινωνική άνθηση σε σύγκριση με τους φοιτητές στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά αποτελούν ένδειξη ότι η παρέμβαση βελτίωσε σε μεγαλύτερο βαθμό την ψυχική ανθεκτικότητα και την ψυχοκοινωνική άνθηση των φοιτητών, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Η επίδραση της παρέμβασης μελετάται αναλυτικότερα στις ενότητες 5.5, 5.6 και 5.7, με χρήση ανάλυσης ANOVA επαναλαμβανόμενων μετρήσεων με 2 παράγοντες (εργασιακή κατάσταση και παρέμβαση).

Πίνακας 16. Αποτελέσματα μετρήσεων μετά την παρέμβαση

	Ομάδα				p
	Ελέγχου		Πειραματική		
	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.	

Κλίμακα διερεύνησης εμπειριών ζωής					
Θετικές αλλαγές	8.40	5.54	14.75	7.47	.025
Αρνητικές αλλαγές	-6.90	4.58	-11.45	8.08	.111
Σύνολο	1.50	8.73	3.30	9.51	.620
Κλίμακα DASS-21					
Κατάθλιψη	4.20	5.01	2.00	2.32	.108
Στρες	7.00	5.25	6.05	3.76	.573
Άγχος	3.00	4.45	2.55	2.82	.737
PSY	5.63	1.63	5.82	.72	.650
Ψυχική ανθεκτικότητα	5.31	.82	5.97	.60	.020
Ψυχοκοινωνική άνθηση	5.63	.66	6.14	.52	.025

3.3.1. Συσχέτιση αρνητικών και θετικών γεγονότων με το στρες

Στον Πίνακα 7 παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της συσχέτισης αρνητικών και θετικών γεγονότων με το στρες που αισθάνονται οι φοιτητές. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson r και από την ανάλυση προέκυψε ότι ούτε τα θετικά ($r=-.206$, $p=.275$) ούτε τα αρνητικά ($r=-0.112$, $p=.557$) γεγονότα σχετίζονται με το στρες που βιώνουν οι φοιτητές. Τα αποτελέσματα αυτά δεν επιβεβαιώνουν την υπόθεση ότι τα αρνητικά γεγονότα ζωής συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα στρες.

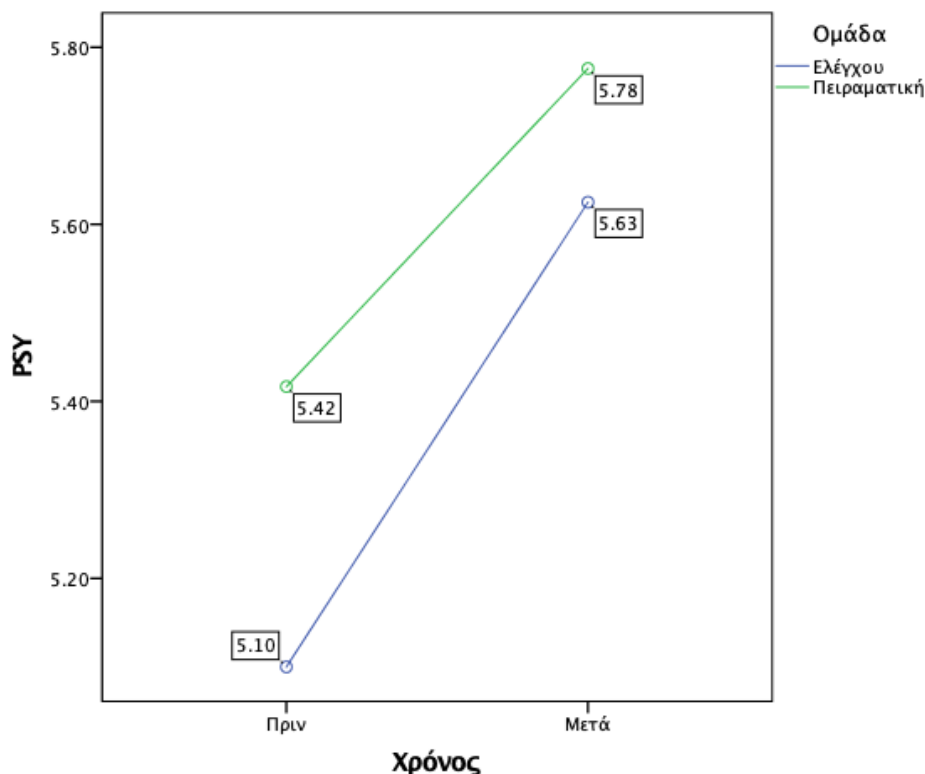
Πίνακας 17. Αποτελέσματα συσχέτισης αρνητικών και θετικών γεγονότων με το στρες

		Θετικά	Αρνητικά	Στρες
Θετικά	Pearson r	1	.037	-.206
	P		.846	.275
	N	30	30	30
Αρνητικά	Pearson r	.037	1	-.112
	p	.846		.557
	N	30	30	30
Στρες	Pearson r	-.206	-.112	1
	p	.275	.557	
	N	30	30	30

3.3.2. Διερεύνηση επίδρασης παρέμβασης στο ψυχολογικό κεφάλαιο

Στην επόμενη ενότητα αποτελεσμάτων, δίνονται τα ευρήματα σχετικά με την επίδραση της παρέμβασης στο ψυχολογικό κεφάλαιο των φοιτητών. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε μια ανάλυση two-way repeated measures ANOVA, καθώς είχαμε συγκρίσεις τόσο εντός

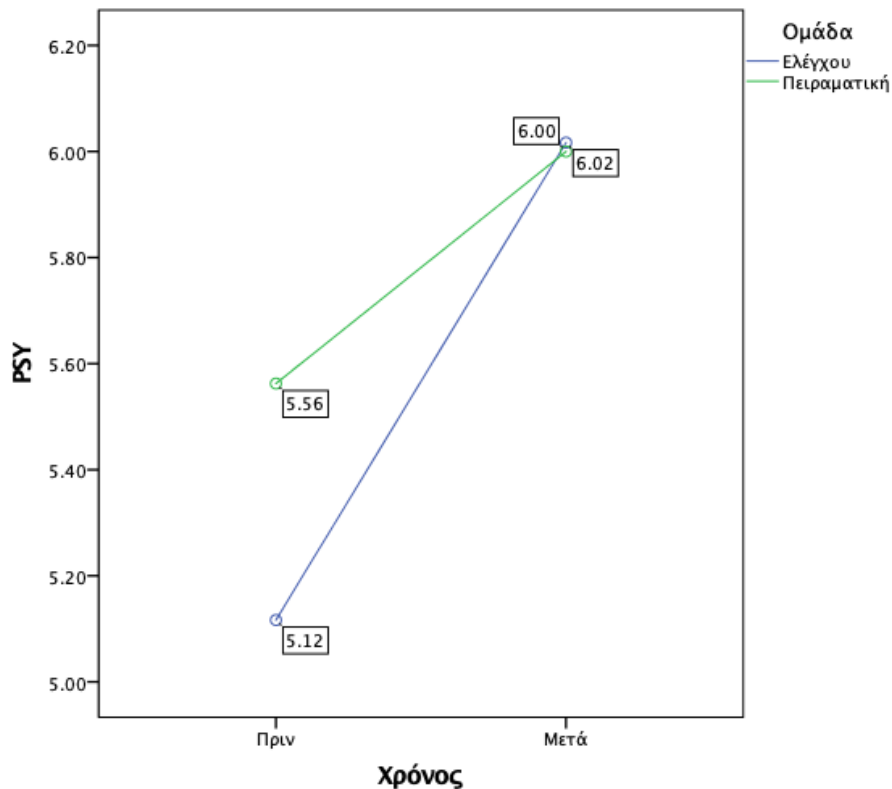
ομάδων (πριν και μετά την παρέμβαση) όσο και συγκρίσεις μεταξύ ομάδων (παράγοντας 1: ομάδα ελέγχου με ομάδα παρέμβασης και παράγοντας 2: ομάδα εργαζομένων με ομάδα μη εργαζομένων). Τα αποτελέσματα των κυρίων επιδράσεων έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου στο σύνολο των φοιτητών, $F(1,26)=2.571$, $p=.012$ αλλά δεν υπάρχει σημαντική αλληλεπίδραση της παρέμβασης με την εξέλιξη του ψυχολογικού κεφαλαίου, $F(1,26)=.255$, $p=.618$. Αντίθετα, δεν υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση της παρέμβασης και της εργασιακής κατάστασης με την εξέλιξη του ψυχολογικού κεφαλαίου, $F(1,26)=.819$ $p=.374$.



Σχήμα 15. Μεταβολή δείκτη PSY (ψυχολογικό κεφάλαιο) στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών

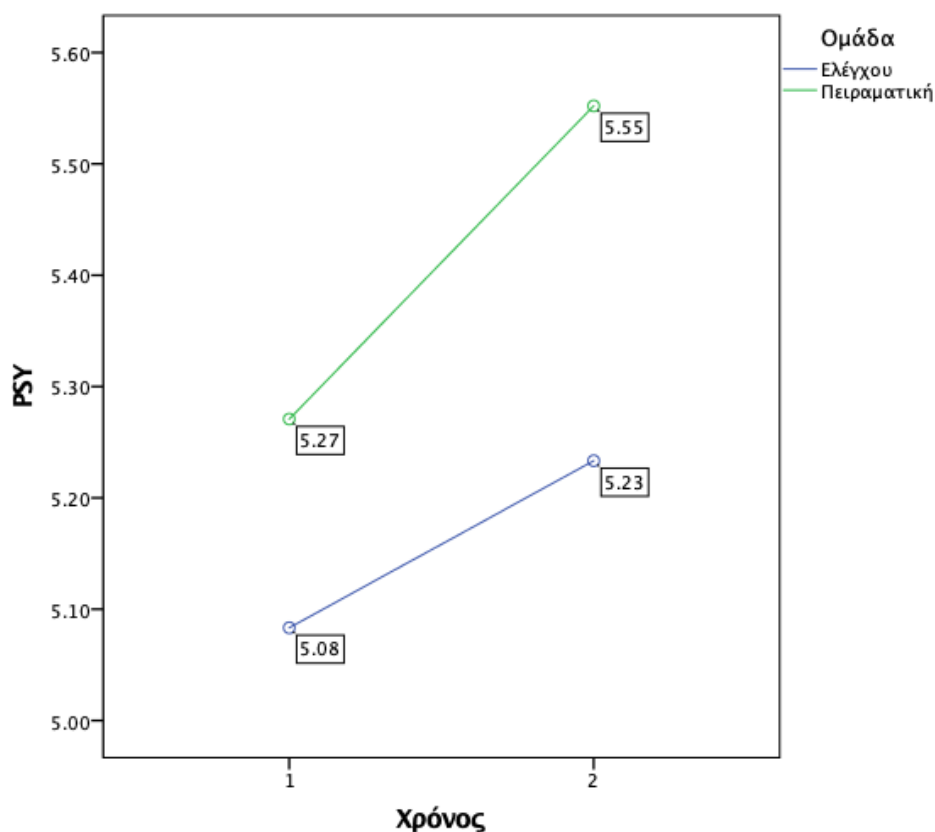
Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται και αναλυτικά στα Σχήματα 2, 3 και 4. Από το Σχήμα 2 προκύπτει ότι υπήρχε αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου των φοιτητών ανεξάρτητα από την ομάδα που συμπεριλήφθηκαν. Τα αποτελέσματα αυτό δείχνει ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο των φοιτητών ενισχύθηκε τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα παρέμβασης. Τα αποτελέσματα αυτά δεν επιβεβαιώνουν ότι η θετική ψυχολογική παρέμβαση αυξάνει το ψυχολογικό κεφάλαιο των συμμετεχόντων. Φαινομενικά, το ψυχολογικό κεφάλαιο των φοιτητών αυξήθηκε ανεξάρτητα από το αν πραγματοποιήθηκε παρέμβαση ή όχι.

Στο Σχήμα 3 παρουσιάζεται η εξέλιξη του ψυχολογικού κεφαλαίου στην ομάδα εργαζομένων. Από τη μορφή του σχήματος παρατηρούμε ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο αυξήθηκε και στις δύο ομάδες σε σημαντικό βαθμό κατά τη δεύτερη μέτρηση, οπότε δεν μπορούμε να ισχυρισθούμε με βεβαιότητα ότι η αύξησή του οφείλεται στην θετική ψυχολογική παρέμβαση.



Σχήμα 16. Μεταβολή δείκτη PSY (ψυχολογικό κεφάλαιο) στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των εργαζομένων

Στο Σχήμα 4 παρουσιάζεται η εξέλιξη του ψυχολογικού κεφαλαίου στην ομάδα μη εργαζομένων. Από τη μορφή του σχήματος παρατηρούμε ότι το ψυχολογικό κεφάλαιο αυξήθηκε και στις δύο ομάδες σε σημαντικό βαθμό κατά τη δεύτερη μέτρηση, οπότε δεν μπορούμε να ισχυρισθούμε με βεβαιότητα ότι η αύξησή του οφείλεται στην θετική ψυχολογική παρέμβαση.



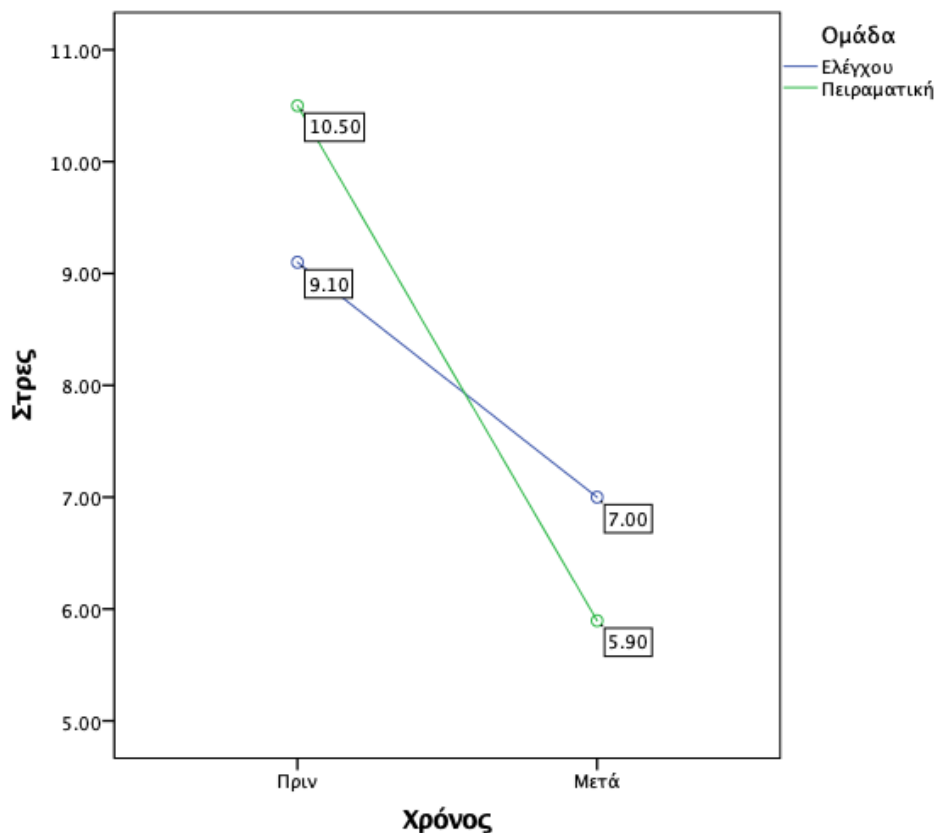
Σχήμα 17. Μεταβολή δείκτη PSY (ψυχολογικό κεφάλαιο) στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των μη εργαζομένων

3.3.3. Διερεύνηση επίδρασης παρέμβασης στο στρες

Στην επόμενη ενότητα αποτελεσμάτων παρέχονται τα ευρήματα σχετικά με την επίδραση της παρέμβασης στο στρες των φοιτητών. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιήθηκε μια ανάλυση two-way repeated measures ANOVA, καθώς είχαμε συγκρίσεις τόσο εντός ομάδων (πριν και μετά την παρέμβαση) όσο και συγκρίσεις μεταξύ ομάδων (παράγοντας 1: ομάδα ελέγχου με ομάδα παρέμβασης και παράγοντας 2: ομάδα εργαζομένων με ομάδα μη εργαζομένων). Τα αποτελέσματα των κυρίων επιδράσεων έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική μείωση του στρες στο σύνολο των φοιτητών, $F(1,26)=37.751$, $p=.000$, αλλά υπάρχει και σημαντική αλληλεπίδραση της παρέμβασης με την εξέλιξη του στρες, $F(1,26)=5.267$, $p=.030$. Επιπλέον υπήρχε οριακά σημαντική αλληλεπίδραση (σε επίπεδο $\alpha=0.10$) της παρέμβασης και της εργασιακής κατάστασης με την εξέλιξη του στρες, $F(1,26)=3.458$, $p=.074$.

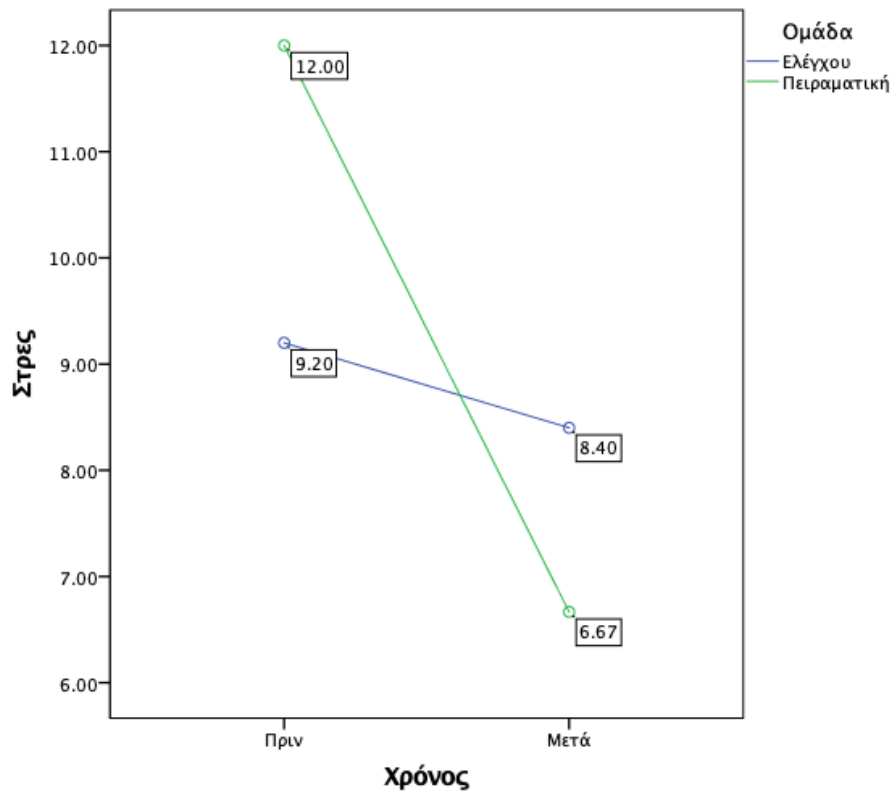
Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται και αναλυτικά στα Σχήματα 5, 6 και 7. Από το Σχήμα 5 προκύπτει ότι υπήρχε μείωση του στρες των φοιτητών και στις δύο ομάδες, αλλά η μέση μείωση ήταν μεγαλύτερου βαθμού στην ομάδα παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Το αποτέλεσμα αυτό δείχνει ότι το στρες των φοιτητών μειώθηκε σε μεγαλύτερο

βαθμό στην ομάδα παρέμβασης. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση μειώνει το στρες των φοιτητών.

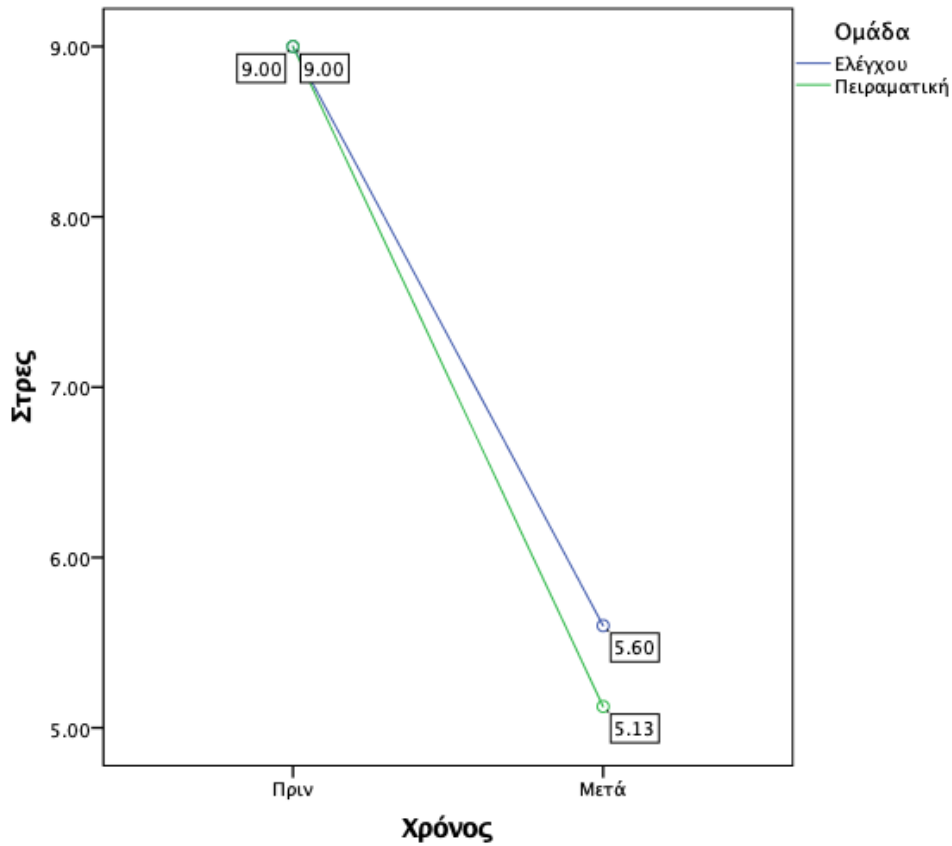


Σχήμα 18. Μεταβολή στρες στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών

Στο Σχήμα 6 παρουσιάζεται η εξέλιξη του στρες στην ομάδα εργαζομένων. Από τη μορφή του διαγράμματος παρατηρούμε ότι το στρες μειώθηκε και στις δύο ομάδες (ελέγχου και παρέμβασης), αλλά η μείωση ήταν αρκετά μεγαλύτερη στην ομάδα παρέμβασης. Αντίθετα, από το Σχήμα 7 προκύπτει ότι το στρες μειώθηκε σε ισοδύναμο βαθμό στην ομάδα ελέγχου και στην ομάδα παρέμβασης. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η παρέμβαση είχε μεγαλύτερη επίδραση στη μείωση του στρες στους εργαζόμενους φοιτητές σε σύγκριση με τους μη εργαζόμενους φοιτητές.



Σχήμα 19. Μεταβολή στρες στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο εργαζομένων

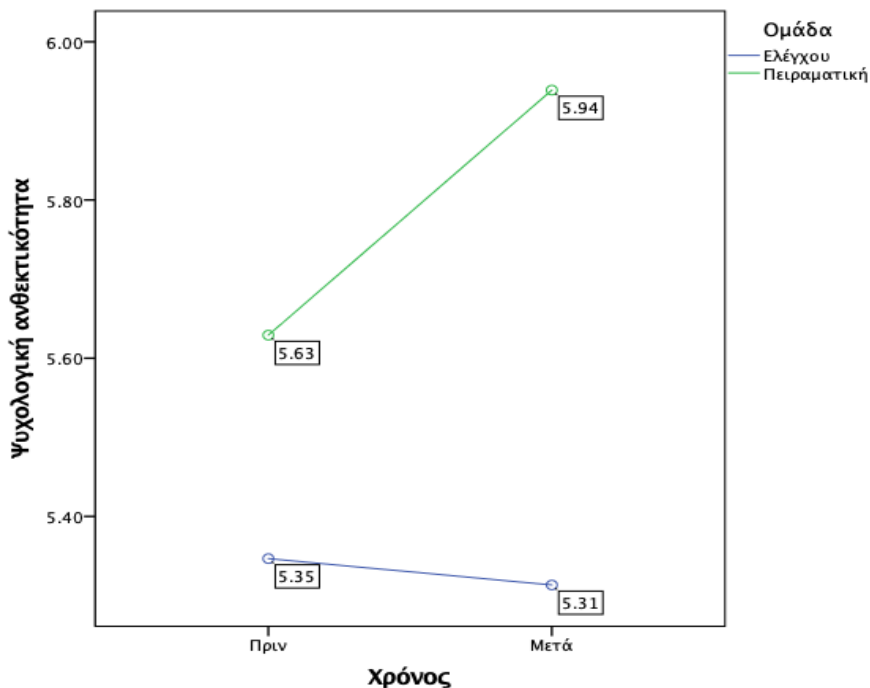


Σχήμα 20. Μεταβολή στρες στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των μη εργαζομένων

3.3.4. Διερεύνηση επίδρασης παρέμβασης στην ψυχική ανθεκτικότητα και την ψυχοκοινωνική άνθηση

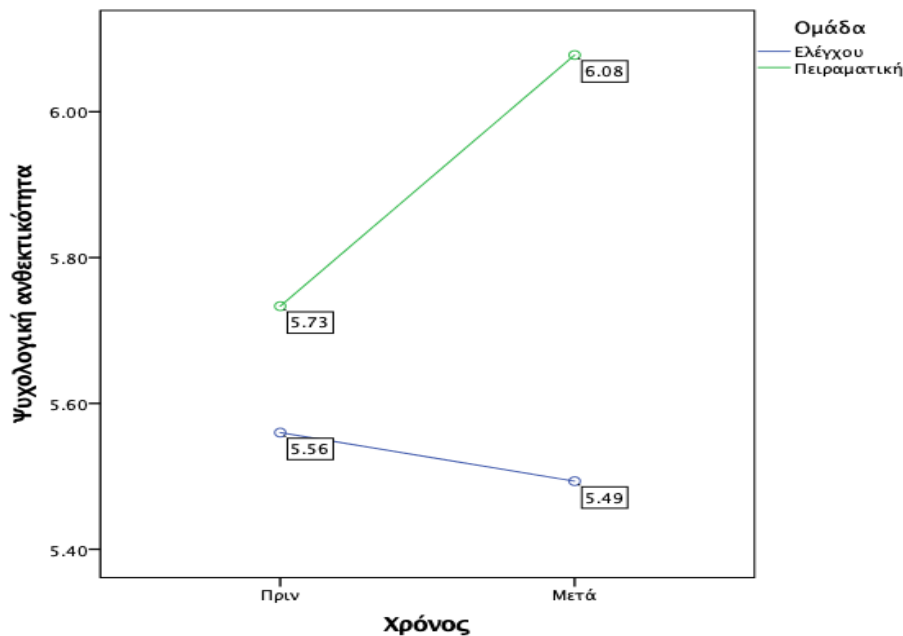
Στην επόμενη ενότητα αποτελεσμάτων δίνονται τα ευρήματα σχετικά με την επίδραση της παρέμβασης στην ψυχολογική ανθεκτικότητα και στην ψυχοκοινωνική άνθηση των φοιτητών. Για το σκοπό αυτό, χρησιμοποιήθηκε μια ανάλυση two-way repeated measures ANOVA, καθώς είχαμε συγκρίσεις τόσο εντός ομάδων (πριν και μετά την παρέμβαση) όσο και συγκρίσεις μεταξύ ομάδων (παράγοντας 1: ομάδα ελέγχου με ομάδα παρέμβασης και παράγοντας 2: ομάδα εργαζομένων με ομάδα μη εργαζομένων). Τα αποτελέσματα για την ψυχική ανθεκτικότητα έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική αύξησή της στο σύνολο των φοιτητών, $F(1,26)=8.373$, $p=.006$, αλλά υπάρχει και σημαντική αλληλεπίδραση της παρέμβασης με την εξέλιξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, $F(1,26)=13.532$, $p=.001$. Αντίθετα, δεν υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση της παρέμβασης και της εργασιακής κατάστασης με την εξέλιξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, $F(1,26)=0.533$, $p=.472$.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται και αναλυτικά στα Σχήματα 8, 9 και 10. Από το Σχήμα 8 προκύπτει ότι υπήρχε αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των φοιτητών στην ομάδα παρέμβασης και μείωση στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση αυξάνει σε σημαντικό βαθμό την ψυχολογική ανθεκτικότητα των φοιτητών.

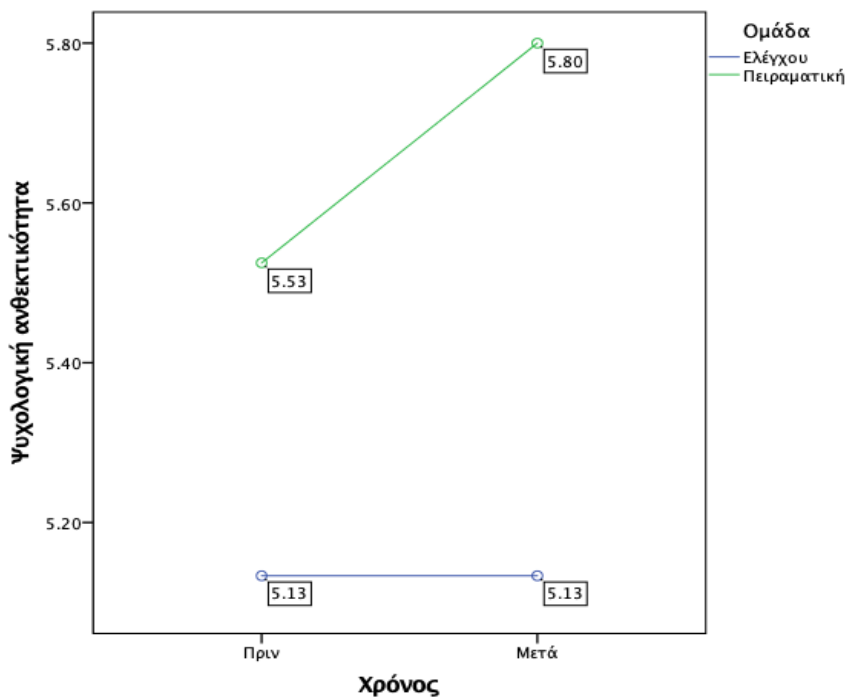


Σχήμα 21. Μεταβολή ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών

Από τα Σχήματα 9 και 10 προκύπτει ότι η αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν ίδιου βαθμού στην ομάδα εργαζομένων και μη εργαζομένων φοιτητών. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η παρέμβαση είχε ίδια επίδραση στην αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στους εργαζόμενους και μη εργαζόμενους φοιτητές.



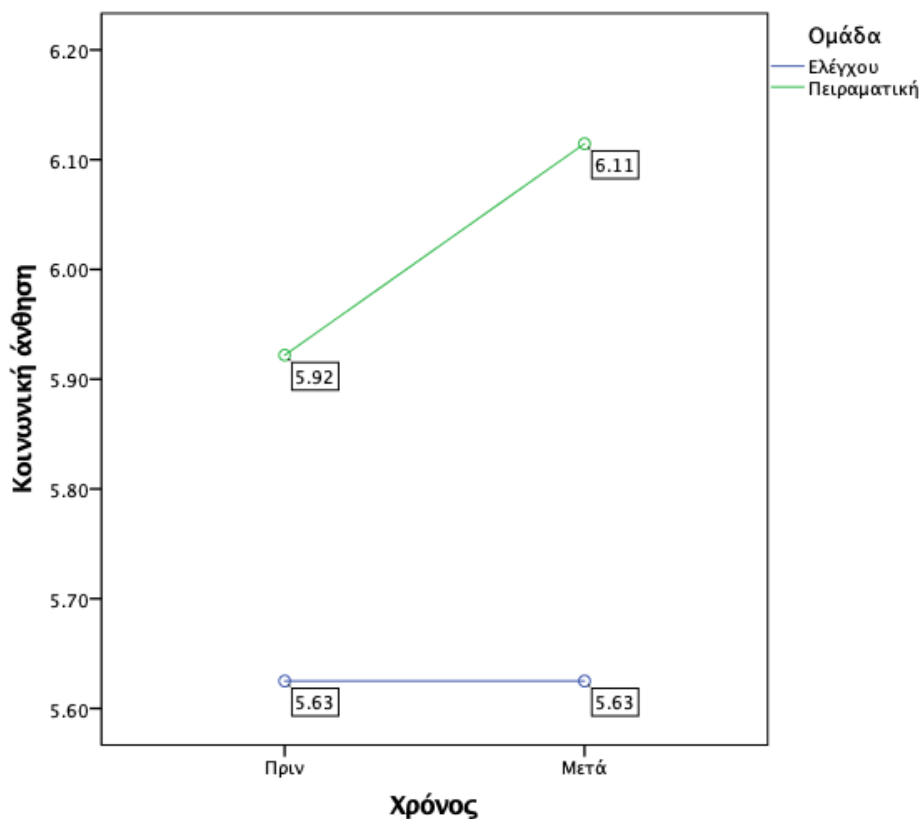
Σχήμα 22. Μεταβολή ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο εργαζομένων



Σχήμα 23. Μεταβολή ψυχικής ανθεκτικότητας στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο μη εργαζομένων

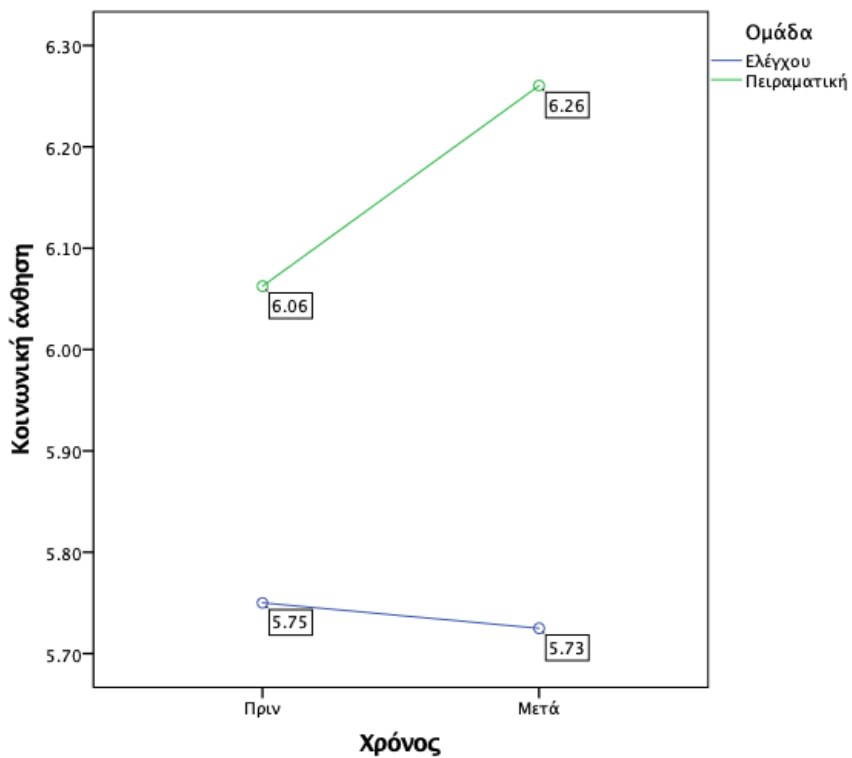
Τα αποτελέσματα για την ψυχοκοινωνική άνθηση έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική αύξηση στο σύνολο των φοιτητών, $F(1,26)=4.392$, $p=.046$ αλλά υπάρχει και σημαντική αλληλεπίδραση της παρέμβασης με την εξέλιξη της ψυχοκοινωνικής άνθησης, $F(1,26)=4.392$, $p=.046$. Αντίθετα, δεν υπήρχε σημαντική αλληλεπίδραση της παρέμβασης και της εργασιακής κατάστασης με την εξέλιξη της ψυχοκοινωνικής άνθησης, $F(1,26)=0.108$, $p=.745$.

Τα αποτελέσματα παρουσιάζονται και αναλυτικά στα Σχήματα 11, 12 και 13. Από το Σχήμα 8 προκύπτει ότι υπήρχε αύξηση της ψυχοκοινωνικής άνθησης των φοιτητών στην ομάδα παρέμβασης και στασιμότητα στην ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν ότι η θετική ψυχολογική παρέμβαση αυξάνει σε σημαντικό βαθμό την ψυχοκοινωνική άνθηση των φοιτητών.

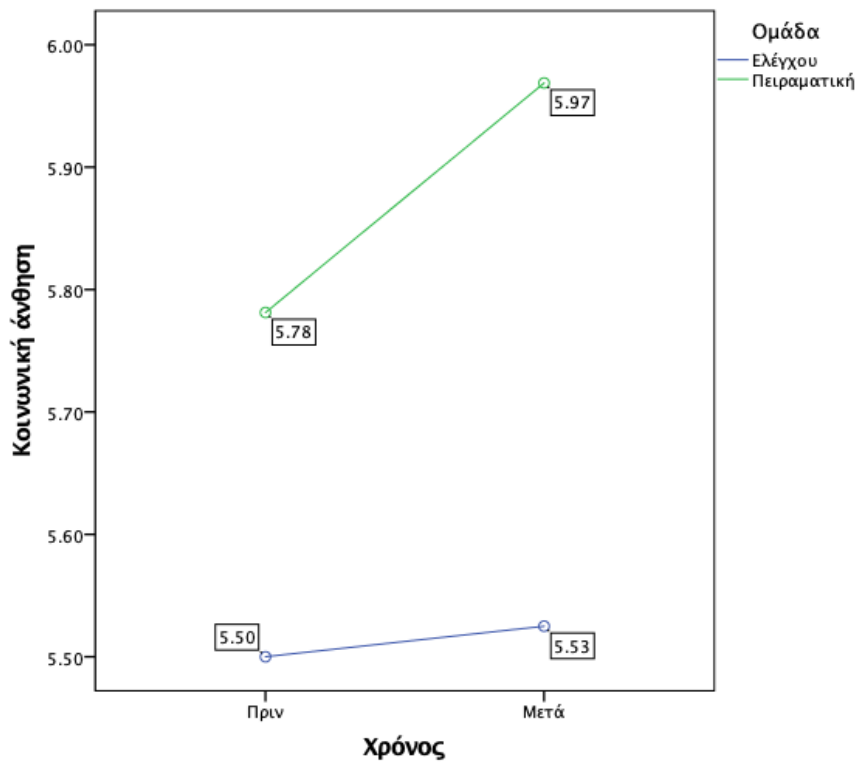


Σχήμα 24. Μεταβολή ψυχοκοινωνικής άνθησης στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο των φοιτητών

Από τα Σχήματα 12 και 13 προκύπτει ότι η αύξηση της ψυχοκοινωνικής άνθησης ήταν ίδιου βαθμού στην ομάδα εργαζομένων και μη εργαζομένων φοιτητών. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η παρέμβαση είχε ίδια επίδραση στην αύξηση της ψυχοκοινωνικής άνθησης στους εργαζόμενους και μη εργαζόμενους φοιτητές.



Σχήμα 25. Μεταβολή ψυχοκοινωνικής άνησης στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο εργαζομένων



Σχήμα 26. Μεταβολή ψυχοκοινωνικής άνησης στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα στο σύνολο μη εργαζομένων

3.4. Αξιολόγηση παρέμβασης

Στην τελευταία ενότητα των αποτελεσμάτων δίνονται τα ευρήματα αναφορικά με την αξιολόγηση της παρέμβασης. Από τον Πίνακα 8 προκύπτει ότι οι φοιτητές στην ομάδα παρέμβασης αισθάνονται ότι η συγκεκριμένη παρέμβαση τους βοήθησε περισσότερο στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων (4.74 ± 0.84 έναντι 3.60 ± 0.84). Επιπρόσθετα, οι φοιτητές στην ομάδα παρέμβασης αισθάνονται ότι η συγκεκριμένη παρέμβαση τους βοήθησε περισσότερο στη διαχείριση του στρες (4.32 ± 0.58 έναντι 2.90 ± 0.88) και στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής τους ευεξίας (4.21 ± 0.54 έναντι 3.20 ± 1.03). Ακόμη, ο βαθμός δυσκολίας ήταν μικρός τόσο στην ομάδα παρέμβασης όσο και στην ομάδα ελέγχου (1.68 ± 0.75 έναντι 1.20 ± 0.42). Επιπλέον, η διαδικασία φάνηκε να αρέσει περισσότερο στους φοιτητές στην ομάδα παρέμβασης έναντι των φοιτητών στην ομάδα ελέγχου (4.95 ± 0.23 έναντι 4.20 ± 1.03).

Πίνακας 18. Αποτελέσματα αξιολόγησης παρέμβασης

	Ομάδα			
	Ελέγχου		Πειραματική	
	M.T.	T.A.	M.T.	T.A.
1. Πόσο αισθάνεστε ότι σας βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων	3.60	.84	4.74	.54
2. Πόσο αισθάνεστε ότι σας βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση στη διαχείριση του στρες	2.90	.88	4.32	.58
3. Πόσο αισθάνεστε ότι σας βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής σας ευεξίας	3.20	1.03	4.21	.54
4. Πόσο σας δυσκόλεψε	1.20	.42	1.68	.75
5. Πόσο σας άρεσε η όλη διαδικασία	4.20	1.03	4.95	.23

Από τον Πίνακα 9 προκύπτει ότι μεγαλύτερο ποσοστό φοιτητών στην ομάδα παρέμβασης έμειναν ευχαριστημένοι από το περιεχόμενο των ασκήσεων της παρέμβασης (100% έναντι 40%) και τον αριθμό ασκήσεων (5.3% έναντι 0%). Αντίθετα, στην ομάδα ελέγχου, μεγαλύτερο ποσοστό φοιτητών έμεινε ευχαριστημένο από τα ερωτηματολόγια (90%

έναντι 47.4%) και τη διάρκεια (20% έναντι 10.5%). Τα αποτελέσματα αυτά αντανακλούν τις διαφορές στο περιεχόμενο και τη διάρκεια μεταξύ της Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης και της ουδέτερης παρέμβασης.

Πίνακας 19. Αποτελέσματα για τι άρεσε περισσότερο στους συμμετέχοντες

	Ελέγχου		Παρέμβασης	
	N	%	N	%
1. Το περιεχόμενο των ασκήσεων της παρέμβασης	4	40.0%	19	100.0%
2. Ο αριθμός των ασκήσεων	0	0.0%	1	5.3%
3. Τα ερωτηματολόγια	9	90.0%	9	47.4%
4. Η διάρκεια	2	20.0%	2	10.5%

Από τον Πίνακα 10 προκύπτει ότι πολύ μικρό ποσοστό φοιτητών τόσο στην ομάδα παρέμβασης (15.8%) όσο και στην ομάδα ελέγχου (10%) θα άλλαζαν κάτι στη διαδικασία.

Πίνακας 20. Αποτελέσματα για το αν θα άλλαζαν κάτι στη διαδικασία

	Ελέγχου		Παρέμβασης	
	N	%	N	%
1. Θα αλλάζατε κάτι από τη διαδικασία	1	10.0%	3	15.8%
2. Στο περιεχόμενο των ασκήσεων της παρέμβασης	0	0.0%	0	0.0%
3. Στον αριθμό των ασκήσεων	1	10.0%	1	5.3%
4. Στα ερωτηματολόγια	0	0.0%	0	0.0%
5. Στη διάρκεια	0	0.0%	2	10.5%

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης και του βαθμού στον οποίο η εφαρμογή της επηρέασε ή όχι τη μετρίαση των επιπέδων στρες και την ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχοκοινωνικής άνθησης των συμμετεχόντων φοιτητών-τριών, εργαζομένων και μη. Πιο συγκεκριμένα, η συγκεκριμένη εργασία μελέτησε την επίδραση ενός προγράμματος παρέμβασης Θετικής Ψυχολογίας: α) στη μείωση των επιπέδων στρες, β) την ανάπτυξη του ψυχολογικού κεφαλαίου, γ) την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και δ) την προώθηση της ψυχοκοινωνικής άνθησης, μέσω της καλλιέργειας των θετικών

συναισθημάτων και της οικοδόμησης θετικών ψυχολογικών ατομικών πόρων, σε δείγμα αναδυόμενων ενηλίκων, που χαρακτηρίζονται από την ταυτότητα του φοιτητή ή/και του εργαζομένου.

Σε αυτό το τελευταίο μέρος της εργασίας, θα επιχειρηθεί η ερμηνεία και ανάλυση των αποτελεσμάτων, προκειμένου να κατανοηθεί πληρέστερα η επίδρασή της στο στρες, τους ψυχολογικούς πόρους, και την ψυχοκοινωνική άνθηση των φοιτητών, αλλά και να εξαχθούν συμπεράσματα βοηθητικά και διευκολυντικά για μελλοντική έρευνα στον τομέα. Επιπλέον, θα καταγραφούν ορισμένοι περιορισμοί ή δυσκολίες που υπήρξαν κατά τη διάρκεια της εκπόνησης, θα εξηγηθεί το νόημα ή ο αντίκτυπός τους στη μελέτη, και θα παρατεθούν τρόποι με τους οποίους διευθετήθηκαν. Τέλος, τονίζονται τα οφέλη και γίνονται μερικές προτάσεις για πρακτική εφαρμογή παρόμοιων παρεμβάσεων στο ακαδημαϊκό πλαίσιο.

4.1. Η επίδραση της παρέμβασης στο στρες

Σε ό,τι αφορά το στρες, τα ευρήματα συμφωνούν σε αρκετά μεγάλο βαθμό με τις αρχικές υποθέσεις. Καταρχάς, τα επίπεδα στρες ήταν τα προσδοκώμενα. Εφόσον η έρευνα αφορά έναν – κατά βάση – μη κλινικό πληθυσμό, τα επίπεδα στρες κυμαίνονταν από ήπια έως μέτρια (Abouserie, 1994. Ross, Niebling & Heckert, 1999, Bayram & Bilgel, 2008. Thawabieh & Qaisy, 2012). Ωστόσο, η ύπαρξη αυτού του στρες συνάδει με όσα υποστηρίζει η Θετική Ψυχολογία, ότι, δηλαδή, ο σύγχρονος άνθρωπος, με όλα τα αυξημένα άγχη της καθημερινότητας να τον επιβαρύνουν, δεν καταφέρνει να ζει την καλύτερη και πληρέστερη δυνατή ζωή, ούτε ευδοκμεί όσο θα μπορούσε (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ταυτόχρονα, το εύρημα αυτό καταδεικνύει την ανάγκη για εστίαση στο σκοπό της Θετικής Ψυχολογίας (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000. Gable & Haidt, 2005) και για εφαρμογή της, με σκοπό την υπέρβαση στοιχείων που παρεμποδίζουν την ολόπλευρη ευεξία και άνθηση (Seligman, 2010. Huppert & So, 2013) των ανθρώπων.

Επιβεβαιώνοντας την αρχική υπόθεση, τα επίπεδα στρες των συμμετεχόντων βρέθηκαν αυξημένα στις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες. Το αποτέλεσμα αυτό ευθυγραμμίζεται με τα εμπειρικά δεδομένα που εντοπίζονται στην υπάρχουσα βιβλιογραφία (Weissman & Klerman, 1977. Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001. Matud, 2004. Olf, Langeland, Draijer & Gersons, 2007). Βέβαια, στο σημείο αυτό της έρευνας υφίσταται ένας περιορισμός, αφού, λόγω της μεγαλύτερης αντιπροσώπευσης των γυναικών και της μειωμένης παρουσίας ανδρών στο δείγμα, υπάρχει αμφιβολία για την αντιπροσωπευτικότητα των ευρημάτων για το γενικό ανδρικό φοιτητικό πληθυσμό.

Παρόλα αυτά, δεν υπήρχε διαφορά στα επίπεδα στρες μεταξύ των εργαζόμενων και των μη εργαζόμενων φοιτητών, σε αντίθεση με την αρχική υπόθεση, η οποία ήθελε το στρες των εργαζόμενων να είναι εντονότερο, όπως υποδεικνύουν τα ευρήματα αρκετών ερευνών σε φοιτητικούς πληθυσμούς (Davies, 1999. Orszag et al., 2001. Franke, 2003. Jacobs & Dodd, 2003. Hunt, Lincoln, & Walker, 2004. Auers et al., 2007. Hall, 2010. Perna, 2010. Galbraith & Merrill, 2012). Από τη συγκεκριμένη διαπίστωση γίνεται αντιληπτό ότι α) η καθημερινότητα των φοιτητών και οι ακαδημαϊκές υποχρεώσεις είναι αρκετά πειστικές, ακόμη και χωρίς τον παράγοντα της εργασίας (Fisher, 1994. Robotham & Julian, 2006. Bedewy & Gabriel, 2015), και β) η ίδια η έλλειψη εργασίας και η πιθανή διαδικασία αναζήτησής της, είναι πιθανό να συντελεί μία πηγή στρες για τους φοιτητές (Rani, 2015).

4.2. Η επίδραση της παρέμβασης στους θετικούς ψυχολογικούς πόρους

Συνολικά, τα αποτελέσματα της έρευνας-παρέμβασης ήταν θετικά και ιδιαίτερος ενθαρρυντικά. Επιπλέον, παρουσιάζουν μεγάλη συνέπεια με τα ευρήματα της προϋπάρχουσας έρευνας στο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας και του ψυχολογικού κεφαλαίου (Luthans, Avey, Avolio, Norman & Combs, 2006. Luthans, Avey & Patera, 2008. Luthans, Avey, Avolio & Peterson, 2010. Riolli, Savicki και Richards, 2012. Rani, 2015. Datu & Valdez, 2016. Nafees & Jahan, 2017. Kalman & Summak, 2017), που συνδέουν την αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου με την ψυχοσωματική ευεξία και την ικανοποίηση από τη ζωή, καθώς και με χαμηλότερα επίπεδα στρες. Έτσι, η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε για ακόμη μία φορά ότι είναι εφικτό για τη θετικότητα και τους θετικούς ψυχολογικούς πόρους των ατόμων να οικοδομηθούν και να αναπτυχθούν περαιτέρω μέσα από πολύ σύντομες παρεμβάσεις (Luthans et al., 2006 Luthans, Avey & Patera, 2008).

Καταρχάς, μέσα από την παρέμβαση που σχεδιάστηκε για τη συγκεκριμένη μελέτη, επιτεύχθηκε σημαντική ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ψυχοκοινωνικής άνθησης των φοιτητών. Το χτίσιμο της ψυχικής ανθεκτικότητας συνηγορεί υπέρ της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης, εφόσον αποτελεί δομικό και αναπόσπαστο συστατικό του ψυχολογικού κεφαλαίου και, ως γνωστόν, ενισχύοντας ένα στοιχείο του ψυχολογικού κεφαλαίου, ενδυναμώνονται παράλληλα και τα υπόλοιπα (Hobfoll, 2002). Περαιτέρω, καθώς η καλλιέργεια ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέεται με οφέλη για την υγεία και την ευεξία (Yates & Masten, 2004), φαίνεται ότι η αύξησή της στην παρούσα παρέμβαση είναι πιθανό να συντέλεσε στην αύξηση της ψυχοκοινωνικής άνθησης, που επίσης παρατηρήθηκε.

Επίσης, εντοπίστηκε αύξηση στα επίπεδα ψυχολογικού κεφαλαίου. Υπάρχει, όμως, ένα σημείο σχετικά με αυτό το εύρημα, που προξενεί κάποια απορία και χρειάζεται επεξήγηση, αφού η αύξηση αυτή αφορούσε τόσο την πειραματική όσο και την ομάδα ελέγχου. Μία πιθανή εξήγηση περιστρέφεται γύρω από το γνωστό εφέ placebo (Wilkins, 1984. Patterson, 1985. Kirsch, 1985, 1990. Peck & Coleman, 1991. Miller, Wendler & Swartzman, 2005. Boot, Simons, Stothart & Stutts, 2013. Jakovljevic, 2014. Kirsch, Wampold & Kelley, 2016). Το φαινόμενο αυτό έχει παρατηρηθεί σε πλήθος ερευνών (Montgomery & Kirsch, 1997. Miller, Wendler & Swartzman, 2005. Wampold, Minami, Callen Tierney, Baskin & Bhati, 2005. Crum & Langer, 2007. Koshi & Short, 2007. Eippert, Bingel, Schoell, et al., 2009. Hróbjartsson & Gøtzsche, 2010. Hall et al., 2010. Boot, Simons, Stothart & Stutts, 2013), όπου θετικές επιδράσεις καταγράφονται, περιέργως, και στην ομάδα ελέγχου, η οποία δέχεται συνήθως μία ουδέτερη θεραπεία ή παρέμβαση – όπως συνέβη και στην ομάδα ελέγχου της παρούσας έρευνας. Ο λόγος φαίνεται να είναι ότι οι συμμετέχοντες, μη γνωρίζοντας ότι έχουν τοποθετηθεί στην ομάδα ελέγχου, αναμένουν θετικά αποτελέσματα ως απόρροια της συμμετοχής τους στην παρέμβαση. Αυτή η προσδοκία των θετικών αποτελεσμάτων αποδεικνύεται ότι ενέχει, σε ορισμένες περιπτώσεις, τη δυνατότητα να δημιουργεί θετικές αλλαγές, επιδρώντας θετικά στην ψυχολογία των συμμετεχόντων (Kirsch, 1985, 1990.. Geers, Helfer, Kosbab, Weiland & Landry, 2005). Είναι, λοιπόν, αρκετά πιθανό να υπήρξε και στο πλαίσιο της παρούσας παρέμβασης ο σχηματισμός ενός ανάλογου φαινομένου.

Ένα επίσης κοινό φαινόμενο, που θα μπορούσε να εξηγεί τα συγκεκριμένα αποτελέσματα, είναι η εντύπωση των συμμετεχόντων ότι οι θετικότερες απαντήσεις είναι αυτό που αναμένεται ή ζητείται από αυτούς. Αρκετές φορές, υποκινούμενοι από την πεποίθηση ότι ορισμένες απαντήσεις είναι περισσότερο επιθυμητές ή σωστές, ενώ άλλες όχι, οι συμμετέχοντες επέλεγον να απαντούν με αυτό το χαρακτηριστικό τρόπο στα ερωτηματολόγια. Η τακτική αυτή αντανakλά το σκεπτικό μίας μεγάλης μερίδας μαθητών και φοιτητών, οι οποίοι απαντούν στις ερωτήσεις σαν να επρόκειτο να βαθμολογηθούν. Τονίζεται, ωστόσο, ότι οι οδηγίες που δόθηκαν, γραπτώς και προφορικώς, ήταν σαφείς και υπογράμμιζαν το γεγονός ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις, προκειμένου να αποφευχθεί μία ανάλογη συμπεριφορά. Επομένως, ίσως η πρώτη εκδοχή να αποτελεί ασφαλέστερη οδό για την ερμηνεία της παρόμοιας αύξησης του ψυχολογικού κεφαλαίου στην πειραματική ομάδα και στην ομάδα ελέγχου.

Έχοντας εξηγήσει το πρώτο σκέλος του ευρήματος – δηλαδή, την αύξηση του ψυχολογικού κεφαλαίου στην ομάδα ελέγχου, μπορεί να επεξηγηθεί καλύτερα το δεύτερο, που αφορά την αναμενόμενη αύξηση στην πειραματική ομάδα, που δέχθηκε τη Θετική Ψυχολογική

Παρέμβαση. Έτσι, διαφαίνεται πως, ενώ ένα φαινόμενο placebo μπορεί πιθανότατα να είναι υπαίτιο για τις θετικές αυξήσεις της ομάδας ελέγχου, στην περίπτωση της πειραματικής ομάδας ευθύνεται η Θετική Ψυχολογική Παρέμβαση. Εξάλλου, η παρέμβαση σχεδιάστηκε στοχευμένα, με σκοπό την ενίσχυση του ψυχολογικού κεφαλαίου, ενσωματώνοντας στοιχεία για την καλλιέργεια όλων των επιμέρους συστατικών του αλλά και τη συνολική του ενδυνάμωση, με βάση το πρότυπο πλάνο των Luthans, Avey, Avolio, Norman & Combs (2006). Υπό αυτή την εξήγηση, το εύρημα της αύξησης του ψυχολογικού κεφαλαίου συνάδει με τα αποτελέσματα άλλων Θετικών Ψυχολογικών Παρεμβάσεων, που έχουν στηριχθεί στις αρχές των Luthans και συν. (2006), όπως αυτές των Luthans, Avey & Patera (2008) και Luthans, Avey, Avolio & Peterson (2010). Επιπροσθέτως, δείχνει να ακολουθεί τα ευρήματα που υποστηρίζουν ότι η ανάπτυξη του ψυχολογικού κεφαλαίου συσχετίζεται με την ευεξία (Avey et al., 2010), καθώς στη συγκεκριμένη έρευνα είναι πιθανό να συνέβαλε διαμεσολαβητικά στην αύξηση της ψυχοκοινωνικής άνθησης. Σε κάθε περίπτωση, τονίζεται πως υπάρχει ακόμη χώρος – και ανάγκη – για εκτενέστερη εφαρμογή και μελέτη των επιδράσεων ανάλογων παρεμβάσεων με στόχο την ανάπτυξη του ψυχολογικού κεφαλαίου, και ειδικότερα στον ακαδημαϊκό τομέα, όπου έχουν εφαρμοστεί λιγιστές.

4.3. Η αξιολόγηση της έρευνας-παρέμβασης

Συνολικά, η έρευνα-παρέμβαση που εφαρμόστηκε στα πλαίσια της παρούσας μελέτης περιείχε όλα τα απαραίτητα συστατικά μίας επιτυχημένης παρέμβασης, σύμφωνα με τους Luthans & Youssef-Morgan (2017) και Youssef-Morgan & Sundermann (2014).

Τα αποτελέσματα που απέφερε ήταν άμεσα προϊόντα της διαδικασίας και αδιαμφισβήτητα θετικά, γεγονός που αποκτά ακόμη μεγαλύτερη σημασία δεδομένου ότι επιτεύχθηκαν μέσα από μία και μοναδική συνάντηση. Επιπλέον, γίνεται προφανές ότι η άσκηση που δόθηκε για το σπίτι συνέβαλε στη διατήρηση αυτών των αποτελεσμάτων από την ημέρα της συνάντησης έως τη δεύτερη μέτρηση. Σε όλα αυτά αξίζει να προστεθεί και το γεγονός ότι ο σχεδιασμός και η όλη οργάνωση της παρέμβασης είχε μικρό κόστος, ενώ παρήγαγε σημαντικά οφέλη για τους συμμετέχοντες. Τα οφέλη, μάλιστα, ξεπερνούν κατά πολύ το οικονομικό κόστος που επενδύθηκε.

Όπως έχει ήδη επισημανθεί, δόθηκε σημασία στην συμπερίληψη αποδεδειγμένα αποτελεσματικών ασκήσεων και μεθόδων, που συμβάλλουν στοχευμένα στην ανάπτυξη κάθε στοιχείου του ψυχολογικού κεφαλαίου, του ψυχολογικού κεφαλαίου ως ενιαίας δομής, καθώς και άλλων θετικών ψυχολογικών πόρων (π.χ. δυνάμεις του χαρακτήρα). Η δομή και το

περιεχόμενο της Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης φαίνεται να είχε μεγάλη απήχηση στους φοιτητές, εφόσον όλοι άφησαν θετικά σχόλια αποχωρώντας από τη συνάντηση, ενώ την αξιολόγησαν με ιδιαίτερα θετικό τρόπο απαντώντας στο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της παρέμβασης.

Ειδικότερα, οι βιωματικές ασκήσεις φάνηκε να είναι πολύ ευχάριστες και ενδιαφέρουσες για το 100% των συμμετεχόντων. Διαπιστώθηκε ότι προάγουν το κλίμα ομαδικότητας και συνεργασίας, βελτιώνουν την αυτογνωσία, διευρύνουν τις γνωστικές ικανότητες και την επινοητικότητα, ενισχύοντας, ταυτόχρονα, την πίστη στον εαυτό και τις δυνατότητές τους. Παράλληλα, τα ερωτηματολόγια εξάπτουν το ενδιαφέρον και προωθούν την ενδοσκόπηση, γεγονός που αιτιολογεί και τη – σχεδόν εξίσου – θετική αξιολόγηση από την ομάδα ελέγχου.

Τέλος, η παρέμβαση σχεδιάστηκε έτσι ώστε να επεκτείνει την υπάρχουσα γνώση στον τομέα, χρησιμοποιώντας τα οφέλη της Θετικής Ψυχολογίας για την ενδυνάμωση ενός ιδιαίτερου δείγματος, που ενσωματώνει τις δύο ιδιότητες του φοιτητή και του εργαζόμενου.

4.4. Περιορισμοί της έρευνας-παρέμβασης

Η συγκεκριμένη έρευνα και οι στατιστικές αναλύσεις διεξήχθησαν με ορθό και επιστημονικό τρόπο, μέσα από τον οποίο επιδιώχθηκε κυρίως η εφαρμογή των βασικών μεθόδων στατιστικής ανάλυσης που διδάσκονται στο πλαίσιο των μεταπτυχιακών σπουδών. Η εφαρμογή της παρέμβασης ακολούθησε πιστά τις ενδεδειγμένες και αποδεδειγμένα αποτελεσματικές μεθόδους, που προτείνει η έρευνα και πρακτική της Θετικής Ψυχολογίας. Ωστόσο, συναντώνται ορισμένοι περιορισμοί, οι οποίοι χρειάζεται να αναφερθούν και να επεξηγηθούν.

Ξεκινώντας, αναφέρεται ότι για τη διεξαγωγή της έρευνας-παρέμβασης επιλέχθηκε το διάστημα λίγων εβδομάδων πριν την έναρξη και καθ' όλη τη διάρκεια της εξεταστικής περιόδου του Ιουνίου 2019. Η επιλογή αυτή έγινε, κυρίως, διότι εκτιμήθηκε ότι τα επίπεδα στρες των φοιτητών βρίσκονται στα μέγιστα επίπεδα κατά τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Ωστόσο, σε αυτή την επιλογή μπορεί να αποδοθεί και η μειωμένη προθυμία για συμμετοχή από την πλευρά των φοιτητών και, κατά συνέπεια, η δυσκολία στη συλλογή δείγματος. Καθώς το γεγονός αυτό αναμενόταν να συμβεί, είχε ληφθεί υπόψιν από την αρχή, έτσι ώστε να καταβληθούν επιπρόσθετες προσπάθειες, προκειμένου να εξασφαλισθεί ο επιθυμητός αριθμός συμμετεχόντων. Το δείγμα δεν παύει να είναι μικρό και, επομένως, περιοριστικό για την εξαγωγή γενικεύσιμων συμπερασμάτων. Ωστόσο, αξίζει να σημειωθεί ότι, παρά τις

αντιξοότητες, επιτεύχθηκε να συμπληρωθεί ένας ικανός αριθμός για τη διεξαγωγή παρέμβασης.

Ο δισταγμός της πλειοψηφίας των φοιτητών για εμπλοκή σε έρευνα πιθανώς να αποτελεί μία ακόμη ένδειξη για την ορθότητα της υπόθεσης ότι οι φοιτητές βρίσκονται ήδη υπό μεγάλη πίεση, γεγονός που αποθαρρύνει την ανάληψη περισσότερων υποχρεώσεων ή τη δέσμευση σε άλλες δραστηριότητες. Επομένως, αντί να εκληφθεί ως καθαρή απουσία ενδιαφέροντος, είναι προτιμότερο να κατανοηθεί μέσα στο ευρύτερο πλαίσιο της φορτωμένης καθημερινότητας των φοιτητών.

Στους περιορισμούς της έρευνας-παρέμβασης συγκαταλέγεται και η μεγαλύτερη αντιπροσώπευση των γυναικών στο δείγμα. Συγκεκριμένα, ο αριθμός των γυναικών υπερτερούσε κατά πολύ σε σχέση με τον αριθμό των ανδρών. Έτσι, τα αποτελέσματα δεν μπορούν να θεωρηθούν πλήρως αντιπροσωπευτικά για το σύνολο των ανδρών φοιτητών.

Ωστόσο, καθώς υπήρξε μεγαλύτερο ενδιαφέρον για συμμετοχή στην έρευνα από γυναίκες φοιτήτριες, θα μπορούσε να υποτεθεί ότι το ενδιαφέρον αυτό είναι ανάλογο με τα επίπεδα στρες και, κατ' επέκταση, υποκινείται από την επιθυμία ή ανάγκη συμμετοχής σε μία βοηθητική παρέμβαση.

Σαν τελευταίος περιοριστικός παράγοντας λειτούργησε και ο μειωμένος διαθέσιμος χρόνος, που παρεμπόδισε την αρχική επιθυμία για ενσωμάτωση μίας επιπλέον συνάντησης στη διαδικασία της έρευνας-παρέμβασης. Ο αρχικός στόχος ήταν να πραγματοποιηθεί, σε αυτή την τελευταία συνάντηση, μία δεύτερη επαναληπτική μέτρηση (follow-up), με αιώτερο σκοπό να διαπιστωθεί εάν τα αποτελέσματα διατηρούνται σε βάθος χρόνου τεσσάρων εβδομάδων μετά το πέρας της Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης. Λόγω λήξης του ακαδημαϊκού έτους, δεν κατέστη δυνατή η διοργάνωση αυτής της τρίτης συνάντησης με τους συμμετέχοντες. Επομένως, παραμένει απροσδιόριστη η μακροπρόθεσμη διατηρησιμότητα των ευεργετικών αποτελεσμάτων που απέφερε η παρέμβαση στα επίπεδα στρες, την ψυχοκοινωνική άνθηση, την ψυχική ανθεκτικότητα και το ψυχολογικό κεφάλαιο των φοιτητών.

4.5. Ενδείξεις και προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η επιτυχία της Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης που εφαρμόστηκε στην προκειμένη περίπτωση, παρέχει αρκετές σημαντικές ενδείξεις και στοιχεία, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν σε μελλοντική έρευνα και παρεμβάσεις.

Τα αποτελέσματα που δημιουργήθηκαν με μία μόνο συνάντηση αποτελούν σαφέστατη ένδειξη ότι, με συστηματική εφαρμογή και με περισσότερες συναντήσεις, είναι δυνατό να

επιτευχθούν ακόμη πιο σημαντικά αποτελέσματα. Το μικρό κόστος εφαρμογής και διοργάνωσης καθιστά τέτοιου είδους παρεμβάσεις εύκολα πραγματοποιήσιμες από τη διεύθυνση του Πανεπιστημίου και, ταυτόχρονα, τις αναδεικνύει ως μία πολύ προσβάσιμη λύση για τη διαχείριση του άγχους των φοιτητών. Οι βιωματικές ασκήσεις που περιλαμβάνονται στις Θετικές Ψυχολογικές Παρεμβάσεις διεγείρουν το ενδιαφέρον και καθιστούν τη συμμετοχή πολύ ευχάριστη.

Επομένως, συστήνεται η ενσωμάτωση ανάλογων προγραμμάτων παρέμβασης, για παράδειγμα σε μορφή ψυχοεκπαιδευτικών σεμιναρίων ή εργαστηρίων, που θα διοργανώνονται στο χώρο του πανεπιστημίου και στις οποίες θα μπορεί να συμμετέχει ελεύθερα όποιος-α φοιτητής-τρια το επιθυμεί. Έτσι, αφενός, θα δοθεί η αναγκαία στήριξη και η απαιτούμενη προσοχή στην ψυχολογική ευεξία των φοιτητών, και, αφετέρου, καθώς η θετικότητα θέτει σε λειτουργία έναν αέναο κύκλο θετικών αποτελεσμάτων (Fredrickson, 2009 2003, 2002, 2001, 1998), προβλέπεται να υπάρξουν μακροπρόθεσμες θετικές συνέπειες (μεταξύ άλλων, άνθηση, ευημερία, ανάπτυξη δυνατοτήτων) (Fredrickson & Branigan, 2005) για το ευρύτερο σύστημα του πανεπιστημίου ή, ακόμη, και της κοινωνίας και της αγοράς εργασίας, μέσα στην οποία δραστηριοποιούνται οι φοιτητές ως αναδυόμενοι ενήλικες.

Συμπληρωματικά με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας-παρέμβασης, σε μελλοντική μελέτη θα μπορούσε να διερευνηθεί η διατηρησιμότητα των θετικών αποτελεσμάτων μίας ανάλογης παρέμβασης σε μεγαλύτερο βάθος χρόνου. Επιπλέον, η εξέταση της επίδρασης μίας Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης, με κοινούς στόχους με την παρούσα, σε ένα μεγαλύτερο δείγμα φοιτητών, θα μπορούσε να επιβεβαιώσει σε μεγαλύτερο βαθμό τη θετική της επίδραση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική:

- Αντωνίου, Α. Σ. (2002). *Ζώντας με στρες*. Αθήνα: Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε.
- Αντωνίου, Α. (2006). *Εργασιακό Στρες*, τόμος α', Παρισιάνου, Αθήνα.
- Αντωνίου, Α. (2006). *Η εργασιακή υγεία των νοσοκομειακών γιατρών*, τόμος β', Παρισιάνου, Αθήνα.
- Αρχοντάκη, Ζ. & Φιλίππου, Δ. (2003). *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων*, Καστανιώτη, Αθήνα.
- Βασιλάκη, Ε., Τριλίβα, Σ., & Μπεζεβέγκης, Η. (2001). *Το στρες, το άγχος και η αντιμετώπισή τους*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Γαλανού, Γ. (1977). *Το Άγχος*, Μπουκουμάνη, Αθήνα.
- Καλαντζή-Αζίζι, Α. & Αναγνωστόπουλος, Φ. (επιμ.) (1999). *Εισαγωγή στην Κλινική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καρπούζας, Β. & Γκιουζέπας, Ι. (2002). Ορίζοντας τα ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής. *Ψυχιατρική*, 13, 28-36.
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σελ.117-140). Αθήνα: Τόπος.
- Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (1996). *Ψυχολογία της προσωπικότητας* (πανεπιστημιακές σημειώσεις). Αθήνα: Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μπούτρη, Α. (2011). Ευτυχία, ελπίδα-αισιοδοξία, περιέργεια. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*, 63-85.
- Οικονόμου, Φ. (1994). *Ψυχιατρική μετά στοιχείων ψυχολογίας*, Ιατρικές εκδόσεις - Λίτσα, στ' εκδ., Αθήνα.
- Παπαδόπουλος, Γ. Ν. (1994). *Λεξικό της Ψυχολογίας*, χ.ε, α' εκδ., Αθήνα.
- Πιάνος, Κ. (2000). *Ψυχοκοινωνικές Διαταραχές και Αντιμετώπισή τους*, Έλλην, γ' έκδ., Αθήνα.
- Ραγιά Α. (1993). *Νοσηλευτική Ψυχικής Υγείας*, Ψυχιατρική Νοσηλευτική, Αθήνα.
- Ραγιά, Α. (1978). *Ψυχιατρική Νοσηλευτική: Θεμελιώδεις αρχές*, Ευνική, Αθήνα.

- Σαπουντζή – Κρέπια, Δ. (2000). *Stress Management: Η διαχείριση του στρες*, Έλλην, Αθήνα.
- Σταλίκας Α. & Μυτσκίδου Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική ψυχολογία*, ΤΟΠΟΣ, 63-136, 231-240.
- Φιλιππόπουλος, Γ. (1968). *Εγκόλπιον Ψυχιατρικής*, Καραβία, Αθήνα..
- Φλωρά, Κ. (2011). Οι φιλοσοφικές και ιστορικές ρίζες της Θετικής Ψυχολογίας, στο Α. Σταλίκας και Π. Μυτσκίδου (επιμ.). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σσ. 45-63), Αθήνα: Τόπος

Ξενόγλωσση:

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323-330. doi: 10.1080/0144341940140306
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. doi: 10.1037/0021-843X.87.1.49
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of personality*, 64(4), 899-922.
- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216.
- Ahrens, B. (2016). *Gratitude, psychological capital, and work stress* (Doctoral dissertation, PhD Thesis, Bellevue Univ., Bellevue, Neb).
- Allport, G. W. (1958). Personality: Normal and abnormal. *The Sociological Review*, 6(2). doi: 10.1111/j.1467-954X.1958.tb01072.x
- Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(1), P15-P27.
- Armor, D. A., & Taylor, S. E. (1998). Situated optimism: Specific outcome expectancies and self-regulation. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 30, pp. 309-379). Academic Press.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood the winding road from the late teens through the twenties*. 2nd ed. New York; Oxford :Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of personality and social psychology*, 78(2), 273.
- Arthur, M. B. (1994). The boundaryless career: A new perspective for organizational inquiry. *Journal of organizational behavior*, 15(4), 295-306.
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and emotion*, 22(1), 1-32.
- Aspinwall, L. G., Richter, L., & Hoffman, R. R. (2001). Understanding how optimism works: An examination of optimists' adaptive moderation of belief and behavior. In E. D. Chand (Ed.), *Optimism and pessimism. Implications for theory research and practice* (pp. 217-238). Washington DC: American Psychological Association.
- Auers, D., Rostoks, T., & Smith, K. (2007). Flipping burgers or flipping pages? Student employment and academic attainment in post-Soviet Latvia. *Communist and PostCommunist Studies*, 40, 477-491.
- Ausbrooks, E. P., Thomas, S. P., & Williams, R. L. (1995). Relationships among self-efficacy, optimism, trait anger, and anger expression. *Health values: The journal of health behavior, education & promotion*.
- Avey, J. B. (2014). The left side of psychological capital: New evidence on the antecedents of PsyCap. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 141-149.
- Avey, J. B., Avolio, B. J., & Luthans, F. (2011a). Experimentally analyzing the impact of leader positivity on follower positivity and performance. *The Leadership Quarterly*, 22(2), 282-294.

- Avey, J. B., Luthans, F., & Jensen, S. M. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management, 48*(5), 677-693. doi: 10.1002/hrm.20294
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of occupational health psychology, 15*(1), 17.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef, C. M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of management, 36*(2), 430-452.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human resource development quarterly, 22*(2), 127-152.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The journal of applied behavioral science, 44*(1), 48-70.
- Badran, M. A., & Youssef-Morgan, C. M. (2015). Psychological capital and job satisfaction in Egypt. *Journal of Managerial Psychology.*
- Baldassare, M., Rosenfield, S., & Rook, K. (1984). The types of social relations predicting elderly well-being. *Research on Aging, 6*(4), 549-559.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review, 84*(2), 191.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist, 37*(2), 122.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thoughts and action*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1986.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of applied sport psychology, 2*(2), 128-163.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes, 50*(2), 248-287.

- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory and exercise of control over HIV infection. In *Preventing AIDS* (pp. 25-59). Springer, Boston, MA.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied psychology*, 51(2), 269-290.
- Bandura, A. (2004). Swimming against the mainstream: The early years from chilly tributary to transformative mainstream. *Behaviour Research and therapy*, 42(6), 613-630.
- Bandura, A. (2005). The evolution of social cognitive theory. *Great minds in management*, 9-35.
- Bandura, A. (2008). Toward an agentic theory of the self. *Advances in self research*, 3, 15-49.
- Bandura, A. (2008). An agentic perspective on positive psychology. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 1, pp. 167–196). Westport, CT: Greenwood Publishing.
- Bandura, A., & Locke, E. A. (2003). Negative self-efficacy and goal effects revisited. *Journal of applied psychology*, 88(1), 87.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American psychologist*, 55(11), 1247.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and social support in psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15-30.
- Barron, C. R., Foxall, M. J., von Dollen, K., Shull, K. A., & Jones, P. A. (1992). Loneliness in low-vision older women. *Issues in Mental Health Nursing*, 13(4), 387–401. <https://doi.org/10.3109/01612849209010318>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 64(1), 141.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 43(8), 667–672.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press, New York. Paperback edition by Penguin Books, London.
- Beck, A. T. & Emery, G. (with Greenberg, R.) (1985). *Anxiety disorders and phobias*. Basic Books, New York.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Bernard, C. (1859). *Leçons sur les propriétés physiologiques et les altérations pathologiques des liquides de l'organisme*. Baillière, Paris
- Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., Parrott III, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1277-1290.
- Blackburn, I., & Davidson, K. (1990). *Cognitive therapy for depression and anxiety*. Blackwell Scientific Publications, Oxford.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., & Koledin, S. (1991). The Brief College Student Hassles Scale: Development, validation, and relation with pessimism. *Journal of College Student Development*, 32(3), 258–264.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Bockorny, K. M. (2015). *Psychological capital, courage, and entrepreneurial success* (Doctoral dissertation, Bellevue University).

- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling & Development, 84*(3), 318-327.
- Bogner, J. A., Corrigan, J. D., Mysiw, W. J., Clinchot, D., & Fugate, L. (2001). A comparison of substance abuse and violence in the prediction of long-term rehabilitation outcomes after traumatic brain injury. *Archives of physical medicine and rehabilitation, 82*(5), 571-577.
- 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.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology, 75*(5), 671.
- Bonanno, G. A., Rennicke, C., & Dekel, S. (2005). Self-enhancement among high-exposure survivors of the September 11th terrorist attack: Resilience or social maladjustment?. *Journal of personality and social psychology, 88*(6), 984.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., Lehman, D. R., Tweed, R. G., Haring, M., Sonnega, J., ... & Nesse, R. M. (2002). Resilience to loss and chronic grief: a prospective study from preloss to 18-months postloss. *Journal of personality and social psychology, 83*(5), 1150.
- Boot, W. R., Simons, D. J., Stothart, C., & Stutts, C. (2013). The pervasive problem with placebos in psychology: Why active control groups are not sufficient to rule out placebo effects. *Perspectives on Psychological Science, 8*(4), 445-454.
- Borman, W. C., Penner, L. A., Allen, T. D., & Motowidlo, S. J. (2001). Personality predictors of citizenship performance. *International journal of selection and assessment, 9*(1-2), 52-69.
- Boulton, T. J. C., Smith, R., & Single, T. (1992). Psychosocial growth failure: a positive response to growth hormone and placebo. *Acta Paediatrica, 81*(4), 322-325.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being.

- Bradley, R., & Davino, K. (2007). Interpersonal violence, recovery, and resilience in incarcerated women. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 14*(1-2), 123-146.
- Broad, J. D., & Luthans, F. (2017). Leading and developing health and safety through collective Psychological Capital. *Leading to Occupational Health and Safety: How Leadership Behaviours Impact Organizational Safety and Well-Being, 255*.
- Brody, G. H., Stoneman, Z., Flor, D., & McCrary, C. (1994). Religion's role in organizing family relationships: Family process in rural, two-parent African American families. *Journal of Marriage and the Family, 878-888*.
- Brown, G. W., Bifulco, A., Harris, T., & Bridge, L. (1986). Life stress, chronic subclinical symptoms and vulnerability to clinical depression. *Journal of affective disorders, 11*(1), 1-19.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1986). Stressor, vulnerability and depression: a question of replication. *Psychological Medicine, 16*(4), 739-744.
- Brown, G. W. & Harris, T. O. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. New York: Free Press
- Bryant, F. B., & Cvenegros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(2), 273–302. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.2.273.31018>
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., & Jarvis, W. B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological bulletin, 119*(2), 197.
- Cameron, K. S. (2008). Paradox in positive organizational change. *Journal of Applied Behavioral Science, 44*, 7–24.
- Cameron, K., & Dutton, J. (Eds.). (2003). *Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. Berrett-Koehler Publishers.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. Norton, New York.

- Carver, C., Scheier, M., Miller, C. & Fulford, D. (2009). Optimism. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (2nd Edition ed., pp. 303-312). New York, NY: Oxford University Press
- 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.
- Cascio, W. F., & Luthans, F. (2014). Reflections on the metamorphosis at Robben Island: The role of institutional work and positive psychological capital. *Journal of Management Inquiry*, 23(1), 51-67.
- Caspi, A., McClay, J., Moffitt, T. E., Mill, J., Martin, J., Craig, I. W., Taylor, A. & Poulton, R. (2002). Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children. *Science* 297, 851–854.
- Caspi, A., Sudgen, K., Moffitt, T. E., et al. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science* 301, 386–389.
- Cassem, E. H. (1995). Depressive disorders in the medically ill: an overview. *Psychosomatics*, 36(2), S2-S10.
- Chang, E. C. (1998a). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109–1120. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.1109>
- Chang, E. C. (1998b). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 233–240. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00028-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00028-2)
- Chang, E. C., & Farrehi, A. S. (2001). Optimism/pessimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment?. *Personality and individual differences*, 31(4), 555-562.
- Chapman, C., Nolin, M. J., & Kline, K. (1997). *Student interest in national news and its relation to school courses*. National Center for Education Statistics.
- Charney, D. S. (2003). Neuroanatomical circuits modulating fear and anxiety behaviors. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 417, 38-50.

- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American journal of Psychiatry*, *161*(2), 195-216.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational research methods*, *4*(1), 62-83.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2004). General self-efficacy and self-esteem: Toward theoretical and empirical distinction between correlated self-evaluations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *25*(3), 375-395.
- Chen, G., Gully, S. M., Whiteman, J. A., & Kilcullen, R. N. (2000). Examination of relationships among trait-like individual differences, state-like individual differences, and learning performance. *Journal of applied psychology*, *85*(6), 835.
- Clapp-Smith, R., Vogelgesang, G. R., & Avey, J. B. (2009). Authentic leadership and positive psychological capital: The mediating role of trust at the group level of analysis. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, *15*(3), 227-240.
- Clark, D. M. & Beck, A. T. (1988). Cognitive Approaches. In C. G. Last & M. Hersen (eds), *Handbook of Anxiety Disorders*, Pergamon Press, Oxford.
- Collins, J. F., Hanson, K., Mulhern, M., & Padberg, R. M. (1992). Sense of coherence over time in cancer patients: A preliminary report. *Medical Psychotherapy: An International Journal*.
- Connolly, J. J., & Viswesvaran, C. (2000). The role of affectivity in job satisfaction: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, *29*(2), 265-281.
- Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of traumatic stress*, *16*(5), 487-494.
- Cooper, H., Okamura, L., & Gurka, V. (1992). Social activity and subjective well-being. *Personality and individual differences*, *13*(5), 573-583.
- Cousijn, H., Rijpkema, M., Qin, S., van Marle, H.J., Franke, B., Hermans, E.J., van Wingen, G., Fernández, G. (2010). Acute stress modulates genotype effects on amygdala processing in humans. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* *107*, 9867–9872.

- Cowen, E. L. (2000). Psychological wellness: Some hopes for the future. In D. Cicchetti, J. Rappaport, I. Sandier, & R. P. Weissberg (Eds.), *The promotion of wellness in children and adolescents* (pp. 477-503). Washington, DC: Child Welfare League of America Press.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S. & Zinbarg, R. E. (2009) What Is an Anxiety Disorder? *Depression and Anxiety*, 26, 1066-1085. <http://dx.doi.org/10.1002/da.20633>
- Cropanzano, R., & Wright, T. A. (1999). A 5-year study of change in the relationship between well-being and job performance. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(4), 252.
- Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18(2), 165-171.
- Curbow, B., Somerfield, M. R., Baker, F., Wingard, J. R., & Legro, M. W. (1993). Personal changes, dispositional optimism, and psychological adjustment to bone marrow transplantation. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(5), 423-443.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of personality and social psychology*, 73(6), 1257.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.
- Davies, P. (1999). *Learning and earning: The impact of paid employment on young people in full-time education*. London, England: Further Education Development Agency.
- Datu, J. A. & Valdez, J. M. (2015). Psychological capital predicts academic engagement and well-being in Filipino high school students. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 25(3). doi: 10.1007/s40299-015-0254-1
- Dawkins, S., Martin, A., Scott, J., & Sanderson, K. (2013). Building on the positives: A psychometric review and critical analysis of the construct of Psychological Capital. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 348-370.

- Dawkins, S., Martin, A., Scott, J., & Sanderson, K. (2015). Advancing conceptualization and measurement of psychological capital as a collective construct. *Human Relations, 68*(6), 925-949.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Denz-Penhey, H., & Murdoch, C. (2008). Personal resiliency: Serious diagnosis and prognosis with unexpected quality outcomes. *Qualitative Health Research, 18*(3), 391-404.
- Desharnais, R., Godin, G., Jobin, J., Valois, P., & Ross, A. (1990). Optimism and health-relevant cognitions after a myocardial infarction. *Psychological Reports, 67*, 1131-1135.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of cross-cultural psychology, 31*(4), 419-436.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science, 13*(1), 81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 39*, 247-266.
- Digman, J. M. (1989). Five robust trait dimensions: Development, stability, and utility. *Journal of personality, 57*(2), 195-214.
- Dillon, K. M., & Minchoff, B. K H Baker, "Positive emotional states and enhancement of the immune system,". *International Journul of Psychiatry in Medicine, 15*, 1985-1986.
- Dunn, D. S. (1996). Well-being following amputation: Salutary effect of positive mean, optimism and control. *Rehabilitation Psychology, 41*, 285-302.
- Eippert, F., Bingel, U., Schoell, E. D., Yacubian, J., Klinger, R., Lorenz, J., & Büchel, C. (2009). Activation of the opioidergic descending pain control system underlies placebo analgesia. *Neuron, 63*(4), 533-543.
- Elliot, G.R., & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and Human Health*. New York: Springer.

- Elliott, T. R., Witty, T. E., Herrick, S. M., & Hoffman, J. T. (1991). Negotiating reality after physical loss: hope, depression, and disability. *Journal of personality and social psychology*, 61(4), 608.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of social and clinical psychology*, 19(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., & Young, M. J. (1994). Positive affect improves creative problem solving and influences reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and emotion*, 18(4), 285-299.
- Exline, J. J., Bushman, B., Faber, J., & Phillips, C. (2000). Pride gets in the way: Self-protection works against forgiveness. *JJ Exline (Chair), Ouch*.
- Faravelli, C., & Pallanti, S. (1989). Recent life events and panic disorder. *The American journal of psychiatry*.
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of personality*, 77(6), 1903-1934.
- Feder, A., Nestler, E. J., Westphal, M., & Charney, D. S. (2010). Psychobiological mechanisms of resilience to stress. *Handbook of adult resilience*, 35-54.
- Feingold, A., & Mazzella, R. (1991). Psychometric intelligence and verbal humor ability. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 427-435.
- Ferguson, E., Matthews, G., & Cox, T. (1999). The appraisal of life events (ALE) scale: Reliability and validity. *British Journal of Health Psychology*, 4(2), 97-116.
- Fergusson, D. M., Boden, J. M., Horwood, L. J., Miller, A., Kennedy, M. A. (2012). Moderating role of the MAOA genotype in antisocial behavior. *Br. J. Psychiatry* 200, 116–123.
- Fink, G. (2016). Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. In: Fink G, ed. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, Volume 1 of the *Handbook of Stress Series*. San Diego: Elsevier Inc.

- Fink, G. (2017). Stress: Concepts, Definition, History. In Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology. San Diego: Elsevier Ink. doi: 10.1016/B978-0-12-809324-5.02208-2
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: an interdependence analysis. *Journal of personality and social psychology*, 81(2), 263.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness?. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 956.
- Finlay-Jones, R., & Brown, G. W. (1981). Types of stressful life event and the onset of anxiety and depressive disorders. *Psychological medicine*, 11(4), 803-815.
- Fisher, S. (1994). *Stress in academic life: The mental assembly line*. Open University Press.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1990). Coping and emotion. *Psychological and biological approaches to emotion*, 313-332.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American psychologist*, 55(6), 647.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7(4), 267-281. <https://doi.org/10.1002/per.2410070407>
- Fontaine, K. R., & Seal, A. (1997). Optimism, social support, and premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, 53, 234-247.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511-521. doi: 10.1037/0022-0167.24.6.511
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483-498. doi: 10.1037/0022-0167.30.4.483
- Franke, S. (2003.) Studying and working: The busy lives of students with paid employment. *Canadian Social Trends*, 18, 22-25.
- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279-281.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. *Handbook of positive psychology*, 9, 120-134.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American scientist*, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Harmony.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden thought-action repertoires: Evidence for the broaden-and-build model.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B., Simon, K.M. (1990). *Clinical applications of cognitive therapy*, Plenum, New York.
- Freud, S. (1926/1959). Inhibitions, symptoms and anxiety. In Sigmund Freud, 1856-1939: The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud (Vol.14) (pp.117-140). London: Hogarth Press.
- Friedman, L. C., Nelson, D. V., Baer, P. E., Lane, M., Smith, F. E., & Dworkin, R. J. (1992). The relationship of dispositional optimism, daily life stress, and domestic environment

- to coping methods used by cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(2), 127–141. <https://doi.org/10.1007/BF00848321>
- Fulmer, R. (2015). A history of happiness: The roots of positive psychology, insight, and clinical applications from 2005 to 2015. Retrieved June, 7, 2017.
- Gable, S. L. (2000). *Appetitive and aversive social motivation*. Unpublished doctoral dissertation, University of Rochester, Rochester, NY.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology?, *Review of General Psychology*, 9, 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gable, S. L., Reis, H. T., & Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1135–1149. doi: 10.1037/0022-3514.78.6.1135
- Galbraith, C. S., & Merrill, G. B. (2012). Academic and work-related burnout: A longitudinal study of working undergraduate university business students. *Journal of College Student Development*, 53(3), 453–463. doi: 10.1353/csd.2012.0044
- Gardner, D. G., & Pierce, J. L. (1998). Self-esteem and self-efficacy within the organizational context: An empirical examination. *Group & Organization Management*, 23(1), 48-70.
- Geers, A. L., Helfer, S. G., Kosbab, K., Weiland, P. E., & Landry, S. J. (2005). Reconsidering the role of personality in placebo effects: dispositional optimism, situational expectations, and the placebo response. *Journal of psychosomatic research*, 58(2), 121-127.
- George, J. M., & Brief, A. P. (1992). Feeling good-doing good: a conceptual analysis of the mood at work-organizational spontaneity relationship. *Psychological bulletin*, 112(2), 310.
- Gerstner, C. R., & Day, D. V. (1997). Meta-Analytic review of leader–member exchange theory: Correlates and construct issues. *Journal of applied psychology*, 82(6), 827.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological science*, 6(6), 343-351.

- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Gist, M. E., & Mitchell, T. R. (1992). Self-efficacy: A theoretical analysis of its determinants and malleability. *The Academy of Management Review*, 17(2), 183–211. doi: 10.2307/258770
- Given, C. W., Stommel, M., Given, B., Osuch, J., Kurtz, M. E., & Kurtz, J. C. (1993). The influence of cancer patients' symptoms and functional states on patients' depression and family caregivers' reaction and depression. *Health Psychology*, 12, 277-285.
- Gladow, N. W., & Ray, M. P. (1986). The impact of informal support systems on the well being of low income single parents. *Family Relations*, 113-123.
- Gong, Z., Liu, Q., Jiao, X. and Tao, M. (2018). The influence of college students' psychological capital on study engagement. *Psychology*, 9, 2782-2793. doi: [10.4236/psych.2018.913160](https://doi.org/10.4236/psych.2018.913160).
- Grant A. C., Mericle P. B. & Royes A. S. (2001). *Ψυχιατρική Νοσηλευτική, επιμέλεια: Κοτρώτσου Ευαγγελία, Έλλην, Αθήνα.*
- Griffin, J. (1986). Well-being: Its meaning, measurement and moral importance.
- Grossman, F. K., Sorsoli, L., & Kia-Keating, M. (2006). A gale force wind: Meaning making by male survivors of childhood sexual abuse. *American journal of orthopsychiatry*, 76(4), 434-443.
- Haar, J. M., Roche, M., & Luthans, F. (2014). Do leaders' psychological capital and engagement influence follower teams or vice versa?. In *Academy of Management Proceedings* (Vol. 2014, No. 1, p. 11058). Briarcliff Manor, NY 10510: Academy of Management.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. Basic books.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Putting ancient wisdom and philosophy to the test of modern science*. Random House.

- Hall, R. (2010). The work–study relationship: experiences of full-time university students undertaking part-time employment, *Journal of Education and Work*, 23(5), 439-449, doi: 10.1080/13639080.2010.515969
- Hall, S. J., Schellhammer, P. F., Higano, C. S., Corman, J. M., Beer, T. M., Small, E. J., ... & Sims, R. B. (2010). 674 INTEGRATED SAFETY RESULTS FROM FOUR RANDOMIZED, DOUBLE-BLIND, PLACEBO-CONTROLLED STUDIES OF SIPULEUCEL-T. *The Journal of Urology*, 183(4S), e263-e263.
- Hamel, G., & Valikangas, L. (2003). The quest for resilience. *Harvard Business Review*, 81(9), 52-63.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319.
- Heady, B., & Veenhoven, R. (2011). i Wearing, A.(1991.), Subjective Well-Being: A Stocks and Flows Framework. U: F. Strack, M. Argyle i N. Schwarz (ur.), *Subjec-GOD*, 20, 711-727.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard?. *Psychological review*, 106(4), 766.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 9 – 46.
- Hewstone, M. (1989). *Causal attribution: From cognitive processes to collective beliefs*. Basil Blackwell.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 307– 324. doi: [10.1037/1089-2680.6.4.307](https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307)
- Hoehn-Saric, R., & McLeod, D.R. (1988). Panic and Generalized Anxiety Disorders. In C.G. Last & M. Hersen (eds), *Handbook of Anxiety Disorders*, Pergamon Press, Oxford.
- Hooker, K., Monahan, D., Shifren, K., & Hutchinson, C. (1992). Mental and physical health of spouse caregivers: The role of personality. *Psychology and Aging*, 7, 367-375.
- Houghton, J. D., Wu, J., Godwin, J. L., Neck, C. P., & Manz, C. C. (2012). Effective stress management: A model of emotional intelligence, self-leadership, and student stress coping. *Journal of Management Education*, 36(2), 220-238.

- House, R. J., Hanges, P. J., Ruiz-Quintanilla, S. A., Dorfman, P. W., Javidan, M., Dickson, M., & Gupta, V. (1999). Cultural influences on leadership and organizations: Project GLOBE. *Advances in global leadership*, 1(2), 171-233.
- Hrobjartsson, A. & Gøtzsche, P. C., (2010). Placebo interventions for all clinical conditions (review). *Cochrane Database Syst. Rev.* 1.
- Huang, L., & Luthans, F. (2015). Toward better understanding of the learning goal orientation–creativity relationship: The role of positive psychological capital. *Applied Psychology*, 64(2), 444-472.
- Hunt, A., Lincoln, I. & Walker, A. (2004). Term-time employment and academic attainment: Evidence from a large-scale survey of undergraduates at Northumbria University, *Journal of Further and Higher Education*, 28(1), 3-18.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Huselid, M. A. (1995). The impact of human resource management practices on turnover, productivity, and corporate financial performance. *Academy of management journal*, 38(3), 635-672.
- Huselid, M. A., Becker, B. E., & Beatty, R. W. (2005). *The workforce scorecard: Managing human capital to execute strategy*. Harvard Business Review Press.
- Irby-Shasanmi, A., & Redmond, D. L. (2014). *Stressful Life Events*. In: The Wiley-Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society, edited by William C. Cockerham, Robert Dingwall, and Stella Quah. doi: 10.1002/9781118410868.wbehibs370
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson, Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of personality*, 66(2), 195-214.
- Jacobs, S., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291-303.
- Jakovljevic, M. (2014). The placebo–nocebo response: Controversies and challenges from clinical and research perspective. *European neuropsychopharmacology*, 24(3), 333-341.

- James, W. (1961). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. London: Collier Books.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Longman, Green.
- James, W. (2011). *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (Cambridge Library Collection - Philosophy). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139149822
- James, W. (2011). THE RELIGION OF HEALTHY-MINDEDNESS. In *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature* (Cambridge Library Collection - Philosophy, pp. 78-126). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139149822.005
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of personality: Theory and research*, 2(1999), 102-138.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2004). *Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice*. John Wiley & Sons Inc.
- Kalman, M., & Summak, M. (2017). Revitalizing the HERO within teachers: An analysis of the effects of the PsyCap development training. *The Qualitative Report*, 22(3), 655-682. Retrieved from <https://nsuworks.nova.edu/tqr/vol22/iss3/1>
- Kanner, A., Coyne, J., Schaefer, C. & Lazarus, R. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1-39.
- Karoly, P., & Ruhlman, L. S. (2006). Psychological “resilience” and its correlates in chronic pain: findings from a national community sample. *Pain*, 123(1-2), 90-97.
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. *Journal of personality assessment*, 82(3), 291-305.
- Keltner, D., & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during Bereavement. *Journal of personality and social psychology*, 73(4), 687.

- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. & Prescott, C. A. (1999). Causal relationship between stressful life events and the onset of major depression. *The American Journal of Psychiatry*, 156(6), 837-841. doi:10.1176/ajp.156.6.837
- Kent, M., & Davis, M. C. (2010). *The emergence of capacity-building programs and models of resilience*. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (p. 427–449). The Guilford Press.
- Kessing, L. V., Agerbo, E., & Mortensen, P. B. (2003). Does the impact of major stressful life events on the risk of developing depression change throughout life?. *Psychological medicine*, 33(7), 1177.
- Keyes, C. L. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century.
- Khoo, S. A., & Bishop, G. D. (1997). Stress and optimism: Relationships to coping and well-being. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*.
- Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting psychology Journal: practice and research*, 51(2), 106.
- Kim, J. J., & Diamond, D. M. (2002). The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(6), 453.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.
- King, L. A., Eells, J. E., & Burton, C. M. (2004). The good life, broadly and narrowly considered. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (p. 35–52). John Wiley & Sons Inc.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156–165. doi: 10.1037/0022-3514.75.1.156
- Kirsch, I. (1985). Response expectancy as a determinant of experience and behavior. *American Psychologist*, 40(11), 1189.
- Kirsch, I. (1990). *Changing expectations: a key to effective psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.

- Kirsch, I., Wampold, B., & Kelley, J. M. (2016). Controlling for the placebo effect in psychotherapy: Noble quest or tilting at windmills?. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(2), 121.
- Klassen, R. M., & Usher, E. L. (2010). Self-efficacy in educational settings: Recent research and emerging directions. *Advances in motivation and achievement*, 16(Part A), 1-33.
- Koshi, E. B., & Short, C. A. (2007). Placebo theory and its implications for research and clinical practice: a review of the recent literature. *Pain Practice*, 7(1), 4-20.
- Krapp, A., & Fink, B. (1992). The development and function of interests during the critical transition from home to preschool. *The role of interest in learning and development*, 397-429.
- Krause, N. (1997). Religion, aging, and health: Current status and future prospects.
- Kumpfer, K. L. (2002). Prevention of alcohol and drug abuse: What works? *Substance Abuse*, 23(Suppl.)(3), 25-47.
- Laidlaw, T. M., Booth, R. J., & Large, R. G. (1996). Reduction in skin reactions to histamine after a hypnotic procedure. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 242-248.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *Am. J. Psychol.* 55, 665–673.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93–109. doi: 10.1207/S15327965PLI1402_02
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *J. Pers.* 74, 9–46.
- Lee, P. C. (1982). Play as a means for developing relationships. *Primate social relationships*.
- Lee, P. C. (1983). Play as a means for developing relationships. In *Primate Social Relationships: an Integrated Approach* (ed R.A. Hinde), pp. 82–89, Sinauer Associates, Sunderland, MA.
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration.
- Leslie, A. M. (1987). Pretense and representation: The origins of " theory of mind." *Psychological review*, 94(4), 412.

- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of research in personality*, 39(4), 395-422.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Long, B. C., & Sangster, J. I. (1993). Dispositional optimism/pessimism and coping strategies: Predictors of psychosocial adjustment of rheumatoid and osteoarthritis patients. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(13), 1069–1091. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1993.tb01022.x>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology (2nd ed.)*. New York, NY, US: Oxford University Press.
- Lorenz, T., Beer C., Pütz, J. & Heinitz, K. (2016). Measuring psychological capital: Construction and validation of the Compound PsyCap Scale (CPC-12). *PLoS ONE* 11(4): e0152892. doi:10.1371/journal.pone.0152892
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator?. *Personality and individual differences*, 22(2), 249-256.

- Luthans, F. (2002a). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(6), 695-706.
- Luthans, F. (2002b). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Luthans, F., Avey, J., Avolio, B., Norman, S. M. & Combs, G. (2006). Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393. doi: 10.1002/job.373
- Luthans, F., Avey, J.B., Avolio, B. & Peterson, S.J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41-67. doi: 10.1002/hrdq.20034
- Luthans F, Avey JB, Clapp-Smith R, Li W. (2008a). More evidence of the value of Chinese workers' psychological capital: a potentially unlimited competitive resource? *Int. J. Hum. Resour. Manag.* 19:818–27
- Luthans, F, Avey, J.B. & Patera, J. L. (2008). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2). doi: 10.5465/amle.2008.32712618
- Luthans, F., & Avolio, B. J. (2009). The “point” of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(2), 291-307.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Jensen, S. M. (2012). The impact of business school students' psychological capital on academic performance. *Journal of Education for Business*, 87(5), 253-259.
- Luthans, K. W., Luthans, B. C., & Palmer, N. F. (2016). A positive approach to management education: The relationship between academic PsyCap and student engagement. *Journal of Management Development*, 35(9), 1098–1118. <https://doi.org/10.1108/JMD-06-2015-009>

- Luthans, F., Norman, S., & Hughes, L. (2006). Authentic leadership: A new approach for a new time. In R. J. Burke & C. L. Cooper (Eds.), *Inspiring leaders* (pp. 84-104). London: Routledge.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, Social, and Now Positive Psychological Capital Management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33(2), 143-160. doi: 10.1016/j.orgdyn.2004.01.003
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond*. Oxford University Press, USA.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Rawski, S. L. (2011). A tale of two paradigms: The impact of psychological capital and reinforcing feedback on problem solving and innovation. *Journal of Organizational Behavior Management*, 31(4), 333-350.
- Luthans, F., Youssef, C. M., Sweetman, D. S., & Harms, P. D. (2013). Meeting the leadership challenge of employee well-being through relationship PsyCap and health PsyCap. *Journal of leadership & organizational studies*, 20(1), 118-133.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Lynch, S. M., Keasler, A. L., Reaves, R. C., Channer, E. G., & Bukowski, L. T. (2007). The story of my strength: An exploration of resilience in the narratives of trauma survivors early in recovery. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 14(1-2), 75-97.
- Lyrakos, G. N., Arvaniti, C., Smyrnioti & M., Kostopanagiotou, G. (2011). Translation and validation study of the depression anxiety stress scale in the Greek general population and in a psychiatric patient's sample. *European Psychiatry*, 26, 1731.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. D. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience. *Handbook of adult resilience*, 450-464.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions. *Unpublished raw data*.
- MacDougall, M. C. (2017). Signature Strengths: A Positive Psychology Intervention with Informal Caregivers.
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Maddux, J. E. (2002a). Self-efficacy: The power of believing you can. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 277–287). Oxford University Press.
- Maddux, J. E. (2002b). Stopping the "Madness": Positive Psychology and the deconstruction of the illness ideology and the DSM. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (p. 13–25). Oxford University Press.
- Maddux, J. E., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2004). Toward a Positive Clinical Psychology: Deconstructing the illness ideology and constructing an ideology of human strengths and potential. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in practice* (p. 320–334). John Wiley & Sons Inc.

- Magen, Z., & Aharoni, R. (1991). Adolescents' contributing toward others: Relationship to positive experiences and transpersonal commitment. *Journal of Humanistic Psychology, 31*(2), 126-143.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2010). Resilience to potential trauma. *Handbook of adult resilience, 258-280*.
- Marks, G. N., & Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980–1995. *Social Indicators Research, 46*(3), 301-323.
- Marshall, G. N., & Lang, E. L. (1990). Optimism, self-mastery, and symptoms of depression in women professionals. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(1), 132–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.132>
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Company
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56*(3), 227.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *American Psychologist, 53*, 205-220. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E., & Gabrielle-Reed, M. J. (2009). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of Positive Psychology* (2nd Edition ed., pp. 117-131). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and society, 13*(1).
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology, 74*, 88.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. D. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation.
- Mathe-Souleik, K., Roseman, M. G., & Scott-Halsell, S. (2014). Does the Gender of Quick-Service Franchisees and Corporate Supervisors and Managers Affect Restaurant

- Appearance and Food Safety Performance?. *Journal of foodservice business research*, 17(5), 472-482.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and individual differences*, 37(7), 1401-1415.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G., & McKinney, K. E. (1992). *The measurement of forgiveness: Preliminary research. Psychology*, 57, 967-980.
- McAlister, L. (1982). A dynamic attribute satiation model of variety-seeking behavior. *Journal of Consumer Research*, 9(2), 141-150.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition
- McDaniel, J. S., Musselman, D. L., Porter, M. R., Reed, D. A., & Nemeroff, C. B. (1995). Depression in patients with cancer: diagnosis, biology, and treatment. *Archives of general psychiatry*, 52(2), 89-99.
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease. Allostasis and allostatic load. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* 840, 33–44.
- McGonigal J. (2015). *SuperBetter: A Revolutionary Approach to Getting Stronger, Happier, Braver and More Resilient*. London: Penguin Press.
- McKenny, A. F., Short, J. C., & Payne, G. T. (2013). Using computer-aided text analysis to elevate constructs: An illustration using psychological capital. *Organizational Research Methods*, 16, 152–184.
- Memili, E., Welsh, D. H., & Luthans, F. (2013). Going beyond research on goal setting: A proposed role for organizational psychological capital of family firms. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 37(6), 1289-1296.
- empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel. *Journal of personality and social psychology*, 64(5), 817.
- Miller, F. G., Wendler, D., & Swartzman, L. C. (2005). Deception in research on the placebo effect. *PLoS Med*, 2(9), e262.

- Mishra, A. K. (1996). Organizational responses to crisis. *Trust in organizations: Frontiers of theory and research*, 261, 1996.
- Mitrousi, S., Travlos, A., Koukia, E. & Zyga S. (2013). Theories of anxiety: A critical review. *Hellenic Journal of Nursing Science*, 1(6), 21-27.
- Mohebbi, N. M. H., Shahany, M. & Sharifi, H. P. (2014). The relationship of psychological capital (hope, optimism, resiliency and self-efficacy) with the achievement goals and academic performance of the first-year students. *Curriculum planning knowledge and research in educational sciences*, Vol11, No13(40), 61-79.
- Montgomery, G. H., & Kirsch, I. (1997). Classical conditioning and the placebo effect. *Pain*, 72(1-2), 107-113.
- Mroczek, D. K., & Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 189.
- Murphy, M. C., & Archer, J. (1996). Stressors on the college campus: A comparison of 1985–1993. *Journal of College Student Development*.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American psychologist*, 55(1), 56.
- Nafees, N. & Jahan, M. (2017). Psychological capital (PsyCap) and mental well-being among medical students. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(3), 2348-5396.
- Neill, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 1(2), 35-42.
- Nelson, E. S., Karr, K. M., & Coleman, P. K. (1996). Relationships among daily hassles, optimism and reported physical symptoms. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10(2), 11-26.
- Neverlien, P. O., & Backer, J. T. (1991). Optimism-pessimism dimensions and dental anxiety in children aged to 10 to 12 years. *Community Dental Oral Epidemiology*, 6, 342-346.
- Newman, A., Ucbasaran, D., Zhu, F. E. I., & Hirst, G. (2014). Psychological capital: A review and synthesis. *Journal of Organizational Behavior*, 35(S1), S120-S138.

- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of women quarterly*, 25(1), 37-47.
- Norris, F. H. (1992). Epidemiology of trauma: frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. *Journal of consulting and clinical psychology*, 60(3), 409.
- Nussbaum, M. C. (1992). Human functioning and social justice: In defense of Aristotelian essentialism. *Political theory*, 20(2), 202-246.
- O'Brien, W. H., VanEgeren, L., & Mumby, P. B. (1995). Predicting health behaviors using measures of optimism and perceived risk. *Health Values*, 19(1), 21-28.
- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N., & Gersons, B. P. (2007). Gender differences in posttraumatic stress disorder. *Psychological bulletin*, 133(2), 183.
- Olson, J. M., Roese, N. J., & Zanna, M. P. (1996). Expectancies. In E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (p. 211–238). Guilford Press.
- Ones, D. S., Viswesvaran, C., & Schmidt, F. L. (1995). Integrity tests: Overlooked facts, resolved issues, and remaining questions.
- Orszag, J., Orszag, P., & Whitmore, D. (2001). *Learning and earning: Working in college*. Retrieved from <http://www.brockport.edu/career01/upromise.htm>
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., & Goodwin, J. S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5), 473-478.
- Pacak, K. & Palkovits, M. (2001). Stressor specificity of central neuroendocrine responses: implications for stress-related disorders. *Endocrine reviews*, 22(4), 502-548.
- Pajares, F. (1997). Current Directions in Self-Efficacy Research. In M. Maehr, & P. R. Pintrich (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement* (Vol. 10, pp. 1-49). Greenwich, CT: JAI Press.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy.

- Pajares, F., & Usher, E. L. (2008). Self-efficacy, motivation, and achievement in school from the perspective of reciprocal determinism. *Advances in motivation and achievement, 15*, 391-423.
- Panksepp, J. (1998). The periconscious substrates of consciousness: Affective states and the evolutionary origins of the SELF. *Journal of consciousness studies, 5*(5-6), 566-582.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being: A closer look at hope and modesty.
- Patterson, C. H. (1985). What is the placebo in psychotherapy?. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 22*(2), 163.
- Paykel, E. S. (2001). Stress and affective disorders in humans. *Seminars in Clinical Neuropsychiatry, 6*(1), 4-11. doi:10.1053/scnp.2001.19411
- Pearlin, L. I. (1999). The stress process revisited: Reflections on concepts and their interrelationships. In C. S. Aneshensel & J. C. Phelan (Eds.), *Handbook of sociology and social research. Handbook of sociology of mental health* (p. 395–415). Kluwer Academic Publishers.
- Pearlin, L. I. & Radabaugh, C. W. (1976). Economic strains and the coping function of alcohol. *American Journal of Sociology, 82*, 652-663.
- Peck, C., & Coleman, G. (1991). Implications of placebo theory for clinical research and practice in pain management. *Theoretical Medicine, 12*(3), 247-270.
- Perna, L. (Ed.). (2010). *Understanding the working college student*. Sterling, VA: Stylus.
- Pervin, L. A. (2001). A dynamic systems approach to personality. *European psychologist, 6*(3), 172.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44–55.
- Peterson, C. (2003). Classification of positive traits in youth. *Promoting positive child, adolescent, and family development, 4*, 227-255.
- Peterson, C. (2003). The virtues in action research program. *Πρακτικά Διεθνούς Συνεδρίου Θετικής Ψυχολογίας 2003*. Available at: <http://www.gallup.hu/pps/Peterson.pdf>

- Peterson, C. & Chang, E. (2002). *Optimism and flourishing*. In *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*, ed. C Keyes, J Haidt, pp. 55–79. Washington, DC: American Psychology Association.
- Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Zhang, Z. (2011). Psychological capital and employee performance: A latent growth modeling approach. *Personnel psychology, 64*(2), 427-450.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Peterson, C., & Vaidya, R. S. (2003). Optimism as virtue and vice. *Virtue, vice, and personality: The complexity of behavior, 23-37*.
- Peterson, S. J., & Zhang, Z. (2011). Examining the relationships between top management team psychological characteristics, transformational leadership, and business unit performance. *Handbook of top management research, 127-149*.
- Pintrich, P. & Schunk, D. (1996). *Motivation in Education: Theory, Research & Applications*, Ch. 3. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). If at first you don't succeed: False hopes of self-change. *American Psychologist, 57*(9), 677.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological bulletin, 131*(6), 925.
- Rani, K. E. (2015). The Role of psychological capital (PsyCap) in psychological well being of unemployed Indian youth. *Journal of Psychosocial Research, 10*(1).
- Rathunde, K., & Csikszentmihalyi, M. (2005). Middle school students' motivation and quality of experience: A comparison of Montessori and traditional school environments. *American journal of education, 111*(3), 341-371.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 148*(1), 1–11. doi: 10.1016/j.jad.2012.11.026.

- Reichard, R. J., Dollwet, M., & Louw-Potgieter, J. (2014). Development of cross-cultural psychological capital and its relationship with cultural intelligence and ethnocentrism. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 150-164.
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2005). From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (p. 223–237). Kluwer Academic/Plenum Publishers. doi: 10.1007/0-306-48572-9_14
- Renninger, K. A., & Shumar, W. (2002). Community building with and for teachers at the Math Forum. *Building virtual communities: Learning and change in cyberspace*, 60-95.
- Requena, F. (1995). Friendship and subjective well-being in Spain: A cross-national comparison with the United States. *Social Indicators Research*, 35(3), 271-288.
- Richard, A. J., Bell, D. C., & Carlson, J. W. (2000). Individual religiosity, moral community, and drug user treatment. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 39(2), 240-246.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Riulli, L., Savicki, V. & Richards, J. (2012). Psychological capital as a buffer to student stress. *Journal of Psychology*, 3(12), 1202-1207. doi: 10.4236/psych.2012.312A178
- Ritchie, R. J. (1994). Using the assessment center method to predict senior management potential. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 46(1), 16.
- Roberts, M. C., Brown, K. J., Johnson, R. J., & Reinke, J. (2002). Positive psychology for children. *Handbook of positive psychology*, 663-675.
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of further and higher education*, 30(02), 107-117.
- Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of occupational health psychology*, 19(4), 476.
- Rogers, C. R. (1942). *Counseling and psychotherapy: Newer concepts in practice*. Boston: Houghton Mifflin.

- Rogers, C. R. (1951). *Client – centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *The Journal of the American College Health Association, 12*(5), 325–336.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*(1, Whole No. 609).
- Rotter, J. B. (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American psychologist, 45*(4), 489.
- Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of personality and social psychology, 85*(6), 1136.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review, 5*(4), 296–320. doi: 10.1207/S15327957PSPR0504_2
- Ruch, W. (1994). Temperament, Eysenck’s PEN system, and humor-related traits. *Humor-International Journal of Humor Research, 7*(3), 209-244.
- Ruch, W., & Köhler, G. (1998). A temperament approach to humor. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic, 203-230*.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry, 57*(3), 316-331.
- Rutter, M. (1999). Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy. *Journal of Family Therapy, 2*, 119-144. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., & Williams, J. G. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. *Forgiveness: Theory, research, and practice, 17-40*.

- Salanova, M., Llorens, S., Cifre, E., & Martínez, I. M. (2012). We need a hero! Toward a validation of the healthy and resilient organization (HERO) model. *Group & Organization Management*, 37(6), 785-822.
- Sandage, S. J., & Hill, P. C. (2001). The virtues of positive psychology: The rapprochement and challenges of an affirmative postmodern perspective. *Journal for the theory of social behaviour*, 31(3), 241-260.
- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 932-946.
- Sax, L. J. (1997). Health trends among college freshmen. *Journal of American College Health*, 45, 252-262. doi:10.1080/07448481.1997.9936895
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257–1264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1257>
- Schneider, S. L. (2001). In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness. *American Psychologist*, 56(3), 250-263. doi: [10.1037/0003-066X.56.3.250](https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.250)
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress And Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 607–628. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141>
- Scholz, U., Doña, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European journal of psychological assessment*, 18(3), 242.
- Schulkin, J. (Ed.) (2004). *Allostasis, Homeostasis, and the Costs of Physiological Adaptation*. Cambridge University Press, Cambridge, UK
- Schuller, I. S. (1995). Cognitive style categorization width and anxiety. *Studia Psychologica*, 37, 142-145.

- Schulman, P., Keith, D., & Seligman, M. E. (1993). Is optimism heritable? A study of twins. *Behaviour Research and Therapy*, 31(6), 569–574. doi: [10.1016/0005-7967\(93\)90108-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(93)90108-7)
- Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values?. *Journal of social issues*, 50(4), 19-45.
- Schwartz, S. H. (1994). Beyond individualism/collectivism: New cultural dimensions of values.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of personality and social psychology*, 53(3), 550.
- Schwartz, B., & Sharpe, K. E. (2006). Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 377-395.
- Seligman, M. E. (1991). *Learned Optimism* New York.
- Seligman, M. (1992). *Helplessness: On depression, development, and death*. New York: W.H. Freeman.
- Seligman, M. (1994). *What you can change & what you can't*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3). doi: 10.1177/109830079900100306
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY, US: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values* (pp. 1–243). Ann Arbor: University of Michigan Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5

- Seligman, M. E., Park, N., & Peterson, C. (2004). The Values In Action (VIA) classification of character strengths. *Ricerche di Psicologia*.
- Seligman, M. E. P., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (1995). The optimistic child. Houghton, Mifflin and Company.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature* 138, 32.
- Selye, H. (1950). *Stress*. Montreal: Acta.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1975). Confusion and controversy in the stress field. *J. Hum. Stress* 1, 37–44.
- Selye, H. (1975b). *Stress Without Distress*. New York: New American Library
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Butterworth, Stoneham, MA.
- Sheldon, K. M. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. *Handbook of self-determination research*, 65-86.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1998). Not all personal goals are personal: Comparing autonomous and controlled reasons for goals as predictors of effort and attainment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(5), 546-557.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 482.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral?. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 152.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 531.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and social psychology bulletin*, 24(12), 1319-1331.

- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of personality*, *70*(1), 5-31.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, *56*(3), 216–217. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216
- Sherwin, E. D., Elliott, T. R., Rybarczyk, B. D., Frank, R. G., Hanson, S., & Hoffman, J. (1992). Negotiating the reality of caregiving: Hope, burnout and nursing. *Journal of social and clinical psychology*, *11*(2), 129-139.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*, 467-487. doi:10.1002/jclp.20593
- Siu, O. L., Bakker, A. B., & Jiang, X. (2014). Psychological capital among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, *15*(4), 979-994. doi: [10.1007/s10902-013-9459-2](https://doi.org/10.1007/s10902-013-9459-2).
- Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. *Handbook of adult resilience*, *112*.
- Snell, W. E., Hawkins, R. & Belk, S. (1990). Measuring depressive life experiences. *Personality and Individual Differences*, *11*(6), 605-613. doi: 10.1016/0191-8869(90)90044-R
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose, and to hope again. *Journal of Loss & Trauma*, *1*(1), 1-16.
- Snyder, C. R. (1998). A case for hope in pain, loss, and suffering.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, *13*(4) 249–276.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, *60*(4), 570.

- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of pediatric psychology, 22*(3), 399-421.
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective, 162*, 285-305.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Snyder, C. R., Lopez, S., & Teramoto Pedrotti, J. (2014). Wisdom and courage: two universal virtues. *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths, 205-242*.
- Snyder, C. R., McDermott, D., Cook, W., & Rapoff, M. (1997). Journeys of hope: Giving children stories to grow on. *Boulder, CO: Westview*.
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2001). Basic research and practical problems: Volunteerism and the psychology of individual and collective action.
- Snyder, C. R., & Rand, K. L. (2003). The case against false hope. *American Psychologist, 58*(10), 820-822. doi: 10.1037/0003-066X.58.10.820
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of personality and social psychology, 70*(2), 321.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol., 1*, 255-291.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-20). New York: Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, pp.23-49). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. (1982). Άγχος, Stress και πώς να το καταπολεμήσετε. Αθήνα: Ψυχογιός.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family, 527-536*.

- Stajkovic, A., & Luthans, F., (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2) 240-261.
- Stalikas, A., Kyriazos, T. A., & Kotsoni, K. (2017). The Flourishing Scale (FS), Greek Version. Athens: Hellenic Association of Positive Psychology.
- Stallman, H.M. (2010) Psychological Distress in University Students: A Comparison with General Population Data. *Australian Psychologist*, 45, 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Stanovich, K. E., & West, R. F. (1998). Individual differences in rational thought. *Journal of experimental psychology: general*, 127(2), 161.
- Staw, B. M., & Barsade, S. G. (1993). Affect and managerial performance: A test of the sadder-but-wiser vs. happier-and-smarter hypotheses. *Administrative Science Quarterly*, 304-331.
- Staw, B. M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*, 5(1), 51-71.
- Sterling, P. & Eyer, J. (1988). Allostasis: a new paradigm to explain arousal pathology. In: Fisher, S., Reason, J. (Eds.), *Handbook of Life Stress, Cognition, and Health*. JohnWiley and Sons, New York, pp. 629–649.
- Stevenson, H. C. (1997). Managing Anger: Protective, proactive, or adaptive racial socialization identity roles and manhood development. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 16, 3561.
- Stone, A. A., Neale, J. M., Cox, D. S., Napoli, A., Valdimarsdottir, H., & Kennedy-Moore, E. (1994). Daily events are associated with a secretory immune response to an oral antigen in men. *Health psychology*, 13(5), 440.
- Strutton, D., & Lumpkin, J. (1992). Relationship between optimism and coping strategies in the work environment. *Psychological Reports*, 71(3, Pt 2), 1179–1186. <https://doi.org/10.2466/PR0.71.8.1179-1186>
- Suldo, S. M. & Scott Huebner, E. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105.

- Sullivan, J. L., & Transue, J. E. (1999). The psychological underpinnings of democracy: A selective review of research on political tolerance, interpersonal trust, and social capital. *Annual review of psychology*, 50(1), 625-650.
- Sumi, K., Hofie, K., & Hayakawa, S. (1997). Optimism, Type A behavior, and psychological well-being in Japanese women. *Psychological Reports*, 80, 43-48.
- Surtees, P. G., & Ingham, J. G. (1980). Life stress and depressive outcome: application of a dissipation model to life events. *Social Psychiatry*, 15(1), 21-31.
- Surtees, P. G., Miller, P., Ingham, J., Kreitman, N., Rennie, D., & Sashidharan, S. (1986). Life events and the onset of affective disorder: A longitudinal general population study. *Journal of Affective Disorders*, 10(1), 37-50. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(86\)90047-9](https://doi.org/10.1016/0165-0327(86)90047-9)
- Sweetman, M. E., Munz, D. C., & Wheeler, R. J. (1993). Optimism, hardiness, and explanatory style as predictors of general well-being among attorneys. *Social Indicators Research*, 29(2), 153-161.
- Tait, M., Padgett, M. Y., & Baldwin, T. T. (1989). Job and life satisfaction: A reevaluation of the strength of the relationship and gender effects as a function of the date of the study. *Journal of applied psychology*, 74(3), 502.
- Tambs, K., Czajkowsky, N., Røysamb, E., Neale, M. C., Reichborn-Kjennerud, T., Aggen, S. H., Harris, J. R., Ørstavik, R. E., Kendler, K. S. (2009). Structure of genetic and environmental risk factors for dimensional representations of DSM-IV anxiety disorders. *Br. J. Psychiatry* 195, 301-307.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Terman, L. M. (1939). The gifted student and his academic environment. *School & Society*, 49, 65-73.
- Terman, L. M., Bottenwieser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York: McGraw-Hill.
- Thawabieh, A.M. and L.M. Qaisy, (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110-116.

- Thoits, P. (2010). Stress and health. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 41-53
- Thoresen, C. J., Kaplan, S. A., Barsky, A. P., Warren, C. R., & De Chermont, K. (2003). The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: a meta-analytic review and integration.
- Tschannen-Moran, M., & Hoy, A. W. (2007). The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers. *Teaching and teacher Education*, 23(6), 944-956.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004a). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004b). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2009). Sources of self-efficacy in mathematics: A validation study. *Contemporary educational psychology*, 34(1), 89-101.
- Van Katwyk, P. T., Fox, S., Spector, P. E., & Kelloway, E. K. (2000). Using the Job-Related Affective Well-Being Scale (JAWS) to investigate affective responses to work stressors. *Journal of occupational health psychology*, 5(2), 219.
- Vanno, V., Kaemkate, W. & Wongwanich, S. (2014). Relationships between academic performance, perceived group psychological capital, and positive psychological capital of Thai undergraduate students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116, 3226-3230. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.01.739.
- Veenhoven, R. (2005). Is happiness a trait?. In *Citation Classics from Social Indicators Research* (pp. 477-536). Springer, Dordrecht.
- Veldsman, N. (2018). *The Relationships between PsyCap, Academic Engagement and Academic Performance amongst Postgraduate Students in a South African Higher Education Institution*. (). University of Cape Town ,Faculty of Commerce ,Organisational Psychology. Retrieved from <http://hdl.handle.net/11427/29233>

- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement, 1*(2), 165-17847.
- Wampold, B. E., Minami, T., Tierney, S. C., Baskin, T. W., & Bhati, K. S. (2005). The placebo is powerful: estimating placebo effects in medicine and psychotherapy from randomized clinical trials. *Journal of clinical psychology, 61*(7), 835-854.
- Wang, H., Sui, Y., Luthans, F., Wang, D., & Wu, Y. (2014). Impact of authentic leadership on performance: Role of followers' positive psychological capital and relational processes. *Journal of Organizational Behavior, 35*(1), 5-21.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology, 64*(4), 678.
- Watson, J. B. (1928). *Psychological care of infant and child*. New York: W. W. Norton & Co.
- Weaver, C. M., Shaw, D. S., Dishion, T. J., & Wilson, M. N. (2008). Parenting self-efficacy and problem behavior in children at high risk for early conduct problems: The mediating role of maternal depression. *Infant Behavior and Development, 31*(4), 594-605.
- Weick, K. E. (1970). The “ess” in Stress. Some Conceptual and Methodological Problems. Στο J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation and the educational process. *Review of Educational Research, 42*(2), 203-215. doi: 10.3102/00346543042002203
- Weiner, B. (Ed.). (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. Morristown, N.J.: General Learning Press.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychology Review, 92* 548-573
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research* (2 ed.). London: Sage.

- Weiner, B. (2000). Intrapersonal and Interpersonal Theories of Motivation from an Attributional Perspective. *Educational Psychology Review*, 12, 1-14. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1009017532121>
- Weiss, H. M., Nicholas, J. P., & Daus, C. S. (1999). An examination of the joint effects of affective experiences and job beliefs on job satisfaction and variations in affective experiences over time. *Organizational behavior and human decision processes*, 78(1), 1-24.
- Weissman, M. M., & Klerman, G. L. (1977). Sex differences and the epidemiology of depression. *Archives of general psychiatry*, 34(1), 98-111.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503–515. <https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Wernsing, T. (2014). Psychological capital: A test of measurement invariance across 12 national cultures. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 179-190.
- Wheaton, B. (1999). The nature of stressors. In *A Handbook for the Study of Mental Health: Social Contexts, Theories, and Systems*, edited by Allan V. Horwitz and Teresa L. Scheid, 176-197. New York: Cambridge University Press.
- Wilkins, W. (1984). Psychotherapy: The powerful placebo. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52(4), 570.
- Williams, S. L. (1995). Self-efficacy, anxiety, and phobic disorders. In *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 69-107). Springer, Boston, MA.
- Williams, D. M. (2010). Outcome expectancy and self-efficacy: Theoretical implications of an unresolved contradiction. *Personality and Social Psychology Review*, 14(4), 417-425.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of occupational health psychology*, 5(1), 84.

- Wright, M. O., & Masten, A. S. (2005). Resilience processes in development: Fostering positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein, & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 17-37). Kluwer Academic/Plenum.
- 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* (p. 15–37). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_2
- Wright, T. A., & Staw, B. M. (1999). Affect and favorable work outcomes: two longitudinal tests of the happy–productive worker thesis. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 20(1), 1-23.
- Wuthnow, R. (1991). Acts of compassion: Caring for ourselves and helping others. *Princeton, NJ*.
- Yates, T. M., & Masten, A. S. (2004). Fostering the future: Resilience theory and the practice of Positive Psychology. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (p. 521–539). John Wiley & Sons Inc. doi: 10.1002/9780470939338.ch32
- Yeo, G. B., & Neal, A. (2006). An examination of the dynamic relationship between self-efficacy and performance across levels of analysis and levels of specificity. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1088.
- Youssef, C. M. (2011). Recent events in Egypt and the Middle East. *Organizational Dynamics*, 3(40), 222-234.
- Youssef-Morgan, C. M. (2014). Advancing OB research: an illustration using psychological capital. *Journal of leadership & organizational studies*, 21(2), 130-140.
- Youssef-Morgan, C. M., & Ahrens, B. L. (2017). Gratitude: an antidote to work stress. In *Research handbook on work and well-being*. Edward Elgar Publishing.
- Youssef, C. M., & Luthans, F. (2005). Resiliency development of organizations, leaders and employees: Multi-level theory building for sustained performance. *Authentic leadership theory and practice: Origins, effects and development*, 3(1), 303-343.

- Youssef, C., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*, 33, 774-800. doi:10.1177/0149206307305562
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2013a). Positive leadership: Meaning and application across cultures.
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2013b). Psychological capital theory: Toward a positive holistic model. *Advances in positive organizational psychology*, 1, 145-166.
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. *Stress and Health*, 31(3), 180-188.
- Youssef-Morgan, C. M., & Stratman, J. L. (2017). Psychological Capital: Developing resilience by leveraging the HERO within leaders. In *Managing for Resilience* (pp. 53-68). Routledge.
- Youssef-Morgan, C.M. & Sundermann D. (2014). Positive interventions: from prevention to amplification. In: *An Introduction to Work Psychology*, (Eds.) M. Peeters, J. de Jong & T. taris, 458–480. New York: Wiley-Blackwell.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace & World.
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities.
- Zeidner, M., & Hammer, A. L. (1992). Coping with missile attack: Resources, strategies, and outcomes. *Journal of Personality*, 60, 709-746.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. In *Time perspective theory; review, research and application* (pp. 17-55). Springer, Cham.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 82-91.

Διαδικτυακές πηγές:

<http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/DASSFAQ.htm>

<http://www.midss.org/content/flourishing-scale-fs-0>

<https://positivepsychologyprogram.com>

<http://www.working-minds.org.uk>

<https://www.therapistaid.com/>

<https://sites.google.com/site/biomatikesaskeseis/>

<https://www.youtube.com/watch?v=TnxJJSjgaSQ>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΕΝΤΥΠΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Έντυπα ενημέρωσης και συγκατάθεσης για συμμετοχή σε έρευνα

Καλημέρα σας.

Σας παρακαλώ να συμμετέχετε στην παρέμβαση που πραγματοποιείται στα πλαίσια εκπόνησης μεταπτυχιακής εργασίας της φοιτήτριας του Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Παπαρούνη Φωτεινής. Η παρέμβαση που διεξάγουμε στοχεύει στην προώθηση της ψυχοκοινωνικής ευζωίας των φοιτητών.

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

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

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

Σας γνωστοποιούμε ότι η συμμετοχή σας σε αυτήν την παρέμβαση είναι εθελοντική και ότι δεν θα υποστείτε οποιαδήποτε συνέπεια εάν αρνηθείτε να συμμετάσχετε σε αυτήν. Μπορείτε να διακόψετε τη συμμετοχή σας σε οποιαδήποτε φάση της διαδικασίας, αλλά παρακαλούμε λάβετε υπόψη ότι είναι πολύ σημαντική η συμμετοχή σας σε όλες τις φάσεις της παρέμβασης.

Όλες οι απαντήσεις και τα στοιχεία σας είναι εμπιστευτικά. Προκειμένου να διασφαλιστεί η ανωνυμία σας, θα σας ζητηθεί να επιλέξετε έναν προσωπικό κωδικό, τον οποίο θα πρέπει να χρησιμοποιείτε σε κάθε συνάντηση.

Μπορείτε να επικοινωνείτε με την κα. Παπαρούνη Φωτεινή στο τηλέφωνο 6942855667 ή στην ηλεκτρονική διεύθυνση fayrap93@gmail.com, για οποιοδήποτε ζήτημα αφορά στην παρέμβαση αυτή.

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

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

Ο /Η υπογεγραμμένος/-η

Ημερομηνία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ

Παρακαλούμε συμπληρώστε τις ερωτήσεις που ακολουθούν. Προσπαθήστε να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις, ανεξάρτητα από το πόσο σίγουροι είστε για την απάντησή σας. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες που βρίσκονται πάνω από κάθε μέρος του ερωτηματολογίου. Απαντήστε με ειλικρίνεια και αυθόρμητα. Δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μη σπαταλήσετε πολύ χρόνο σε κάθε απάντηση. Όλες οι απαντήσεις και τα στοιχεία σας είναι εμπιστευτικά. Σας ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία!

A. ΜΕΡΟΣ: Παρακαλούμε συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία.

1. Κωδικός:

(Παρακαλούμε συμπληρώστε τα δύο αρχικά του ονόματός σας και τους δύο πρώτους αριθμούς της ταυτότητας σας. Π.χ. , αν ονομάζεστε Σπύρος Αντωνίου, με αριθμό δελτίου ταυτότητας Π165734, συμπληρώνετε ΣΑ16)

2. ΦΥΛΟ: Γυναίκα..... Άνδρας.....

3. ΗΛΙΚΙΑ: έτη

4. ΦΟΙΤΗΤΗΣ / - ΤΡΙΑ:

α) Προπτυχιακός/ η..... β) Μεταπτυχιακός/ ή.....

Έτος σπουδών.....

Τμήμα, Παν/μιο, Πόλη:

.....
.....
.....

5. ΕΡΓΑΣΙΑ:

Ναι..... Όχι.....

Αν ναι, ποια είναι η εργασία σας;

Μερική απασχόληση..... Πλήρης απασχόληση.....

6. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

α. Ανύπαντρος/ η β. Παντρεμένος/ η..... γ. Σε διάσταση

δ. Διαζευγμένος/ η..... ε. Χήρος/ α.....

7. ΔΙΑΜΟΝΗ:

α. Ζω με τους γονείς μου β. Ζω μόνος/ -η μου.....

γ. Ζω με τον/ την σύντροφό μου..... δ. Με συγκάτοικο/ -ους.....

ε. Με συγγενείς..... στ. Στη Φοιτητική Εστία.....

8. ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΣΑΣ (π.χ. σας αρέσει που ζείτε μόνος/ -η σας, ή που συγκατοικείτε με άλλο άτομο ;) :

α. Πολύ ευχαριστημένος /η β. Λίγο ευχαριστημένος /η.....

γ. Ούτε ευχαριστημένος /η ούτε δυσαρεστημένος /η.....

δ. Λίγο δυσαρεστημένος /η..... ε. Πολύ δυσαρεστημένος /η.....

9. ΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΑΣ :

ΜΟΡΦΩΣΗ	ΕΞΕΙΣ	ΜΗΤΕΡΑ	ΠΑΤΕΡΑΣ
1. Καθόλου (- 2 ^η δημοτικού)			
2. Κατώτερη (- 3 ^η γυμνασίου)			
3. Μέση (- Λύκειο)			
4. Ανώτερη			
5. Ανώτατη			
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ (Σημειώστε το επάγγελμα καθενός, π.χ. αγρότης, ταμίας σε τράπεζα, δικηγόρος, οικοκυρικά κ.λπ.)			
ΚΥΡΙΟΣ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΙΑΣ (στην πατρική οικογένεια)			

10. ΕΧΕΤΕ ΑΔΕΛΦΙΑ ; Ναι..... Πόσα ; Όχι.....

11. ΣΧΕΤΙΖΕΣΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟΝ/ -Α ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΚΑΙΡΟ ;

α. Ναι..... β. Όχι.....

B. ΜΕΡΟΣ:

Κατ' αρχάς, σε παρακαλούμε να σκεφτείς για την περίοδο της ζωής στην οποία βρίσκεσαι τώρα. Εννοούμε το παρόν αλλά και τα τελευταία λίγα χρόνια που έχουν περάσει και τα επόμενα λίγα χρόνια που θα έλθουν, όπως τα φαντάζεσαι. Με λίγα λόγια, σε καλούμε να σκεφτείς για μια περίοδο περίπου πέντε χρόνων, με το παρόν να είναι στο μέσον αυτής της περιόδου.

Για κάθε φράση που θα δεις παρακάτω, σε παρακαλούμε να βάλεις έναν ✓ σε μία από τις στήλες για να δείξεις πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς ότι η κάθε φράση περιγράφει αυτή την περίοδο της ζωής σου. Για παράδειγμα, αν κάπως συμφωνείς ότι αυτή είναι μια «περίοδος εξερεύνησης», τότε στην ίδια σειρά που είναι η φράση θα βάλεις ένα ✓ στη στήλη που γράφει «Κάπως Συμφωνώ (3)».

Βεβαιώσου ότι βάζεις μόνο ένα ✓ σε κάθε σειρά.

Διανύεις μία περίοδο...	Διαφωνώ Απολύτως (1)	Κάπως Διαφωνώ (2)	Κάπως Συμφωνώ (3)	Συμφωνώ Απολύτως (4)
1. πολλών δυνατοτήτων και ευκαιριών;				
2. εξερεύνησης;				
3. σύγχυσης;				
4. πειραματισμού;				
5. προσωπικής ελευθερίας;				
6. περιορισμού;				
7. ευθύνης για τον εαυτό σου;				
8. έντονου άγχους;				
9. αστάθειας;				
10. αισιοδοξίας;				
11. έντονης πίεσης;				
12. ανακάλυψης του ποιος/ποια είσαι;				
13. καταστάλαξης;				
14. ευθύνης για τους άλλους;				
15. ανεξαρτησίας;				
16. ανοικτών επιλογών;				
17. απρόβλεπτη;				
18. δεσμεύσεων με τους άλλους;				
19. αυτάρκειας;				
20. πολλών ανησυχιών;				
21. δοκιμών νέων πραγμάτων;				
22. εστίασης στον εαυτό;				

23. αποχωρισμού από τους γονείς;				
24. αυτοπροσδιορισμού;				
25. κατάστροφης σχεδίων για το μέλλον;				
26. αναζήτησης κάποιου νοήματος;				
27. αποφάσεων για τις πεποιθήσεις και τις αξίες σου;				
28. που μαθαίνεις να σκέφτεσαι για τον εαυτό σου;				
29. που αισθάνεσαι ενήλικος μερικές φορές αλλά όχι πάντοτε;				
30. σταδιακής μετάβασης στην ενήλικη ζωή;				
31. που δεν είσαι βέβαιος/βέβαιη αν έχεις γίνει πλήρως ενήλικος;				

Γ. ΜΕΡΟΣ:

Παρακαλούμε διαβάστε κάθε δήλωση και κυκλώστε έναν αριθμό 0 ..1 ..2 ή 3 που προσδιορίζει πόσο η δήλωση σας αντιπροσώπευσε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση. Μην ξοδέψετε πάρα πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε δήλωση.

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

- 0 Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα.
- 1 Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα.
- 2 Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- 3 Ίσχυε για μένα πάρα πολύ, ή τις περισσότερες φορές.

1	Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου	0	1	2	3
2	Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό	0	1	2	3
3	Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα	0	1	2	3
4	Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόπσιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια)	0	1	2	3
5	Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα	0	1	2	3

6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα	0	1	2	3
7	Αισθάνθηκα τρεμούλα (πχ στα χέρια)	0	1	2	3
8	Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για τις καταστάσεις στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους	0	1	2	3
10	Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον	0	1	2	3
11	Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος	0	1	2	3
12	Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένιωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος	0	1	2	3
14	Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα	0	1	2	3
15	Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό	0	1	2	3
17	Ένιωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο	0	1	2	3
18	Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία)	0	1	2	3
20	Ένιωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος	0	1	2	3
21	Ένιωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

Δ. ΜΕΡΟΣ:

Παρακάτω είναι μια σειρά από γεγονότα τα οποία κάποτε επιφέρουν αλλαγές στις ζωές αυτών που τα ζουν και τα οποία καθιστούν αναγκαία κάποια κοινωνική αλλαγή. Παρακαλώ σημειώστε με X πρώτα εκείνα τα γεγονότα που ζήσατε **πριν τους τελευταίους 12 μήνες**, και στη συνέχεια σημειώστε με X τα γεγονότα που ζήσατε **κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών**. Εάν κάποιο γεγονός το ζήσατε τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων μηνών, τότε σημειώστε X και στις δύο θέσεις. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι κύκλοι που σημειώσατε βρίσκονται ακριβώς απέναντι από τα γεγονότα στα οποία αντιστοιχούν.

Επίσης, για κάθε γεγονός που κυκλώσατε, παρακαλώ σημειώστε κατά πόσο θεωρήσατε ότι το γεγονός είχε θετική ή αρνητική επίδραση στη ζωή σας την εποχή που αυτό συνέβη. Δηλαδή, σημειώστε τον τύπο και την έκταση της επίδρασης που είχε το γεγονός. Το σκορ «0»

δείχνει ότι το γεγονός δεν είχε επίδραση στη ζωή σας, ούτε θετική ούτε αρνητική. Το σκορ «+3» δείχνει ότι το γεγονός είχε μεγάλη θετική επίδραση στη ζωή σας.

Γεγονός	Πριν τους τελευταίους 12 μήνες	Στους τελευταίους 12 μήνες	Ιδιαίτερα αρνητικό	Μέτρια αρνητικό	Κάπως αρνητικό	Καμία επίδραση	Κάπως θετικό	Μέτρια θετικό	Ιδιαίτερα θετικό
---------	--------------------------------	----------------------------	--------------------	-----------------	----------------	----------------	--------------	---------------	------------------

1. Γάμος/Συγκατοίκηση με τον/την σύντροφο
2. Κράτηση σε φυλακή ή σε παρόμοιο ίδρυμα
3. Θάνατος συζύγου/συντρόφου
4. Μεγάλη αλλαγή στις συνήθειες του ύπνου
(πολύ περισσότερος ή πολύ λιγότερος ύπνος)

Γεγονός	Πριν τους τελευταίους 12 μήνες	Στους τελευταίους 12 μήνες	Ιδιαίτερα αρνητικό	Μέτρια αρνητικό	Κάπως αρνητικό	Καμία επίδραση	Κάπως θετικό	Μέτρια θετικό	Ιδιαίτερα θετικό
---------	--------------------------------	----------------------------	--------------------	-----------------	----------------	----------------	--------------	---------------	------------------

5. Θάνατος ενός μέλους της άμεσης οικογένειας:

α. Μητέρα	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
β. Πατέρας	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
γ. Αδελφός	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
δ. Αδελφή	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
ε. Γιαγιά	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
στ. Παππούς	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
ζ. Άλλος (προσδιορίστε)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

6. Μεγάλη αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες

(κατανάλωση πολύ περισσότερου ή πολύ λιγότερου φαγητού)

7. Κατάσχεση υποθήκης	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8. Θάνατος στενού φίλου/φίλης	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9. Εξαιρετικό προσωπικό επίτευγμα	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10. Μικρή παραβίαση του νόμου (κλήση για ταχύτητα, παραβίαση κοινής ησυχίας κ.λπ.)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11. Άνδρας παντρεμένος/που συγκατοικεί:	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Αλλαγή στην εργασία της συζύγου/συντρόφου έξω από το σπίτι (έναρξη εργασίας, σταμάτημα εργασίας, αλλαγή σε νέα εργασία κ.λπ.)

12. Γυναίκα παντρεμένη/που συγκατοικεί:	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
---	-----	-----	----	----	----	---	----	----	----

Αλλαγή στην εργασία του συζύγου/συντρόφου (χάσιμο εργασίας, ξεκίνημα νέας εργασίας, συνταξιοδότηση κ.λπ.)

13. Μεγάλη αλλαγή στο συνηθισμένο τύπο και/ή ποσότητα διασκέδασης	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
---	-----	-----	----	----	----	---	----	----	----

14. Δανεισμός πάνω από Euro 10,000 (στεγαστικό δάνειο, επιχειρηματικό δάνειο κλπ)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15. Δανεισμός κάτω από Euro 10,000 (αγορά αυτοκινήτου, τηλεόρασης, δανείου σπουδών κλπ)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16. Απόλυση από την εργασία	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Άνδρας: τερματισμός κύησης συζύγου ή φιλενάδας	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
18. Γυναίκα: τερματισμός κύησης	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Γεγονός	Πριν τους τελευταίους 12 μήνες	Στους τελευταίους 12 μήνες	Ιδιαίτερα αρνητικό	Μέτρια αρνητικό	Κάπως αρνητικό	Καμία επίδραση	Κάπως θετικό	Μέτρια θετικό	Ιδιαίτερα θετικό
---------	--------------------------------	----------------------------	--------------------	-----------------	----------------	----------------	--------------	---------------	------------------

19. Μεγάλη προσωπική ασθένεια ή τραυματισμός	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
20. Μεγάλη αλλαγή στις κοινωνικές δραστηριότητες (π.χ. πάρτυ, κινηματογράφος, επισκέψεις σε φίλους, αυξημένη ή μειωμένη κοινωνική συμμετοχή)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
37. Μεγάλη αλλαγή στις συνθήκες διαβίωσης της οικογένειας (κτίσιμο νέας κατοικίας, διακόσμηση, χειροτέρευση της κατοικίας, της γειτονιάς κ.λπ.)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
38. Διαζύγιο	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
39. Σοβαρός τραυματισμός ή ασθένεια στενού φίλου/φίλης	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
40. Συνταξιοδότηση από την εργασία	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
41. Γιος ή κόρη έφυγαν από το σπίτι (εξαιτίας γάμου, σπουδών κ.λπ.)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
42. Τερματισμός επίσημης εκπαίδευσης	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
43. Απομάκρυνση από τον/την σύζυγο ή σύντροφο (εξαιτίας εργασίας, ταξιδιών κ.λπ.)	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
44. Αρραβώνας	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
45. Χωρισμός από τη φιλενάδα/ φίλο	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
46. Απομάκρυνση από το σπίτι για πρώτη φορά	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
47. Επανασύνδεση με φιλενάδα/ φίλο	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

Άλλα γεγονότα τα οποία είχαν επίδραση στη ζωή σας. Καταγράψτε και αξιολογήστε:

48.	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
49.	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
50.	___	___	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

E. ΜΕΡΟΣ:

Παρακαλώ βάλτε σε κύκλο τον αριθμό εκείνο που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση. Αν διαφωνείτε απόλυτα με την πρόταση, βάλτε έναν κύκλο στον **αριθμό 1**. Αν συμφωνείτε απόλυτα, τότε βάλτε έναν κύκλο στον **αριθμό 7**. Αν είστε κάπου στη μέση, βάλτε έναν κύκλο σε έναν από τους μεσαίους αριθμούς.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

1. Εάν βρισκόμουν σε δύσκολη κατάσταση, θα μπορούσα να σκεφτώ πολλούς τρόπους για τη διαχείριστά.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

2. Αυτή τη στιγμή, θεωρώ τον εαυτό μου αρκετά πετυχημένο-η.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

3. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να πετύχω τους τωρινούς μου στόχους.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

4. Ανυπομονώ για τη ζωή που με περιμένει.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

5. Το μέλλον μου επιφυλάσσει πολλά καλά πράγματα.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

6. Συνολικά, περιμένω ότι θα μου συμβούν περισσότερα καλά πράγματα από ότι κακά

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

7. Κάποιες φορές, αναγκάζω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα είτε το θέλω είτε όχι.

1	2	3	4	5	6	7
Διαφωνώ						Συμφωνώ

8. Όταν βρίσκομαι σε μία δύσκολη κατάσταση, συνήθως καταφέρνω να βγω από αυτή.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

9. Δε με πειράζει εάν υπάρχουν άτομα που δε με συμπαθούν.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

10. Είμαι βέβαιος-η ότι θα μπορούσα να αντιμετωπίσω αποτελεσματικά απρόσμενα γεγονότα.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

11. Μπορώ να επιλύσω τα περισσότερα προβλήματα εάν επενδύσω την απαιτούμενη προσπάθεια.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

12. Μπορώ να παραμείνω ψύχραιμος-η όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες, επειδή μπορώ να βασιστώ στην ικανότητά μου να τα βγάζω πέρα.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

ΣΤ. ΜΕΡΟΣ:

Παρακαλώ βάλτε σε κύκλο τον αριθμό εκείνο που αντιπροσωπεύει καλύτερα πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση. Αν διαφωνείτε απόλυτα με την πρόταση, βάλτε έναν κύκλο στον **αριθμό 1**. Αν συμφωνείτε απόλυτα, τότε βάλτε έναν κύκλο στον **αριθμό 7**. Αν είστε κάπου στη μέση, βάλτε έναν κύκλο σε έναν από τους μεσαίους αριθμούς.

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

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

1 2 3 4 5 6 7

Διαφωνώ

Συμφωνώ

2. Συνήθως τα καταφέρνω, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
3. Αισθάνομαι περήφανος που κατάφερα κάποια πράγματα στη ζωή μου.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
4. Συνήθως κάνω πράγματα με την άνεσή μου.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
5. Είμαι φίλος με τον εαυτό μου.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
6. Αισθάνομαι ότι μπορώ να αντιμετωπίσω πολλά πράγματα μαζί.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
7. Είμαι αποφασιστικός.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
8. Έχω αυτοπειθαρχία.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
9. Ενδιαφέρομαι για διάφορα πράγματα.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
10. Συνήθως μπορώ να βρω κάτι να με κάνει να γελάσω.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
11. Η πίστη στον εαυτό μου με βοηθάει να τα καταφέρνω στις δύσκολες στιγμές.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
12. Συνήθως μπορώ να δω τα πράγματα από πολλές πλευρές.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ
13. Η ζωή μου έχει νόημα.
1 2 3 4 5 6 7
Διαφωνώ Συμφωνώ

5. Είμαι επαρκής και ικανός/-η στις δραστηριότητες που είναι σημαντικές για εμένα	7	6	5	4	3	2	1
6. Είμαι καλό άτομο και ζω μία καλή ζωή	7	6	5	4	3	2	1
7. Είμαι αισιόδοξος/-η για το μέλλον μου	7	6	5	4	3	2	1
8. Οι άλλοι άνθρωποι με σέβονται	7	6	5	4	3	2	1

Ευχαριστούμε πολύ για τη συνεργασία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ (ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ)

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

Ημερομηνία χορήγησης αξιολόγησης: _____

Αξιολόγηση παρέμβασης

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

1. Πόσο αισθάνεστε ότι σας βοήθησε η συγκεκριμένη παρέμβαση

Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα πολύ
1	2	3	4	5

A) στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων; _____

B) στη διαχείριση του στρες; _____

Γ) στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής σας ευεξίας; _____

2. Πόσο σας δυσκόλεψε; _____

3. Πόσο σας άρεσε η όλη διαδικασία; _____

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

1. Τι σας άρεσε περισσότερο;

α) Το περιεχόμενο των ασκήσεων της παρέμβασης

β) Ο αριθμός των ασκήσεων

γ) Τα ερωτηματολόγια

δ) Η διάρκεια

ε) Άλλο (Συμπληρώστε) _____

2. Θα αλλάζατε κάτι από τη διαδικασία; Ναι Όχι

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

α) Στο περιεχόμενο των ασκήσεων της παρέμβασης

β) Στον αριθμό των ασκήσεων

γ) Στα ερωτηματολόγια

δ) Στη διάρκεια

ε) Άλλο (Συμπληρώστε)_____

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ (ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ)

1^η δραστηριότητα: Στοχοθεσία

Η άσκηση αυτή έχει σκοπό να ενισχύσει την ικανότητά μας να θέτουμε και να πετυχαίνουμε στόχους.

1) Σκεφτείτε ένα συγκεκριμένο στόχο που επιθυμείτε να πετύχετε και γράψτε τον:

2) Τώρα, προσπαθήστε να αναδιατυπώσετε το στόχο σας, αυτή τη φορά χρησιμοποιώντας αποκλειστικά θετικούς όρους (π.χ. «Θέλω να αντιμετωπίζω τα πράγματα πιο ψύχραιμα» αντί για «Θέλω να αγχώνομαι λιγότερο»).

3) Σκεφτείτε ιδέες σχετικά με τις πιθανές δράσεις και πρωτοβουλίες που θα μπορούσατε να αναλάβετε προκειμένου να εκπληρώσετε το στόχο σας.

4) Σχηματίστε δυάδες ή μικρές ομάδες και προσπαθήστε να αναζητήσετε από κοινού επιπρόσθετες λύσεις και να ανταλλάξετε ιδέες.

5) Κατόπιν διαλέξτε τις τρεις καλύτερες ιδέες που θα σας βοηθήσουν στην επίτευξη του στόχου σας.

1. _____

2. _____

3. _____

6) α. Για κάθε μία από τις τρεις ιδέες, κάντε μία λίστα με τα αντίστοιχα εμπόδια που μπορεί να ανακύψουν.

β. Στη συνέχεια, για κάθε ένα από τα δυνητικά εμπόδια, καταγράψτε τουλάχιστον έναν αντίστοιχο τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν να προσπελαστούν (π.χ. να ζητήσετε βοήθεια, να επιμείνετε, να δοκιμάσετε μία διαφορετική προσέγγιση κ.λπ.).

Ιδέα	Εμπόδιο	Τρόπος Αντιμετώπισης
1		
2		
3		

2η δραστηριότητα: Χρησιμοποιήστε τα Δυνατά Στοιχεία του Χαρακτήρα σας με νέους τρόπους

Σύμφωνα με τον Seligman, «οι δυνάμεις του χαρακτήρα γίνονται αντιληπτές σαν τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητάς μας, καθώς αποτελούν τις κύριες ικανότητές μας να σκεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να συμπεριφερόμαστε με τρόπους δυνάμει ωφέλιμους για τον εαυτό μας και τους άλλους. Οι δυνάμεις του χαρακτήρα μας εκφράζονται σε παγκόσμιο επίπεδο σε όλους τους τομείς της ζωής, όπως η εργασία, οι σχέσεις, οι σπουδές, η κοινωνική αλληλεπίδραση, κ.λπ.». Με την άσκηση αυτή θα προσπαθήσουμε να ανακαλύψουμε τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μας, αλλά και το πώς μπορούμε να τα αξιοποιήσουμε στο μέγιστο βαθμό.

Οδηγίες

1) Εξετάστε για πέντε λεπτά τις παρακάτω ερωτήσεις, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί για να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε τις δυνάμεις του χαρακτήρα σας:

- Παιδικές αναμνήσεις: Τι θυμάστε να κάνετε ως παιδί, που συνεχίζετε να κάνετε έως τώρα – πιθανώς ακόμα καλύτερα; Οι δυνάμεις μας έχουν συχνά βαθιές ρίζες στα πρώτα χρόνια της ζωής μας.

- Ενέργεια: Ποιες ασχολίες σας τονώνουν και σας δίνουν ενέργεια; Πιθανότατα βασίζονται στις δυνάμεις του χαρακτήρα σας.
- Αυθεντικότητα: Πότε νιώθετε περισσότερο σαν τον «πραγματικό σας εαυτό»; Όταν αισθάνεστε έτσι, είναι πάρα πολύ πιθανό να χρησιμοποιείτε τις δυνάμεις σας με κάποιον τρόπο.
- Ευκολία: Εντοπίστε τις δραστηριότητες στις οποίες έχετε μια έμφυτη κλίση ή τείνετε να τα πηγαίνετε πολύ καλά, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια ή δυσκολία. Φανερώνουν πολλές από τις κυριότερες δυνάμεις σας.
- Εστίαση: Προσέξτε πού στρέφετε φυσικά την προσοχή σας. Το πιθανότερο είναι ότι εστιάζετε περισσότερο σε πράγματα που αφορούν τις δυνάμεις σας.
- Ταχεία μάθηση: Ποια είναι τα πράγματα τα οποία μάθατε γρήγορα και σχεδόν χωρίς προσπάθεια; Συνήθως αποτελούν ένδειξη μιας κρυμμένης δύναμης.
- Λίστα καθηκόντων: Παρατηρήστε τα πράγματα από τις λίστες καθηκόντων σας τα οποία συνήθως αργείτε να διεκπεραιώσετε, αλλά και όσα ολοκληρώνετε αμέσως. Τα τελευταία συχνά αποκαλύπτουν δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα μας.

2) Στη συνέχεια, από τη λίστα που σας δίνεται, διαλέξτε τα τρία στοιχεία που θεωρείτε ότι αντιπροσωπεύουν περισσότερο το χαρακτήρα σας.

Σοφία & Γνώση	<p>Δημιουργικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • πρωτοτυπία • προσαρμοστικότητα • εφευρετικότητα 	<p>Περιέργεια</p> <ul style="list-style-type: none"> • ενδιαφέρον • εξερεύνηση • δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες 	<p>Αγάπη για μάθηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • απόκτηση νέων γνώσεων • και δεξιοτήτων 	<p>Κριτική Σκέψη</p> <ul style="list-style-type: none"> • κριτική ικανότητα • σφαιρική εξέταση δεδομένων • ανοιχτό μυαλό 	<p>Προοπτική</p> <ul style="list-style-type: none"> • σοφία • καλές συμβουλές • ρεαλιστική αντίληψη της πραγματικότητας
Κουράγιο	<p>Αυθεντικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • ειλικρίνεια • ακεραιότητα 	<p>Γενναιότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • θάρρος • υπέρβαση του φόβου • υπεράσπιση του δικαίου 	<p>Επιμονή</p> <ul style="list-style-type: none"> • προσήλωση στο στόχο • εργατικότητα • επιμέλεια 	<p>Ενεργητικότητα - Ζωτικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • ενθουσιασμός • σθένος • ενέργεια 	
Ανθρωπιά	<p>Καλοσύνη - Ευγένεια</p> <ul style="list-style-type: none"> • γενναιοδωρία • φροντίδα • συμπόνια • αλτρουισμός 	<p>Αγάπη</p> <ul style="list-style-type: none"> • ικανότητα να δίνει και να δέχεται κανείς αγάπη • εκτίμηση των στενών σχέσεων 	<p>Κοινωνική-Συναισθηματική Νοημοσύνη</p> <ul style="list-style-type: none"> • αντίληψη των κινήτρων • και των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων 		
Δικαιοσύνη	<p>Δικαιοσύνη</p> <ul style="list-style-type: none"> • αμεροληψία 	<p>Ηγεσία</p> <ul style="list-style-type: none"> • οργανωτικότητα • εμπύχωση ομάδας 	<p>Ομαδικότητα - Συνεργατικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • αίσθημα κοινωνικής ευθύνης • αφοσίωση 		
Εγκράτεια	<p>Συγχώρεση</p> <ul style="list-style-type: none"> • ευσπλαχνία • το να συγχωρεί κανείς τις αδικίες και τα λάθη των άλλων • το να δίνει δεύτερες ευκαιρίες 	<p>Ταπεινοφροσύνη</p> <ul style="list-style-type: none"> • μετριοφροσύνη 	<p>Σύνεση</p> <ul style="list-style-type: none"> • διορατικότητα • λογικές επιλογές • το να είναι κανείς προσεκτικός 	<p>Αυτορρύθμιση</p> <ul style="list-style-type: none"> • αυτοέλεγχος • πειθαρχία • εγκράτεια 	
Υπέρβαση	<p>Εκτίμηση της ομορφιάς</p> <ul style="list-style-type: none"> • θαυμασμός • δέος 	<p>Ευγνωμοσύνη</p> <ul style="list-style-type: none"> • εκτίμηση των θετικών • έκφραση ευχαριστιών 	<p>Ελπίδα</p> <ul style="list-style-type: none"> • οπτιμισμός • αισιοδοξία • προσανατολισμός στο μέλλον 	<p>Χιούμορ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ευθυμία • καλή διάθεση • πνεύμα 	<p>Πνευματικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • σκοπός • πίστη • νόημα ζωής

3) Σκεφτείτε με ποιους τρόπους χρησιμοποιείτε τα στοιχεία αυτά του χαρακτήρα σας στην καθημερινότητά σας:

	Δυνατό στοιχείο χαρακτήρα	Χρήση στην καθημερινότητα
1		
2		
3		

4) Ακολουθώντας, σχηματίστε δυάδες ή μικρές ομάδες και συνεργαστείτε για να βρείτε νέους τρόπους, με τους οποίους μπορείτε να αξιοποιήσετε τα δυνατά σας στοιχεία σε ακόμη μεγαλύτερο βαθμό. (Προτείνετε συγκεκριμένες δράσεις που μπορείτε να ενσωματώσετε σε διάφορους τομείς της καθημερινότητάς σας.)

	Δυνατό στοιχείο χαρακτήρα	Νέος τρόπος αξιοποίησης
1		
2		
3		

3^η δραστηριότητα: Ψυχική Ανθεκτικότητα

Μέσα από την παρακάτω άσκηση, θα εξερευνήσουμε την ανθεκτικότητά μας σε δύσκολες στιγμές. Η έννοια της ανθεκτικότητας συνδέεται άμεσα με την έννοια της δυσχέρειας. Με απλά λόγια, θα λέγαμε ότι είναι η ικανότητα να ξεπερνάμε τις δύσκολες καταστάσεις και τα εμπόδια που συναντούμε στην πορεία μας και να επανερχόμαστε πιο δυνατοί.

- Αρχικά, θυμηθείτε μία δύσκολη ή απαιτητική κατάσταση από το παρελθόν την οποία καταφέρατε να αντιμετωπίσετε επιτυχώς.
- Συνεχίστε με το να ανακαλέσετε συγκεκριμένα:

1) το στόχο με τον οποίο κινηθήκατε για να αντιμετωπίσετε την κατάσταση:

2) το αποτέλεσμα:

3) τα εμπόδια που ξεπεράσατε:

4) τα δυσάρεστα συναισθήματα και σκέψεις που προκλήθηκαν στη διάρκεια:

5) εάν λάβατε υποστήριξη ή/και βοήθεια από κάποιον:

6) τις συγκεκριμένες στάσεις ζωής, νοοτροπίες και ικανότητες που σας βοήθησαν στην αντιμετώπιση της κατάστασης:

- Βαθμολογήστε, σε μία κλίμακα από το 1 μέχρι το 10 και σύμφωνα με τη δική σας κρίση, την ανθεκτικότητά σας κατά τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

- Σημειώστε α) τα στοιχεία του χαρακτήρα σας που αποδείχθηκαν βοηθητικά, αλλά και β) αυτά που θα μπορούσατε να βελτιώσετε, ώστε να χειρίζεστε καλύτερα παρόμοιες περιπτώσεις στο μέλλον.

- Σαν τελευταίο βήμα, αφήστε μία συμβουλή βασισμένη στη δική σας εμπειρία, που θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη σε κάποιο άτομο που βρίσκεται σε μία αντίστοιχη δυσκολία:

Άσκηση για το σπίτι: «Τρία καλά πράγματα»

Παρακαλούμε να σημειώνετε κάθε μέρα, για τις επόμενες δύο εβδομάδες και μέχρι την επόμενη συνάντησή μας, **τρία** θετικά γεγονότα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια της ημέρας, όπως και να εξηγήσετε τους λόγους που το κάθε γεγονός ήταν θετικό για εσάς.

	Θετικό γεγονός	Εξήγηση
1 ^η ημέρα		
2 ^η ημέρα		

3 ^η ημέρα		
4 ^η ημέρα		
5 ^η ημέρα		
6 ^η ημέρα		
7 ^η ημέρα		
8 ^η ημέρα		
9 ^η ημέρα		

10 ^η ημέρα		
11 ^η ημέρα		
12 ^η ημέρα		
13 ^η ημέρα		
14 ^η ημέρα		
