

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ «ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ

«Οι πεποιθήσεις απολαμβάνει ως διαμεσολαβητικός παράγοντας της σχέσης των θετικών συναισθημάτων και του νοήματος ζωής με την ανθεκτικότητα, στα πλαίσια της πανδημίας Covid-19»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Χαριτωνίδου Λούση

Αθήνα, 2021

Τριμελής επιτροπή:
Σταλίκας Αναστάσιος
Πεζηρκιανίδης Χρήστος
Θεοδοσάκης Δημήτρης



Copyright © Χαριτωνίδου Λούση, 2022
All rights reserved. Με
επιφύλαξη παντός
δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας πτυχιακής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της πτυχιακής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση πτυχιακής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Σταλίκια Αναστάσιο, καθηγητή και πλέον πρόεδρο του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Η συμβολή του εν λόγω καθηγητή στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας, το έργο του, η διδασκαλία του και η αγάπη που υπάρχει προς το πρόσωπό του, αποτέλεσαν τις κύριες πηγές έμπνευσης για την υλοποίηση της παρούσας Διπλωματικής Εργασίας.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Πεζηρκιανίδη Χρήστο για όλη την πολύτιμη βοήθεια του, τις συμβουλές και τις κατευθύνσεις, που μου έδωσε για την πραγματοποίηση της εργασίας. Οι συναντήσεις μας, η βοήθειά του, η άμεση ανταπόκρισή του, σε όποιο ερώτημα προέκυπτε, και πάνω απ'όλα η εμπειρία και διάθεσή του, αποτέλεσαν καταλυτικούς παράγοντες, για το τελικό αποτέλεσμα αυτού του εγχειρήματος.

Συν τοις άλλοις, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους διδάσκοντες και εισηγητές στο πρόγραμμα διδασκαλίας του ΠΜΣ του Τμήματος Ψυχολογίας, για όλη τη γνώση που προσέφεραν.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου και όλους τους ανθρώπους που υπήρξαν δίπλα μου σε ολόκληρη τη διάρκεια της φοίτησής μου στο μεταπτυχιακό, αλλά και κατά την διάρκεια συγγραφής της εν λόγω εργασίας, καθώς ήταν μια δύσκολη περίοδος λόγω της πανδημίας.

Σας ευχαριστώ που κάνατε αυτό το ταξίδι ευχάριστο και πολύτιμο, παρά τις δυσκολίες.

Περιεχόμενα

Περίληψη	6
Abstract	7
1. Εισαγωγή.....	8
1.1 Θετική Ψυχολογία.....	8
1.2 Απολαμβάνειν (Savoring).....	8
1.2.1 Επίπεδα απολαμβάνειν	9
1.2.2 Διαστάσεις απολαμβάνειν στο χρόνο.	10
1.2.3 Στρατηγικές απολαμβάνειν.	11
1.2.4 Εμπειρικά στοιχεία.....	12
1.3 Θετικά συναισθήματα (Positive emotions).....	14
1.3.1 Θεωρία Διεύρυνσης & Δόμησης.	14
1.3.2 Ερευνητικά ευρήματα.....	14
1.3.3 Σύνδεση με Απολαμβάνειν.....	16
1.4 Νόημα Ζωής (Meaning in life)	17
1.4.1 Ερευνητικά ευρήματα	18
1.4.2 Σύνδεση με θετικές έννοιες.....	18
1.5 Ανθεκτικότητα (Resilience).....	20
1.5.1 Μορφές ανθεκτικότητας.....	21
1.5.2 Προστατευτικοί παράγοντες.....	21
1.5.3 Παράγοντες επικινδυνότητας.....	22
1.5.4 Ανθεκτικότητα-Θετικά συναισθήματα.....	23
1.5.5 Ανθεκτικότητα-Νόημα ζωής.....	24
1.6 Πανδημία Covid-19.....	24
1.6.1 Επιπτώσεις πανδημίας.....	25
1.6.2 Ανθεκτικότητα στην περίοδο της πανδημίας.....	26
1.6.3 Θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στην πανδημία	27
1.7 Σκοπός-Ερευνητικά Ερωτήματα.....	29
2. Μεθοδολογία.....	30
2.1 Συμμετέχοντες-Δημογραφικά Στοιχεία.....	30
2.2 Ερωτηματολόγια.....	32
3. Αποτελέσματα.....	36
3.1 Προκαταρκτικοί έλεγχοι.....	36
3.2 Αναλύσεις συσχέτισης κλιμάκων.....	37

3.3 Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης.....	38
3.4 Αναλύσεις Διαμεσολάβησης (Mediation).....	40
4. Συζήτηση.....	42
5. Περιορισμοί-Μελλοντικές προεκτάσεις	45
6. Βιβλιογραφία.....	47
7. Παράρτημα.....	71

Στατιστικοί Πίνακες

Πίνακας 1. Έλεγχος κανονικότητας (Kolmogorov-Smirnov) & δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's Alpha των κλιμάκων.....	35
Πίνακας 2. Συσχετισμοί Spearman's rho μεταξύ των κλιμάκων.....	36
Πίνακας 3. Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη την μεταβλητή της ανθεκτικότητας (BRS) και ανεξάρτητες τις υπόλοιπες κλίμακες.....	37

Διαγράμματα

Διάγραμμα 1. Μοντέλο των θετικών συναισθημάτων ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν.....	38
Διάγραμμα 2. Μοντέλο της ύπαρξης νοήματος ζωής ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν.....	39
Διάγραμμα 3. Μοντέλο της κλίμακας πανδημίας ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν.....	40
Διάγραμμα 4. Μοντέλο της κατάθλιψης ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν.....	40

Περίληψη

Το «απολαμβάνειν» αποτελεί μία από τις κύριες έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας. Ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου «να στέκεται, να εκτιμά και να ενισχύει» τις επιδράσεις των θετικών εμπειριών στο παρελθόν, παρόν και μέλλον. Συγκεκριμένα, οι πεποιθήσεις «απολαμβάνειν» είναι η υποκειμενική αντίληψη που έχει κάποιος για τον βαθμό της ικανότητάς του να απολαύσει μια θετική εμπειρία. Έχει αποδειχτεί ερευνητικά, ότι το «απολαμβάνειν» αποτελεί μηχανισμό ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων, συμβάλλει στην ενίσχυση της ύπαρξης νοήματος και στην μείωση του άγχους, του στρες και της κατάθλιψης. Όλα τα παραπάνω ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα, ωστόσο δεν έχει υπάρξει κάποια έρευνα, που να εξετάζει την σχέση του «απολαμβάνειν» με την ψυχική ανθεκτικότητα και πώς αυτές οι δυο έννοιες συσχετίζονται. Έτσι, στην παρούσα έρευνα, εξετάζεται το κατά πόσο οι πεποιθήσεις «απολαμβάνειν» συμβάλλουν στη σχέση των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής και της κατάθλιψης με την ανθεκτικότητα, στα πλαίσια της πανδημίας. Στη μελέτη συμμετείχαν 204 άτομα, ηλικίας 18-35 ετών, με ευρύ μορφωτικό, οικογενειακό και επαγγελματικό επίπεδο, τα οποία κλήθηκαν να συμπληρώσουν έξι ερωτηματολόγια που αφορούσαν την ανθεκτικότητα, τις πεποιθήσεις «απολαμβάνειν», τα θετικά συναισθήματα, το νόημα ζωής, την κατάθλιψη και τις επιπτώσεις της πανδημίας. Τα ευρήματα της έρευνας ανέδειξαν θετική συσχέτιση των πεποιθήσεων «απολαμβάνειν» με την ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα και την ύπαρξη νοήματος ζωής, καθώς και αρνητική συσχέτιση με την κατάθλιψη. Επιπρόσθετα, αναδείχθηκε ότι κύριες μεταβλητές που επιδρούν στην ανθεκτικότητα είναι η κατάθλιψη και η ύπαρξη νοήματος ζωής, στα πλαίσια της πανδημίας. Τέλος, διαπιστώθηκε ότι οι πεποιθήσεις «απολαμβάνειν» αποτελούν διαμεσολαβητικό παράγοντα μεταξύ της σχέσης θετικών συναισθημάτων, νοήματος ζωής και κατάθλιψης με την ανθεκτικότητα, αναδεικνύοντας την συμβολή τους στην έννοια της ανθεκτικότητας. Στο τέλος, γίνεται αναφορά στους περιορισμούς της έρευνας, στις πιθανές μελλοντικές προεκτάσεις, καθώς και στην συνεισφορά της στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας και ευρύτερα στην επιστήμη της ψυχολογίας.

Λέξεις-Κλειδιά: Πεποιθήσεις «απολαμβάνειν», Ανθεκτικότητα, Θετικά Συναισθήματα, Νόημα Ζωής, Κατάθλιψη, Πανδημία covid-19

Abstract

"Savoring" is one of the main concepts of Positive Psychology. It is defined as the ability of the individual to "stand, appreciate and strengthen" the effects of positive experiences in the past, present and future. Specifically, savoring beliefs are the subjective perception one has of the degree to which one is able to enjoy a positive experience. Research has shown that "savoring" is a mechanism for regulating positive emotions, helping to enhance the existence of meaning and reducing anxiety, stress and depression. All of the above enhance psychological resilience· however there has been no research examining the relationship between "savoring" and resilience and how these two concepts are related. Thus, the present study examines whether savoring beliefs contribute to the relationship between positive emotions, meaning in life, depression with resilience, during the pandemic period. The study involved 204 people, aged 18-35 years, with a wide range of educational, family and professional status, who were asked to complete six questionnaires on resilience, savoring beliefs, positive emotions, meaning in life, depression and the effects of the pandemic. The research findings showed a positive correlation of savoring beliefs with resilience, positive emotions and the existence of meaning in life, as well as a negative correlation with depression. In addition, the main variables that affect resilience are depression and the existence of meaning in life, in the context of the pandemic. Finally, savoring beliefs were found to be a mediating factor between the relationship of positive emotions, meaning in life and depression with resilience, highlighting their contribution in the concept of resilience. Finally, limitations of this research are discussed, possible future extensions are suggested, as well as its contribution to the field of Positive Psychology and more broadly to the science of psychology, is presented.

Keywords: Savoring beliefs, Resilience, Positive emotions, Meaning of life, Depression, Pandemic covid-19

1. Εισαγωγή

1.1 Θετική Ψυχολογία

Σύμφωνα με τον ορισμό των Sheldon & King (2001), η Θετική Ψυχολογία διερευνά τις δεξιότητες και τα ταλέντα του ατόμου με στόχο την ανάπτυξη και την βελτίωσή του. Επίσης, αναζητά απαντήσεις για το πώς τα άτομα, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και τα συναισθήματά τους, ξεπερνούν τις δυσκολίες και επιβιώνουν. Ουσιαστικά, η Θετική Ψυχολογία αντιπροσωπεύει την προσπάθεια επιστημονικής μελέτης των παραγόντων που ωθούν τα άτομα και τις κοινωνίες να προοδεύσουν και να ακμάσουν (Sheldon & King, 2001).

Στην Ελλάδα, η πρόοδος όσον αφορά την ερευνητική δραστηριότητα για την μελέτη των θετικών συναισθημάτων και των πτυχών της ανθρώπινης ψυχολογίας με τις οποίες αυτά συσχετίζονται, βασίστηκε σε έρευνες του εξωτερικού με κυριότερο εκφραστή τον κο Αναστάσιο Σταλικά και την ερευνητική του ομάδα στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών και Κοινωνικών επιστημών, η οποία συμμετέχει ενεργά από το 2001. Η μετεξέλιξη αυτής της ερευνητικής ομάδας και των διδασκτόρων, που την απαρτίζουν, αποτέλεσε την ιδρυτική βάση της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ).

Η Θετική Ψυχολογία ασχολείται με τις διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης και προσπαθεί να διαπιστώσει τον τρόπο ανάπτυξής τους, τις επιδράσεις τους και τη συσχέτισή τους με άλλες μεταβλητές. Αυτές οι πυρηνικές μεταβλητές συμβάλλουν στην ενεργοποίηση ψυχικών μηχανισμών, οι οποίοι οδηγούν στην ενίσχυση του ευ ζην. Ονομαστικά, σημαντικές έννοιες αποτελούν η ευζωία, η αισιοδοξία, η ευγνωμοσύνη, η ψυχολογική ροή, η βίωση θετικών συναισθημάτων, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, η ψυχική ανθεκτικότητα, το «απολαμβάνειν» και το νόημα στη ζωή, από τις οποίες το «απολαμβάνειν», η ψυχική ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα και το νόημα στη ζωή θα αναλυθούν εκτενέστερα στη συνέχεια, για την εξυπηρέτηση του σκοπού της παρούσας έρευνας.

1.2 Απολαμβάνειν (Savoring)

Ο όρος «savoring» εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην αγγλική βιβλιογραφία (Bryant, 1989), σε μελέτη που στόχευε στη ρύθμιση των συναισθημάτων, ο οποίος στα ελληνικά μεταφράστηκε ως «απολαμβάνειν», (Μπενέτου & Μαλικιώση-Λοΐζου, 2011). Το «απολαμβάνειν» ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου «να στέκεται, να εκτιμά και να

ενισχύει» τις επιδράσεις των θετικών εμπειριών στο παρελθόν, παρόν και μέλλον (Bryant & Veroff, 2007). Συγκεκριμένα, το απολαμβάνει σχετίζεται με τη στάση, που διατηρούν τα άτομα, απέναντι στις θετικές εμπειρίες και την προσήλωσή τους στην πλήρη απορρόφηση της βίωσης της παρούσας στιγμής, με στόχο τη βαθύτερη βίωση θετικών συναισθημάτων (Bryant & Veroff, 2007).

Η διαδικασία του απολαμβάνει εντάσσεται στην θεματική της ρύθμισης του συναισθήματος και ιδιαίτερα, στην ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων. Η ρύθμιση του συναισθήματος αναφέρεται στην προσπάθεια του ατόμου να αντιληφθεί ποια συναισθήματα βιώνει, τότε τα νιώθει αυτά τα συναισθήματα, και πώς τα εκφράζει (Gross & Thompson, 2007). Οι περισσότερες προσπάθειες ρύθμισης συναισθήματος εστιάζουν στην μείωση των αρνητικών και αύξηση των θετικών συναισθημάτων (Gross, 1998, 2002· Gross & John, 2003· Gross & Levenson, 1997). Επομένως, το απολαμβάνει αποτελεί μια διαδικασία διαχείρισης και ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων και συγκαταλέγεται στις διεργασίες, που επιστρατεύουν τα άτομα για να ελέγξουν ποια συναισθήματα θα βιώσουν, τότε και με ποιον τρόπο (Quoidbach et al., 2010).

1.2.1 Επίπεδα απολαμβάνει.

Το απολαμβάνει αποτελείται από τέσσερα εννοιολογικά αλληλοσυνδεόμενα στοιχεία: εμπειρίες απολαμβάνει, διαδικασίες, πεποιθήσεις και τεχνικές απολαμβάνει (Bryant et al., 2009).

Εμπειρίες απολαμβάνει. Αποτελούν μια ολότητα των σκέψεων, συναισθημάτων, συμπεριφορών και αισθήσεων, κατά τη διάρκεια μιας θετικής στιγμής. Οι εμπειρίες διαχωρίζονται με βάση το αν η προσοχή επικεντρώνεται στον εξωτερικό ή στον εσωτερικό κόσμο. Τέλος, διακρίνονται ως προς το αν ενέχουν γνωσιακό αναστοχασμό, μέσω του οποίου γίνεται μια εσωτερική ενδοσκόπηση ή βιωματική απορρόφηση, όπου κινητοποιούνται περισσότερο οι αισθήσεις, ενώ ελαχιστοποιείται η ενδοσκόπηση.

Διαδικασία απολαμβάνει. Είναι το ενδιάμεσο επίπεδο μεταξύ της εμπειρίας και της στρατηγικής και περιλαμβάνει μια σειρά από νοητικές και συμπεριφορικές διαδικασίες οι οποίες μετατρέπουν το θετικό ερέθισμα σε θετικά συναισθήματα. Με γνώμονα τις 4 διαστάσεις που προαναφέρθηκαν στις εμπειρίες απολαμβάνει οι Bryant και Veroff (2007), δημιούργησαν ένα θεωρητικό μοντέλο 2-2, για 3 διαδικασίες με τα αντίστοιχα θετικά συναισθήματά τους. Οι διαδικασίες είναι: «να λες ευχαριστώ», δηλαδή το συναίσθημα της ευγνωμοσύνης, ο θαυμασμός, που σχετίζεται με το δέος, το να καμαρώνεις τον εαυτό σου,

που σχετίζεται με την περηφάνια και το να εντυφάς με τις αισθήσεις σου, που ενεργοποιεί το αίσθημα της ευχαρίστησης.

Πεποιθήσεις απολαμβάνειν. Είναι η υποκειμενική αντίληψη που έχει κάποιος για τον βαθμό της ικανότητάς του να απολαύσει μια θετική εμπειρία. Οι πεποιθήσεις αυτές μπορεί να αφορούν την ικανότητα απολαμβάνειν με την αναπόληση, την ικανότητα απολαμβάνειν στη παρούσα στιγμή και την ικανότητα απολαμβάνειν με την προσμονή. Θεωρείται επίσης, ότι συσχετίζονται με την αληθινή ικανότητα απολαμβάνειν στην πράξη (Bryant, 2003). Οι πεποιθήσεις για την ικανότητα ενός ατόμου να απολαμβάνει έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην κατανόηση της θετικής ευημερίας. Ακριβώς επειδή κάποιος βιώνει θετικά γεγονότα, δεν σημαίνει ότι κάποιος αισθάνεται ικανός να απολαμβάνει αυτά τα γεγονότα, δηλαδή να δημιουργεί, να εντείνει και να παρατείνει την απόλαυση μέσω της δικής του βούλησης. Αντίθετα, η διαχείριση του θετικού συναισθήματος απαιτεί, όχι μόνο την ικανότητα να νιώθεις ευχαρίστηση, αλλά και την ικανότητα να την ρυθμίζεις, να την χειρίζεσαι και να την διατηρείς. Οι διαφορές στην ικανότητα απολαμβάνειν μπορεί να οδηγήσουν σε διαφορές στη θετική ευημερία (Bryant, 2003).

Είναι επίσης σημαντικό να γίνει διάκριση μεταξύ απολαμβάνειν και στιγμιαίου απολαμβάνειν. Υποστηρίζοντας την ιδέα ότι το απολαμβάνειν αποτελείται τόσο από τα στοιχεία της κατάστασης, όσο και από χαρακτηριστικά προσωπικότητας, οι Bryant και Veroff (2007) υποστήριξαν ότι «οι γνωστικές και συμπεριφοριστικές αποκρίσεις, εξαρτώνται όχι μόνο απ' τις συνθήκες κατάστασης των θετικών εμπειριών, αλλά κι απ' τα σταθερά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που προδιαθέτουν τους ανθρώπους να σκέφτονται και να ενεργούν, με συγκεκριμένους τρόπους, όταν βιώνουν θετικές εμπειρίες».

1.2.2 Διαστάσεις απολαμβάνειν στο χρόνο.

Η διαδικασία απολαμβάνειν τις θετικές εμπειρίες βιώνεται στο παρόν. Αυτή η βίωση όμως, μπορεί να προκύπτει και με την επικέντρωση στο παρελθόν, με την αναπόληση (reminiscence) θετικών στιγμών και με την επικέντρωση στο μέλλον, μέσω της προσμονής (anticipating) (Bryant, 2003· Bryant & Veroff, 2007). Και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις, σκοπός είναι η ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων τη στιγμή που πραγματοποιείται η διαδικασία (Bryant et al., 2009). Στην αναπόληση, οι άνθρωποι είτε εστιάζουν στα θετικά συναισθήματα του παρελθόντος, που ξαναγεννιούνται, είτε απολαμβάνουν τα θετικά συναισθήματα που έχουν αυτή τη στιγμή, καθώς θυμούνται το παρελθόν. Στην διαδικασία της προσμονής, κάποιος εστιάζει είτε στα θετικά συναισθήματα που φαντάζεται ότι θα έχει στο μέλλον, είτε σε άλλα θετικά συναισθήματα που βιώνει, όταν αναμένει ότι κάτι ευχάριστο

πρόκειται να συμβεί. Οι διαστάσεις του απολαμβάνειν σε παρελθόν και μέλλον έχουν ονομαστεί «νοητικό ταξίδι στο χρόνο» («mental time travel») (Quoidbach et al., 2010). Το απολαμβάνειν σε κάθε χρονική στιγμή διευκολύνει τρεις παράγοντες. Αρχικά, να είναι κανείς όσον το δυνατόν λιγότερο επιβαρυνμένος από προβλήματα αυτοεκτίμησης και κοινωνικές έγνοιες (Wood et al., 2003). Έπειτα, να καταφέρνει να επικεντρωθεί σε αυτό που συμβαίνει την παρούσα στιγμή (Quoidbach et al., 2010), και τέλος, να έχει ένα βαθμό μετα-επίγνωσης των θετικών συναισθημάτων που νιώθει (Bryant & Veroff, 2007). Η δυνατότητα να απολαμβάνει κανείς ολοκληρωτικά, θετικές εμπειρίες που έρχονται στη ζωή του, θα μπορούσε να διατυπωθεί ως «η ικανότητα να χαίρεται κανείς τη ζωή». Οι άνθρωποι αυτοί, δεν βιώνουν απλώς τα θετικά γεγονότα, αλλά είναι σε θέση να τα επεξεργάζονται, να τα αποθηκεύουν στη μνήμη τους και να τα προεκτείνουν σε διάρκεια και ένταση (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

1.2.3 Στρατηγικές απολαμβάνειν.

Οι στρατηγικές απόλαυσης είναι το λειτουργικό συστατικό της διαδικασίας του απολαμβάνειν. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει μια συγκεκριμένη, ειδική σκέψη ή συμπεριφορά που αυξάνει ή μειώνει την ένταση, που επιμηκύνει ή σμικρύνει τη διάρκεια των θετικών συναισθημάτων (Bryant & Veroff, 2007). Έχουν καταγραφεί δέκα διαφορετικές στρατηγικές για την απόλαυση των θετικών συναισθημάτων. Οι πρώτες τρεις συσχετίζονται με τη συμπεριφορά: 1) Απορροφείμαι στη στιγμή, 2) Εκφράζομαι με λόγια και κινήσεις, 3) Οξύνω τις αισθήσεις μου και οι υπόλοιπες εφτά με τη γνωσιακή δόμηση: 4) Γεμίζω με θετικές στιγμές τη μνήμη μου, 5) Συγχαίρω τον εαυτό μου, 6) Μοιράζομαι τη στιγμή με κάποιον, 7) Έχω επίγνωση του χρόνου που περνάει, 8) Μετρώ τις ευλογίες μου, 9) Συγκρίνω προς το θετικό και 10) Σταματώ τις σκέψεις που «σκοτώνουν» την χαρά (Bryant & Veroff, 2007). Οι στρατηγικές απολαμβάνειν αναφέρονται στην παρούσα στιγμή, ωστόσο υφίστανται και στις υπόλοιπες διαστάσεις του χρόνου. Μία άλλη ταξινόμηση τις εντάσσει σε τρεις κατηγορίες: α) τεχνικές για την προέκταση των θετικών συναισθημάτων και της απόλαυσής τους στο χρόνο (αναπόληση, αλυσιδωτή νοητική σύνδεση «chaining» διήγηση θετικής εμπειρίας, εορτασμός) β) τεχνικές για ενδυνάμωση της έντασης των θετικών συναισθημάτων, για ενδυνάμωση του απολαμβάνειν (όξυνση αισθήσεων, βιωματική απορρόφηση, διήγηση) και γ) τεχνικές για πρόκληση θετικών συναισθημάτων και κινητοποίηση του απολαμβάνειν χωρίς ερέθισμα στο παρόν (απολαμβάνειν με προσμονή, διαδικασία σχεδιασμού «planning», στρατηγική της σύγκρισης).

1.2.4 Ερευνητικά στοιχεία.

Βιώματα απολαμβάνειν. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι εμπειρίες απολαμβάνειν συμβάλλουν στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και του άγχους, στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, στην αύξηση των επιπέδων ευζην (Bryant, 2003· Ramsey & Gentzler, 2014· Carl et al., 2014· Smith & Hollinger-Smith, 2015· Straszewski & Siegel, 2018) και στην ενίσχυση των θετικών σχέσεων (Bryant & Veroff, 2007· Chandoevwiit & Thampanishvong, 2016· Chopik, 2017). Επιπρόσθετα, οι εμπειρίες απολαμβάνειν συνεισφέρουν στην αποτελεσματική διεργασία ρύθμισης θετικών συναισθημάτων (Bryant et al., 2011· Bryant & Veroff, 2007) στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων (Bryant et al., 2005· Quoidbach et al., 2009· Reis et al., 2010) στην ύπαρξη σκοπού και νοήματος στη ζωή (Bryant & Veroff, 2007) και στο αίσθημα ικανοποίησης από τη ζωή (Smith & Bryant, 2017· Gable & Haidt, 2005).

Μεταξύ πολλών μοντέλων στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων, το απολαμβάνειν περιλαμβάνει διαδικασίες ρύθμισης, διατήρησης και αύξησης θετικών συναισθημάτων (Gómez-Baya & Mendoza, 2018· Palmer & Gentzler, 2018). Επιπρόσθετα, έχει αναδειχθεί ότι οι εμπειρίες απολαμβάνειν, μπορούν να εξομαλύνουν τον αντίκτυπο των καθημερινών στρεσογόνων γεγονότων στη ζωή του ατόμου (Jose et al., 2012· Kiken, et al., 2017· Smith & Bryant, 2016· Smith & Hollinger-Smith, 2015). Το απολαμβάνειν βρέθηκε επίσης, να έχει μια σχέση αλληλεπίδρασης με την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την σωματική υγεία, με αποτέλεσμα να συμβάλλει σημαντικά στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου (Smith & Bryant, 2016· Smith & Hollinger-Smith, 2015). Ανάλογα ευρήματα άλλων ερευνών ενίσχυσης του απολαμβάνειν, σε δείγματα ηλικιωμένων δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες, που δεσμεύονται στην εφαρμογή των ασκήσεων απολαμβάνειν αναφέρουν, τόσο μετά το πέρας τους αλλά κι έως τρεις μήνες αργότερα, βελτιωμένα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ευζην και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας (Borelli et al., 2020· Smith & Hanni, 2019).

Πεποιθήσεις απολαμβάνειν. Η δυνατότητα του να απολαμβάνει κανείς θετικές εμπειρίες συνδυάζεται με μεγαλύτερη ευτυχία, ικανοποίηση στη ζωή και αντιληπτό έλεγχο (Bryant, 2003). Η αντιληπτή ικανότητα της απόλαυσης έχει βρεθεί ότι σχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και την αυτοεκτίμηση, ενώ σχετίζεται αντιστρόφως με την κατάθλιψη, τον νευρωτισμό και την απελπισία (Cheung et al., 2019, Gentzler et al., 2016· Quoidbach et al., 2015· Samios & Khatri, 2019· Smith & Hollinger-Smith, 2015). Μεταξύ αυτών των τριών χρονικών συνιστωσών του απολαμβάνειν, η αντιληπτή ικανότητα απολαμβάνειν τη στιγμή έχει την ισχυρότερη σχέση με τα ψυχολογικά αποτελέσματα σε

σύγκριση με τους άλλους δύο χρονικούς τομείς (Bryant, 2003). Πρόσφατες μελέτες έχουν προσπαθήσει να χρησιμοποιήσουν το διαμήκη σχεδιασμό για να διερευνήσουν την προγνωστική χρησιμότητα της αντιληπτής ικανότητας απολαμβάνειν στα καθημερινά συναισθήματα (Hou et al., 2016, 2017· Kiken et al., 2017· Rueschkamp et al., 2018). Για παράδειγμα, σε μια διαχρονική μελέτη 9 εβδομάδων, η αντιληπτή ικανότητα απολαμβάνειν την προβλεπόμενη στιγμή οδήγησε σε υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων και ικανοποίησης ζωής και σε χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε μετέπειτα μετρήσεις (Kiken et al., 2017). Σε μια άλλη μελέτη, η αντιληπτή ικανότητα απολαμβάνειν συσχετίστηκε με αυξημένες στιγμιαίες θετικές συγκινήσεις, μεταξύ των συμμετεχόντων με χαμηλότερη συνολική ευημερία (Rueschkamp et al., 2018). Τέλος, σε κλινικές συνθήκες μεταξύ Κινέζων καρκινοπαθών και των φροντιστών τους, η αντιληπτή ικανότητα απολαμβάνειν συσχετίστηκε αντιστρόφως με τον καρκίνο, το βάρος της φροντίδας, το άγχος και τα καταθλιπτικά συμπτώματα (Hou et al., 2016, 2017). Αυτές οι μελέτες υποδηλώνουν ότι η μεγαλύτερη αντιληπτή ικανότητα απολαμβάνειν θα μπορούσε να ενισχύσει το όφελος των θετικών εμπειριών και να ενισχύσει τη συνολική ψυχολογική ευεξία.

Ατομικές Διαφορές. Οι άνθρωποι τείνουν να δηλώνουν ότι είναι πιο ικανοί να βιώσουν απολαμβάνειν μέσα από αναμνήσεις και λιγότερο ικανοί να βιώσουν απολαμβάνειν μέσω της προσδοκίας (Bryant, 2003). Οι γυναίκες αναφέρουν συνήθως, μεγαλύτερες δυνατότητες απολαμβάνειν σε σύγκριση με τους άνδρες (Bryant & Veroff, 2007). Θεωρητικά και εμπειρικά στοιχεία δείχνουν ότι η ικανότητα απολαμβάνειν μπορεί να αυξηθεί με την ηλικία (Bryant et al., 2011). Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, τείνουν να γίνουν καλύτεροι στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους (Charles & Carstensen, 2009· Urry & Gross, 2010). Σε μια διαχρονική μελέτη δύο εβδομάδων, οι Hurley και Kwon (2013) διαπίστωσαν ότι η σχέση μεταξύ του αριθμού των θετικών εμπειριών και της ευεξίας (δηλαδή, θετική επίδραση και ικανοποίηση στη ζωή) εξαρτάται από την ικανότητα των συμμετεχόντων να απολαμβάνουν τη στιγμή. Για ανθρώπους με υψηλή ικανότητα απολαμβάνειν τη στιγμή, ο αριθμός των θετικών εμπειριών δεν σχετίζεται με την ευημερία. Ωστόσο, για άτομα με χαμηλότερη ικανότητα να απολαμβάνουν τη στιγμή, ο αριθμός των θετικών εμπειριών σχετίζεται θετικά με την ευημερία τους. Αυτά τα στοιχεία, παρόμοια με προηγούμενης έρευνας, δείχνουν ότι η ικανότητα να απολαμβάνει κανείς θετικές εμπειρίες είναι πιο ευεργετική για τα άτομα που αναφέρουν χαμηλό αριθμό θετικών εμπειριών (Hurley & Kwon, 2013· Jose et al., 2012). Η ικανότητα του απολαμβάνειν θετικές εμπειρίες δημιουργεί πιο θετικά συναισθήματα, τα οποία μπορεί να αντισταθμίσουν τις ανεπάρκειες σε άλλους τομείς, που είναι σημαντικοί για την ανθεκτικότητα (Smith et al., 2014).

1.3 Θετικά συναισθήματα (Positive emotions)

Σύμφωνα με τη Fredrickson τα συναισθήματα είναι «πολυσύνθετες αντιδραστικές (ως προς κάποια ερεθίσματα) τάσεις που εκδηλώνονται για σχετικά μικρά χρονικά διαστήματα» (Fredrickson, 2001). Η διαδικασία γένεσης ενός συναισθήματος είναι η ακόλουθη: Αρχικά υπάρχει ένα γεγονός-ερέθισμα, το οποίο, αφού προσληφθεί συνειδητά ή ασυνείδητα από το άτομο και ερμηνευθεί υποκειμενικά, προκαλεί μια σειρά αντιδράσεων σε ποικίλα επίπεδα, όπως σε γνωστικό επίπεδο, σωματικό κλπ. Επομένως, το συναίσθημα αποτελεί αντίδραση ψυχολογική προς κάποιο ερέθισμα (Fredrickson, 2001). Πιο πρόσφατα, διατυπώθηκε ότι τα συναισθήματα, τόσο θετικά όσο και αρνητικά, είναι σύντομα μοτίβα ενεργοποίησης πολλαπλών συστημάτων, που σχετίζονται με αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα κατανοούν τις τρέχουσες, στιγμιαίες περιστάσεις. Αποτελεί μια διαδικασία που διαμορφώνεται από τις λεπτομέρειες των μοναδικών εμπειριών του παρελθόντος (Barrett, 2017) .

1.3.1 Θεωρία Διεύρυνσης & Δόμησης.

Οι δύο βασικές έννοιες της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων είναι οι έννοιες της διεύρυνσης (broadening) και του χτισίματος (building). Η πρώτη αναφέρεται στη διεύρυνση του ορίζοντα σκέψης και δράσης, που επέρχεται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο σκέψης και δράσης του ατόμου, καθιστώντας το ικανό να συλλάβει, να σκεφτεί και να αναπτύξει νέες ή ακόμα και πρωτότυπες ιδέες, οδηγώντας το συχνά στην υιοθέτηση δημιουργικών ή και πρωτοποριακών συμπεριφορών (Fredrickson, 1998, 2003). Η έννοια του χτισίματος είναι ουσιαστικά απόρροια της διεύρυνσης και αποτελεί μάλλον το σημαντικότερο πλεονέκτημά της. Όπως είδαμε, η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει ως αποτέλεσμα τη διεύρυνση, τον εμπλουτισμό, δηλαδή, των πιθανών εναλλακτικών τρόπων σκέψης και δράσης που διαθέτει ένα άτομο. Αυτή η διεύρυνση έχει ως συνέπεια το χτίσιμο, την απόκτηση πλουσίων νοητικών, ψυχικών, σωματικών και κοινωνικών πόρων, οι οποίοι είναι διαχρονικοί, δηλαδή διαρκούν πολύ περισσότερο από το αρχικό συναίσθημα που οδήγησε στην απόκτηση τους, και τους οποίους το άτομο μπορεί να εκμεταλλευτεί αργότερα σε άλλες καταστάσεις. Συνεπώς, η βίωση ενός θετικού συναισθήματος έχει ωφέλειες πολύ μεγαλύτερες και μονιμότερες από τη στιγμιαία ευεξία (Fredrickson, 1998, 2003).

Η υπόθεση του αντιδότη (the undoing hypothesis) αποτελεί μία από τις βασικές υποθέσεις της θεωρίας των θετικών συναισθημάτων. Σύμφωνα με αυτήν, τα θετικά συναισθήματα μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να καταπολεμήσει τις περιοριστικές

συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων δρώντας ως αντίδοτο (Fredrickson & Levenson, 1998· Fredrickson et al., 2000). Πιο συγκεκριμένα, τα θετικά συναισθήματα, λόγω της διεύρυνσης σκέψης-δράσης που προκαλούν, ίσως ελαττώνουν την επιρροή που ένα αρνητικό συναίσθημα έχει προηγουμένως ασκήσει στη σκέψη και στο σώμα ενός ατόμου, ελαττώνοντας σταδιακά την ψυχολογική και σωματική προετοιμασία για συγκεκριμένη δράση (Fredrickson & Levenson, 1998· Fredrickson et al., 2000).

Επιπλέον, η θεωρία αυτή προτείνει ότι τα θετικά συναισθήματα, ίσως αποτελούν ενεργά συστατικά της ψυχικής ανθεκτικότητας και επομένως, τα άτομα που διαθέτουν ικανή ανθεκτικότητα, να χρησιμοποιούν τα θετικά συναισθήματα για να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες στιγμές (Fredrickson, 2001). Κατ' επέκταση, όπως προτείνει ο ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα άτομα που διαθέτουν υψηλή ανθεκτικότητα επανέρχονται μετά από πιεστικές εμπειρίες γρήγορα και αποτελεσματικά στις προηγούμενες συνθήκες της ζωής τους (Carver, 1998· Lazarus, 1993). Τα άτομα αυτά θα εμφανίζουν γρηγορότερη επαναφορά σε φυσιολογικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας, μετά τη βίωση ενός αρνητικού συναισθήματος, από ότι τα άτομα με λιγότερη ανθεκτικότητα, κάτι που, όπως προτείνει η θεωρία των θετικών συναισθημάτων, ίσως να τροφοδοτείται από τις εμπειρίες θετικού συναισθήματος, που τα άτομα αυτά έχουν βιώσει (Fredrickson, 2001).

Τέλος, σημαντική είναι η έννοια της ατέρμονης ανελίσσομενης αλυσίδας (upward spiral), η οποία αναφέρεται στην υπόθεση ότι τα θετικά συναισθήματα, όχι μόνο μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά τη δεδομένη στιγμή που τα βιώνουμε, αλλά και αυξάνουν την πιθανότητα για ψυχική ευεξία στο μέλλον χάρη στα αποτελέσματα της διεύρυνσης και της απόκτησης νέων πόρων. Ειδικότερα, η θεωρία προβλέπει ότι η βίωση ενός θετικού συναισθήματος και η συνεπακόλουθη διευρυμένη σκέψη επηρεάζονται αμοιβαία κινητοποιώντας η μία την άλλη. Ένα θετικό συναίσθημα, δηλαδή, συνεπάγεται διεύρυνση, η οποία εν συνεχεία βοηθώντας το άτομο να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει το ωθεί στη βίωση και άλλων θετικών συναισθημάτων, τα οποία θα έχουν ως αποτέλεσμα τη διεύρυνση σκέψης-δράσης κ.ο.κ., δημιουργώντας με αυτό τον τρόπο μία διαρκώς ανελίσσομενη αλυσίδα (Fredrickson, 2001).

1.3.2 Ερευνητικά ευρήματα.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο συνδέονται, αλλά αποτελούν τον διαμεσολαβητικό παράγοντα μεταξύ της ευημερίας και των επιδράσεων της σε διάφορους τομείς της ζωής (Lyubomirsky et al., 2005). Επιπλέον, μελέτες έχουν αναδείξει τις ευεργετικές επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων στη μακροζωία (Huppert &

Whittington, 2003). Επιπρόσθετα, μια σειρά από μεταβλητές, που σχετίζονται με τα θετικά συναισθήματα και τις διαδικασίες που αυτά ενεργοποιούν, όπως η έκφραση θετικών συναισθημάτων, το ενδιαφέρον, η ηδονή, η αισιοδοξία, η εύρεση θετικού νοήματος σε αρνητικά συμβάντα είναι υπεύθυνες, για τη δόμηση ισχυρών και ουσιαστικών διαπροσωπικών δεσμών (Danner et al., 2001).

Τα θετικά συναισθήματα συν τοις άλλοις, έχει αναδειχθεί ότι συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων και των ομάδων. Τα άτομα που βιώνουν σε μεγαλύτερη συχνότητα θετικά συναισθήματα έχουν βελτιωμένη ικανότητα να αναγνωρίζουν ένα ευρύτερο φάσμα πιθανών στρατηγικών αντιμετώπισης. Έτσι, είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν το άγχος πιο αποτελεσματικά και να επιτύχουν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας (Cohn et al., 2009· Fredrickson, 2009· Gloria et al., 2013· Burns et al., 2008). Σε έρευνα για βελτιστοποίηση της ανθεκτικότητας μεταξύ μεταδιδασκόντων, αναδείχθηκε ότι τα θετικά συναισθήματα επηρεάζουν άμεσα και έμμεσα, μέσω στρατηγικών αντιμετώπισης, την ανθεκτικότητα. Με τη σειρά τους, τα ενισχυμένα επίπεδα ανθεκτικότητας επέτρεψαν στους μεταδιδασκοντικούς να προσαρμοστούν με μεγαλύτερη επιτυχία στις στρεσογόνες καταστάσεις (Gloria & Steinhard, 2014). Σε οργανωσιακό πλαίσιο, όπως και στα άτομα (Fredrickson & Losada 2005), τα θετικά συλλογικά συναισθήματα συνδέονται με την ενίσχυση της διαθεσιμότητας των πόρων της ομάδας και την ανθεκτικότητά της, στις αντιξοότητες. Αυτό υποδηλώνει ότι οι εμπειρίες συλλογικών θετικών συναισθημάτων μπορεί να είναι χρήσιμες ως προηγούμενα της ανθεκτικότητας της ομάδας. Αυτό το εύρημα είναι σύμφωνο με τα αποτελέσματα που βρέθηκαν σε επίπεδο ατόμου-εργαζομένου (Algoe & Fredrickson, 2011· Cohn et al., 2009· Fredrickson & Joiner 2002· Ong et al., 2006). Συγκεκριμένα, φάνηκε ότι τα συλλογικά θετικά συναισθήματα που μοιράζονται στο πλαίσιο της ομάδας υποστηρίζουν την καλή απόδοση της ομάδας μέσω της ανθεκτικότητας της ομάδας. (Meneghel et al., 2016). Η σχέση των θετικών συναισθημάτων με την ανθεκτικότητα, αποτελώντας κύρια υπόθεση της παρούσας έρευνας, αναλύεται και στην συνέχεια, με έμφαση στα πλαίσια της πανδημίας.

1.3.3 Σύνδεση με Απολαμβάνειν.

Η έννοια του «απολαμβάνειν» έχει συσχετιστεί με την θεωρία της Διεύρυνσης και της Δόμησης της Fredrickson, καθώς αν κάποιος κινητοποιεί με τα θετικά συναισθήματα την διαδικασία του απολαμβάνειν και ταυτόχρονα αυτά τα συναισθήματα διευρύνουν την νοητική ικανότητα των ανθρώπων για σκέψη και δράση, τότε υπάρχει περίπτωση το

απολαμβάνει να είναι ένας ενδιάμεσος μηχανισμός, ώστε να υπάρξει διεύρυνση ή όχι (Fredrickson, 2000-2009).

Το απολαμβάνει μπορεί να αποτελέσει τη διαδικασία, η οποία επιφέρει θετικά συναισθήματα που δεν υπήρχαν πριν. Επίσης, μαζί με τη βίωση με των θετικών συναισθημάτων περιλαμβάνει και τη συνειδητοποίηση της βίωσης των θετικών συναισθημάτων στο παρόν. Οι Bryant και Veroff (2007) πιθανολογούν πως το απολαμβάνει μπορεί να είναι ο διαμεσολαβητικός παράγοντας που οδηγεί από τη βίωση των θετικών συναισθημάτων στη διεύρυνση. Το απολαμβάνει αφορά την αυτορρύθμιση των θετικών συναισθημάτων, μέσω της διατήρησης και της ενίσχυσής τους, με την επικέντρωση σε θετικά βιώματα από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον (Bryant 1989, 2003· Bryant et al., 2008· Bryant & Veroff, 2007).

Συγκεκριμένα, η βίωση του απολαμβάνει δημιουργεί θετικές επιπτώσεις πέρα από τις αρχικές ευχάριστες εμπειρίες και δημιουργεί πρακτικές και πόρους, που προωθούν τη μελλοντική απόλαυση και ανθεκτικότητα (Fredrickson & Joiner, 2002). Άτομα που συνήθως απολαμβάνουν, διευρύνουν την ικανότητά τους να ανυψώνουν ή να διατηρούν θετικές καταστάσεις, ακόμη και απουσία καθημερινών θετικών γεγονότων (Jose et al., 2012). Έτσι, το απολαμβάνει επιτρέπει στα άτομα να αξιοποιήσουν τη θετική επίδραση αυτή τη στιγμή, καθώς και να διευρύνουν το πεδίο γνώσης και δράσης δημιουργώντας μελλοντικούς ενδοπροσωπικούς (ανθεκτικότητα) και διαπροσωπικούς (υποστήριξη) πόρους (Livingstone & Srivastava, 2012). Επιπλέον, επειδή η ικανότητα αντίληψης του απολαμβάνει παρατείνει τα θετικά συναισθήματα, μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντισταθμίσουν άλλες ανεπάρκειες στην ανθεκτικότητα, ειδικά καθώς μεγαλώνουν (Geiger et al., 2017· Smith & Hollinger-Smith, 2015). Έτσι, το απολαμβάνει έχει θετικές συνέπειες σε όλη τη διάρκεια ζωής.

1.4 Νόημα Ζωής (Meaning in life)

Η παρουσία νοήματος στη ζωή αναφέρεται στο «βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι κατανοούν, δίνουν ή βλέπουν σημασία στη ζωή τους, συνοδευόμενοι από το βαθμό στον οποίο αντιλαμβάνονται ότι έχουν έναν σκοπό, μια αποστολή ή έναν υπέρτατο στόχο στη ζωή» (Steger & Kashdan, 2006) και αποτελεί έναν εξέχοντα δείκτη ευημερίας (Ryff, 1989· Steger & Frazier, 2005). Το νόημα στη ζωή έχει τρεις πτυχές: η ζωή ενός ατόμου έχει αξία και σημασία, το άτομο έχει έναν ευρύτερο σκοπό στη ζωή και η ζωή κάποιου είναι συνεκτική και λογική (Heintzelman & King, 2014· Steger, 2012).

1.4.1 Ερευνητικά ευρήματα.

Μετά από αρκετές δεκαετίες εμπειρικού και θεωρητικού έργου σχετικά με τη σημασία του νοήματος στη ζωή (Frankl, 1963· Ryff & Singer, 1998· Steger, 2012) έχουν προκύψει δύο σημαντικές διαστάσεις της έννοιας (Crumbaugh, 1977· Steger et al., 2006): 1) παρουσία νοήματος και 2) αναζήτηση νοήματος. Η παρουσία νοήματος στη ζωή αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τη ζωή τους ως κατανοητή, σημαντική και ουσιαστική (Steger & Kashdan, 2006) και αναγνωρίζεται ως ένα κατασκεύασμα που αξιοποιεί τη θετική λειτουργία (Steger & Shin, 2010). Τα άτομα που αισθάνονται ότι η ζωή τους είναι σημαντική έχουν μεγαλύτερη ευεξία και χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής δυσφορίας (Steger et al., 2006). Επιπλέον, έχουν ομαλότερη προσαρμογή μετά από μετατραυματικά συμβάντα (Steger et al., 2008b) και χαμηλότερα επίπεδα νευρωτισμού (Zika & Chamberlain, 1992). Αναφέρουν καλύτερη υγεία (Steger, et al., 2009) και έχουν μειώσει την πιθανότητα γνωστικής κατάπτωσης (Boyle, et al., 2010). Η δεύτερη διάσταση, η αναζήτηση νοήματος στη ζωή, αφορά την ανάγκη να αναζητήσουμε προσεκτικά έναν πολύτιμο σκοπό ζωής ή μια αποστολή και προέρχεται από το ανθρώπινο εγγενές κίνητρο (Frankl, 1963). Αν και η αναζήτηση νοήματος έχει βρεθεί ως αποτέλεσμα ανθεκτικών απαντήσεων σε περιπτώσεις ατόμων που αντιμετωπίζουν αρνητικά γεγονότα (Skaggs & Barron, 2006· Lee, 2008· Chan & Chan, 2011), σε μη στρεσογόνες καταστάσεις συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα της κατάθλιψης και του άγχους (Steger et al., 2009), με αρνητική επίδραση (Steger et al., 2008b) και με μειωμένα επίπεδα ευτυχίας και ικανοποίησης ζωής (Park, Park & Peterson, 2010). Στις περισσότερες από τις μελέτες που πραγματοποιήθηκαν (Damasio & Koller, 2015· Boyraz et al., 2013· Temane et al., 2014), έχουν τεκμηριωθεί αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ των δύο διαστάσεων. Αυτό μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός ότι η αντιληπτή έννοια συνδέεται με λιγότερη ανάγκη να διεκδικήσουν περαιτέρω νόημα στη ζωή (Schulenberg et al., 2011). Καταλήγοντας, ενδιαφέροντα ευρήματα ερευνών έχουν δείξει ότι η ύπαρξη νοήματος εμφανίζεται πολλές φορές στο σκεπτικό των ατόμων, όταν αυτά έρχονται αντιμέτωπα με αντιξοότητες (Hill, 2018) και ότι το νόημα ζωής μπορεί να δημιουργηθεί μετά από ένα τραγικό βίωμα, ως αποτέλεσμα κατανόησης αυτού του τραυματικού γεγονότος (Levine et al., 2009).

1.4.2 Σύνδεση με θετικές έννοιες.

Πρόσφατες έρευνες μελετούν την σχέση του νοήματος στη ζωή με τη σωματική και ψυχική υγεία, με τα αποτελέσματα να αναδεικνύουν την σημαντικότητα του νοήματος για την συνολική ευημερία του ατόμου (Psarra & Klefтарas, 2013· Steger et al., 2015). Έρευνες

της Θετικής Ψυχολογίας ανέδειξαν ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή, αποτελεί μία διακριτή μεταβλητή, ιδιαίτερα σημαντική για το ευ ζην των ατόμων (Seligman et al., 2004· Snyder & Lopez, 2009· Fulmer, 2015). Η ύπαρξη νοήματος ζωής έχει βρεθεί, ότι συνδέεται με υψηλά επίπεδα αυτο-εκτίμησης, θετικών σχέσεων με τους άλλους, ικανοποίησης από τη ζωή, ελέγχου στις δυσκολίες και δέσμευσης στις καθημερινές δραστηριότητες (Lopez & Snyder, 2011· Steger, 2017· Steger et al., 2008· Steger & Shin, 2010).

Ιδιαίτερη θέση στα ερευνητικά ευρήματα καταλαμβάνει η σχέση της ύπαρξης νοήματος ζωής με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, η ικανοποίηση και το δέος (Fredrickson, 2001). Μάλιστα, οι μελέτες έχουν δείξει ότι τόσο η ύπαρξη νοήματος στη ζωή προκαλεί τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Pan et al., 2008) αλλά και το αντίθετο, καθώς τα άτομα, που βιώνουν υψηλά επίπεδα θετικότητας είναι πιθανότερο να εντοπίσουν νόημα στη ζωή τους (King et al., 2006). Ταυτόχρονα, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή συσχετίζεται αρνητικά με μία σειρά από δυσμενείς για την ψυχική υγεία παράγοντες. Έχει βρεθεί, ότι το νόημα στη ζωή σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα άγχους, κατάθλιψης, στρες, αυτοκτονικού ιδεασμού και κατάχρησης ουσιών (Disabato et al., 2017· Huo et al., 2019· Pezirkianidis et al., 2016· Steger, et al., 2008a).

Η θετική ψυχοθεραπεία χρησιμοποιεί την έννοια της πλήρους ζωής για να βοηθήσει ένα άτομο να ενσωματώσει την ευχαρίστηση, τη δέσμευση και το νόημα στη ζωή του για να νιώσει ικανοποίηση από τη ζωή (Carr, 2011). Η θετική ψυχολογία βοηθά τους ανθρώπους να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους και να αποτρέψουν παθολογίες, που εμφανίζονται όταν η ζωή δεν έχει νόημα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Επιπλέον, οι σχέσεις με την οικογένεια αποτελούν ισχυρή πηγή νοήματος στη ζωή του ατόμου. Το 90% των συμμετεχόντων σε μια μελέτη ανέφερε ότι η οικογένεια ήταν η πιο σημαντική πηγή νοήματος στη ζωή τους, σε σύγκριση με μόνο το 60% που ανέφεραν φίλους (Lambert et al., 2010). Η οικογένεια παρέχει υποστήριξη και ενθάρρυνση, ενώ οι φίλοι παρέχουν κοινές πεποιθήσεις και απόλαυση (Werner, 2014). Το να ανήκεις έχει αποδειχθεί ότι είναι ένα σημαντικό στοιχείο νοήματος στη ζωή και οι οικογενειακές σχέσεις ικανοποιούν τις ανάγκες του ανήκειν και είναι πιθανώς, ο λόγος που η οικογένεια κατατάσσεται πάντα ως η πιο σημαντική πηγή νοήματος (Lambert et al., 2013).

Συν τοις άλλοις, το απολαμβάνει φαίνεται να συνδέεται με την αίσθηση νοήματος στη ζωή. Η διαδικασία του απολαμβάνει διευκολύνει τη δημιουργία νοήματος με την ενίσχυση της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους, με τον κόσμο και με την ύπαρξη, σ' ένα βαθύτερο μεταφυσικό επίπεδο (Bryant & Veroff, 2017). Μάλιστα, το απολαμβάνει έχει βρεθεί, ότι λειτουργεί ως ένας μηχανισμός διαχείρισης δυσκολιών κι αντιξοοτήτων, καθώς

συμβάλλει στη θετική νοηματοδότηση της κάθε κατάστασης (Samios et al., 2019). Τέλος, το απολαμβάνει μπορεί να ενισχύσει την ύπαρξη νοήματος στη ζωή μέσα από τα θετικά συναισθήματα που επιφέρει, καθώς κι αυτά με τη σειρά τους βοηθούν τους ανθρώπους να βρουν νόημα στη ζωή τους (King et al., 2006).

1.5 Ανθεκτικότητα (Resilience)

Η ανθεκτικότητα έχει οριστεί ως «ακμάζουσα παρά τις αντιξοότητες» (Hildon et al., 2010) και ως «ένα πρότυπο λειτουργίας, ενδεικτικό της θετικής προσαρμογής στο πλαίσιο του κινδύνου ή της δυσκολίας» (Ong et al., 2009). Συνολικά, έχει οριστεί ως η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται με επιτυχία αντιμετωπίζοντας σημαντικές αντιξοότητες και να επανέρχεται στα πρότερα επίπεδα ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής λειτουργικότητας (Connor & Davidson, 2003· Masten, 2011· Southwick et al., 2014). Οι δύσκολες αυτές καταστάσεις μπορεί να οφείλονται σε κάποιο ξαφνικό, οδυνηρό γεγονός, όπως μια καταστροφή ή μια ασθένεια, ή σε κάτι πιο μόνιμο με το οποίο μεγαλώνουν και αντιμετωπίζουν καθημερινά τα άτομα, όπως η φτώχεια ή το τοξικό οικογενειακό περιβάλλον (Σταλίκας και συν., 2008).

Αρχικά, έρευνες έδειξαν ότι η ανθεκτικότητα είναι ένας συνδυασμός παραγόντων, που προστατεύει από την έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες (Almeida, 2005). Επίσης, φάνηκε να εκδηλώνεται με τη μορφή προσωπικών χαρακτηριστικών, όπως το να είναι κάποιος αποφασιστικός, ευέλικτος και ευπροσάρμοστος (Bimrose & Hearne, 2012).

Σε δεύτερο στάδιο, η έννοια χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει τη διαδικασία. Έτσι, θεωρήθηκε ότι εκτείνεται πέραν της έννοιας ενός σταθερού ατομικού γνωρίσματος ή χαρακτηριστικού του ατόμου (Luthar et al., 2000) και αναφέρεται στην πολυεπίπεδη αλληλεπίδραση μεταξύ προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων επικινδυνότητας του ατόμου και του ευρύτερου περιβάλλοντός του (Condly, 2006). Επομένως, αναλόγως του πλαισίου και της αλληλεπίδρασης, τα άτομα μπορεί να είναι ψυχικώς ανθεκτικά σε μια περίοδο της ζωής τους, αλλά όχι σε άλλες (Rutter, 2006).

Όταν χρησιμοποιείται για να γίνει αναφορά στη διαδικασία, είναι δεδομένη η ύπαρξη δυσκολίας, κάτι το οποίο δεν αποτελεί κριτήριο όταν η ανθεκτικότητα αντιμετωπίζεται ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Ωστόσο, η ανθεκτικότητα, ως χαρακτηριστικό, εμπλέκεται στη διαδικασία της ανθεκτικότητας (Luthar et al., 2000· Manchini & Bonanno, 2010). Η διαδικασία της ανθεκτικότητας είναι μια μακροπρόθεσμη διαδικασία, που ξετυλίγεται ακόμη και πολύ καιρό μετά την έκθεση σε κάποιο τραυματικό γεγονός (Masten & Reed, 2002· Lepore & Revenson, 2006).

Μια ακόμα διάσταση της ανθεκτικότητας είναι αυτή του αποτελέσματος, καθώς σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, σε παιδιά που μεγαλώνουν σε δυσχερείς συνθήκες ταιριάζει ως δυναμική διαδικασία προσαρμογής, ενώ σε ενήλικες που εκτίθενται σε αντιξοότητες σε περιορισμένο χρονικό διάστημα, θεωρείται αποτέλεσμα (Manchini & Bonanno, 2010).

1.5.1 Μορφές ανθεκτικότητας.

Η ανθεκτικότητα έχει διάφορες μορφές (Masten & Obradovic, 2008· Masten & Wright, 2010). Η πρώτη έννοια, με την οποία ταυτίζεται, είναι η έννοια της αντίστασης. Η αντίσταση είναι η διατήρηση της λειτουργικότητας του ατόμου στα ίδια επίπεδα ή μια αμυδρή επιρροή της μετά από ένα τραυματικό γεγονός (Bonanno, 2004). Η δεύτερη έννοια, είναι αυτή της ανάκαμψης, όπου το άτομο επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα λειτουργίας μετά την έκθεση σε κάποιο καταστροφικό γεγονός ή σε μόνιμες τραυματικές εμπειρίες (Masten & Wright, 2010). Μια τρίτη μορφή, είναι αυτή της ομαλής ανάπτυξης, η οποία εμφανίζεται κυρίως σε παιδιά, τα οποία αν και μεγαλώνουν σε αντίξοα περιβάλλοντα, στη συνέχεια μετακινούνται σε πιο υγιή, αποκτώντας μια ομαλή ανάπτυξη (Masten & Wright, 2010). Τελευταία μορφή ανθεκτικότητας είναι η αναδόμηση, η οποία περιλαμβάνει θετικές και αρνητικές αλλαγές στις πεποιθήσεις και αντιλήψεις του ατόμου, ώστε να ξεπεράσει το τραυματικό γεγονός, αλλά και για να προστατευτεί από μελλοντικά παρόμοια γεγονότα (Lepore & Revenson, 2006).

1.5.2 Προστατευτικοί παράγοντες.

Μία σειρά από μελέτες την τελευταία εικοσαετία έχουν εστιάσει στον εντοπισμό των παραγόντων, που δρουν προστατευτικά στο άτομο, που αντιμετωπίζει μια αντιξοότητα. Οι παράγοντες αυτοί ονομάζονται εσωτερικές και εξωτερικές δυνατότητες (internal & external nalassets), πηγές στήριξης (resources), ή προστατευτικοί παράγοντες (protective factors), (Morrison et al., 2006). Οι ερευνητές έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα, ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μία δυναμική και πολυδιάστατη διαδικασία, στην οποία λαμβάνουν χώρα πληθώρα προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων επικινδυνότητας, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες (Bonanno & Diminich, 2013· Connor & Davidson, 2003).

Οι προστατευτικοί παράγοντες, δηλαδή αυτοί που διαμεσολαβούν και διευκολύνουν τη θετική προσαρμογή των ατόμων απέναντι στις αντιξοότητες, θα μπορούσαν να διακριθούν σε αυτούς, που αφορούν ατομικά χαρακτηριστικά, και σε αυτούς, που σχετίζονται με χαρακτηριστικά του στενού ή ευρύτερου περιβάλλοντος (Masten, 2007). Σε μία πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Cambridge (2018), αναδείχθηκαν δέκα

μηχανισμοί οι οποίοι θεωρήθηκαν κρίσιμοι και καταλυτικοί στην αντιμετώπιση του άγχους και του τραύματος, καθώς αναδύθηκαν μέσω ποιοτικής έρευνας σε ενήλικες που είχαν βιώσει έντονες αντιξοότητες και τις είχαν ξεπεράσει. Οι μηχανισμοί ονομάστηκαν «παράγοντες ανθεκτικότητας» και ήταν η ρεαλιστική αισιοδοξία, η αντιμετώπιση του φόβου, η ηθική πυξίδα, η θρησκεία και η πνευματικότητα, οι βασικοί όροι κοινωνικής υποστήριξης, τα ανθεκτικά πρότυπα, η φυσική κατάσταση, η νοητική ικανότητα, η γνωστική και συναισθηματική ευελιξία, και ο σκοπός και το νόημα ζωής (Cambridge University Press, 2018). Επιπρόσθετα, οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι είναι περισσότερο αισιόδοξοι απέναντι στις δυσκολίες αντιμετωπίζοντάς τες με δημιουργικότητα, χιούμορ και προσπαθώντας ακόμη και υπό τις δυσμενείς τους συνέπειες να βιώσουν θετικά συναισθήματα (Fredrickson et al., 2003· Meneghel et al., 2016). Τέλος, τα ανθεκτικά άτομα χαρακτηρίζονται από ισχυρή αίσθηση αυτοεκτίμησης, αυτο-αποτελεσματικότητας και κατανόησης των δυνατοτήτων, καθώς και των αδυναμιών τους. Διακατέχονται από μια ολική γνώση του εαυτού τους και της ατομικής τους ταυτότητας (Scodol, 2010).

Καταλήγοντας, οι νέες θεωρήσεις γύρω από την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας τονίζουν, ότι αυτή δεν είναι δυνατό να είναι ανεξάρτητη από τα επίπεδα ανθεκτικότητας των συστημάτων, στα οποία ανήκει το άτομο. Έτσι, εξίσου σημαντικές κρίνονται η οικογενειακή, η σχολική, η κοινωνική ανθεκτικότητα κ.ο.κ. (Jaffee et al., 2007).

1.5.3 Παράγοντες επικινδυνότητας.

Παράγοντες επικινδυνότητας (risk factors) για την εμφάνιση προβλημάτων, ορίζονται οι μεταβλητές, οι οποίες αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς ανάπτυξης. Οι παράγοντες επικινδυνότητας εντοπίζονται σε πολλά επίπεδα: στην κοινότητα, στο σχολείο, στις σχέσεις με τους συνομιλήκους, στην οικογένεια, στο άτομο. Έτσι, επιβαρυντικά στοιχεία μπορεί να είναι ο πρόωρος τοκετός, το διαζύγιο, η κακοποίηση, η ύπαρξη ασθένειας ή ψυχοπαθολογίας των γονέων, η φτώχεια, η μητρότητα στην εφηβεία, το ψυχικό τραύμα από πόλεμο ή φυσικές καταστροφές. Επίσης, το σχολικό περιβάλλον, στην περίπτωση που μπορεί να χαρακτηριστεί ως υποβαθμισμένο, φαίνεται να συνδέεται με χαμηλή επίδοση, εγκατάλειψη του σχολείου, προβλήματα συμπεριφοράς, χρήση ουσιών κ.ά. (Reddy et al., 2003).

Οι στρεσογόνοι παράγοντες μπορούν να κυμαίνονται σε ένταση και διάρκεια από καθημερινές ταλαιπωρίες και ερεθισμούς έως χρόνια προβλήματα, όπως κατάθλιψη και μακροχρόνιες ασθένειες. Ακόμη και θετικά γεγονότα, όπως ένας γάμος ή μια προώθηση θέσεων εργασίας, μπορούν να αποτελέσουν πηγή άγχους. Αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες

έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ψυχολογική ευεξία και τη σωματική υγεία, καθώς και αθροιστική επίδραση στην υγεία και ευεξία (Almeida, 2005).

1.5.4 Ανθεκτικότητα-Θετικά συναισθήματα.

Η θεωρία διεύρυνσης και δόμησης της Fredrickson υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα είναι ένας πόρος από τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να αντλήσουν, όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες ή στρες (Fredrickson, 2001). Οι θετικές αντιλήψεις και τα θετικά συναισθήματα του ατόμου για τον εαυτό του είναι έννοιες που είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την ψυχική ανθεκτικότητα (Masten & Obradovic, 2008· Masten & Wright, 2010). Η θεωρία των θετικών συναισθημάτων υποδηλώνει ότι τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν συνεχείς ανοδικές σπείρες με θετική επίδραση (Garland et al., 2010), όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Οι πόροι που δημιουργούνται, μέσω της αλυσίδας αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες για το άτομο απέναντι στις μελλοντικές δυσκολίες, αντιξοότητες ή τραύματα και, στην ουσία, θρέφουν την ψυχική του ανθεκτικότητα (Fredrickson, 2003· Fredrickson et al., 2003· Tugade & Fredrickson, 2004). Αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας είναι η σταδιακή αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της συναισθηματικής ευεξίας των ατόμων (Fredrickson & Joiner, 2002).

Η εμπειρική έρευνα υποστηρίζει αυτόν τον σύνδεσμο μεταξύ ανθεκτικότητας και θετικών συναισθημάτων (Cohn et al., 2009· Zautra et al., 2005). Οι Fredrickson και συνεργάτες (2003) διεξήγαγαν μια μελέτη στο πλαίσιο των επιθέσεων της 11ης Σεπτεμβρίου 2001 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Διαπίστωσαν ότι τα θετικά συναισθήματα μεσολαβούσαν πλήρως στη σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας, των χαρακτηριστικών και των πόρων αντιμετώπισης. Επιπλέον, οι Cohn et al. (2009) διαπίστωσαν ότι οι αυξήσεις των χαρακτηριστικών ανθεκτικότητας με την πάροδο του χρόνου, προβλέπονται από την εμπειρία θετικών συναισθημάτων σε καθημερινή βάση. Τέλος, οι Tugade, Fredrickson και Feldman Barrett (2004) βρήκαν μια θετική συσχέτιση μεταξύ της ανθεκτικότητας των χαρακτηριστικών και του θετικού συναισθήματος χρησιμοποιώντας το Πρόγραμμα Θετικής κι Αρνητικής Επίδρασης (PANAS, Watson et al., 1988).

Αυτά τα ευρήματα υποστηρίζουν την ιδέα ότι τα θετικά συναισθήματα και η ανθεκτικότητα αλληλοενισχύονται. Το δυναμικό μοντέλο επιρροής του Zautra και συναδέλφων, παρέχει επιπλέον θεωρητικό υπόβαθρο για τη σχέση μεταξύ ανθεκτικότητας και θετικών συναισθημάτων (Zautra et al., 2001). Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα τείνουν να λειτουργούν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι μπορούν ταυτόχρονα να αισθάνονται ευτυχία και θλίψη σε

γλυκόπικες εμπειρίες, όπως αποφοιτήσεις και νοσταλγικές αναμνήσεις, παρελθοντικές θετικές εμπειρίες (Larsen & McGraw, 2011). Ωστόσο, κατά τη διάρκεια ψυχοπιεστικών γεγονότων, υπάρχει μια αντίστροφη σχέση μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, και τα αρνητικά συναισθήματα αυξάνονται ταχύτερα από τα θετικά συναισθήματα. Μια σημαντική απόρροια του δυναμικού μοντέλου είναι ότι οι άνθρωποι μπορεί να αυξήσουν την ανθεκτικότητά τους στο άγχος, αυξάνοντας τους πόρους των θετικών συναισθημάτων ή βελτιώνοντας την ικανότητά τους να ρυθμίζουν τις θετικές τους συγκινήσεις. Σε μια μελέτη φοιτητών κολεγίου, η ανθεκτικότητα μεσολάβησε στη σχέση μεταξύ θετικής επίδρασης και κατάθλιψης (Loh et al., 2013). Με άλλα λόγια, η θετική επίδραση προέβλεπε υψηλότερη ανθεκτικότητα και η υψηλότερη ανθεκτικότητα οδήγησε σε μείωση της κατάθλιψης στους φοιτητές.

1.5.5 Ανθεκτικότητα-Νόημα ζωής.

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέεται άρρηκτα με την ανάγκη του ατόμου να αποκτήσει σκοπό και νόημα στη ζωή του. Συγκεκριμένα, η διαδικασία κατασκευής νοήματος αναφέρεται σε μια ενεργή διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι αναθεωρούν ή επανεκτιμούν ένα συμβάν ή μια σειρά γεγονότων (Taylor, 1983). Αυτή η επανεκτίμηση συνεπάγεται συχνά, την εύρεση μιας θετικής πτυχής σε ένα αρνητικό γεγονός. Η διαδικασία αυτή έχει αναφερθεί ως η ευεργετική πλευρά της κατασκευής νοήματος (Davis et al., 1998). Μετά από μια μεγάλη δυσκολία υπάρχει η ελπίδα και η προσδοκία ότι όλα θα ξαναγίνουν όπως πριν ή και καλύτερα (Manchini & Bonnano, 2010· Masten & Wright, 2010). Με τον συγκεκριμένο παράγοντα έχουν συσχετιστεί η πνευματικότητα και η θρησκευτική πίστη στα ανθεκτικά άτομα, καθώς και η έννοια του αλτρουισμού και της αλληλεγγύης (Southwick et al., 2005). Καταλήγοντας, τα άτομα, τα οποία καταφέρνουν μέσα στις αντιξοότητες να διατηρήσουν μια αίσθηση νοήματος στην εμπειρία τους, να τη συνδέσουν με το νόημα της ζωής τους και παράλληλα, να έχουν πίστη κι ελπίδα για την καλύτερη δυνατή έκβαση, είναι πιθανότερο να προσαρμοστούν θετικότερα στις δυσμενείς συνέπειες της αντιξοότητας (Kleiman et al., 2017· Larner & Blow, 2011· Mancini & Bonanno, 2010· Masten & Wright, 2010).

1.6 Πανδημία Covid-19

Η πανδημία του COVID-19 εξαπλώθηκε ραγδαία σε ολόκληρο τον κόσμο το 2020, σε περισσότερα από 70 εκατομμύρια άτομα και προκαλώντας περισσότερους από 1,5 εκατομμύριο θανάτους (8 Δεκεμβρίου 2020· Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), 2020). Ακολουθώντας τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας τον Μάρτιο του

2020, πολλές κυβερνήσεις θέσπισαν γρήγορα καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, που περιελάμβαναν απαιτήσεις παραμονής στο σπίτι, κλείσιμο σχολείων, απαιτήσεις φυσικής απόστασης, επιβαλλόμενο εξοπλισμό ατομικής προστασίας και μέτρα καραντίνας για εκτεθειμένα άτομα (Imai et al., 2020· Sohrabia et al., 2020). Αυτές οι αλλαγές ήταν ζωτικής σημασίας αλλά, παρ' όλα αυτά, άσκησαν ανείπωτη πίεση στα άτομα και αυτό που ακολούθησε ήταν η εκτεταμένη επιδείνωση της δημόσιας ψυχικής υγείας (Fiorillo & Gorwood, 2020· Salari et al., 2020· Shi et al., 2020· Van Agteren et al., 2020). Η ανεξέλεγκτη εξάπλωση του κορωνοϊού δημιούργησε μια αίσθηση φόβου και απελπισίας (Yamaguchi et al., 2020). Σύμφωνα με τους Buheji et al. (2020), «Η διαχείριση του COVID-19 είναι κάτι περισσότερο από το πλύσιμο των χεριών και την κοινωνική αποστασιοποίηση. Αντ' αυτού, είναι μια ιστορία μεταξύ ελπίδας και απελπισίας».

1.6.1 Επιπτώσεις πανδημίας.

Συγκεκριμένα, εκτός από ορισμένες ομάδες πληθυσμών (π.χ. εργαζόμενοι στην υγειονομική περίθαλψη, εργαζόμενοι πρώτης γραμμής, περιθωριοποιημένες ομάδες), οι οποίοι έχουν άμεση έκθεση στον ιό, ο γενικός πληθυσμός αντιμετωπίζει αυξημένη δυσφορία λόγω του φόβου μη προσβληθεί από τον ιό (Mertens et al., 2020). Ταυτόχρονα, έρχεται αντιμέτωπος με οικονομικές δυσκολίες και απώλειες θέσεων εργασίας (Dorn et al., 2020), με την κοινωνική απομόνωση (Galea et al., 2020) και τις αναταραχές την καθημερινή ζωή (Giuntella et al., 2020).

Αυτοί οι στρεσογόνοι παράγοντες έχουν οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα γενικευμένου άγχους, καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ψυχολογικής δυσφορίας, διαταραχών ύπνου και μετατραυματικής διαταραχής στρες (PTSD) (Rajkumar, 2020· Wang et al., 2020· Rossi, 2020· Shechter, 2020). Η προκύπτουσα κοινωνική απομόνωση και η οικονομική αβεβαιότητα οδήγησαν σε σημαντικές αυξήσεις των ανησυχιών για την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της μοναξιάς, του άγχους, της κατάθλιψης και του αυτοκτονικού ιδεασμού (Killgore et al., 2020) και με την πάροδο του χρόνου σε κρίσεις υγείας, όντας τα άτομα επηρεασμένα από φόβο, αδυναμία και άγνοια (Yamaguchi et al., 2020). Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι υπήρξαν εκτεταμένες εκκλήσεις για την ανακούφιση της ψυχολογικής δυσφορίας μεταξύ της κοινότητας ("American Psychological Association", 2020· Bao et al., 2020· Kaslow et al., 2020· Soklaridis et al., 2020). Σε έρευνα για την διαχείριση της πανδημίας στο φάσμα της ηλικίας, ενώ δεν υπήρχαν ηλικιακές διαφορές στα επίπεδα άγχους, το άγχος για την ανάπτυξη COVID-19 συσχετίστηκε με περισσότερο άγχος για τους ηλικιωμένους ενήλικες σε σχέση με τους νεότερους ενήλικες, αλλά η προληπτική

αντιμετώπιση συσχετίστηκε με λιγότερο άγχος για τους ηλικιωμένους ενήλικες σε σχέση με τους νεότερους ενήλικες (Pearman et al., 2020).

Στην Ελλάδα, η καραντίνα ήταν εξαιρετικά επιτυχής, λόγω της γρήγορης εφαρμογής των μέτρων (Fountoulakis και συν., 2020). Παρ'όλα αυτά, έρευνες στον ελληνικό πληθυσμό έχουν δείξει υψηλά ποσοστά άγχους, κατάθλιψης, αγωνίας, δυσφορίας, με υψηλή ύπαρξη πεποιθήσεων για θεωρίες συνωμοσίας (Fountoulakis et al., 2020· Kalaitzaki, 2020· Skapinakis et al., 2020). Ιδιαίτερα σημαντικός ήταν ο αντίκτυπος στην ψυχική υγεία φοιτητών πανεπιστημίου, στο γυναικείο πληθυσμό (Kaparounaki et al., 2020· Patsali et al., 2020) και στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (Parlapani και et al., 2020).

1.6.2 Ανθεκτικότητα στην περίοδο της πανδημίας.

Η ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας πρέπει να αποτελεί πρωταρχική έμφαση στη δημόσια υγεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Η ανθεκτικότητα ορίζεται ευρέως ως η ικανότητα ανάκαμψης από αντιξοότητες, σοβαρές απειλές ή τραύματα (Southwick & Charney, 2018· Feder et al., 2019). Πολλές έρευνες κατά τη διάρκεια της πανδημίας εστίασαν στην ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων και στους τρόπους διαχείρισης της καραντίνας.

Η ανθεκτικότητα λειτουργεί τόσο για την καταπολέμηση της ανάπτυξης ψυχικών ασθενειών, όσο και για την προώθηση μιας κατάστασης ευημερίας (Westerhof, 2010). Η αναγνώριση των φυσικών, κοινωνικών και ψυχολογικών πόρων, που υπάρχουν γύρω και η αναζήτηση των δυνατοτήτων τους, μέσω καθημερινών μικρών εμπειριών μπορεί να παρέχει πληροφορίες για την οικοδόμηση προσωπικής ανθεκτικότητας (Komazawa & Ishimura, 2017· Padesky & Mooney, 2012). Στην έρευνα των (Killgore et al., 2020) άτομα με χαμηλότερη ανθεκτικότητα εξέφρασαν μεγαλύτερη δυσκολία να αντιμετωπίσουν τις συναισθηματικές προκλήσεις της πανδημικής κρίσης. Η μέση ανθεκτικότητα ήταν χαμηλότερη από τα δημοσιευμένα πρότυπα, αλλά ήταν μεγαλύτερη μεταξύ εκείνων που έτειναν να βγαίνουν έξω πιο συχνά, να έχουν καθημερινές ρουτίνες, να ασκούνται περισσότερο, να λαμβάνουν περισσότερη κοινωνική υποστήριξη από την οικογένεια, τους φίλους και τους σημαντικούς άλλους, να είναι πιο δημιουργικοί, να κοιμούνται καλύτερα και να προσεύχονται πιο συχνά.

Σε έρευνα στον ελληνικό πληθυσμό, γενικά εμφανίστηκε υψηλή ανθεκτικότητα και συχνή χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης, αλλά ο αντίκτυπος της καραντίνας λειτούργησε ανομοιόμορφα για κάποιες υποομάδες. Εργαζόμενοι στην υγειονομική περίθαλψη, γυναίκες, νεότεροι, λιγότερο μορφωμένοι και άτομα που ζούσαν μόνα ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά

συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες. Οι γυναίκες όμως, πέτυχαν υψηλότερη μετατραυματική ανάπτυξη και χρησιμοποιούσαν περισσότερες στρατηγικές αντιμετώπισης από τους άνδρες. Από την άλλη, ο ανδρικός πληθυσμός, οι ηλικιωμένοι, οι εργαζόμενοι στην υγειονομική περίθαλψη και άτομα σε συντροφική σχέση έδειξαν υψηλότερη ανθεκτικότητα (Kalaitzaki, 2020). Τέλος, σε άλλη έρευνα, χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης παρατηρήθηκαν σε εκείνους που παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα προσωπικού ελέγχου και χρησιμοποιούσαν θετικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους της πανδημίας (Skapinakis et al., 2020).

Παρόλο που δεν υπάρχει καθολική προσέγγιση για την προώθηση της ανθεκτικότητας, καθώς η ανθεκτικότητα διαμορφώνεται διαφορετικά ανά πολιτισμικό πλαίσιο, κοινωνικές και ατομικές διαφορές, οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις λειτουργούν με την ενίσχυση προστατευτικών ψυχοκοινωνικών παραγόντων και συμπεριφορών (Southwick, 2018· Linz, 2020) και έχοντας στόχο την ανάπτυξη προσωπικών πόρων, την προστασία ευάλωτων πληθυσμών, τη διευκόλυνση της μετατραυματικής ανάπτυξης και τη βελτίωση της ευημερίας και της ποιότητας ζωής (Kalaitzaki, 2020).

1.6.3 Θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης στην πανδημία.

Έρευνες έχουν ασχοληθεί με την προαγωγή της θετικότητας και των δυνατοτήτων του ατόμου στα πλαίσια της πανδημίας, ξεφεύγοντας από στρατηγικές αντιμετώπισης, που έχουν χρησιμοποιηθεί ως επί το πλείστον, σε εκδηλώσεις μολυσματικών ασθενειών (Chew et al., 2020), όπως και κατά τη διάρκεια της τρέχουσας (Cerami et al., 2020), οι οποίες επικεντρώνονται στο πρόβλημα.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα άτομα οποία καταφέρνουν μέσα στις αντιξοότητες να διατηρήσουν ή να κατασκευάσουν μια αίσθηση νοήματος στην εμπειρία τους, να τη συνδέσουν με το νόημα της ζωής τους και παράλληλα, να έχουν πίστη κι ελπίδα για την καλύτερη δυνατή έκβαση, είναι πιθανότερο να προσαρμοστούν θετικότερα στις δυσμενείς συνέπειες της αντιξοότητας (Kleiman et al., 2017· Larner & Blow, 2011· Mancini & Bonanno, 2010· Masten & Wright, 2010).

Πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη κατά τη διάρκεια της πανδημίας δείχνει ότι το νόημα ζωής αποτελεί ρυθμιστικό παράγοντα έναντι του στρες ειδικά για τον COVID-19 (Trzebiński et al., 2020) και γενικά για τα επίπεδα πλήξης, κατάθλιψης και άγχους. Το νόημα στη ζωή, όχι μόνο χρησιμεύει για προστασία κατά τη διάρκεια δυσχερών περιόδων, αλλά μπορεί επίσης να ενισχυθεί ή ακόμη και να ανακαλυφθεί σε αντιξοότητες (Hill, 2018). Αυτό αποδεικνύεται από μια μελέτη για τον COVID-19, που δείχνει ότι παρά τις διαταραχές

άγχους, την κατάθλιψη και την εξουθένωση μεταξύ των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης πρώτης γραμμής, ένα εκπληκτικό 61% από αυτούς δήλωσε ότι είχαν βρει αυξημένο νόημα και σκοπό στη ζωή (Shechter et al., 2020). Καταλήγοντας, μέσα στα πλαίσια της πανδημίας δίνεται η ευκαιρία να παρατηρηθούν και αναλυθούν οι προσωπικές εμπειρίες και να υπάρξει υγιής προβληματισμός, σχετικά με τον σκοπό και το νόημα της ζωής (Fava et al., 2017).

Επιπλέον, η συμβολή των θετικών συναισθημάτων στην ανθεκτική αντιμετώπιση είναι πλέον καθιερωμένη σε ένα εύρος πλαισίων, τόσο για τα άτομα (Gloria & Steinhardt, 2014) όσο και για τις ομάδες (Meneghel et al., 2016). Οι συνέπειες των θετικών συναισθημάτων για την ψυχική, τη σωματική (Kok et al., 2013· Le Nguyen et al., 2019), και μάλιστα τη δημόσια υγεία (West et al., 2020) είναι ευεργετικές. Τα θετικά συναισθήματα, όχι μόνο αντικατοπτρίζουν την καλή τύχη και τις καλές προοπτικές, αλλά σταδιακά και με την πάροδο του χρόνου, μέσω διαδικασιών διεύρυνσης και κατασκευής, τα θετικά συναισθήματα βοηθούν στη δημιουργία τέτοιων καταστάσεων (Fredrickson & Joiner, 2018). Για παράδειγμα, σύμφωνα με την ρύθμιση των συναισθημάτων, τροφοδοτώντας θετικό συναίσθημα κατά τη διάρκεια αρνητικών συναισθηματικών καταστάσεων, έγινε πρόβλεψη για μελλοντικά συμπτώματα κατάθλιψης σε μια έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε φοιτητές πανεπιστημίου (Yamaguchi et al., 2018). Επίσης, προηγούμενη έρευνα έδειξε ότι η ικανότητα απολαμβάνειν και η βίωση εμπειριών καθημερινής απόλαυσης, με χρήση των πέντε αισθήσεων, μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (Quoidbach et al., 2010). Επιπρόσθετα, τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης χρησιμεύουν τόσο στο να ρυθμίζουν όσο και στο να ενισχύουν, μέσω της μείωσης των επιπέδων άγχους και της αύξησης των θετικών συναισθημάτων, την ικανοποίηση στη ζωή και την ανθεκτικότητα, καθώς και την ανάπτυξη και τη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων (Algoe et al., 2019). Τα οφέλη από μια τέτοια νοοτροπία και προσανατολισμό στη ζωή φαίνεται να είναι ιδιαίτερα πολύτιμα εν μέσω του ανεξέλεγκτου στρες, όπως αυτό που δημιουργείται από την κρίση του κοροναϊού (Watkins et al., 2021).

Ταυτόχρονα, σημαντική είναι και η υλοποίηση ολιστικών παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας για την ενίσχυση της ψυχικής υγείας στα πλαίσια της πανδημίας. Σε έρευνα που διεξήχθη με άτομα που βιώνουν άλλου τύπου στρες στη ζωή, όπως η διάγνωση του HIV (Moskowitz et al., 2017), ο μεταστατικός καρκίνος του μαστού (Cheung et al., 2016) και η φροντίδα της άνοιας (Moskowitz et al., 2019), τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές παρέμβασης της θετικής ψυχολογίας (PPI) που ανέπτυξαν οι Moskowitz και συνεργάτες (Cheung et al., 2018· Moskowitz et al., 2014· Verstaen et al., 2018) έχουν δείξει ενίσχυση

ενός αριθμού δεικτών ψυχολογικής ευεξίας, όπως η θετική επίδραση και το νόημα ζωής. Η θετική παρέμβαση ενίσχυσε την εστίαση σε θετικά γεγονότα, το «απολαμβάνει», την ευγνωμοσύνη, την ευαισθητοποίηση, την θετική επανεκτίμηση, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τις πράξεις καλοσύνης και την αυτο-συμπόνια (Cheung et al., 2018· Moskowitz et al., 2014· Verstaen et al., 2018). Τα δεδομένα της υλοποίησης της παρέμβασης στα πλαίσια της πανδημίας, υποστηρίζουν την ιδέα ότι τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτές τις θετικές δεξιότητες για να χτίσουν τους προσωπικούς τους πόρους και να διατηρήσουν την ψυχολογική τους ευημερία, ακόμη και όταν αντιμετωπίζουν καθημερινό άγχος, καθώς και πιο σημαντικούς στρεσογόνους παράγοντες, όπως η πανδημία COVID-19 (Waters et al., 2021).

1.7 Σκοπός-Ερευνητικά Ερωτήματα

Σύμφωνα με τα παραπάνω τα θετικά συναισθήματα (Tugade & Fredrickson, 2004· Cohn et al., 2009· Zautra et al., 2005) και το νόημα ζωής (Kleiman et al., 2017· Larner & Blow, 2011· Mancini & Bonanno, 2010· Masten & Wright, 2010) αποτελούν μεταβλητές, που συνδέονται άμεσα και αλληλοτροφοδοτούνται με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Παράλληλα, το απολαμβάνει βοηθάει στη ρύθμιση, διαχείριση και ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (Bryant & Veroff, 2007). Ειδικότερα, η ικανότητα αντίληψης του απολαμβάνει παρατείνει τα θετικά συναισθήματα και μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντισταθμίσουν άλλες ανεπάρκειες στην ανθεκτικότητα (Geiger et al., 2017· Smith & Hollinger-Smith, 2015). Επιπρόσθετα, η διαδικασία του απολαμβάνει διευκολύνει τη δημιουργία νοήματος (Bryant & Veroff, 2017) ή ενισχύει την ύπαρξη νοήματος στη ζωή μέσα από τα θετικά συναισθήματα, που επιφέρει κι αυτά με τη σειρά τους βοηθούν τους ανθρώπους να βρουν νόημα στη ζωή τους (King et al., 2006). Μάλιστα, το απολαμβάνει έχει βρεθεί, ότι λειτουργεί ως ένας μηχανισμός διαχείρισης δυσκολιών κι αντιξοοτήτων, καθώς συμβάλλει στη θετική νοηματοδότηση της κάθε κατάστασης (Samios et al., 2019). Παρ'όλα αυτά, δεν έχει υπάρξει κάποια έρευνα που να εξετάζει την ενίσχυση της ανθεκτικότητας μέσω των πεποιθήσεων απολαμβάνει και συγκεκριμένα, στα πλαίσια της πανδημίας.

Σκοπός λοιπόν, της παρούσας έρευνας, είναι να εξεταστεί, εάν οι πεποιθήσεις απολαμβάνει αποτελούν διαμεσολαβητικό παράγοντα της σχέσης των θετικών συναισθημάτων και του νοήματος ζωής με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας στα πλαίσια της πανδημίας COVID-19, σε νέους ενήλικες.

Οι υποθέσεις, που καλούμαστε να εξετάσουμε είναι οι εξής:

1. Τα θετικά συναισθήματα και το νόημα ζωής θα συσχετίζονται θετικά και με την ανθεκτικότητα και αρνητικά με το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη.
2. Οι πεποιθήσεις απολαμβάνει θα συσχετίζονται θετικά με τα θετικά συναισθήματα και το νόημα ζωής.
3. Οι πεποιθήσεις απολαμβάνει θα παίζουν διαμεσολαβητικό ρόλο στη σχέση θετικών συναισθημάτων, νοήματος ζωής και κατάθλιψης εν μέσω της πανδημίας με την ψυχική ανθεκτικότητα.
4. Ύπαρξη διαφοροποιήσεων στα αποτελέσματα ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, οικονομική & επαγγελματική κατάσταση κ.λπ.)

2. Μεθοδολογία

Η μέθοδος συλλογής δεδομένων, στην συγκεκριμένη έρευνα, διεξήχθη με την συμπλήρωση πέντε ερωτηματολογίων. Η συμπλήρωση έγινε ηλεκτρονικά, μέσω Google Forms, και κριτήριο συμμετοχής αποτελούσε οι συμμετέχοντες να έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος της ηλικίας τους και να μην έχουν ξεπεράσει το 35^ο. Επιλέχθηκε η συμπλήρωση όλων των ερωτήσεων να είναι υποχρεωτική, ώστε να αποφευχθεί το ενδεχόμενο ύπαρξης ελλιπώς συμπληρωμένων ερωτήσεων, γεγονός που θα περιόριζε την αποτελεσματικότητα της έρευνας. Πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους επιστημονικούς σκοπούς της έρευνας, διαβεβαιώθηκαν για την ανωνυμία των απαντήσεών τους, ενώ τους ζητήθηκε να δηλώσουν τη συναίνεσή τους για την συμμετοχή τους. Μετά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, τα δεδομένα συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν με το πρόγραμμα SPSS.

2.1 Συμμετέχοντες-Δημογραφικά Στοιχεία

Οι ερωτήσεις των δημογραφικών στοιχείων συμπεριέλαβαν τις απολύτως αναγκαίες πληροφορίες για τους συμμετέχοντες και ειδικότερα, την ηλικία, το φύλο, το εκπαιδευτικό

υπόβαθρο, το επάγγελμα, το εισόδημα, την οικογενειακή τους κατάσταση και αν έχουν νοσήσει οι ίδιοι ή κάποιο μέλος της οικογένειας από τον κορωνοϊό.

Το δείγμα στην παρούσα έρευνα αποτελούταν από 204 συμμετέχοντες, εκ των οποίων το 23,5% ήταν άντρες (N=48) και το 76,5% γυναίκες (N=156). Όσον αφορά το ηλικιακό εύρος, το 55,4%, (N=113) ήταν άτομα ηλικίας μεταξύ 18 και 25 ετών και το 44,6%, (N=91) ήταν άτομα ηλικίας μεταξύ 26-35 ετών.

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση των συμμετεχόντων, το 88,2% δήλωσε ότι ήταν άγαμοι (N=180), το 10,8% δήλωσε ότι ήταν έγγαμοι ή ότι συζούσαν (N=22) και τέλος, το 1% δήλωσε ότι ήταν διαζευγμένοι (N=2). Το ποσοστό αυτών που είχαν παιδιά ανερχόταν στο 5,9% (N=12), ενώ αυτών που δεν είχαν, ανερχόταν στο 94,1% (N=192). Πιο συγκεκριμένα, το 4,4% των συμμετεχόντων συμπλήρωσε ότι είχε ένα παιδί (N=9), το 1% είχε δύο παιδιά (N=2) και το 0,5% τρία ή περισσότερα παιδιά (N=1).

Οι συμμετέχοντες φάνηκε, όσον αφορά το μορφωτικό τους επίπεδο, ότι το 0,5% ήταν απόφοιτοι Δημοτικού (N=1) και το 6,4% ήταν απόφοιτοι Λυκείου (N=13). Τα ποσοστά 21,6% (N=44) και 42,2% (N=86) αποτέλεσαν τους φοιτητές και τους απόφοιτους ιδιωτικών σχολών, ΑΕΙ και ΤΕΙ του δείγματος, αντίστοιχα. Επιπλέον, το 29,4% είχε μεταπτυχιακό τίτλο (N=60), ενώ δεν υπήρχαν κάτοχοι διδακτορικού διπλώματος.

Σχετικά με την απασχόληση των ερωτώμενων, το 8,3% δήλωσε ότι ήταν άνεργοι (N=17). Οι φοιτητές του δείγματος ανέρχονταν στο ποσοστό του 21,1% (N=43). Οι ελεύθεροι επαγγελματίες αποτελούσαν το 7,4% του δείγματος (N=15) και τα ποσοστά 10,3% (N=21) και 49,5% (N=101) αποτέλεσαν τους δημόσιους και ιδιωτικούς υπαλλήλους του δείγματος, αντίστοιχα. Τέλος, το 3,7% των συμμετεχόντων δήλωσε την επιλογή «Άλλο», καθώς κανένας από τους παραπάνω τομείς απασχόλησης δεν αντιστοιχούσε με την παρούσα απασχόλησή τους (N=7).

Όσον αφορά το εισόδημα, το 18,6% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι δεν έχει καθόλου απολαβές (N=38). Το 26,5% του δείγματος, δήλωσε καθαρό εισόδημα κάτω των 600€ (N=54), το 46,1% δήλωσε εισόδημα από 600€ έως 1.200€ (N=94) και το 6,4% δήλωσε εισόδημα από 1.200€ έως 1.800€ (N=13). Εισόδημα από 1.800€ έως 2.500€, είχε ένα ποσοστό της τάξης του 1,5% (N=3) του συνολικού δείγματος, ενώ από 2.500€ έως 4.000€ είχε ένα ποσοστό της τάξης του 1% (N=2).

Επιπρόσθετα, μέσω των ερωτήσεων που αφορούσαν εθνικότητα και την γλώσσα των συμμετεχόντων το 97,5% δήλωσε ότι έχει ελληνική καταγωγή και μητρική γλώσσα τα ελληνικά (N=199), ενώ το 1,5% δήλωσε ότι έχει διαφορετική εθνικότητα και μητρική γλώσσα (N=5).

Συν τοις άλλοις, για τις ανάγκες της έρευνας οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν, αν είχαν διακόψει την εργασία τους λόγω της καραντίνας και αν έχουν εμβολιαστεί κατά του COVID-19. Το 22,5% είχε αναγκαστεί να διακόψει την εργασία του στα πλαίσια της καραντίνας (N=46), ενώ το 77,5% συνέχισε να εργάζεται κανονικά (N=158). Τέλος, το 90,7% του δείγματος έχει εμβολιαστεί (N=185), ενώ το 9,3% δεν έχει εμβολιαστεί (N=9).

2.2 Ερωτηματολόγια

Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, ως επιμέρους τμήματα του συνολικού ερωτηματολογίου. Μετά τις ερωτήσεις αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων έπονται τα πέντε ερωτηματολόγια, τα οποία αξιολογούν τις υπό εξέταση μεταβλητές μας.

2.2.1 Ελληνική Κλίμακα πεποιθήσεων «απολαμβάνειν» (*Greek Savoring Beliefs Inventory, GSBI*).

Η κλίμακα μέτρησης των πεποιθήσεων «απολαμβάνειν», κατασκευάστηκε από τον Bryant (2003) και χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση των πεποιθήσεων των συμμετεχόντων σχετικά με την ικανότητά τους να απολαμβάνουν θετικές εμπειρίες. Το SBI αποτελείται από τρία συστατικά, που διευκολύνουν τις πεποιθήσεις περί της ικανότητας του ατόμου να απολαμβάνει: τη θετική προσδοκία (κλίμακα προσδοκίας), τα θετικά συναισθήματα στο παρόν (κλίμακα απολαμβάνειν στο παρόν) και τη θετική αναπόληση (κλίμακα θετικής αναπόλησης), (Bryant, 2003). Η θετική προσδοκία δείχνει την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί θετικά συναισθήματα, καθώς αναλογίζεται ένα γεγονός που θα γίνει στο μέλλον. Όταν ένα θετικό γεγονός λαμβάνει χώρα στο παρόν, το άτομο μπορεί να προάγει την δημιουργία θετικών συναισθημάτων μέσω συγκεκριμένων σκέψεων και συμπεριφορών. Τέλος, η θετική αναπόληση αφορά στην ικανότητα του ατόμου, να αναλογίζεται θετικές εμπειρίες του παρελθόντος, με τέτοιο τρόπο ώστε να ενισχύει τη βίωση θετικών συναισθημάτων στο παρόν. Οι πεποιθήσεις προτείνονται να είναι αντιπροσωπευτικές της ικανότητας ενός ατόμου να απολαμβάνει, καθώς και την εμπλοκή του στην απόλαυση (Bryant & Veroff, 2007). Οι συμμετέχοντες ανέφεραν σε κλίμακα τύπου Likert 7 σημείων (1= διαφωνώ έντονα, 7= συμφωνώ απόλυτα) τον βαθμό στον οποίο συμφωνούν με 24 δηλώσεις όπως, "Μου αρέσει να κοιτάζω πίσω χαρούμενους καιρούς από το παρελθόν μου" και "Ξέρω πώς να αξιοποιώ στο έπακρο μια καλή στιγμή". Για τον υπολογισμό της συνολικής βαθμολογίας SBI, τα στοιχεία με αρνητικό περιεχόμενο βαθμολογήθηκαν αντίστροφα και αθροίστηκαν με τα στοιχεία θετικού περιεχομένου. Το άθροισμα των

στοιχείων στη συνέχεια, διαιρέθηκε με τον αριθμό των αντικειμένων κλίμακας, αποδίδοντας μια μέση βαθμολογία που κυμαίνεται από 1 έως 7. Οι υψηλότερες βαθμολογίες υποδηλώνουν ισχυρότερες πεποιθήσεις σχετικά με την ικανότητα του ατόμου να «ρυθμίζει... να χειραγωγεί... και να διατηρεί» την ευχαρίστηση (δηλαδή, απόλαυση, Bryant, 2003). Η συνολική βαθμολογία SBI έδειξε καλή εσωτερική αξιοπιστία σε ένα προηγούμενο δείγμα φοιτητών κολεγίου και ηλικιωμένων ενηλίκων (Cronbach's α κυμαίνεται από 0,84 έως 0,94, Bryant, 2003). Τέλος, το ερωτηματολόγιο σταθμίστηκε στον ελληνικό πληθυσμό με καλή εσωτερική συνέπεια (Cronbach's α 0,93), με την ονομασία Greek Savoring Beliefs Inventory (GSBI).

2.2.2 Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale, BRS).

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η μέτρηση της ικανότητας του ατόμου να επανέρχεται και να ανακάμπτει μετά από αγχογόνες καταστάσεις. Οι συγγραφείς δεν ήθελαν να σχεδιάσουν ένα εργαλείο που θα μετρούσε την ανθεκτικότητα με την βασική της έννοια, αλλά η χρησιμότητά του να έγκειται στο ότι χορηγείται σε άτομα, τα οποία είναι ήδη άρρωστα και η εκτίμηση της δυνατότητας να ανακάμψουν από το στρες είναι πιο σημαντική από την εκτίμηση της αντίστασης στην αρρώστια. Για τον λόγο αυτό, η κλίμακα BRS μπορεί να προσφέρει πολλές χρήσιμες πληροφορίες για άτομα που έρχονται αντιμέτωπα με αγχογόνους παράγοντες, που σχετίζονται με την υγεία.

Η κλίμακα αποτελείται από 6 στοιχεία, τα οποία είναι σχεδιασμένα έτσι, ώστε να μπορεί να μετρηθεί η ικανότητα του ατόμου, να επανέλθει μετά από αγχογόνες καταστάσεις, εστιάζοντας περισσότερο στο περιβάλλον της υγειονομικής περίθαλψης. Για κάθε στοιχείο, το άτομο μπορεί να επιλέξει ανάμεσα σε 5 απαντήσεις: (1=Διαφωνώ έντονα, 2=Διαφωνώ, 3=Είμαι ουδέτερος/-η, 4=Συμφωνώ, 5=Συμφωνώ έντονα). Το ερωτηματολόγιο αυτό μπορεί και να αυτο-χορηγηθεί και να χορηγηθεί σε συνέντευξη. Η συμπλήρωσή του διαρκεί λιγότερο από δύο λεπτά. Όσον αφορά τη βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου, τα στοιχεία 2,4 και 6 βαθμολογούνται αντίστροφα και έπειτα, βρίσκεται ο μέσος όρος και των έξι στοιχείων. Οι συγγραφείς της κλίμακας εξέτασαν την αξιοπιστία του ερωτηματολογίου, χορηγώντας το, σε δύο ομάδες προπτυχιακών φοιτητών (N=128 και 68), σε δείγμα ασθενών, που ανάρρωνε, από καρδιακή πάθηση (N=112) και σε ενήλικες γυναίκες (N=50). Αποδείχθηκε καλή εσωτερική συνέπεια και στα 4 δείγματα, με τον δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's α να κυμαίνεται μεταξύ 0.80-0.91 (1-4 δείγματα = 0,84, 0,87, 0,80, 0,91). Τέλος, η ανάλυση παραγόντων, που πραγματοποιήθηκε στην αρχική μελέτη, έδειξε μια μονο-παραγοντική δομή, η οποία υπήρξε και στα 4 διαφορετικά δείγματα (Smith et al., 2008).

Ταυτόχρονα, η σύντομη κλίμακα ανθεκτικότητας έχει σταθμιστεί σε πολλά διαφορετικά δείγματα πληθυσμού, ειδικές ομάδες και γενικό πληθυσμό, στη Μαλαισία (Amat et al., 2014), τη Βραζιλία (De Holanda Coelho et al., 2016), την Ισπανία (Rodríguez-Rey et al., 2016), τη Γερμανία (Chmitorz et al., 2018) και την Ελλάδα (Kyriazos et al., 2018), με υψηλό δείκτη αξιοπιστίας, επικυρώνοντάς την ως ένα αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης της ανθεκτικότητας, με την έννοια της ανάκαμψης, μετά τη βίωση αντιξοοτήτων.

2.2.3 Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες -21 (Depression Anxiety Stress Scales – 21, DASS-21).

Το DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales – 21, Lovibond & Lovibond, 1995· Ελληνική εκδοχή: Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti, Stalikas, & Galanakis, 2018) μετράει τρεις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις με επτά στοιχεία στην καθεμία: την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Η κλίμακα κατάθλιψης αξιολογεί τη δυσφορία, την απελπισία, την υποτίμηση ζωής, την αυτουποτίμηση, την έλλειψη ενδιαφέροντος, την ανηδονία και την απάθεια. Η κλίμακα άγχους αξιολογεί την διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος, την επίδραση στο μυοσκελετικό, το άγχος ως κατάσταση και την υποκειμενική εμπειρία της επίδρασης του άγχους. Η κλίμακα του στρες είναι ευαίσθητη σε επίπεδα χρόνιας μη ειδικής διέγερσης. Αξιολογεί τη δυσκολία χαλάρωσης, την υπερδιέγερση, την ευεξαπτότητα, την ευερεθιστότητα και την ανυπομονησία. Οι συμμετέχοντες σημειώνουν την παρουσία 21 συμπτωμάτων κατά την τελευταία εβδομάδα, χρησιμοποιώντας μία τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1 = δε μου ταιριάζει καθόλου έως 4 = μου ταιριάζει πολύ ή τις περισσότερες φορές). Η βαθμολογία πο μπορεί να πάρει κάθε πρόταση κυμαίνεται από 0 έως 3 βαθμούς. Οι βαθμοί αθροίζονται με συνολική τιμή το 63 για όλο το ερωτηματολόγιο και 21 για κάθε κλίμακα ξεχωριστά. Το ερωτηματολόγιο διαθέτει καλή εγκυρότητα και καλή αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας και για τις 3 κλίμακες.

2.2.4 Κλίμακα Θετικών Συναισθημάτων (Differential Emotions Scale, mDes).

Η κλίμακα αποσκοπεί στην αξιολόγηση του βαθμού βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, καθώς και του λόγου βίωσης των θετικών συναισθημάτων προς τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson et al., 2003). Το τεστ περιλαμβάνει 11 θετικά και 9 αρνητικά συναισθήματα. Οι συμμετέχοντες καλούνται να υποδείξουν τον βαθμό βίωσης των 20 συναισθημάτων του τεστ, κατά τις 2 προηγούμενες εβδομάδες της ζωής τους γενικά, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα τύπου Likert πέντε διαβαθμίσεων (1=καθόλου, 5=πάρα πολύ). Το τεστ περιλαμβάνει και ακόμα μια ερώτηση σχετικά με το ποιο από τα αναφερόμενα συναισθήματα βιώθηκε εντονότερα από τον εξεταζόμενο κατά τις 2 προηγούμενες

εβδομάδες. Έχει πραγματοποιηθεί η στάθμισή της σε ελληνικό δείγμα από τους Γαλανάκη, Σταλικά, Πεζηρκιανίδη και Καρακασίδου (2016) με αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας στην κλίμακα θετικών συναισθημάτων $\alpha=0,79$, ενώ για την υποκλίμακα των αρνητικών συναισθημάτων $\alpha=0,77$. Τα αποτελέσματα για την αξιοπιστία των υποκλιμάκων και το χειρισμό των συνολικών αθροισμάτων είναι παρόμοια με αυτά που παρουσιάζει η Fredrickson (Fredrickson et al., 2003).

2.2.5 Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (Meaning in Life Questionnaire-MLQ).

Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι η μέτρηση των επιπέδων νοήματος στη ζωή του ατόμου, καθώς και των επιπέδων αναζήτησης νοήματος. Κατασκευάστηκε από τους Steger, Frazier και Oishi (2006) και σταθμίστηκε σε ελληνικό δείγμα από τους Πεζηρκιανίδη, Γαλανάκη, Καρακασίδου και Σταλικά (2016). Αποτελείται από 10 προτάσεις αυτοαναφοράς, ομαδοποιημένες σε δύο υποκλίμακες, οι οποίες αφορούν δύο παράγοντες. Ο πρώτος είναι η ύπαρξη νοήματος στη ζωή του ατόμου (presence) και ο δεύτερος η αναζήτηση νοήματος στη ζωή του ανθρώπου (search). Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου γίνεται σε μια κλίμακα τύπου Likert επτά διαβαθμίσεων. Τα άτομα βαθμολογούν ανάλογα με το κατά πόσο το περιεχόμενο κάθε πρότασης τα χαρακτηρίζει. Οι βαθμολογίες κυμαίνονται από 1 έως 7 βαθμούς (1=απόλυτα αναληθές, 7=απόλυτα αληθές). Περιέχονται και προτάσεις αντίστροφης βαθμολόγησης. Το ερωτηματολόγιο έχει δείξει πολύ καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα (0,33) και στην ελληνική έκδοση που συγκλίνει με την αγγλική, ο δείκτης Cronbach's α είναι 0,83 και για τις δύο υποκλίμακες του ερωτηματολογίου.

2.2.6 Σύντομη Κλίμακα Επιπτώσεων Πανδημίας (COVID-19 Scale).

Σκοπός της κλίμακας είναι η εξέταση των επιπτώσεων της πανδημίας σε κάποιους βασικούς τομείς της ζωής. Αποτελείται από 6 προτάσεις αυτοαναφοράς, όπως για παράδειγμα: «Η πανδημία έχει οικονομικές επιπτώσεις στη ζωή μου», «Έχει αλλάξει η ημερήσια ρουτίνα μου, κατά τη διάρκεια της πανδημίας» κλπ. Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου γίνεται σε μια κλίμακα τύπου Likert 10 διαβαθμίσεων. Τα άτομα βαθμολογούν ανάλογα με το κατά πόσο το περιεχόμενο κάθε πρότασης τους ταιριάζει. Οι βαθμολογίες κυμαίνονται από το 1 έως το 10 (1=Διαφωνώ απόλυτα, 10= Συμφωνώ απόλυτα). Το ερωτηματολόγιο έχει δείξει καλή αξιοπιστία με τον δείκτη Cronbach's α να είναι 0,77.

3. Αποτελέσματα

3.1 Προκαταρκτικοί έλεγχοι

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας το Στατιστικό Πακέτο για τις Κοινωνικές Επιστήμες (SPSS). Οι έλεγχοι κανονικότητας των κλιμάκων πραγματοποιήθηκαν με τον έλεγχο One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test με τις κλίμακες νοήματος ζωής και πανδημίας να εμφανίζουν κανονική κατανομή $D(204)=.057$, $p=.200$ και $D(204)=.047$, $p=.200$, αντίστοιχα. Οι κλίμακες ανθεκτικότητας, κατάθλιψης, θετικών συναισθημάτων και απολαμβάνειν, φάνηκε να αποκλίνουν από την κανονική κατανομή με $D(204)=.095$, $p<.001$, $D(204)=.077$, $p=.005$, $D(204)=.103$, $p<.001$ και $D(204)=.075$, $p=.007$, αντίστοιχα.

Επίσης, τα επίπεδα αξιοπιστίας αναδεικνύονται μέσα από τον έλεγχο Cronbach's alpha για τις έξι κλίμακες, που χρησιμοποιήθηκαν, με $\alpha=.840$ για την κλίμακα ανθεκτικότητας, $\alpha=.948$ για την κλίμακα άγχους, κατάθλιψης και στρες, $\alpha=.923$ για την κλίμακα θετικών συναισθημάτων, $\alpha=.810$ για την κλίμακα νοήματος ζωής, $\alpha=.932$ για την κλίμακα πεποιθήσεων απολαμβάνειν και τέλος, $\alpha=.765$ για την κλίμακα της πανδημίας COVID-19 (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Περιγραφικά στοιχεία των υπό μέτρηση κλιμάκων

Μεταβλητές	M.O.	T.A.	Δείκτης K-S	p	Δείκτης Αξιοπιστίας Cronbach's a
Νόημα Ζωής	48,7010	9,27648	,057	,200 ^{c,d}	.810
Ανθεκτικότητα	19,0000	4,92005	,095	,000 ^c	.840
Κατάθλιψη	42,6863	14,72171	,077	,005 ^c	.948
Θ.Σ.	37,2598	10,03473	,103	,000 ^c	.923
Απολαμβάνειν	117,4657	23,92195	,075	,007 ^c	.932
Πανδημία	38,9510	11,54420	,047	,200 ^{c,d}	.765

Σημείωση: M.O.: μέσος όρος, T.A.: Τυπική απόκλιση, p: σημαντικότητα, Δείκτης K-S: Δείκτης κατανομής

Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς τις υπό εξέταση κλίμακες

Προκειμένου να μελετηθούν οι διαφορές φύλου απέναντι στις μεταβλητές της έρευνας, διεξήχθησαν οι στατιστικοί έλεγχοι Mann-Whitney U για τις κλίμακες ανθεκτικότητας, απολαμβάνειν, θετικών συναισθημάτων και κατάθλιψης και t-test για ανεξάρτητα δείγματα για τις κλίμακες νοήματος ζωής και πανδημίας covid-19. Τα αποτελέσματα του μη παραμετρικού ελέγχου έδειξαν ότι υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μόνο στην ανθεκτικότητα ($U=2915,000$, $z=-2,323$, $p=0,02$, $r=-0,16$) και την κατάθλιψη ($U=2962,000$, $z=-2,187$, $p=0,029$, $r=-0,15$). Αναδείχθηκε ότι οι άντρες

($Mdn=21,00$) παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικότερα επίπεδα ανθεκτικότητας από τις γυναίκες ($Mdn=19,00$), και ότι οι γυναίκες ($Mdn=43,00$) παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα κατάθλιψης από τους άντρες ($Mdn=36,5$).

Σύμφωνα με τους παραμετρικούς ελέγχους, αναδείχθηκε ότι στην ύπαρξη νοήματος ζωής δεν υπήρχε κάποια διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων, αλλά στην υποκλίμακα αναζήτησης νοήματος αναδείχθηκε ότι η υπόθεση της ισότητας των διακυμάνσεων απορρίπτεται (τεστ του Levene, $F=9,372$, $p=0,002$) με τις γυναίκες ($Mn=27,00$) να αναζητούν νόημα στη ζωή τους περισσότερο από τους άνδρες ($Mn=23,89$) και αυτή η διαφορά να είναι στατιστικά σημαντική [$t(62,51)=-2,7$, $p=0,004$].

Επιπλέον, όσον αφορά τις επιπτώσεις της πανδημίας, αναδείχθηκε ότι η υπόθεση της ισότητας των διακυμάνσεων δεν απορρίπτεται (τεστ του Levene, $F=0,814$, $p=0,368$). Οι γυναίκες ($Mn=40,14$) έδειξαν να επηρεάζονται περισσότερο από τους άνδρες ($Mn=35,06$) στα πλαίσια της πανδημίας και αυτή η διαφορά ήταν στατιστικώς σημαντική [$t(202)=-2,710$, $p=.007$].

3.2 Αναλύσεις συσχέτισης κλιμάκων

Στη συνέχεια, εκτελέστηκε μεταξύ των κλιμάκων ο έλεγχος συσχέτισης Spearman's rho, ώστε να ελέγξουμε την πρώτη και δεύτερη υπόθεσή μας. Από τον πίνακα φαίνεται ότι η ύπαρξη νοήματος ζωής συσχετίζεται θετικά, γραμμικά και στατιστικώς σημαντικά με την ανθεκτικότητα ($r=.424$, $p<.001$) και αρνητικά, γραμμικά και στατιστικώς σημαντικά με την κατάθλιψη ($r=-.497$, $p<.001$). Αντιθέτως, η αναζήτηση νοήματος ζωής συσχετίζεται αρνητικά με την ανθεκτικότητα ($r=-.006$, $p=.935$), χωρίς να είναι στατιστικά σημαντική αυτή η σχέση και θετικά με την κατάθλιψη ($r=.049$, $p=.490$), αλλά όχι στατιστικώς σημαντικά. Ταυτόχρονα, τα θετικά συναισθήματα συσχετίζονται θετικά, γραμμικά και στατιστικώς σημαντικά με την ανθεκτικότητα ($r=.350$, $p<.001$) και αρνητικά, γραμμικά και στατιστικώς σημαντικά με την κατάθλιψη ($r=-.392$, $p<.001$) και τις επιπτώσεις της πανδημίας ($r=-.167$, $p=.017$). Συν τοις άλλοις, οι πεποιθήσεις απολαμβάνει σχετίζονται στατιστικώς σημαντικά με τα θετικά συναισθήματα ($r=.594$, $p<.001$) και με την ύπαρξη νοήματος ζωής ($r=.574$, $p<.001$), (Πίνακας 2).

Πίνακας 2. Συσχετισμοί Spearman's rho μεταξύ των κλιμάκων

Μεταβλητές	Ύπαρξη νοήματος	Αναζήτηση Νοήματος	Ανθεκτικότητα	Κατάθλιψη	Θ.Σ.	Απολαμβάνειν	Πανδημία
Ύπαρξη νοήματος	–						
Αναζήτηση νοήματος	,116	–					
Ανθεκτικότητα	,424**	-,006	–				
Κατάθλιψη	-,497**	,049	-,495**	–			
Θ.Σ.	,478**	,058	,350**	-,392**	–		
Απολαμβάνειν	,574**	,125	,409**	-,579**	,594**	–	
Πανδημία	-,197**	,086	-,229**	,344**	-,167*	-,174*	–

*= $p < .05$, ** $p < .001$

3.3 Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης

Έπειτα, πραγματοποιήθηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης, με την ανθεκτικότητα ως εξαρτημένη μεταβλητή και τις υπόλοιπες μεταβλητές, του μοντέλου ως ανεξάρτητες. Αρχικά, ως προαπαιτούμενο της ανάλυσης, διαπιστώθηκε ότι πληρούνται οι παραδοχές της πολλαπλής παλινδρόμησης (ομαλότητα, ομογενετικότητα και πολυγραμμικότητα των δεδομένων).

Στη συνέχεια, η γραφική παράσταση των καταλοίπων έδειξε ότι η υπόθεση της ομοσκεδαστικότητας ικανοποιήθηκε, καθώς δεν εμφανίστηκε κάποια προφανής συγκέντρωση των καταλοίπων σε συγκεκριμένα επίπεδα των προβλεπόμενων τιμών. Επιπρόσθετα, ο έλεγχος κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov ανέδειξε ότι τα κατάλοιπα ακολουθούν κανονική κατανομή (P-P plot), ενώ οι τιμές τους είναι ανεξάρτητες, καθώς και το στατιστικό Durbin-Watson, επιβεβαιώνει την αντίστοιχη προϋπόθεση. Επιπλέον, σε όλες τις περιπτώσεις η ανοχή είναι πάνω από το .20 και το VIF (Variance Inflation Factor) < 10, τιμές οι οποίες είναι αποδεκτές και δε δείχνουν ζητήματα πολυγραμμικότητας μεταξύ των προβλέψεων.

Τέλος, η ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης ανέδειξε ότι το μοντέλο εξηγεί το 32,4% της συνολικής διακύμανσης στις βαθμολογίες της ανθεκτικότητας, καθώς και ότι οι μεταβλητές είναι σημαντικά διαφορετικές του μηδενός [$F(6, 197) = 17,204, p < 0,001$ και $R^2 = .324$]. Ο Πίνακας 3, που ακολουθεί, απεικονίζει τους συντελεστές παλινδρόμησης.

Πίνακας 3. Πολλαπλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη την μεταβλητή της ανθεκτικότητας (BRS) και ανεξάρτητες τις υπόλοιπες κλίμακες

	b	SE B	β
Σταθερά	17,594 (12.164, 23.024)	2,80	
Ύπαρξη νοήματος	.164* (-.033, .112)	.056	.218
Αναζήτηση νοήματος	-.059 (-.157, .038)	.049	-.072
Απολαμβάνειν	.021 (-.015, .057)	.018	.102
Θ.Σ.	.043 (-.030, .116)	.037	.088
Κατάθλιψη	-.100* (-.151, -.048)	.026	-.299
Πανδημία	-.013 (-.065, .039)	.027	-.031

$R^2 = .324, p < .000$ Σημείωση: b :μη τυποποιημένο σφάλμα, SE B.: τυπικό σφάλμα, β: τυποποιημένο σφάλμα

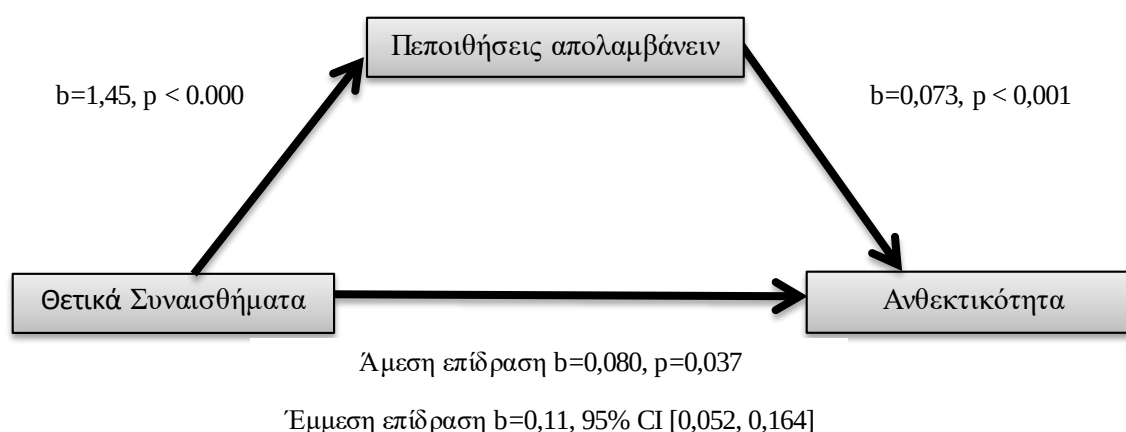
Ως αποτέλεσμα της στατιστικής ανάλυσης που ακολουθήσαμε, αποκαλύφθηκε η εξής εξίσωση παλινδρόμησης: $17,594 + .164* (\text{Ύπαρξη Νοήματος}) - .059 (\text{Αναζήτηση Νοήματος}) + .021 (\text{Απολαμβάνειν}) + .043 (\text{Θετικά Συναισθήματα}) - .100* (\text{Κατάθλιψη}) - .013 (\text{Πανδημία})$. Αναλυτικότερα, αξίζει να σημειωθεί ότι η σημαντικότερες μεταβλητές με τη μεγαλύτερη συνεισφορά στη δημιουργία του μοντέλου παλινδρόμησης είναι η επίδραση της κατάθλιψης ($t = -4.529, p < 0.001$) και η ύπαρξη νοήματος ζωής ($t = 2,937, p < 0,005$), σε αντίθεση με τις υπόλοιπες μεταβλητές που συνεισφέρουν ελάχιστα στο μοντέλο. Συμπερασματικά, όταν η επίδραση της κατάθλιψης αυξάνεται κατά μέσο όρο κατά μία μονάδα, διατηρώντας τις υπόλοιπες μεταβλητές σταθερές, η ανθεκτικότητα μειώνεται κατά μέσο όρο κατά 0,100 μονάδες. Τέλος, όταν επίδραση της ύπαρξης νοήματος αυξάνεται κατά μέσο όρο κατά μία μονάδα, διατηρώντας τις υπόλοιπες μεταβλητές σταθερές, η ανθεκτικότητα αυξάνεται κατά μέσο όρο κατά 0,164 μονάδες.

3.4 Αναλύσεις Διαμεσολάβησης (Mediation)

Καταλήγοντας, για να ελέγξουμε την βασική μας υπόθεση, δηλαδή το κατά πόσο και αν, το απολαμβάνει διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ θετικών συναισθημάτων και ανθεκτικότητας, στη σχέση νοήματος ζωής (ύπαρξη-αναζήτηση) και ανθεκτικότητας, καθώς και στη σχέση κατάθλιψης, πανδημίας με ανθεκτικότητα, πραγματοποιήθηκε η στατιστική ανάλυση της διαμεσολάβησης.

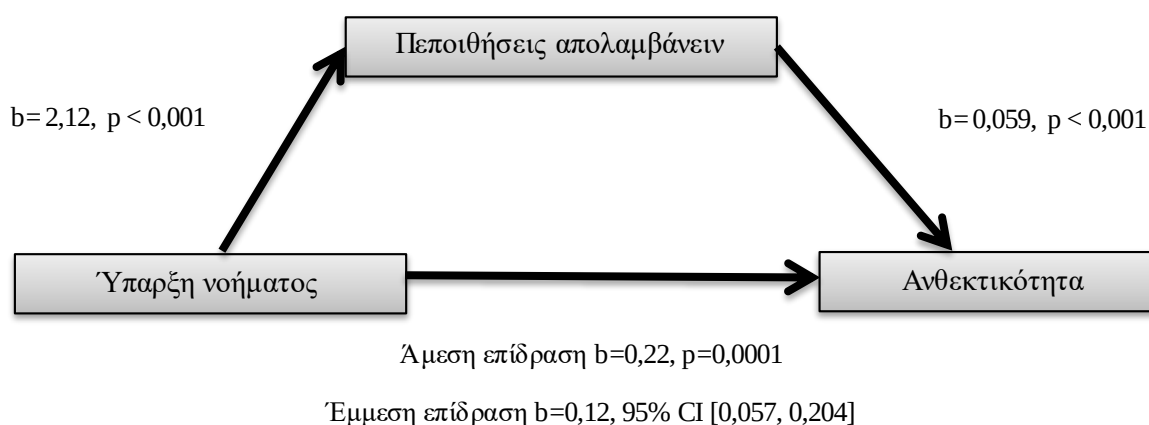
Αρχικά, από την πρώτη διαμεσολάβηση (Δες Διάγραμμα 1) αναδείχθηκε ότι υπήρξε μια σημαντική έμμεση επίδραση των θετικών συναισθημάτων στην ανθεκτικότητα, μέσω των πεποιθήσεων απολαμβάνει $[b=0,1065, 95\% \text{ BCa CI } (0,052, 0,164)]$.

Διάγραμμα 1. Μοντέλο των θετικών συναισθημάτων ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνει



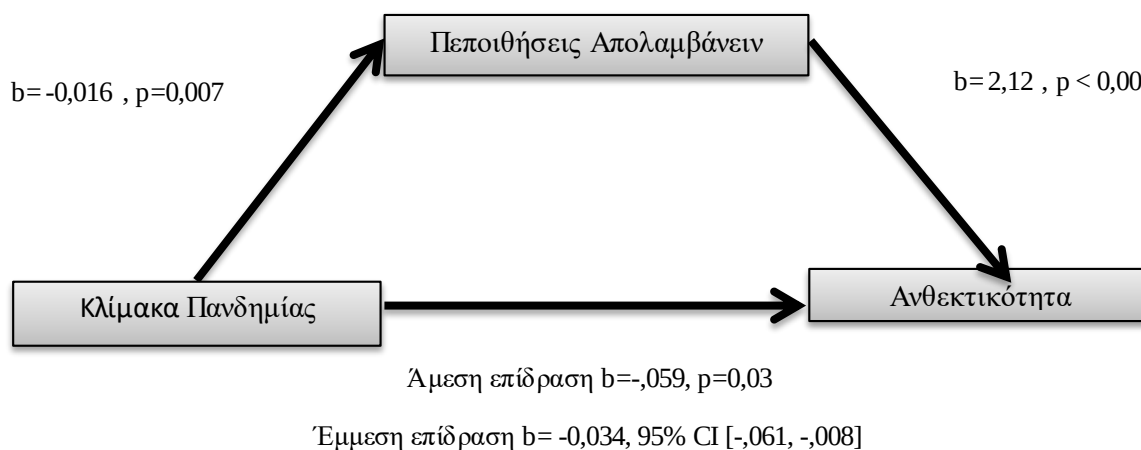
Στη δεύτερη διαμεσολάβηση αναδείχθηκε ότι υπήρξε θετική και σημαντική διαμεσολάβηση μέσω των πεποιθήσεων απολαμβάνει, της ύπαρξης νοήματος ζωής $[b=0,1247, 95\% \text{ BCa CI } (0,0572, 0,2047)]$ στην ανθεκτικότητα, (Δες Διαγράμματα 2).

Διάγραμμα 2 Μοντέλο της ύπαρξης νοήματος ζωής ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνει



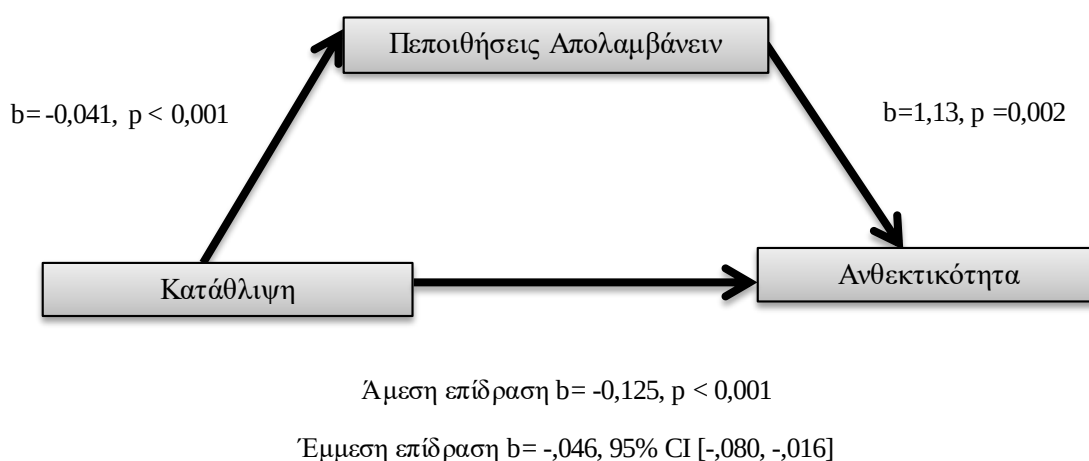
Επιπρόσθετα, από την τρίτη διαμεσολάβηση αναδείχθηκε ότι υπήρξε αρνητική σημαντική έμμεση επίδραση της κλίμακας πανδημίας στην ανθεκτικότητα, μέσω των πεποιθήσεων απολαμβάνειν [$b = -.0341$, 95% *BCa CI* (-,0607, -,0075)], (Δες Διάγραμμα 3).

Διάγραμμα 3. Μοντέλο της κλίμακας πανδημίας ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν



Καταλήγοντας, από την τελευταία διαμεσολάβηση αναδείχθηκε ότι υπήρξε αρνητική σημαντική έμμεση επίδραση της κατάθλιψης στην ανθεκτικότητα μέσω των πεποιθήσεων απολαμβάνειν [$b = -0,0464$, 95% *BCa CI* (-0,803, -0,1066)], (Δες Διάγραμμα 4).

Διάγραμμα 4. Μοντέλο της κατάθλιψης ως μεταβλητή πρόβλεψης της ανθεκτικότητας, διαμεσολαβούμενη από τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν



4. Συζήτηση

Το «απολαμβάνειν» είναι μια σχετικά νεοσύστατη έννοια, η οποία αποτελέσει το έναυσμα για την πραγματοποίηση της παρούσας έρευνας, με σκοπό να φωτιστούν πτυχές της και να ικανοποιηθεί το αίτημα προηγούμενων ερευνών, για επιπρόσθετη διερεύνηση. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν έχει υπάρξει κάποια μελέτη, μέχρι στιγμής, που να αναδεικνύει την άμεση σχέση των πεποιθήσεων «απολαμβάνειν» και της ανθεκτικότητας. Λόγω αυτού δημιουργήθηκε το ενδιαφέρον να εξεταστεί, εάν υπάρχει κάποια έμμεση επίδραση, συνδυαζόμενη με άλλες έννοιες και με ποιό τρόπο. Έτσι, στην παρούσα έρευνα, εξετάστηκε η υποκειμενική αντίληψη των ατόμων για τον βαθμό ικανότητάς τους να απολαύσουν μια θετική εμπειρία και κατά πόσο αυτή η συνειδητοποίηση συμβάλλει στη σχέση των θετικών συναισθημάτων, του νοήματος ζωής και της κατάθλιψης με την ανθεκτικότητα, στα πλαίσια της πανδημίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν και επιβεβαίωσαν, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, τη συμβολή της έννοιας του «απολαμβάνειν» σε αυτές τις μεταβλητές.

Αρχικά, τα ευρήματα, για την πρώτη και την δεύτερη υπόθεσή μας, ανέδειξαν ότι το «απολαμβάνειν» συσχετίζεται θετικά με τα θετικά συναισθήματα, την ύπαρξη νοήματος ζωής, την ανθεκτικότητα (συγκεκριμένα την ανάκαμψη μετά από αγχογόνες συνθήκες) και αρνητικά με το άγχος, την κατάθλιψη και το στρες. Επιβεβαιώνονται, έτσι προηγούμενες έρευνες που έχουν δείξει ότι συμβάλλει στη μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων και άγχους, στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων (Bryant, 2003· Ramsey & Gentzler, 2014· Carl et al., 2014· Smith & Hollinger-Smith, 2015· Straszewski & Siegel, 2018) και ταυτόχρονα, συνεισφέρει στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων (Bryant et al., 2005· Quoidbach et al., 2009· Reis et al., 2010· Gómez-Baya & Mendoza, 2018· Palmer & Gentzler, 2018) στην ύπαρξη σκοπού και νοήματος στη ζωή (Bryant & Veroff, 2007) και στην ψυχολογική ανθεκτικότητα, με αποτέλεσμα να συμβάλλει σημαντικά στην ψυχολογική ευημερία του ατόμου (Smith & Bryant, 2016· Smith & Hollinger-Smith, 2015).

Επιπρόσθετα, αναδείχθηκε ότι κύριες μεταβλητές που επιδρούν στην ανθεκτικότητα είναι η κατάθλιψη και η ύπαρξη νοήματος ζωής. Αυτό το εύρημα, όσον αφορά την κατάθλιψη, επιβεβαιώνει όλες τις έρευνες που διεξήχθησαν στα πλαίσια της πανδημίας, καθώς η καραντίνα, ο φόβος, η αποξένωση και άλλοι στρεσογόνοι παράγοντες έχουν οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα γενικευμένου άγχους, καταθλιπτικών συμπτωμάτων, ψυχολογικής δυσφορίας, διαταραχών ύπνου και μετατραυματικής διαταραχής στρες (PTSD),

(Rajkumar, 2020· Wang et al., 2020· Rossi, 2020· Shechter, 2020· Fountoulakis et al., 2020· Kalaitzaki, 2020· Skapinakis et al., 2020). Ταυτόχρονα, όσον αφορά την ύπαρξη νοήματος, επιβεβαιώνονται έρευνες που υποστηρίζουν ότι τα άτομα, τα οποία καταφέρνουν μέσα στις αντιξοότητες να διατηρήσουν ή να κατασκευάσουν μια αίσθηση νοήματος στην εμπειρία τους, είναι πιθανότερο να προσαρμοστούν θετικότερα στις δυσμενείς συνέπειες της αντιξοότητας (Kleiman et al., 2017· Larner & Blow, 2011· Mancini & Bonanno, 2010), κάτι που επιβεβαιώθηκε και στα πλαίσια της πανδημίας (Trzebiński et al., 2020· Shechter et al., 2020).

Επιθυμώντας να εξετάσουμε την συμβολή του «απολαμβάνει» πιο διεξοδικά, διατυπώσαμε την τρίτη και πιο βασική μας υπόθεση. Αυτό που αναδείχθηκε από τα ευρήματα είναι ότι οι πεπεισμένοι «απολαμβάνει» αποτελούν διαμεσολαβητικό παράγοντα μεταξύ της σχέσης θετικών συναισθημάτων, της ύπαρξης νοήματος ζωής και κατάθλιψης με την ανθεκτικότητα, που σημαίνει ότι αποτελούν έναν από τους παράγοντες που επιδρούν στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων και ελαχιστοποιούν την επίδραση της κατάθλιψης σε σχέση με την ανθεκτικότητα. Επίσης, όσον αφορά το νόημα ζωής φάνηκε ότι το «απολαμβάνει» αποτελεί τον παράγοντα που ερμηνεύει σε μεγάλο βαθμό τη σχέση ύπαρξης νοήματος ζωής και ανθεκτικότητας. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τους Bryant και Veroff (2007) από τους οποίους πιθανολογείται ότι το απολαμβάνει είναι ο διαμεσολαβητικός παράγοντας, που οδηγεί από τη βίωση των θετικών συναισθημάτων στη διεύρυνση το πεδίου γνώσης και δράσης, δημιουργώντας μελλοντικούς ενδοπροσωπικούς (ανθεκτικότητα) και διαπροσωπικούς (υποστήριξη) πόρους (Livingstone & Srivastava, 2012· Jose et al., 2012· Geiger et al., 2017· Smith & Hollinger-Smith, 2015). Κατάληγοντας, ενισχύεται η υπόθεση ότι το «απολαμβάνει» διευκολύνει τη δημιουργία νοήματος (Bryant & Veroff, 2017) και λειτουργεί ως ένας μηχανισμός διαχείρισης δυσκολιών κι αντιξοοτήτων, καθώς συμβάλλει στη θετική νοηματοδότηση της κάθε κατάστασης (Samios et al., 2019).

Τέλος, όσον αφορά την τελική μας υπόθεση αναδείχθηκε ότι οι γυναίκες έδειξαν υψηλότερη κατάθλιψη, μεγαλύτερο αντίκτυπο από τις επιπτώσεις τις πανδημίας και περισσότερη αναζήτηση νοήματος, επιβεβαιώνοντας αποτελέσματα άλλων ερευνών (Kaparounaki et al., 2020· Patsali et al., 2020). Ταυτόχρονα, σύμφωνο και με άλλες έρευνες (Kalaitzaki, 2020) ήταν το εύρημα ότι ο αντρικός πληθυσμός έδειξε να έχει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα. Στην ηλικία δεν φάνηκε κάποια διαφοροποίηση, όσον αφορά κυρίως το «απολαμβάνει», καθώς θεωρητικά και εμπειρικά στοιχεία δείχνουν ότι η ικανότητα απολαμβάνει μπορεί να αυξηθεί με την ηλικία (Bryant et al., 2011) γιατί όσο γερνάμε

τίνουμε να γινόμαστε καλύτεροι στη ρύθμιση των συναισθημάτων (Charles & Carstensen, 2009· Urry & Gross, 2010), ενώ η συγκεκριμένη έρευνα αφορούσε νέο πληθυσμό.

Σύμφωνα με την βιβλιογραφική ανασκόπηση της έννοιας του «απολαμβάνει», οι πεποιθήσεις σχετικά με την ικανότητα του ατόμου να απολαμβάνει συμπίπτουν εννοιολογικά με τις μετα-γνωστικές πεποιθήσεις για το θετικό συναίσθημα. Ειδικότερα, η αντιληπτή ικανότητα στη ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων συσχετίζεται με τις μετα-γνωστικές πεποιθήσεις σχετικά με τη δυνατότητα ελέγχου και τη χρησιμότητα των θετικών συναισθημάτων (Becerra et al., 2020). Η πίστη ότι τα θετικά συναισθήματα είναι και ελεγχόμενα και χρήσιμα μπορεί να προσφέρει μια γνωστική βάση για την υποστήριξη της απόκτησης δεξιοτήτων «απολαμβάνει». Η ανάπτυξη του ερωτηματολογίου Savoring Beliefs Inventory (Bryant, 2003) βασίστηκε επίσης, στην ιδέα ότι οι άνθρωποι παρακολουθούν και έχουν συνειδητή επίγνωση της ικανότητάς τους να αντλούν από τη θετική εμπειρία. Πιο συγκεκριμένα, το SBI βασίζεται στην υπόθεση ότι οι πεποιθήσεις των ανθρώπων, σχετικά με την ικανότητά τους να απολαμβάνουν, είναι αντανάκλασεις της πραγματικής τους ικανότητας «απολαμβάνει».

Στην παρούσα έρευνα είναι άξιο αναφοράς και διερεύνησης το γεγονός ότι το δείγμα σημείωσε ιδιαίτερα υψηλό μέσο όρο στο ερωτηματολόγιο πεποιθήσεων «απολαμβάνει». Αυτό σημαίνει ότι η πλειονότητα του δείγματος πιστεύει ότι έχει υψηλή ικανότητα «απολαμβάνει» θετικές εμπειρίες. Αυτό όμως, σημαίνει ότι όντως είναι ικανό να απολαύσει στην πράξη τις θετικές στιγμές και να ρυθμίσει, ελέγξει και παρατείνει συνειδητά τα θετικά συναισθήματα, που προκύπτουν από τα θετικά γεγονότα; Αρχικά, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, όντως είναι πιθανό οι πεποιθήσεις να αντικατοπτρίζουν την πραγματική ικανότητα απόλαμβάνει στην πράξη. Μια δεύτερη απόπειρα ερμηνείας θα ήταν ότι λόγω του ηλικιακού εύρους του δείγματος (18-35), υπάρχει μεγαλύτερη αισιοδοξία, αυθορμητισμός, διάθεση και όρεξη για τη βίωση θετικών γεγονότων και επιθυμία πραγματικής βίωσης ευχάριστων στιγμών. Η έρευνα της νευροεπιστήμης δείχνει ότι η θετική διάθεση μπορεί να διευρύνει το εύρος της προσοχής, τόσο σε αντιληπτικό όσο και σε εννοιολογικό επίπεδο (Uddenberg & Shim, 2015). Οι άνθρωποι που είναι ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι με τη ζωή παρακολουθούν κατά προτίμηση, θετικά ερεθίσματα (Raila et al., 2015). Έτσι, το «απολαμβάνει» μπορεί κατά κάποιο τρόπο να είναι μια αυτοσυντηρούμενη διαδικασία και να αποτελεί μέρος της ιδεολογίας και του σκεπτικού, που έχουν χτίσει τα άτομα για τη ζωή τους. Επιπλέον, θα μπορούσαμε να υποθέσουμε ότι επειδή αυτά τα αποτελέσματα προέκυψαν μετά το πέρας δύο ετών, που υπήρχε η έξαρση της πανδημίας και οι διαδοχικές επιβολές συνθηκών καραντίνας, τα άτομα βρίσκονται σε μια διαδικασία που

επαναφέρουν τους ρυθμούς στην καθημερινότητά τους, αναζητούν να βιώσουν όλα αυτά που «στερήθηκαν» κατά τη διάρκεια της καραντίνας, έχοντας πρόθεση να εκτιμήσουν, να «χαρούν» και να απολαύσουν πραγματικά την ελευθερία τους. Επιπρόσθετα, η πλειονότητα του δείγματος αποτελείται από γυναικείο πληθυσμό, που σύμφωνα με τους Bryant και Veroff (2007), οι γυναίκες αναφέρουν υψηλότερη δυνατότητα «απολαμβάνειν» από τους άντρες. Καταλήγοντας, συμπληρωματικά με το ερώτημα που τέθηκε παραπάνω, προκύπτει η απορία, εάν οι πεπεισμένες απολαμβάνειν υφίστανται, χωρίς την ύπαρξη πραγματικής ικανότητας απολαμβάνειν στην πράξη. Δηλαδή, αν τα άτομα πιστεύουν για τον εαυτό τους ότι έχουν υψηλή ικανότητα να απολαύσουν θετικές εμπειρίες, δίχως αυτό να πραγματοποιείται πρακτικά και αν αυτό, από μόνο του και σε ποιο βαθμό, μπορεί να είναι ευεργετικό για τα άτομα.

Εν κατακλείδι, με γνώμονα τα παραπάνω, αναδεικνύεται ότι οι πεπεισμένες «απολαμβάνειν» αποτελούν διαμεσολαβητικό παράγοντα της σχέσης των θετικών συναισθημάτων, νοήματος ζωής και κατάθλιψης με την ανθεκτικότητα. Η συνεισφορά της παρούσας έρευνας στον επιστημονικό χώρο είναι πολύ σημαντική, καθώς διευρύνει το ερευνητικό ενδιαφέρον για την έννοια του «απολαμβάνειν», αποτελώντας έναυσμα για περαιτέρω διερεύνηση. Συγκεκριμένα, «κατοχυρώνει» την αξία της έννοιας του «απολαμβάνειν», ώστε να συμπεριληφθεί σε μεγαλύτερο βαθμό σε πρακτικές συμβουλευτικής για το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη. Επιπλέον, αναδεικνύεται η σημασία του για τον μελλοντικό σχεδιασμό θετικών παρεμβάσεων, στα πλαίσια της πανδημίας COVID-19, με στόχο την ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Συν τοις άλλοις, η γνωστοποίηση των πρακτικών και στρατηγικών του «απολαμβάνειν», σε ψυχοεκπαιδευτικό επίπεδο, θα οδηγήσει στην «κατάκτηση» και συνειδητή χρήση τους από τα άτομα, για ενδυνάμωση, προσαρμογή και επανάκαμψη. Αυτό θα βοηθούσε ιδιαίτερα τους νέους ανθρώπους, που λόγω φόρτου εργασίας και γρήγορων ρυθμών ζωής, έχουν δυσκολία στην ανάπτυξη τέτοιου είδους δεξιοτήτων. Καταλήγοντας, τονίζεται η σημασία του ως μια από τις κυριότερες έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας, επιβεβαιώνοντας το σημαντικό επιστημονικό της υπόβαθρο και την συνεισφορά της στο κλάδο της Ψυχολογίας.

5. Περιορισμοί-Μελλοντικές προεκτάσεις

Αν και τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ήταν σημαντικά, υπήρξαν και ορισμένοι περιορισμοί στην συγκεκριμένη ερευνητική απόπειρα. Αρχικά, όσον αφορά το

δείγμα του πληθυσμού, είναι αρκετά μικρό ($N=204$), επομένως τα αποτελέσματα της έρευνας καταστούν δύσκολη τη γενίκευση στον υπόλοιπο πληθυσμό, δίχως την ύπαρξη περαιτέρω μελέτης. Επιπρόσθετα, τα ερευνητικά δεδομένα προήλθαν μόνο από τον ελληνικό πληθυσμό. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της προσπάθειας αυτής, δεν μπορούν να γενικευθούν σε πληθυσμούς, που προέρχονται από διαφορετικές χώρες, χωρίς την ύπαρξη εκτεταμένης έρευνας και προσαρμογής της στον εκάστοτε πληθυσμό. Ταυτόχρονα, βασικό περιορισμό της έρευνας συνιστά η αξιοποίηση αποκλειστικά ερωτηματολογίων αυτοαξιολόγησης, τα οποία οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν με βάση τις δικές τους αυτοαναφορές. Αυτό σημαίνει ότι, παρά την ευρεία χρήση και μεγάλη χρησιμότητά τους στον επιστημονικό κόσμο, ενίοτε είναι αμφίβολη η αξιοπιστία τους, όσον αφορά την αντικειμενικότητα των απαντήσεων. Επιπλέον, η διεξαγωγή της έρευνας έγινε σε μια περίοδο ειδικών συνθηκών, λόγω της πανδημίας COVID-19, κάτι που δυσκολεύει την γενίκευση των ευρημάτων, χωρίς επανεξέταση των υποθέσεων μελλοντικά, με την εξάλειψη των δυσχερών επιπτώσεων της πανδημίας. Συν τοις άλλοις, οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν αριθμητικά περισσότερες από τους άνδρες και έτσι, μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει τη συσχέτιση του φύλου με τις αλλαγές που παρουσιάστηκαν στις εξαρτημένες μεταβλητές. Τέλος, περιορισμό της έρευνας αποτελεί η μη διεξαγωγή παραγοντικής ανάλυσης στο στατιστικό χειρισμό των δεδομένων, η οποία θα μπορούσε να προσφέρει τη δυνατότητα πρόσθετου προσδιορισμού του είδους και του βαθμού της σχέσης, ανάμεσα στις μεταβλητές μας και στη διατύπωση προβλέψεων για την εξέλιξή της.

Έχοντας αναφερθεί παραπάνω στους περιορισμούς της παρούσας έρευνας, υπάρχουν κάποιες προτάσεις που θα μπορούσαν να υλοποιηθούν σε μελλοντική έρευνα. Πρώτον, μια μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να περιλαμβάνει μεγαλύτερο δείγμα πληθυσμού, το οποίο θα μπορούσε ταυτόχρονα να εμπεριέχει και πληθυσμούς διαφορετικών χωρών, ώστε να μπορούν τα ευρήματα να είναι πιο αξιόπιστα και έγκυρα. Επιπροσθέτως, θα μπορούσε να διεξαχθεί μια συγκριτική, διαχρονική μελέτη, που θα μπορούσε να αναδείξει διαφοροποιήσεις στις σχέσεις των συγκεκριμένων μεταβλητών μετά το πέρας της πανδημίας. Επιπλέον, με αφορμή την έρευνα αυτή, θα ήταν θεμιτή η περαιτέρω ερευνητική διερεύνηση της θεματικής με την προσθήκη και άλλων προβλεπτικών μεταβλητών, προκειμένου να βελτιωθεί σε σημαντικό βαθμό το προβλεπτικό μας μοντέλο. Συν τοις άλλοις, για να βελτιώσουμε την κατανόησή μας για το πώς εξελίσσεται το «απολαμβάνει» με την πάροδο του χρόνου, θα μπορούσε μελλοντική έρευνα να επικεντρωθεί στην διερεύνηση των αντιληπτικών κρίσεων, που αποτελούν τη βάση της αλληλουχίας των γνωστικών διαδικασιών που εμπλέκονται στην αναζήτηση, την παρατήρηση και τη ρύθμιση της θετικής

εμπειρίας (η οποία περιλαμβάνει τόσο θετικά ερεθίσματα όσο και θετικά συναισθήματα). Επίσης, θα μπορούσαν να διεξαχθούν παρεμβάσεις, στις οποίες, αφού θα γινόταν ψυχοεκπαίδευση στους συμμετέχοντες για την έννοια του «απολαμβάνει», θα μπορούσε να διερευνηθεί το κατά πόσο, οι πεπεισμένοι απόλαμβάνει συνάδουν με την δυνατότητα απολαμβάνει στην πράξη. Τέλος, η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο την προτροπή για διεύρυνση του πεδίου μελέτης της έννοιας του «απολαμβάνει» μελλοντικά, αναδεικνύοντας την ως πολύτιμη «κατάκτηση» στην καθημερινότητα του ατόμου, καθώς και σε περιόδους κρίσης.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ανέδειξαν την άκρως ευεργετική συνεισφορά του απολαμβάνει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας, μέσω της ενίσχυσης των θετικών συναισθημάτων, της ύπαρξης νοήματος ζωής και της μείωσης του άγχους και της κατάθλιψης. Ανήκοντας σε μία από τις λιγοστές έρευνες που έχουν γίνει στην Ελλάδα πάνω στην συγκεκριμένη έννοια, δίνεται έμφαση στην πρωτοτυπία της και στην επιθυμία ουσιαστικής συνεισφοράς, για την εξέλιξη του κλάδου της ψυχολογίας. Ας αποτελέσει το έναυσμα, η παρούσα προσπάθεια, για παραπάνω αναζήτηση, επιμέρους ανάλυση των πτυχών και διαστάσεων της έννοιας του «απολαμβάνει», δημιουργία μοντέλων και εύρεση απαντήσεων, που θα οδηγήσουν τον άνθρωπο στην εξάσκηση πρακτικών και συνειδητοποίηση ικανοτήτων, που θα ενισχύσουν τη βίωση του ευ ζην.

6. Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Μπενέτου, Α. & Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (2011). «Απολαμβάνει»: Μια διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (σς. 97-116). Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α. & Μυτσκίδου, Π. (Επιμ.) (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Σταλίκας Α., Κουδιγκέλη, Φ. & Δημητριάδου, Ε. (2008). Θετικά Συναισθήματα, Ψυχολογική Ανθεκτικότητα και Μάθηση. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.

Ξενόγλωσση

- Algoe, S. B., & Fredrickson, B. L. (2011). Emotional fitness and the movement of affective science from lab to field. *American Psychologist*, 66(1), 35–42. <https://doi.org/10.1037/a0021720>
- Algoe, S. B., Dwyer, P. C., Young, A., & Oveis, C. (2019). A new perspective on the social functions of emotions: Gratitude and the witnessing effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(1), 40–74. <https://doi.org/10.1037/pspi0000202>.
- Almeida, D.M. (2005). Resilience and vulnerability to daily stressors assessed via diary methods. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 62-68.
- Amat, S., Subhan, M., Jaafar, W. M. W., Mahmud, Z., & Johari, K. S. K. (2014). Evaluation and Psychometric Status of the Brief Resilience Scale in a Sample of Malaysian International Students. *Asian Social Science*, 10, 240-245. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n18p240>
- American Psychological Association. (2020, March 5). *COVID-19 and psychology services: How to protect your patients and your practice*. Ανακτήθηκε από: <https://www.apaservices.org/practice/news/covid19-psychology-services-protection>.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *Lancet*, 395(10213), 37–38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3).
- Barrett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(11), 1–23. <https://doi.org/10.1093/scn/0000000000000000>.
- Barrett, L.S. (2017). *How emotions are made: The secret life of brain*. New York: Boston.
- Becerra R., Preece D. A., Gross J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLoS One* 15:e0231395. [10.1371/journal.pone.0231395](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395)

- Bimrose, J., & Hearne, L. (2012). Resilience and career adaptability: Qualitative studies of adult career counseling. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 338–344. doi:10.1016/j.jvb.2012.08.002
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Positive adjustment to adversity trajectories of minimal impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401. doi: 10.1111/jcpp.12021.
- Borelli, J. L., Bond, D. K., Fox, S., & Horn-Mallers, M. (2020). Relational Savoring Reduces Physiological Reactivity and Enhances Psychological Agency in Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 073346481986697. doi:10.1177/0733464819866972.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a Purpose in Life on Risk of Incident Alzheimer Disease and Mild Cognitive Impairment in Community-Dwelling Older Persons. *Archives of General Psychiatry*, 67, 304-310. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.208>.
- Boyratz, G., Lightsey Jr., O. R., & Can, A. (2013). The Turkish Version of the Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Measurement Invariance across Turkish and American Adult Samples. *Journal of Personality Assessment*, 95, 423-431. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.765882>.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12, 175-196.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1).
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.

- Bryant, F., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryant, F.B., Erickson, C.L. & DeHoek, A.H. (2009). Savoring. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. 2, pp. 857-859). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Buheji, M., Jahrami, H., & Dhahi, A. S. (2020). Minimising stress exposure during pandemics similar to COVID-19. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 10(1), 9–16. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20201001.02>.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Ashby Plant, E., Thomas Curtis, J., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 360–370.
- Cambridge University Press (2018). doi: <https://doi.org/10.1017/9781108349246.002>, pp. 1-34.
- Carl, J. R., Fairholme, C. P., Gallagher, M. W., Thompson-Hollands, J., & Barlow, D. H. (2014). The effects of anxiety and depressive symptoms on daily positive emotion regulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(2), 224-236.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths* (2nd ed). London, UK: Routledge
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
- Cerami, C., Santi, G. C., Galandra, C., Dodich, A., Cappa, S. F., Vecchi, T., & Crespi, C. (2020). Covid-19 Outbreak In Italy: Are We Ready for the Psychosocial and the Economic Crisis? Baseline Findings From the PsyCovid Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi:10.3389/fpsy.2020.00556.
- Chan, W. C. H., & Chan, C. L. W. (2011). Acceptance of Spousal Death: The Factor of Time in Bereaved Older Adults' Search for Meaning. *Death Studies*, 35, 147-162. <https://doi.org/10.1080/07481187.2010.535387>.

- Chandoevwi, W., & Thampanishvong, K. (2016). Valuing Social Relationships and Improved Health Condition Among the Thai Population. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2167–2189. doi:10.1007/s10902-015-9690-0.
- Charles, S.T., & Carstensen, L.L. (2009). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409.
- Cheung, E. O., Addington, E. L., Bassett, S. M., Schuette, S. A., Shiu, E. W., Cohn, M. A., Leykin, Y., Saslow, L. R., & Moskowitz, J. T. (2018). Study protocol and design for the MARIGOLD study: A self-paced online positive emotion skills intervention for people with elevated symptoms of depression. *JMIR Research Protocols*, 7(6), Article e10494. <http://doi.org/10.2196/10494>.
- Cheung, E. O., Cohn, M. A., Dunn, L. B., Melisko, M. E., Morgan, S., Penedo, F. J., Salsman, J. M., Shumay, D. M., & Moskowitz, J. T. (2016). A randomized pilot trial of a positive affect skill intervention (lessons in linking affect and coping) for women with metastatic breast cancer. *Psycho-Oncology*, 26(12), 2101–2108. <https://doi.org/10.1002/pon.4312>
- Cheung, R. Y., Leung, M. C., Chiu, H. T., Kwan, J. L., Yee, L. T., & Hou, W. K. (2019). Family functioning and psychological outcomes in emerging adulthood: Savouring positive experiences as a mediating mechanism. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36, 2693–2713.
- Chew, N. W. S., Lee, G. K. H., Tan, B. Y. Q., Jing, M., Goh, Y., Ngiam, N. J. H., ... Sharma, V. K. (2020). A Multinational, Multicentre Study on the Psychological Outcomes and Associated Physical Symptoms Amongst Healthcare Workers During COVID-19 Outbreak. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi:10.1016/j.bbi.2020.04.049
- Chmitorz, A., Wenzel, M., Stieglitz, R.-D., Kunzler, A., Bagusat, C., Helmreich, I. et al. (2018). Population-Based Validation of a German Version of the Brief Resilience Scale. *PLoS ONE*, 13, e0192761. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192761>
- Chopik, W. J. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408–422. doi:10.1111/pere.12187.

- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A., & Conway, A.M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotions*, 9, 361-368.
- Condly, S. J. (2006). Resilience in Children. *Urban Education*, 41(3), 211–236. doi:10.1177/0042085906287902.
- Connor, K.M. & Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety*, 18, 76-82.
- Crumbaugh, J. C. (1977). The Seeking of Noetic Goals Test (SONG): A Complementary Scale to the Purpose in Life Test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, 33, 900-907. <https://doi.org/10.1002/10974679>.
- Damasio, B., & Koller, S. H. (2015). Meaning in Life Questionnaire: Adaptation Process and Psychometric Properties of the Brazilian Version. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47, 185-195. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.004>.
- Danner, D.D., Snowdon, D. A. & Friesen, W.V. (2011) Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 80(5), 804-813.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561–574.
- De Holanda Coelho, G. L. H., Cavalcanti, T. M., Rezende, A. T., & Gouveia, V. V. (2016). Brief Resilience Scale: Testing Its Factorial Structure and Invariance in Brazil. *Universitas Psychologica*, 15, 397-408. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy15-2.brst>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444- 458. doi: 10.1007/s10608-016-9785-x

- Dorn, A. V., Cooney, R. E., & Sabin, M. L. (2020). COVID-19 exacerbating inequalities in the US. *Lancet*, 395(10232), 1243–1244. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30893-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30893-X)
- Fava, G. A., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-being therapy in depression: New insights into the role of psychological well-being in the clinical process. *Depression and Anxiety*, 34, 801–808. <http://dx.doi.org/10.1002/da.22629>.
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick, S. M., et al (2019). The biology of human resilience: opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86, 443–53.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), 1–2. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2019.3>.
- Fountoulakis, K. N., Apostolidou, M. K., Atsiova, M. B., Filippidou, A. K., Florou, A. K., Gousiou, D. S., ... Chrousos, G. P. (2020). Self-reported changes in anxiety, depression and suicidality during the COVID-19 lockdown in Greece. *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2020.10.061
- Frankl, V. E. (1963). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. New York, NY: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- 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 B*, 359, 1367–1377.

- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 45–55.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199. <https://doi.org/10.1177/174569161769210>.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York, NY: Crown Publishers.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237–258
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? 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), 365–376
- Fulmer, R. (2015). *A history of happiness: The roots of positive psychology, insight, and clinical applications from 2005 to 2015*. Ανακτήθηκε από: http://www.counseling.org/docs/defaultsource/vistas/article_45a15c21f16116603abcacff0000bee5e7.pdf?sfvrsn=6.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103.
- Galanakis, M., Stalikas, A., Pezirkianidis, C., & Karakasidou, E. (2016). Reliability and validity of the Modified Differential Emotions Scale (mDES) in a Greek sample. *Psychology*, 7.
- Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817–818. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>.

- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002.
- Geiger, P. J., Morey, J. N., & Segerstrom, S. C. (2017). Beliefs about savoring in older adulthood: Aging and perceived health affect temporal components of perceived savoring ability. *Personality and Individual Differences*, 105, 164–169. doi:10.1016/j.paid.2016.09.049.
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., & Ramsey, M. A. (2016). Savouring with intent: Investigating types of and motives for responses to positive events. *Journal of Happiness Studies*, 17, 937–958.
- Giuntella, O., Hyde, K., Saccardo, S., & Sadoff, S. (2020). *Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19 (IZA Discussion Papers No. 13569)*. Institute of Labor Economics (IZA). <https://www.iza.org/publications/dp/13569/lifestyleand-mental-health-disruptions-during-covid-19>.
- Gloria, C. T., Faulk, K. E., & Steinhardt, M. A. (2013). Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress. *Motivation and Emotion*, 37(1), 185–193.
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2014). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health*, 32(2), 145–156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>.
- Gómez-Baya, D., & Mendoza, R. (2018). Trait Emotional Intelligence as a Predictor of Adaptive Responses to Positive and Negative Affect During Adolescence. *Frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.02525.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. doi:10.1017/s0048577201393198.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>.
- Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY US: Guilford Press.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69, 561–574.
- Hildon, Z., Montgomery, S.M., Blane, D., Wiggins, R.D., & Netuveli, G. (2010). Examining resilience of quality of life in the face of health-related and psychosocial adversity at older ages: What is “right” about the way we age? *Gerontologist*, 50, 36-47.
- Hill, C. (2018). *Meaning in Life. A Therapist's guide*. American Psychological Association.
- Hou, W. K., Lau, K. M., Ng, S. M., Cheng, A. C. K., Shum, T. C. Y., Cheng, S. T., & Cheung, H. Y. S. (2017). Savoring moderates the association between cancer-specific physical symptoms and depressive symptoms. *Psycho-Oncology*, 26, 231–238.
- Hou, W. K., Lau, K. M., Ng, S. M., Lee, T. M. C., Cheung, H. Y. S., Shum, T. C. Y., & Cheng, A. C. K. (2016). Psychological detachment and savouring in adaptation to cancer caregiving. *Psycho-Oncology*, 25, 839–847.
- Huppert, F. & Whittington, J.E. (2011), Evidence for the independence of positive and negative well-being . In F. Huppert & P.A. Linley (Ed.), *Happiness and well-being* (pp. 182-201). Routledge.
- Huo, J. Y., Wang, X. Q., Steger, M. F., Ge, Y., Wang, Y. C., Liu, M. F., & Ye, B. J. (2019). Implicit meaning in life: The assessment and construct validity of implicit meaning in life and relations with explicit meaning in life and depression. *The Journal of Positive Psychology*, 1-19. doi: 10.1080/17439760.2019.1639793.

- Hurley, D.B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1261-1271.
- Imai, N., Gaythorpe, K., Abbott, S., Bhatia, S., van Elsland, S., Prem, K., Liu, Y., & Ferguson, N. (2020, April 7). Adoption and impact of non-pharmaceutical interventions for COVID-19. *Wellcome Open Research*, 5, Article 59. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.15808>.
- Jaffee, S. R., Caspi, A., Moffitt, T. E., Polo-Tomas, M., & Taylor, A. (2007). Individual, family, and neighborhood factors distinguish resilient from non-resilient maltreated children: A cumulative stressors model. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 231-253. doi: 10.1016/j.chiabu.2006.03.011.
- Jose, P. E., Lim, B. T., & Bryant, F. B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 176-187.
- Kalaitzaki, A. (2020, September 17). Positive and negative mental health outcomes and internal resources among the general population in Greece: A nation-wide survey amid COVID-19 lockdown. <https://doi.org/10.31234/osf.io/g29eb>.
- Kaparounaki, C. S., Patsali, M. E., Mousa, D. V., Papadopoulou, E., Papadopoulou, K., & Fountoulakis K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece, *Psychiatry Research*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113111>.
- Kaslow, N. J., Friis-Healy, E. A., Cattie, J. E., Cook, S. C., Crowell, A. L., Cullum, K. A., Del Rio, C., Marshall-Lee, E. D., LoPilato, A. M., VanderBroek-Stice, L., Ward, M. C., White, D. T., & Farber, E. W. (2020). Flattening the emotional distress curve: A behavioral health pandemic response strategy for COVID-19. *American Psychologist*, 75(7), 875–886. <http://doi.org/10.1037/amp0000694>.
- Kiken, L. G., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2017). Being present and enjoying it: Dispositional mindfulness and savouring the moment are distinct, interactive predictors of positive emotions and psychological health. *Mindfulness*, 8, 1280–1290.

- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Fernandez, F., Grandner, M. A., & Dailey, N. S. (2020). Suicidal ideation during the COVID-19 pandemic: The role of insomnia. *Psychiatry Research*, 290, 113134. doi:10.1016/j.psychres.2020.113134.
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216. doi:10.1016/j.psychres.2020.113216.
- King, L., Hicks, J., Krull, J., & Del Gaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196. doi: 10.1037/0022-3514.90.1.179
- Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S. G., Choi, J. Y., & Alloy, L. B. (2017). Optimism and well-being: A prospective multi-method and multidimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion*, 31(2), 269-283. doi: 10.1080/02699931.2015.1108284.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>.
- Komazawa, A., & Ishimura, I. (2017). *The relationship between strengths awareness and resilience*. Paper presented at the 19th annual meeting of the Japanese Psychological Academy for Human Care, Yamanashi, Japan.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367–376. doi: 10.1080/17439760.2010.516616
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418–1427. doi: 10.1177/0146167213499186

- Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of personality and social psychology*, 53(4), 767.
- Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology*, 15(3), 187-197. doi: 10.1037/a0024810
- Larsen, J.T., & McGraw, A.P. (2011). Further evidence for mixed emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 1095-1110.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Le Nguyen, K. D., Lin, J., Algoe, S. B., Brantley, M., Kim, S. L., Brantley, J., Salzberg, S., & Fredrickson, B. L. (2019). Loving-kindness meditation slows biological aging in novices: Evidence from a 12-week randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 108, 20–27. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2019.05.020>.
- Lee, V. (2008). The Existential Plight of Cancer: Meaning Making as a Concrete Approach to the Intangible Search for Meaning. *Supportive Care in Cancer*, 16, 779-785. <https://doi.org/10.1007/s00520-007-0396-7>.
- Lepore, S. & Revenson, T. (2006). Relationships between Posttraumatic Growth and Resilience: Recovery, Resistance and Reconfiguration. In L.G. Calhoun & R.G. Tedeschi, *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. New York, London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 22(4), 282–286. doi:10.1002/jts.20409.
- Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2012). Up-regulating positive emotions in everyday life: Strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 504–516. doi:10.1016/j.jrp.2012.05.009.

- Loh, J.M.L., Schutte, N.S., & Thorsteinsson, E.B. (2013). Be happy: The role of resilience between characteristic affect and symptoms of depression. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1125-1138.
- Lopez, S. J., & Snyder C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck 175 Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111- 131
- Luthar, S.S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child dev.*, vol.71, 543-562.
- Manchini, A.D. & Bonanno, G.A. (2010). Resilience to Potential Trauma: Toward a Lifespan Approach. In J.W. Reich, A.U. Zautra & J.S. Hall, *Handbook of Adult Resilience*. New York, London: The Guilford Press.
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506. doi: 10.1017/S0954579411000198.
- Masten, A. S. & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13.
- Masten, A. S. & Reed, M.J.(2002). Resilience in Development. In C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S. & Wright, M.O. (2010). Resilience over the Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery and Transformation. In J.W. Reich, A.U. Zautra & J.S. Hall, *Handbook of Adult Resilience*. New York, London: The Guilford Press.
- Meneghel, I., Salanova, M., & Martinez, I. M. (2016). Feeling good makes us stronger: How team resilience mediates the effect of positive emotions on team performance.

- Journal of Happiness Studies*, 17(1), 239–255. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9592-6>.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020, August). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, Article 102258. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>.
- Morrison, G.M., Brown, M., D’Incau, B., O’Farrell, S.L., & Furlong, M.J. (2006). Understanding resilience in educational trajectories: Implications for protective possibilities. *Psychology in the Schools*, 43(1), 19-31.
- Moskowitz, J. T., Carrico, A., Cohn, M., Duncan, L. G., Bussolari, C., Layous, K., Cotton, P., Maurer, S., Pietrucha, M., Acree, M., Wrubel, J., Johnson, M., Hecht, F., & Folkman, S. (2014). Randomized controlled trial of a positive affect intervention to reduce stress in people newly diagnosed with HIV; protocol and design for the IRISS study. *Open Access Journal of Clinical Trials*, 2014(6), 85–100. <https://doi.org/10.2147/OAJCT.S64645>.
- Moskowitz, J. T., Cheung, E. O., Snowberg, K. E., Verstaen, A., Merrilees, J., Salsman, J. M., & Dowling, G. A. (2019). Randomized controlled trial of a facilitated online positive emotion regulation intervention for dementia caregivers. *Health Psychology*, 38(5), 391–402. <https://doi.org/10.1037/hea0000680>.
- Ong, A.D., Bergeman, C.S., & Boker, S.M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77, 1777-1804.
- Ong, A.D., Bergeman, C.S., Bisconti, T.L., & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive motions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730-749.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitivebehavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19, 283–290. <http://dx.doi.org/10.1002/cpp.1795>.
- Palmer, C. A., & Gentzler, A. L. (2018). Adults’ self-reported attachment influences their savoring ability. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 290–300. doi:10.1080/17439760.2017.1279206.

- Pan, J.-Y., Wong, D., Chan, C., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a crosscultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514. doi: 10.1016/j.ijintrel.2008.08.002.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When Is Search for Meaning Related to Life Satisfaction? *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 2, 1-13. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>.
- Parlapani, E., Holeva, V., Voitsidis, P., Blekas, A., Gliatas, I., Porfyri, G. N., ... Diakogiannis, I. (2020). Psychological and Behavioral Responses to the COVID-19 Pandemic in Greece. *Frontiers in Psychiatry*, 11. doi:10.3389/fpsy.2020.00821.
- Patsali, M. E., Mousa, D.-P. V., Papadopoulou, E. V. K., Papadopoulou, K. K. K., Kaparounaki, C. K., Diakogiannis, I., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' changes in mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece. *Psychiatry Research*, 113298. doi:10.1016/j.psychres.2020.113298.
- Pearman,, A., Hughes,, M. L., Smith,, E. L., & Neupert,, S. D. (2020). Age Differences in Risk and Resilience Factors in COVID-19-Related Stress. *The Journals of Gerontology: Series B*. doi:10.1093/geronb/gbaa120.
- Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I., & Stalikas, A. (2016). Validation of the meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek sample. *Psychology*, 7(13), 1518.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric Properties of the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (DASS21) in a Greek Sample. *Psychology*, 9(15), 2933-2950.
- Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I., & Stalikas, A. (2016). Validation og the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek sample. *Psychology*, 7, 1518-1530.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77-100. doi: 10.5964/ejcop.v4i1.75.

- Psarra, E. & Kleftaras, G. (2013). Adaptation to physical disabilities: The role of meaning in life and depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2(1), 77-79.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141, 655–693.
- Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: the effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349–355. doi:10.1080/17439760902992365.
- Raila H., Scholl B. J., Gruber J. (2015). Seeing the world through rose-colored glasses: People who are happy and satisfied with life preferentially attend to positive stimuli. *Emotion* 15, 449–462.
- Rajkumar, R. P. (2020, August). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, Article 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2014). Age differences in subjective well-being across adulthood: The roles of savoring and future time perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(1), 3-22. doi: 10.2190/AG.78.1.b
- Reddy, R., Rhodes, J., & Mulhall, P. (2003). *The influence of teacher support on student adjustment in the middle school years: A latent growth curve study*. *Development and Psychopathology*, 15, 119-138.
- Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of personality and social psychology*, 99(2), 311.

- Rodríguez-Rey, R., Alonso-Tapia, J., & Hernansaiz-Garrido, H. (2016). Reliability and Validity of the Brief Resilience Scale (BRS) Spanish Version. *Psychological Assessment*, 28, e101-e110. <https://doi.org/10.1037/pas0000191>
- Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A., & Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures impact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 790. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.608986>.
- Rueschkamp, G., Johanna, M., Kuppens, P., Riediger, M., Blanke, E. S., & Brose, A. (2018). Higher well-being is related to reduced affective reactivity to positive events in daily life. *Emotion*. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000557>.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & KhalediPaveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Samios, C., & Khatri, V. (2019). When times get tough: Savouring and relationship satisfaction in couples coping with a stressful life event. *Anxiety, Stress, and Coping*, 32, 125–140.
- Samios, C., Catania, J., Newton, K., Fulton, T., & Breadman, A. (2019). Stress, savoring, and coping: The role of savoring in psychological adjustment following a stressful life event. *Stress and Health*, 36(2), 119-130. doi: 10.1002/smi.2914.
- Schulenberg, S. E., Strack, K. M., & Buchanan, E. M. (2011). The Meaning in Life Questionnaire: Psychometric Properties with Individuals with Serious Mental Illness

- in an Inpatient Setting. *Journal of Clinical Psychology*, 67, 1210-1219. <https://doi.org/10.1002/jclp.20841>.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1381. doi:10.1098/rstb.2004.1513.
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., Birk, J. L., Brodie, D., Cannone, D. E., Chang, B., Claassen, J., Cornelius, T., Derby, L., Dong, M., Givens, R. C., Hochman, B., Homma, S., Kronish, I. M., Lee, S. A. J., & Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1–8. <https://doi.org/10.1016%2Fj.genhosppsych.2020>.
- Sheldon, K.M. & King, L. (2001). Positive Psychology [special issue]. *American Psychologist*, 55.
- Shi, L., Lu, Z. A., Que, J. Y., Huang, X. L., Liu, L., Ran, M. S., Gong, Y. M., Yuan, K., Yan, W., Sun, Y. K., Shi, J., Bao, Y. P., & Lu, L. (2020). Prevalence of and risk factors associated with mental health symptoms among the general population in China during the coronavirus disease 2019 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(7), Article e2014053. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.14053>.
- Skaggs, B. G., & Barron, C. (2006). Searching for Meaning in Negative Events: A Concept Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 53, 559-570. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03761.x>.
- Skapinakis, P., Bellos, S., Oikonomou, A., Dimitriadis, G., Gkikas, P., Perdikari, E., & Mavreas, V. (2020). Depression and Its Relationship with Coping Strategies and Illness Perceptions during the COVID-19 Lockdown in Greece: A Cross-Sectional Survey of the Population. *Depression Research and Treatment*, 1–11. doi:10.1155/2020/3158954.

- Skodol, A.E. (2010). The Resilient Personality. In J.W. Reich, A.U. Zautra & J.S. Hall, *Handbook of Adult Resilience*. New York, London: The Guilford Press.
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2016). The benefits of savoring life: Savoring as a moderator of the relationship between health and life satisfaction in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 84, 3-23.
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitiveemotional terrain of the happy mind. In *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139-156). Springer, Cham.
- Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a Savoring Intervention on Resilience and Well-Being of Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 073346481769337. doi:10.1177/0733464817693375.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging and Mental Health*, 19, 192-200.
- Smith, B.W., Dalen, J., Widdins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Snyder, C.R. & Lopez S. J. (2009). *The Handbook of positive psychology*. Oxford library of psychology.
- Sohrabia, C., Alsafib, Z., O'Neill, N., Khanb, M., Kerwanc, A., AlJabirc, A., Iosifidisa, C., & Aghad, R. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID-19). *International Journal of Surgery*, 76, 71–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijsu.2020.02.034>.
- Soklaridis, S., Lin, E., Lalani, Y., Rodak, T., & Sockalingam, S. (2020, April). Mental health interventions and supports during COVID-19 and other medical pandemics: A rapid systematic review of the evidence. *General Hospital Psychiatry*, 66, 133–146. <https://doi.org/10.1016%2Fj.genhosppsych.2020.08.007>.
- Southwick SM, Charney DS (2018) Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. *Cambridge University Press*.

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338.
- 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.*, vol.1, 255-291.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at the Nexus of Spirituality, Psychopathology, and Well-Being. In P. T. P. Wong, & P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest for Meaning* (2nd ed., pp. 165-184). New York, NY: Routledge.
- Steger, M. F. (2017). Meaning in life and wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (eds.), *Wellbeing, recovery and mental health* (pp. 75-85). Cambridge: Cambridge University Press.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2006). Stability and Specificity of Meaning in Life and Life Satisfaction over One Year: Implications for Outcome Assessment. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>.
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The Relevance of the Meaning in Life Questionnaire to Therapeutic Practice: A Look at the Initial Evidence. *The International Forum for Logotherapy*, 33, 95-104.
- Steger, M. F., Fitch-Martin, A. R., Donnelly, J., & Rickard, K. M. (2014). Meaning in Life and Health: Proactive Health Orientation Links Meaning in Life to Health Variables Among American Undergraduates. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 583–597. doi:10.1007/s10902-014-9523-6.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire. Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>.

- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008b). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008a). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678. doi: 10.1016/j.jrp.2007.09.003
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in Life, Anxiety, Depression, and General Health among Smoking Cessation Patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353-358. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006>.
- Straszewski, T., & Siegel, J. T. (2018). Positive Emotion Infusions: Can Savoring Increase Help-Seeking Intentions among People with Depression? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(1), 171–190. doi:10.1111/aphw.12122.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161–1173. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.11.1161>.
- Temane, L., Khumalo, I. P., & Wissing, M. P. (2014). Validation of the Meaning in Life Questionnaire in a South African Context. *Journal of Psychology in Africa*, 24, 81-95.
- Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: The influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6–7), 544–557. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.

- Uddenberg S., Shim W. M. (2015). Seeing the world through target-tinted glasses: Positive mood broadens perceptual tuning. *Emotion* 15, 319–328.
- Urry, H.L., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 352-357.
- Van Agteren, J., Bartholomaeus, J., Fassnacht, D. B., Iasiello, M., Ali, K., Lo, L., & Kyrios, M. (2020). Using internet-based psychological measurement to capture the deteriorating community mental health profile during COVID-19: Observational study. *JMIR Mental Health*, 7(6), Article e20696. <https://doi.org/10.2196/20696>.
- Verstaen, A., Moskowitz, J. T., Snowberg, K. E., Merrilees, J., & Dowling, G. A. (2018). Life enhancing activities for family caregivers of people with dementia: Protocol for a randomized controlled trial of a positive affect skills intervention. *Open Access Journal of Clinical Trials*, 10, 1–12. <https://doi.org/10.2147/OAJCT.S150597>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., & Ho, C. S. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., Pury, C. & Steger, M. (2021): Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*. doi: 10.1080/17439760.2021.1871945.
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., Amador, T., & Fredrick, M. (2021). *Growth of gratitude in times of trouble: Gratitude in the pandemic*. Paper submitted for the virtual International Positive Psychology Association meeting.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- West, T. N., Le Nguyen, K. D., Zhou, J., Prinzing, M. M., Wells, J. L., & Fredrickson, B. L. (2020). How the affective quality of social connections may contribute to public

health: Prosocial tendencies account for the links between positivity resonance and behaviors that reduce the spread of COVID-19. *PsyArXiv*.

Werner, N. (2014). Sources of life meaning among South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 129–143. <https://doi.org/10.31234/osf.io/x5rfz>.

Westerhof GJ, Keyes CL (2010) Mental illness and mental health: the two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development* 17, 110–9.

Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring Versus Dampening: Self-Esteem Differences in Regulating Positive Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 566–580. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.566>.

World Health Organization (WHO) (2020). Situation reports. Ανακτήθηκε από: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019/situation-reports>.

Yamaguchi, K., Ito, M., & Takebayashi, Y. (2018). Positive emotion in distress as a potentially effective emotion regulation strategy for depression: A preliminary investigation. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91, 509–525. <http://dx.doi.org/10.1111/papt.12176>.

Yamaguchi, K., Takebayashi, Y., Miyamae, M., Komazawa, A., Yokoyama, C., & Ito, M. (2020). Role of focusing on the positive side during COVID-19 outbreak: Mental health perspective from positive psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S49–S50. <https://doi.org/10.1037/tra0000807>.

Zautra, A.J., Johnson, L.M., & Davis, M.C. (2005). Positive affect as a source of resilience for women in chronic pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 212–220.

Zautra, A.J., Smith, B., Affleck, G., & Tennen, H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69, 78–79.

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the Relation between Meaning in Life and Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

7. Παράρτημα

1.Ελληνική Κλίμακα Πεποιθήσεων Απολαμβάνειν (Greek Savoring Beliefs Inventory, GSBI)

Για κάθε δήλωση που παρατίθεται παρακάτω, επιλέξτε έναν αριθμό που δείχνει καλύτερα πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Παρακαλώ να είστε όσο πιο ειλικρινείς μπορείτε.

1= Διαφωνώ Απόλυτα

7= Συμφωνώ απόλυτα

1. Πριν συμβεί κάτι καλό, το προσμένω με τρόπους που μου προσφέρουν ευχαρίστηση στο παρόν.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

2. Είναι δύσκολο για μένα να διατηρώ ένα θετικό συναίσθημα για πολύ καιρό.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

3. Ευχαριστιέμαι να αναπολώ χαρούμενες στιγμές από το παρελθόν μου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

4. Δεν μου αρέσει να ανυπομονώ πολύ για καλές στιγμές, πριν αυτές να συμβούν.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

5. Γνωρίζω πώς να αξιοποιώ στο έπακρο μια καλή στιγμή.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

6. Δεν μου αρέσει να αναπολώ πολύ τις καλές στιγμές, αφού αυτές έχουν συμβεί.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

7. Αισθάνομαι μια χαρά προσμονής, όταν σκέφτομαι για επερχόμενα καλά πράγματα.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

8. Όταν έρχεται η στιγμή να περάσω καλά, είμαι «ο χειρότερος εχθρός μου».

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

9. Μπορώ να κάνω τον εαυτό μου να νιώσει καλά, με το να θυμάμαι ευχάριστα γεγονότα από το παρελθόν μου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

10. Για μένα το να προσδοκώ, το πώς θα είναι επερχόμενα καλά γεγονότα είναι χάσιμο χρόνου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

11. Όταν συμβαίνει κάτι καλό, μπορώ να κάνω την απόλαυσή μου να διαρκέσει περισσότερο, με το να σκέφτομαι ή να κάνω συγκεκριμένα πράγματα.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

12. Όταν αναπολώ ευχάριστες αναμνήσεις, συχνά αρχίζω να αισθάνομαι λυπημένος/η ή απογοητευμένος/η.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

13. Μπορώ να απολαύσω ευχάριστα συμβάντα στο μυαλό μου, πριν συμβούν στην πραγματικότητα.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

14. Φαίνεται ότι δε μπορώ να διατηρήσω τη χαρά από τις ευχάριστες στιγμές.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

15. Μου αρέσει να αποθηκεύω αναμνήσεις των διασκεδαστικών στιγμών που περνώ, ώστε να μπορώ να τις ανακαλώ αργότερα.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

16. Είναι δύσκολο για μένα να ενθουσιάζομαι πολύ για χαρούμενες στιγμές, πριν ακόμα αυτές συμβούν.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

17. Αισθάνομαι απόλυτα ικανός/-ή να εκτιμήσω τα καλά πράγματα, που μου συμβαίνουν.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

18. Πιστεύω ότι το να σκέφτομαι τις καλές στιγμές του παρελθόντος είναι χάσιμο χρόνου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

19. Μπορώ να κάνω τον εαυτό μου να αισθανθεί καλά με το να φαντάζομαι πώς θα είναι μια χαρούμενη στιγμή, που πρόκειται να συμβεί.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

20. Δεν ευχαριστιέμαι τα πράγματα τόσο, όσο θα έπρεπε.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

21. Είναι εύκολο για μένα να αναζωπυρώνω τη χαρά από ευχάριστες αναμνήσεις.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

22. Όταν σκέφτομαι για ένα ευχάριστο γεγονός πριν συμβεί, συχνά αρχίζω να αισθάνομαι ανήσυχα και άβολα.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

23. Είναι εύκολο για εμένα να διασκεδάζω, όταν το επιθυμώ.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

24. Για μένα, με το που τελειώσει μια χαρούμενη στιγμή οριστικά, είναι καλύτερο να μην τη σκέφτομαι.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 Συμφωνώ απόλυτα

2. Ερωτηματολόγιο Νοήματος Ζωής (Meaning in Life Questionnaire, MLQ)

Σκεφτείτε για λίγο τι κάνει τη ζωή σας σημαντική για εσάς. Απαντήστε στις παρακάτω προτάσεις με όση ειλικρίνεια και ακρίβεια μπορείτε, σύμφωνα με την παρακάτω κλίμακα:

1= Απόλυτα αναληθές

2= Πολύ αναληθές

3= Αρκετά αναληθές

4= Δεν μπορώ να πω αναληθές ή αληθές

5= Αρκετά αληθές

6= Πολύ αληθές

7= Απόλυτα αληθές

1. Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

2. Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

3. Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

4. Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

5. Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

6. Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

7. Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

8. Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

9. Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

10. Αναζητώ νόημα στη ζωή μου.

Απόλυτα αναληθές 1 2 3 4 5 6 7 Απόλυτα αληθές

3. Κλίμακα Θετικών Συναισθημάτων (mDES)

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, παρακαλώ μαυρίστε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα τον μεγαλύτερο βαθμό στον οποίο νιώσατε κατ' αυτόν τον τρόπο τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Στην κλίμακα αυτή 1 σημαίνει ότι δεν νιώσατε καθόλου αυτό το συναίσθημα και 5 ότι νιώσατε έτσι πάρα πολύ συχνά.

1= καθόλου

2= λίγο

3= σε μέτριο βαθμό

4= αρκετά

5= πάρα πολύ

1. Ένιωσα να διασκεδάζω, να μου αρέσει που περνάω καλά, να βλέπω τα πράγματα από την ανάλαφρη πλευρά τους

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

2. Ένιωσα θυμωμένος/η, εκνευρισμένος/η, ενοχλημένος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

3. Ένιωσα ντροπιασμένος/η, ταπεινωμένος/η, ατιμωμένος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

4. Ένιωσα δέος, θαυμασμό, κατάπληξη

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

5. Ένιωσα περιφρονητικός/ή, απορριπτικός/ή, ακατάδεκτος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

6. Ένιωσα ικανοποίηση, γαλήνη, ηρεμία

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

7. Ένιωσα αηδία, απέχθεια, αποστροφή

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

8. Ένιωσα ότι βρέθηκα σε δύσκολη θέση, σε αμηχανία, ότι κοκκίνισα

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

9. Ένιωσα χαρούμενος/η, ευτυχής, χαρμόσυνος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

10. Ένιωσα να ευγνωμονώ, να εκτιμώ, να θέλω να ευχαριστήσω κάποιον

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

11. Ένιωσα γεμάτος ελπίδα, αισιοδοξία, κουράγιο

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

12. Ένιωσα ενδιαφέρον, ενεργοποίηση, περιέργεια

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

13. Ένιωσα αγάπη, συναισθηματική εγγύτητα, εμπιστοσύνη

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

14. Ένιωσα υπερηφάνεια, αυτοπεποίθηση, αυτο-επιβεβαίωση

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

15. Ένιωσα μεταμελημένος/η, ένοχος/η, αξιοκατάκριτος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

16. Ένιωσα λυπημένος/η, αποθαρρυνμένος/η, δυστυχισμένος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

17. Ένιωσα τρομαγμένος/η, έντρομος/η, φοβισμένος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

18. Ένιωσα ερωτικός/ή, γεμάτος/η επιθυμία, με διάθεση για φλερτ

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

19. Ένιωσα έκπληκτος/η, έκθαμβος/η, κατάπληκτος/η

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

20. Ένιωσα συμπάθεια, νοιάξιμο, συμπόνια

Καθόλου 1 2 3 4 5 Πάρα πολύ

4. Σύντομη Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (BRS)

Για κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις, παρακαλούμε επιλέξτε ένα σημείο από το 1 έως το 5 που θεωρείτε ότι σας περιγράφει καλύτερα.

1 = Διαφωνώ έντονα

2 = Διαφωνώ

3 = Είμαι Ουδέτερη/-ος

4 = Συμφωνώ

5 = Συμφωνώ έντονα

1. Έχω την τάση να ανακάμπτω γρήγορα μετά από αντιξοότητες.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

2. Αντιμετωπίζω με δυσκολία τα αγχωτικά γεγονότα που περνάω.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

3. Δεν αργώ να συνέλθω μετά από ένα αγχωτικό γεγονός.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

4. Είναι δύσκολο να σταθώ πάλι στα πόδια μου, όταν μου συμβαίνει κάτι κακό.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

5. Συνήθως περνάω τις δύσκολες καταστάσεις χωρίς πολλά προβλήματα.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

6. Συνήθως χρειάζομαι πολύ χρόνο για να ξεπεράσω τα πισωγυρίσματα στη ζωή μου.

Διαφωνώ έντονα 1 2 3 4 5 Συμφωνώ έντονα

5. Κλίμακα Επιπτώσεων Πανδημίας (Covid-19 Scale)

Σημειώστε σε ποιο βαθμό συμφωνείτε με τις παρακάτω προτάσεις.

1=Διαφωνώ απόλυτα

10=Συμφωνώ απόλυτα

1. Η πανδημία έχει οικονομικές επιπτώσεις στη ζωή μου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ απόλυτα

2. Έχει αλλάξει η ημερήσια ρουτίνα μου κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ απόλυτα

3. Με ενοχλούν οι αλλαγές, που έχουν συμβεί στη ζωή μου λόγω της πανδημίας.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ απόλυτα

4. Η πανδημία έχει ψυχολογικές επιπτώσεις στη ζωή μου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ απόλυτα

5. Η πανδημία έχει κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ απόλυτα

6. Η πανδημία έχει σωματικές επιπτώσεις στη ζωή μου.

Διαφωνώ απόλυτα 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Συμφωνώ απόλυτα

6. Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους & Στρες (Depression, Anxiety & Stress Scale, DASS-21)

Διαβάστε κάθε πρόταση και επιλέξτε έναν αριθμό από το 1 έως το 4 που προσδιορίζει, πόσο η δήλωση σας αντιπροσώπευσε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση.

1: Δεν ισχύει καθόλου για μένα

2: Ισχύει για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό ή για μικρό χρονικό διάστημα

3: Ισχύει για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό ή για μεγάλο χρονικό διάστημα

4: Ισχύει για μένα πάρα πολύ ή τις περισσότερες φορές

1. Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

2. Ένιωθα, ότι το στόμα μου ήταν ξηρό.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

3. Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

4. Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόψιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια).

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

5. Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

6. Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

7. Αισθάνθηκα τρεμούλα (π.χ. στα χέρια).

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

8. Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

9. Ανησυχούσα για τις καταστάσεις, στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

10. Ένιωσα, ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

11. Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

12. Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

13. Ένιωθα μελαγχολικός κι απογοητευμένος.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

14. Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω αυτό που έκανα.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

15. Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

16. Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

17. Ένιωσα, ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

18. Ένιωσα, ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

19. Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία).

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

20. Ένιωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ

21. Ένιωσα, πως η ζωή δεν είχε νόημα.

Δεν ισχύει καθόλου για μένα 1 2 3 4 Ισχύει για μένα πάρα πολύ