

**ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL
SCIENCES**



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στην Αυτοσυμπόνια και
Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο**

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Ειρήνη Θ. Καρακασίδου

Αθήνα, 2017

Τριμελής Επιτροπή

Αναστάσιος Σταλίκας Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Άννα Μαντόγλου Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου

Ιωάννης Κατερέλος Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Ειρήνη Θ. Καρακασίδου, 2017

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διδακτορικής διατριβής 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 διδακτορικής διατριβής για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διδακτορικής διατριβής από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

*Στην οικογένεια μου...
σε αυτούς που με δημιούργησαν... και σε αυτόν με τον οποίο θα συνεχίσω να
δημιουργώ...
Στην μαμά, τον μπαμπά και τον Πλάτωνα*

Ευχαριστίες

Η ιστορία αυτής της διατριβής ξεκίνησε πολύ πριν την ημέρα που έγινα δεκτή ως Υποψήφια Διδάκτορας. Ξεκίνησε στα πρώτα έτη της φοίτησης μου στο τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, όταν ήρθα σε επαφή με την Θετική Ψυχολογία και τον Επιβλέποντα Καθηγητή μου, Αναστάσιο Σταλικά, τον οποίο και ευχαριστώ που με έμαθε να αγαπώ αυτό που κάνω, να μην σταματάω να ονειρεύομαι και να δουλεύω σκληρά για να πετύχω τον στόχο μου. Με την καθοδήγηση του και κυρίως με την παρουσία του έγινα καλύτερη σε επίπεδο ακαδημαϊκό, ερευνητικό, θεραπευτικό αλλά και προσωπικό. Υπήρξε ένας υπέροχος δάσκαλος, ένας γενναιόδωρος επόπτης και ένας μοναδικός συνταξιδιώτης... στο ταξίδι της γνώσης... και όχι μόνο... Καμία λέξη δεν είναι άξια να περιγράψει τα συναισθήματα μου.. εύχομαι η πορεία της ζωής μου να καθρεφτίζει όλα όσα με δίδαξε.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στους Καθηγητές Άννα Μαντόγλου και Ιωάννη Κατερέλο που εκτός από μέλη της συμβουλευτικής επιτροπής της διατριβής μου είχα την χαρά να τους έχω και δασκάλους, τα χρόνια που απολάμβανα τις στιγμές γνωριμίας με την επιστήμη της ψυχολογίας... Μια επιστήμη που αγαπώ και τιμώ και θα συνεχίσω να το κάνω με το ήθος και τις αξίες που έμαθα κατά τη διάρκεια των σπουδών μου. Τους ευχαριστώ ειλικρινά για την όμορφη συνεργασία.

Θα ήθελα ακόμα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όλη την ομάδα των Υποψήφιων Διδασκτόρων (κάποιοι είναι διδάκτορες πια...) με τους οποίους μοιράστηκα στιγμές γέλιου, χαράς, υπερηφάνειας, αγωνίας, άγχους και πίεσης. Σε αυτή την υπέροχη ομάδα των θετικών συναισθημάτων οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ όχι μόνο επειδή με έμαθε τι είναι τα θετικά συναισθήματα αλλά και για το γεγονός ότι μου χάρισε άπειρες ευκαιρίες για να τα βιώσω! Ιδιαίτερη μνεία θα ήθελα να κάνω σε έναν άνθρωπο, ο οποίος τα τελευταία χρόνια υπήρξε για μένα πολύτιμος συνεργάτης, συνοδοιπόρος, συν-εκπαιδευτής, συν-ερευνητής και πάνω από όλα αγαπημένος φίλος, τον κ. Χρήστο Πεζηρκιανίδη. Τον ευχαριστώ για την βοήθεια και την στήριξη του σε όλα τα στάδια εκπόνησης της παρούσας διατριβής.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζουν οι άνθρωποι που στάθηκαν δίπλα μου όλα αυτά τα χρόνια, αγκαλιάζοντας τα άγχη και τις ανησυχίες μου, δίνοντας μου δύναμη μέσα από ατελείωτες ώρες συζήτησης και ιδιαίτερες στιγμές χαλάρωσης. Από τα βάθη της καρδιάς μου ευχαριστώ ένα από τα πολυτιμότερα δώρα της ζωής μου...

τους φίλους μου... Ευχαριστώ την Όλγα για τις πολύτιμες συμβουλές της, την επιμέλεια των αγγλόφωνων άρθρων μου αλλά και για την ασφάλεια που μου δίνει μέσα από την παρουσία της τα τελευταία 15 χρόνια. Ευχαριστώ την Αριστέα για όλες εκείνες τις στιγμές που η φωνή της έφερε την γαλήνη στην καταιγίδα μου. Ευχαριστώ την Κάλλη για τις παρατεταμένες αγκαλιές, οι οποίες φιλοξένησαν το γέλιο αλλά και το δάκρυ μου. Ευχαριστώ την Χριστίνα για την αισιόδοξη ματιά της και την εμπιστοσύνη της σε μένα και τις δυνατότητες μου, όπως και για τα λόγια αγάπης κάθε φορά που η απόγνωση μου χτυπούσε την πόρτα. Ευχαριστώ την Τίνα που μοιράστηκε μαζί μου τις αγωνίες και την χαρά της πρώτης μου προσπάθειας να μάθω στους ανθρώπους πώς να αγαπούν τον εαυτό τους. Πιστεύω ακράδαντα ότι η καλοσύνη αυτών των ανθρώπων με έκαναν ικανή να μάθω να δείχνω καλοσύνη απέναντι στον εαυτό μου.

Αυτή η διατριβή δεν θα είχε ολοκληρωθεί χωρίς την συμβολή των ανθρώπων που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στις έρευνες που την απαρτίζουν. Τους ευχαριστώ για τον χρόνο που διέθεσαν, για την καλή διάθεση, την ανοιχτότητα, τον επικοινωνιακό διάλογο και τον αντίλογο. Όλα αυτά συνθέτουν το παρόν πόνημα και παράλληλα διαμόρφωσαν την δική μου οπτική για πολλά ζητήματα που αναδύθηκαν μέσα από αυτή την διαδικασία. Ας μου επιτραπεί να αναφερθώ λίγο περισσότερο στις 21 υπέροχες κυρίες που μου εμπιστεύτηκαν την ιστορία τους, την καθημερινότητα τους, την εμπειρία τους και μου χάρισαν δύο πλούσιους σε συναισθήματα μήνες. Ελπίζω να θυμούνται πόσο υπέροχες είναι και να συνεχίζουν να φροντίζουν τον εαυτό τους γιατί το αξίζουν.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω το κομμάτι αυτό εκφράζοντας ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένεια μου, η οποία αποτελεί και θα αποτελεί για μένα την πιο γερή βάση της ύπαρξης μου. Ευχαριστώ την μητέρα μου, Ιωάννα, για όλα τα λόγια παρηγοριάς, για την πίστη ότι πάντα θα τα καταφέρω και για την άνευ όρων αγάπη από την πρώτη στιγμή που με είδε. Ευχαριστώ τον πατέρα μου, Θεόδωρο, για το παράδειγμα ζωής, για την έμπνευση και την στήριξη, καθώς και για την επιμονή του να αγαπήσω τα μαθηματικά! Ευχαριστώ την αδερφή μου, Ελισάβετ, που με έμαθε με τον ερχομό της στην ζωή μου, ότι τα συναισθήματα, οι στιγμές και οι εμπειρίες είναι καλύτερες όταν τις μοιράζεσαι. Επίσης, την ευχαριστώ που πριν λίγους μήνες μου χάρισε την πιο όμορφη αγκαλιά... κι έρχεται και η επόμενη.

Ευχαριστώ ακόμα τον σύντροφο μου, Πλάτωνα Ριζόπουλο, του οποίου η παρουσία γεμίζει την καθημερινότητά μου με χρώματα και μελωδίες, ικανές να γαληνέψουν την ψυχή μου και να μου δώσουν δύναμη να συνεχίσω να παλεύω για τα όνειρα μου. Τον ευχαριστώ ολόψυχα για την πρακτική, ηθική και συναισθηματική του βοήθεια, για την υπομονή και την επιμονή του, για το δίκτυ ασφαλείας σε κάθε καινούργιο βήμα μου και για το παρατεταμένο χειροκρότημα σε όλες τις “παραστάσεις” της ζωής μου.

Κλείνοντας αυθεντικά... θα ήθελα να δηλώσω ότι η έννοια της αυτοσυμπόνιας, ήρθε στην ζωή μου για να αλλάξει πρώτα από όλα εμένα... Έμαθα να σχετίζομαι με τον εαυτό μου με ένα τρόπο που πιστεύω ότι του αξίζει, γεμίζοντας τον αγάπη, με απώτερο σκοπό να μπορέσει να την μοιράσει σε όλους αυτούς που βρίσκονται ή θα βρεθούν κοντά του. Τέλος, θα ήθελα να κλείσω με την φράση που μου υπενθυμίζει την αξία της:

“Πρόσεχε πως μιλάς στον εαυτό σου γιατί πάντα σε ακούει!

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	iv
Περιεχόμενα.....	vii
Κατάλογος πινάκων	x
Κατάλογος Γραφημάτων	x
Κατάλογος Σχημάτων	x
Περίληψη	xi
Implementation of the Self-Compassion Program and its Applications on a Group	
Context.....	xiii
Σύνοψη.....	xv
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	19
Θετική Ψυχολογία.....	19
Ιστορική εξέλιξη	19
Βασικές αρχές θετικής ψυχολογίας.....	21
Βασικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας.....	23
Θετικά συναισθήματα και θετικότητα	23
Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	26
Ευτυχία.....	28
Ευ ζην.....	30
Νόημα ζωής	31
Ψυχική ανθεκτικότητα	32
Ψυχολογική Ροή.....	36
Ελπίδα και αισιοδοξία.....	39
Ελπίδα	40
Αισιοδοξία	41
Η εκμαθημένη αισιοδοξία.....	41
Πρόσφατες έννοιες.....	42
Απολαμβάνειν	42
Ενσυνειδητότητα.....	43
Αυτοσυμπόνια.....	44
Πλαίσια εφαρμογής θετικής ψυχολογίας	45
Σύνοψη	47
Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	48

Η συμπόνια προς τους άλλους	48
Αυτοσυμπόνια: Εννοιολογικό πλαίσιο	51
Σχετικές με την αυτοσυμπόνια έννοιες	53
Αυτό-λύπηση	53
Αυτό-επιείκεια	54
Αυτοεκτίμηση	54
Ερευνητικά δεδομένα	55
Αυτοσυμπόνια, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής	56
Αυτοσυμπόνια και διατροφικές συμπεριφορές.....	59
Αυτοσυμπόνια και κλινικοί πληθυσμοί	59
Αυτοσυμπόνια και εργασία.....	60
Αυτοσυμπόνια και αθλητισμός.....	60
Σκοπός εργασία και βασικά ερευνητικά ερωτήματα.....	61
Κεφάλαιο 3: Αξιοπιστία, εγκυρότητα και παραγοντική δομή της Κλίμακας	
Αυτοσυμπόνιας σε Ελληνικό Πληθυσμό	65
Στάθμιση Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας	66
Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Self-Compassion Scale; SCS; Neff, 2003a).....	68
Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθηματικών Καταστάσεων	68
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή	69
Κλίμακα Αυτοεκτίμησης	69
Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες	69
Υποκλίμακα Παρουσία Νοήματος Ζωής.....	70
Αποτελέσματα	70
Ανάλυση ερωτημάτων	70
Συσχέτιση μεταξύ ερωτημάτων	71
Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνοχής.....	71
Ανάλυση παραγόντων.....	72
Συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα	74
Νόρμες	75
Συμπεράσματα.....	76
Κεφάλαιο 4: Η αποτελεσματικότητα ενός Πιλοτικού Προγράμματος Εκπαίδευσης	
στην Αυτοσυμπόνια και ο ρόλος του στο ευ ζην.....	78
Θετικές παρεμβάσεις.....	78

Χαρακτηριστικά θετικών παρεμβάσεων.....	80
Ατομικά χαρακτηριστικά.....	80
Χαρακτηριστικά παρέμβασης.....	81
Παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας.....	82
Δημιουργία Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας	83
Δομή προγράμματος	85
Αποτελέσματα	89
Συμπεράσματα.....	93
Κεφάλαιο 5: Ενισχύοντας γυναίκες που έχουν υποστεί κακοποίηση: Η	
αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος Αυτοσυμπόνιας	95
Η κακοποίηση των γυναικών στη σύγχρονη κοινωνία	95
Ερευνητικά δεδομένα: Αυτοσυμπόνια και κακοποίηση	97
Η αυτοσυμπόνια ως μαθημένη δεξιότητα	99
Αποτελέσματα	101
Συμπεράσματα.....	104
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση- Γενικά συμπεράσματα	107
Συζήτηση	107
Συνεισφορά της παρούσας διατριβής στην επιστημονική γνώση και την	
θεραπευτική πρακτική	112
Θεωρητική συμβολή	112
Συμβολή στην έρευνα	114
Συμβολή στην θεραπευτική πρακτική και την εκπαίδευση.....	115
Συμβολή στην κοινωνία.....	117
Περιορισμοί και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	117
Συμπεράσματα.....	119
Κεφάλαιο 7: Βιβλιογραφία	121
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία.....	121
Ελληνόφωνη βιβλιογραφία	140
Παράρτημα Ι	141
Παράρτημα 2.....	180

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1.1. Βασικά ερευνητικά ερωτήματα	37
Πίνακας 3.1. Συσχετίσεις των παραγόντων της Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας με τα θετικά συναισθήματα (Θ.Σ.), τα αρνητικά συναισθήματα (Α.Σ.), το άγχος (Α.), το στρες (Σ.) και την κατάθλιψη (Κ.), την ικανοποίηση από την ζωή (Ι.Ζ.), το νήμα ζωής (Ν.Ζ.) και την αυτοεκτίμηση (ΑΕ)	75
Πίνακας 3.2. Νόρμες παραγόντων Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας	75
Πίνακας 4.1. Συνοπτική δομή προγράμματος Αυτοσυμπόνιας	86
Πίνακας 5.1. Συνοπτική παρουσίαση προγράμματος	101
Πίνακας 5.2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της αυτοσυμπόνιας πριν και μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας	102
Πίνακας 5.3. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της αυτοσυμπόνιας μετά την λήξη του Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας και 6 μήνες μετά	102
Πίνακας 5.4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των δεικτών ψυχολογικών δυσκολιών μετά την λήξη του Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας και 6 μήνες μετά	103

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 3.1. Τυποποιημένη λύση του μοντέλου των έξι παραγόντων της ελληνικής έκδοσης της Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας	73
Γράφημα 4.1. Επίπεδα αυτοσυμπόνια, θετικών συναισθημάτων, υποκειμενικής ευτυχίας και ικανοποίησης από την ζωή πριν, μετά και 6 μήνες μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας	92
Γράφημα 4.2. Επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες πριν, μετά και 6 μήνες μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας	92
Γράφημα 5.1. Θετικά συναισθήματα, υποκειμενική ευτυχία και ανθεκτικότητα πριν, μετά και 6 μήνες μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας	103

Κατάλογος Σχημάτων

Σχήμα 1.1. Το ορθογώνιο μοντέλο της θεωρίας της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1990)	37
Σχήμα 2.1. Συλλογιστική διατριβής και βήματα υλοποίησης του σκοπού αυτής	61
Σχήμα 6.1. Βήματα διεξαγωγής ερευνών της διατριβής	120

Περίληψη

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μία σχετικά πρόσφατη έννοια στη δυτική σκέψη αν και η ύπαρξή της στην ανατολική φιλοσοφία και συγκεκριμένα στη βουδιστική φιλοσοφία χρονολογείται αιώνες πριν (Davidson & Harrington, 2002). Η αυτοσυμπόνια, έτσι όπως έχει οριστεί από την Neff (2003a), αφορά σε μια στάση ζεστασιάς και αποδοχής απέναντι στις πλευρές του εαυτού μας σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας. Ο πόνος αυτός μπορεί να προέρχεται είτε από τις εξωτερικές συνθήκες της ζωής, όταν αυτές είναι επώδυνες, είτε από τις πράξεις του ίδιου του ατόμου, τις αποτυχίες ή τις προσωπικές του αδυναμίες (Neff, 2009). Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποτελείται από τρία βασικά χαρακτηριστικά: την καλοσύνη και την κατανόηση απέναντι σε αρνητικές πλευρές του εαυτού, τη θεώρηση της ελαττωματικότητας ή των αρνητικών εμπειριών που βιώνει το άτομο ως μέρος της συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας και την ενσυνειδητότητα, δηλαδή τη διατήρηση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα, σε μια συναισθηματική ισορροπία και γαλήνη (Barnard & Curry, 2011. Neff, 2003a). Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η αυτοσυμπόνια σχετίζεται θετικά με πολλές έννοιες της θετικής ψυχολογίας, όπως τα θετικά συναισθήματα (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007), η υποκειμενική ευτυχία και η ικανοποίηση από τη ζωή (Heffernan, Griffin, McNulty, & Fitzpatrick, 2010. Neff, 2011. Neff & Costigan, 2014). Συνολικά, η προσέγγιση των επώδυνων καταστάσεων με αυτοσυμπνετικό τρόπο φαίνεται να διευκολύνει την ανάπτυξη τόσο του εαυτού όσο και την σχέση με τους άλλους (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι η δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια και η εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο. Για την επίτευξη αυτού του σκοπού πραγματοποιήθηκαν τρεις έρευνες οι οποίες και ολοκληρώθηκαν με την συγγραφή και δημοσίευση τριών άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές.

Η πρώτη έρευνα αφορά στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας σε ελληνικό πληθυσμό. Σκοπός της έρευνας ήταν η δημιουργία ενός έγκυρου και αξιόπιστου ψυχομετρικού εργαλείου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες του εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό.

Η δεύτερη έρευνα αφορά στην δημιουργία ενός πιλοτικού προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια. Σκοπός του προγράμματος ήταν η

διερεύνηση της δυνατότητας διδασκαλίας της αυτοσυμπόνιας, εξετάζοντας παράλληλα και τη σχέση ανάμεσα στην αυτοσυμπόνια και άλλες πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας, όπως και δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι εκπαιδεύοντας τους ανθρώπους να συμπεριφέρονται με μεγαλύτερη συμπόνια προς τον εαυτό τους, όταν βρίσκονται σε μία δύσκολη κατάσταση, έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική τους υγεία.

Η τρίτη έρευνα αφορά στην υλοποίηση του Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας σε μία ομάδα γυναικών θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμμετοχή αυτών των γυναικών στο συγκεκριμένο πρόγραμμα ενίσχυσε όχι μόνο την αυτοσυμπόνια, αλλά αύξησε ταυτόχρονα τα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, υποκειμενικής ευτυχίας και ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ μείωσε τα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες.

Στο σύνολο τους τα αποτελέσματα αυτά μας παρέχουν σαφής ενδείξεις όσον αφορά στα οφέλη της αυτοσυμπόνιας, αλλά και στο γεγονός ότι η αυτοσυμπόνια μαθαίνεται και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο προαγωγής και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας του ατόμου. Ακόμα η υλοποίηση ενός τέτοιου προγράμματος σε ομάδες του πληθυσμού, οι οποίες έχουν μεγαλύτερη ανάγκη στο να μάθουν να διαχειρίζονται τις δυσκολίες της καθημερινότητας, είναι υψίστης σημασίας, καθώς τα άτομα ή οι ομάδες που βρίσκονται σε προσωπική ή συλλογική κρίση χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής και φροντίδας.

Τέλος, οι περιορισμοί της παρούσας έρευνας θα συζητηθούν με την προοπτική να δώσουν νέες κατευθύνσεις στον τομέα της έρευνας της θετικής ψυχολογίας, φωτίζοντας περισσότερο τα κομμάτια της αυτοσυμπόνιας τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο.

Λέξεις κλειδιά: αυτοσυμπόνια, πρόγραμμα εκπαίδευσης, θετικές παρεμβάσεις, ευάλωτες ομάδες πληθυσμού

Implementation of the Self-Compassion Program and its Applications on a Group Context

Eirini T. Karakasidou

Abstract

Self-compassion is a relatively recent concept in Western thought, although its existence in Eastern philosophy and more specifically in Buddhist philosophy, is dated centuries ago (Davidson & Harrington, 2002). Self-compassion, as defined by Neff (2003a), concerns a stand of warmth and acceptance towards ourselves in moments of pain or failure. This pain can come either from the external conditions of life, when they are painful, or from the actions of the person, the failures or personal weaknesses (Neff, 2009a). The concept of self-compassion consists of three core elements: kindness and understanding towards the negative aspects of the self, the consideration of the defect or the negative experiences experienced by the individual as part of the overall human experience and consciousness, which means the maintaining of painful thoughts and feelings in a conscious awareness, emotional balance and serenity (Barnard & Curry, 2011. Neff, 2003a). Research data show that self-compassion is positively related to many concepts of positive psychology, such as positive feelings (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007), subjective happiness and life satisfaction (Heffernan, Griffin, McNulty, & Fitzpatrick, 2010 Neff, 2012. Neff & Costigan, 2014. Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Overall, the approach of painful situations in a self-compassionate manner seems to facilitate both self-development and relationship with others (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

The purpose of the current dissertation is the creation of a self-compassion training program and its implementation in a group context. To achieve this goal three surveys were carried out, which were completed with the writing and publication of three articles in scientific peer-reviewed journals.

The first research concerns the control of the psychometric qualities of the Self-Compassion Scale in the Greek population. The purpose of the research was to create a valid and reliable psychometric tool. The results revealed satisfactory psychometric properties of the tool in the Greek population.

The second research concerns the creation of a pilot self-compassion training program for individuals. The aim of the program was to explore the ability to teach

self-compassion, examining also the relation between self-compassion and other aspects of psychological well-being as well as indicators of psychological difficulties. The results of this research have shown that educating people to behave with greater compassion towards themselves, when they are in a difficult situation, has significant benefits to their mental health.

The third survey concerns the implementation of the Self-Compassion Program in a group of women victims of domestic violence. The results showed that women's participation in this particular program strengthened not only self-compassion but also increased at the same time the levels of positive emotions, subjective happiness and mental resilience, while on the other hand reduced the levels of negative emotions and symptoms of depression, anxiety and stress.

Overall the results provide clear evidence of the benefits of self-compassion, but also prove that self-compassion can be taught and can be used as a tool for promoting and enhancing the mental health of the individual. Additionally, the implementation of such a program in population groups which are more in need of learning to manage the difficulties of everyday life is of the greatest importance as individuals or groups who are in personal or collective judgment require particular attention and care.

Finally, the limitations of the current research will be discussed with the prospect of offering new directions to the field of positive psychology research, illuminating the aspects of self-compassion, both theoretically and practically.

Keywords: self-compassion, intervention program, positive intervention, vulnerable population groups

Σύνοψη

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι η δημιουργία και εφαρμογή ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια. Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μια σχετικά καινούρια έννοια, η οποία εντάσσεται στον κλάδο της θετικής ψυχολογίας και αφορά σε έναν θετικό τρόπο σύνδεσης του ατόμου με τον εαυτό του σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Πιο συγκεκριμένα, η αυτοσυμπόνια ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να στέκεται με σεβασμό και αποδοχή απέναντι στις πλευρές του εαυτού του όταν βρίσκεται σε κρίση. Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποτελείται από τρία βασικά χαρακτηριστικά: την καλοσύνη και την κατανόηση απέναντι στις αρνητικές πλευρές του εαυτού, τη θεώρηση της ελαττωματικότητας ή των αρνητικών εμπειριών που βιώνει το άτομο ως μέρος της συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας και την ενσυνειδητότητα, δηλαδή τη διατήρηση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα, σε μια συναισθηματική ισορροπία και γαλήνη ακόμα και όταν το άτομο αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις (Barnard & Curry, 2011; Neff, 2003a).

Έρευνες έχουν δείξει ότι υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ευτυχίας, ικανοποίησης από τη ζωή, αισιοδοξίας, περιέργειας, κοινωνικής σύνδεσης και προσωπικής κινητοποίησης για απαιτούμενες αλλαγές στη ζωή, καλοσύνης (Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010. Neff, 2011. Neff, 2009. Neff & Costigan, 2014. Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Συνολικά, η προσέγγιση των επώδυνων καταστάσεων με αυτοσυμπονετικό τρόπο φαίνεται να διευκολύνει την ανάπτυξη τόσο του εαυτού όσο και την σχέση με τους άλλους (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Για την επίτευξη του σκοπού της παρούσας διατριβής πραγματοποιήθηκαν τρεις έρευνες, οι οποίες και ολοκληρώθηκαν με την συγγραφή και δημοσίευση τριών άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές. Οι τρεις αυτές έρευνες εντάσσονται σε μία ενιαία συλλογιστική και αποτελούν βήματα, τα οποία οδηγούν στην δημιουργία και εφαρμογή ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια. Παρακάτω παρουσιάζεται συνοπτικά η δομή της παρούσας εργασίας.

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής αναφερόμαστε στην γέννηση της θετικής ψυχολογίας και στην εξέλιξη της μέχρι σήμερα, με σκοπό την δημιουργία του πλαισίου μέσα στο οποίο αναπτύχθηκε η έννοια με την οποία πραγματεύεται το παρόν πόνημα, την αυτοσυμπόνια. Τρία είναι τα κύματα εξέλιξης των εννοιών του

κλάδου της θετικής ψυχολογίας. Αρχικά το ενδιαφέρον των ερευνητών τράβηξαν οι μεταβλητές, οι οποίες επικεντρώνονται στην αξιοποίηση του βέλτιστου δυναμικού του ατόμου, όπως τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και οι αξίες. Ακολούθησαν οι έννοιες που αφορούν στην αλλαγή της στάσης του ατόμου με την ελπίδα, την αισιοδοξία, και το νόημα ζωής να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην πορεία εξέλιξης της θετικής ψυχολογίας. Πρόσφατα τρεις καινούργιες έννοιες εμφανίστηκαν με σκοπό την διερεύνηση της σχέσης του ατόμου με τον ίδιο του τον εαυτό, καθώς αυτή η σχέση αποτελεί μία σημαντική βάση πάνω στην οποία χτίζονται και οι σχέσεις με τους άλλους. Αυτές οι έννοιες είναι η ενσυνειδητότητα, το απολαμβάνειν και η αυτοσυμπόνια. Όλες αυτές οι κατηγορίες εννοιών έχουν ως απώτερο σκοπό την αύξηση του ευ ζην και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής γίνεται εκτενής αναφορά στην έννοια της αυτοσυμπόνιας, αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα του σχετιζέσθαι με τον εαυτό. Πιο συγκεκριμένα, θα περιγράψουμε το θεωρητικό πλαίσιο της αυτοσυμπόνιας, αναλύοντας τα βασικά χαρακτηριστικά της και φωτίζοντας τα ερευνητικά δεδομένα που στηρίζουν την επιστημονική υπόσταση της, όπως επίσης και τα οφέλη της σε διάφορα πλαίσια. Ακόμα θα αναφερθούμε στον βασικό ορισμό της αυτοσυμπόνιας αποσαφηνίζοντας τις διαφορές με άλλες έννοιες, που φαίνεται να συγγέονται με αυτήν σε εννοιολογικό επίπεδο. Στο κεφάλαιο αυτό θα γίνει και μία σύντομη αναφορά στην έννοια της συμπόνιας προς τους άλλους με σκοπό να χτιστεί το ευρύτερο θεωρητικό κι ερευνητικό πεδίο μέσα από το οποίο αναδύθηκε η συμπόνια προς τον εαυτό. Τέλος, θα παρατεθεί η γενική συλλογιστική όλης της εργασίας, όπως επίσης και τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία τέθηκαν.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται η αναλυτική περιγραφή του άρθρου της πρώτης έρευνας, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Journal of Psychology & Psychotherapy* με τίτλο "Validity, Reliability and Factorial Structure of the Self Compassion Scale in the Greek Population" και αφορά στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας σε ελληνικό πληθυσμό. Θα παρουσιαστεί η συλλογιστική της έρευνας, η μέθοδος που ακολουθήθηκε και θα αναλυθούν τα αποτελέσματα με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα που έχουν τεθεί. Τέλος, στην συζήτηση θα ερμηνευτούν τα ευρήματα με βάση την βιβλιογραφία και θα προταθούν ιδέες για περαιτέρω έρευνα.

Στο τέταρτο κεφάλαιο περιγράφουμε την δεύτερη έρευνα, η οποία αφορά στην δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Psychology* με τίτλο "The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components". Με αφορμή την αυξανόμενη αρθρογραφία σχετικά με την αυτοσυμπόνια και τα οφέλη της στην σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων αποφασίστηκε η δημιουργία και υλοποίηση ενός προγράμματος εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια. Η δημιουργία αυτού του προγράμματος στηρίχτηκε σε προηγούμενες θετικές παρεμβάσεις, ωστόσο προσαρμόστηκε στα δεδομένα της ελληνικής πραγματικότητας. Σκοπός του προγράμματος ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας εκπαίδευσης της αυτοσυμπόνιας, εξετάζοντας παράλληλα και τον ρόλο που δύναται να διαδραματίσει αυτή η έννοια στο ευ ζην. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι τα άτομα μπορούν να μάθουν να συμπεριφέρονται με μεγαλύτερη συμπόνια προς τον εαυτό τους κι αυτό έχει σημαντικά οφέλη στην ψυχική υγεία τους. Η αποτελεσματικότητα ενός τέτοιου προγράμματος διευρύνει τη γνώση μας όσον αφορά στην εκπαίδευση ατόμων σε νέες δεξιότητες και αποτελεί μία εκ των λιγοστών πρωτοβουλιών παγκοσμίως.

Η τρίτη και τελευταία έρευνα αφορά στην υλοποίηση του προγράμματος αυτοσυμπόνιας σε μία ομάδα πληθυσμού, τα χαρακτηριστικά της οποίας δείχνουν ότι μπορεί να επωφεληθεί από την παρακολούθηση ενός τέτοιου προγράμματος. Μετά από βιβλιογραφική ανασκόπηση βρέθηκε ότι οι γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας αναφέρουν υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και έντονο αίσθημα αυστηρής κριτικής απέναντι στον εαυτό (Macaskill, Maltby, & Day, 2002; Worthington, Mazzeo, & Kiewer, 2002). Υποθέσαμε ότι η παρακολούθηση ενός προγράμματος που αφορά στην ενίσχυση της συμπόνιας προς τον εαυτό θα βοηθούσε αυτές τις γυναίκες να αλλάξουν τον τρόπο που σχετίζονται με τον εαυτό τους, θα τις ενδυνάμωνε ψυχικά και θα μείωνε τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα δούλεψε στον συγκεκριμένο πληθυσμό κι ότι η συμμετοχή αυτών των γυναικών στο συγκεκριμένο πρόγραμμα ενίσχυσε όχι μόνο την αυτοσυμπόνια, αλλά αύξησε ταυτόχρονα τα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, υποκειμενικής ευτυχίας και ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ μείωσε τα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Η έρευνα αυτή δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Psychology* με τίτλο "Empowering the battered women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program".

Το έκτο και τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής περιλαμβάνει τα γενικά συμπεράσματα από την διεξαγωγή των τριών ερευνών. Επιπλέον, παρατίθεται η συνεισφορά της διατριβής στην επιστημονική γνώση και την θεραπευτική πρακτική. Τέλος, συζητούνται οι περιορισμοί των μελετών συνολικά και θα δοθούν κατευθύνσεις για περαιτέρω έρευνα.

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

Θετική Ψυχολογία

Η θετική ψυχολογία αποτελεί έναν ταχύτατα αναπτυσσόμενο κλάδο της επιστήμης της ψυχολογίας. Ο όρος θετική ψυχολογία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1998 από τον καθηγητή ψυχολογίας και τότε πρόεδρο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης (APA) Martin Seligman, ο οποίος και έθεσε τις επιστημονικές βάσεις του νέου παραδείγματος στην Ψυχολογία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000. Weiten, 2007), φιλοδοξώντας να επαναπροσανατολίσει την επιστημονική κοινότητα προς τη μελέτη των θετικών χαρακτηριστικών των ατόμων, των ομάδων και των οργανισμών.

Στο παρόν κεφαλαίο θα αναφερθούμε στην ιστορική εξέλιξη της θετικής ψυχολογίας, υπογραμμίζοντας τα γεγονότα σταθμούς που όρισαν την πορεία της μέχρι σήμερα. Στην συνέχεια θα περιγράψουμε τις βασικές αρχές που διέπουν τον κλάδο της θετικής ψυχολογίας και θα ορίσουμε τις βασικές έννοιες τις οποίες πραγματεύεται. Το κεφάλαιο θα ολοκληρωθεί με τις νέες τάσεις της θετικής ψυχολογίας, περιγράφοντας τις έννοιες που πρόσφατα τράβηξαν το ενδιαφέρον των ερευνητών, καθώς και με τα πλαίσια εφαρμογής του συγκεκριμένου κλάδου.

Ιστορική εξέλιξη

Μέσα από την ιστορική ανασκόπηση της επιστήμης της ψυχολογίας διαφαίνεται η ανάγκη επαναπροσδιορισμού του ρόλου του ψυχολόγου, ο οποίος συνδέεται άμεσα με τις εκάστοτε παγκόσμιες οικονομικές, πολιτικές, πολιτισμικές και κοινωνικές εξελίξεις. Ενώ πριν από τον Β' παγκόσμιο πόλεμο η επιστήμη της ψυχολογίας ασχολούταν τόσο με την θεραπεία της ψυχικής διαταραχής όσο και με την ενίσχυση της ψυχικής υγείας, την ποιότητα ζωής του ατόμου και την ανάπτυξη των ταλέντων, οι αλλαγές που επέφερε ο πόλεμος ανάγκασε τους ειδικούς ψυχικής υγείας να επικεντρωθούν στην αντιμετώπισή της ψυχοπαθολογίας. Η επικέντρωση των ψυχολόγων στην θεραπεία της ψυχικής διαταραχής καθορίστηκε και από δύο ακόμη γεγονότα. Το πρώτο αφορά στην ίδρυση της Ένωσης Βετεράνων Πολέμου στις ΗΠΑ, το 1946 και το δεύτερο στην ίδρυση του Αμερικάνικου Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας, το 1947 (που ήταν βασισμένο στο ιατρικό μοντέλο της

Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας). Και τα δύο αυτά γεγονότα συνέβαλαν στην στροφή των ερευνητών στην μελέτη και την θεραπεία της ψυχικής διαταραχής, καθώς μία πληθώρα ανθρώπων επέστρεφαν από τον Πόλεμο με βαριά συμπτωματολογία ψυχοπαθολογίας. Παρόλο που η μελέτη της ποιότητας ζωής παραμερίστηκε για κάποια χρόνια, η συστηματική πρακτική και έρευνα πάνω στην θεραπεία της ψυχικής διαταραχής γνώρισε μεγάλη εξέλιξη, με αποτέλεσμα την ανακούφιση των πασχόντων και την ανάπτυξη θεραπευτικών πρακτικών (Seligman, 1995).

Η ανάγκη για εστίαση της ψυχολογίας στις ικανότητες των ατόμων με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000) φαίνεται ότι δημιουργήθηκε μέσα από την διαπίστωση ότι, ενώ η πλειονότητα των ανθρώπων δεν πληρούν τα κριτήρια για κάποια ψυχική διαταραχή, ταυτόχρονα δεν φαίνεται να δηλώνουν ότι είναι ευτυχισμένοι (Keyes, 2002). Με πρωτεργάτη τον Seligman στις ΗΠΑ αλλά και πολλούς ψυχολόγους στην Ευρώπη, ξεκίνησε στα τέλη του προηγούμενου αιώνα ένας έντονος προβληματισμός σχετικά με το αν η απουσία ψυχικής διαταραχής ταυτίζεται με την ψυχική υγεία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2014) η απουσία ψυχικής ασθένειας δεν ταυτίζεται με την ψυχική υγεία, δηλαδή την αίσθηση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας, αντιθέτως, η εξάλειψη της σηματοδοτεί το σημείο μηδέν για κάθε άνθρωπο, από το οποίο πρέπει να διανύσει μεγάλη απόσταση για να κατακτήσει την ευημερία και την αίσθηση ευτυχίας. Η μη ταύτιση της ευτυχίας με την απουσία δυστυχίας και η ανάγκη αναγνώρισης της επίδρασης θετικών μεταβλητών στην ζωή του ατόμου αποτέλεσε το έναυσμα για την γέννηση του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Η Θετική Ψυχολογία μελετάει επιστημονικά τις συνθήκες και τις διαδικασίες που ωθούν τα άτομα, τις κοινωνίες και τους οργανισμούς να ανθίζουν και να λειτουργούν με το βέλτιστο δυναμικό τους (Gable & Haidt, 2005). Ειδικότερα, η θετική ψυχολογία μελετά τις θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως τα θετικά χαρακτηριστικά, τα θετικά συναισθήματα, την ευτυχία, την ποιότητα ζωής, το νόημα ζωής, τους παράγοντες, δηλαδή, εκείνους που ωθούν τα άτομα και τις κοινωνίες να ακμάζουν και να προοδεύουν. Παράλληλα, η πρακτική της κατευθύνεται στη δημιουργία παρεμβάσεων που ανακουφίζουν τον πόνο και προάγουν την ευτυχία (Sheldon & King, 2001).

Αξίζει να σημειωθεί ότι η Θετική Ψυχολογία μελετά και αναπτύσσει έννοιες ως επί το πλείστον γνωστές από τη δυτική και την ανατολική φιλοσοφία, ωστόσο

προσεγγίζει τις έννοιες της ευτυχίας και του ευ ζην με έναν διαφορετικό, επιστημονικό και συστηματικό τρόπο (Μυτσκίδου & Σταλίκας, 2011).

Βασικές αρχές θετικής ψυχολογίας

Σε αυτό το μέρος του κεφαλαίου θα αναφερθούμε στις βασικές αρχές της θετικής ψυχολογίας, οι οποίες συνοψίζονται ως εξής:

Οι άνθρωποι έχουν την δυνατότητα να ακμάσουν και να εξελιχθούν με σκοπό να λειτουργήσουν με το βέλτιστο δυναμικό τους.

Η αναζήτηση νοήματος είναι υψίστης σημασίας για την ανθρώπινη ύπαρξη.

Η βίωση των θετικών συναισθημάτων έχει συγκεκριμένες αιτίες διαφορετικές από αυτές που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα.

Τα θετικά συναισθήματα είναι διακριτά και οδηγούν σε διαφορετικές αντιδράσεις.

Η υποκειμενική ερμηνεία που δίνεται από το άτομο στα γεγονότα της ζωής του αποτελεί βασικό στοιχείο της βιωμένης εμπειρίας του.

Τα αρνητικά συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά συναισθήματα.

Για τη Θετική Ψυχολογία σημαντική είναι η υποκειμενική εμπειρία, με την έννοια της προσωπικής ερμηνείας των συναισθημάτων και της υποκειμενικής βίωσης του κόσμου. Στο επίπεδο του ατόμου, η Θετική Ψυχολογία περιλαμβάνει μεταβλητές, όπως είναι τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η ικανότητα να αγαπάς και να προσφέρεις, η ικανότητα να συγχωρείς, τα ταλέντα και οι κλίσεις, η επιμονή, το θάρρος και η σοφία, ενώ σε συλλογικό επίπεδο περιλαμβάνει μεταβλητές όπως η κοινωνική ευθύνη, ο αλτρουισμός, η υπευθυνότητα, η μετριοπάθεια, η ανοχή και η εργασιακή ηθική (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Έχοντας ως βασική παραδοχή ότι οι άνθρωποι έχουν την δυνατότητα να ακμάσουν και να αναπτυχθούν, η θετική ψυχολογία προσπαθεί να διευρύνει τους ορίζοντες του ευ ζην, τονίζοντας τόσο τις ατομικές δεξιότητες και αρετές του ατόμου, όσο και την ικανότητά του να δημιουργεί ουσιαστικούς δεσμούς με τους άλλους και να λειτουργεί ως μέλος μια ομάδας (Buss, 2000).

Αξίζει να διευκρινιστεί ότι η ηδονή δεν αποτελεί από μόνη της θετική συνθήκη ευημερίας. Η θετική ψυχολογία δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως μια ηδονιστική προσέγγιση με μοναδικό στόχο της επίτευξη της ευημερίας. Αντιθέτως, η

αναζήτηση του νοήματος και του σκοπού της ζωής αποτελεί ένα από τα βασικά ζητούμενα της ανθρώπινης ύπαρξης. Ο Seligman (2002) διακρίνει τρία διαφορετικά επίπεδα ζωής: α) την καλή ζωή, β) τη χαρούμενη ζωή και την γ) τη ζωή με νόημα. Η καλή ζωή στηρίζεται στην βίωση πολλών και διαφορετικών θετικών συναισθημάτων και ηδονών, η χαρούμενη ζωή αφορά στην αναγνώριση των θετικών χαρακτηριστικών του ατόμου και στην αξιοποίησή τους και η ζωή με νόημα αφορά στην αξιοποίηση των θετικών στοιχείων του ατόμου με στόχο να υπηρετήσει σκοπούς ανώτερους από το ατομικό επίπεδο. Σύμφωνα με τον ίδιο ερευνητή το δεύτερο και το τρίτο επίπεδο ζωής έχουν προγνωστική ισχύ για την ψυχολογική ευημερία, ενώ το πρώτο επίπεδο δεν φαίνεται να αποτελεί δομικό στοιχείο της.

Η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει συγκεκριμένες αιτίες, οι οποίες είναι μοναδικές, σταθερές και διαφορετικές από αυτές που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα. Η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων δεν σηματοδοτεί απαραίτητα και την αύξηση των θετικών. Σε αυτή την παραδοχή άλλωστε στηρίχθηκαν και τα πρώτα βήματα ανάπτυξης της θετικής ψυχολογίας επιβεβαιώνοντας ότι η απουσία δυστυχίας δεν σηματοδοτεί την ευτυχία (Keyes, 2002). Η απόσταση από την ουδετερότητα, έχοντας εξασφαλίσει τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, έως και τη βίωση των θετικών συναισθημάτων, έρχεται να καλύψει η θετική ψυχολογία με διάφορες έννοιες αλλά και παρεμβάσεις.

Ένα ακόμα χαρακτηριστικό των θετικών συναισθημάτων είναι ότι αριθμητικά είναι λιγότερα και λιγότερο διακριτά από τα αρνητικά συναισθήματα και τείνουν να οδηγούν σε διαφορετικές αντιδράσεις. Αυτό το στοιχείο εξηγεί εν μέρει και το γεγονός ότι μέχρι πρόσφατα δεν είχε δοθεί ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον στα θετικά συναισθήματα. Χωρίς να είναι απόλυτα σαφής αυτός ο διαχωρισμός, φαίνεται ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να χωριστούν σε δύο επίπεδα (Csikszentmihalyi, 1990). Το πρώτο επίπεδο σχετίζεται με την κάλυψη σωματικών αναγκών και το δεύτερο με την επιδίωξη ανώτερων στόχων και επιθυμιών. Σημαντικό στοιχείο για την κατανόηση των θετικών συναισθημάτων αποτελεί η υποκειμενική ερμηνεία που δίνεται από το άτομο, καθώς ένας από τους βασικούς άξονες της θετικής ψυχολογίας αφορά στην βιωμένη εμπειρία και στην διαδικασία νοηματοδότησης. Με άλλα λόγια το πώς αξιολογεί και ερμηνεύει το άτομο την εμπειρία του αποτελεί σημαντικό στοιχείο για την ύπαρξη του και την αλληλεπίδραση του με τους άλλους.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι η θετική ψυχολογία δεν θεωρεί ότι μόνο τα θετικά συναισθήματα είναι σημαντικά στην ζωή του ανθρώπου, απορρίπτοντας την αξία των αρνητικών συναισθημάτων. Μία από τις βασικές παραδοχές της είναι ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά. Τα αρνητικά συναισθήματα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη και πορεία του ανθρώπου, ενώ η μελέτη των θετικών συναισθημάτων χωρίς την πρότερη κατανόηση των αρνητικών μπορεί να θεωρεί μονομερής. Η ανάγκη μελέτης τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών συναισθημάτων αποτελεί ένα βασικό στοιχείο της ολιστικής κατανόησης της ανθρώπινης ύπαρξης.

Βασικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας

Η θετική ψυχολογία δημιουργεί μία ομπρέλα για την μελέτη εννοιών με στόχο την διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο συμβάλλουν στην ανθρώπινη ανάπτυξη και ενδυνάμωση (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Σε αυτό το υπο-κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με βασικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας για καθεμία εκ των οποίων θα αναφερθούμε στο θεωρητικό πλαίσιο, περιγράφοντας τα κύρια χαρακτηριστικά και παρουσιάζοντας σχετικά ερευνητικά δεδομένα.

Η περιγραφή θα ξεκινήσει με τα θετικά συναισθήματα και τη θετικότητα, στην συνέχεια θα αναφερθούμε στα δυνατά στοιχεία και τις αρετές, το ευ ζην, την ευτυχία, το νόημα ζωής, την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ψυχολογική ροή και τέλος σε έννοιες όπως η ελπίδα και η αισιοδοξία.

Θετικά συναισθήματα και θετικότητα

Η μελέτη των θετικών συναισθημάτων κατέχει κυρίαρχο ρόλο στην θετική ψυχολογία. Τα συναισθήματα ορίζονται ως «πολυσύνθετες αντιδραστικές, ως προς κάποιο ερέθισμα, τάσεις που εκδηλώνονται για σχετικά μικρά χρονικά διαστήματα» (Fredrickson, 2001, σελ. 218). Κεντρικό ρόλο στην εξέλιξη της θετικής ψυχολογίας διαδραμάτισε η θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2001). Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης στοχεύει στην κατανόηση της λειτουργικής αξίας των θετικών συναισθημάτων για την ψυχική υγεία (Fredrickson, 1998). Η Θεωρία υποστηρίζει πως συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ικανοποίηση, η υπερηφάνεια και η αγάπη, ενώ είναι

διαφορετικά έχουν όλα την ικανότητα να διευρύνουν τη σκέψη και το ρεπερτόριο δράσης των ανθρώπων και να δομούν μακροχρόνιους προσωπικούς, ψυχικούς και συναισθηματικούς πόρους. Αυτοί οι πόροι αφορούν σωματικές αλλαγές που συνδέονται: α) με την υγεία και τη μακροζωία, β) με κοινωνικές δεξιότητες όπως η φιλία και τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης και γ) με γνωστικές και πνευματικές αλλαγές, όπως η ανάπτυξη ειδικής γνώσης και η διανοητική πολυπλοκότητα και σε ψυχολογικές στάσεις και προσεγγίσεις, οι οποίες συνδέονται με την ανθεκτικότητα, την αισιοδοξία και τη δημιουργικότητα (Fredrickson, 1998, 2001).

Η θεωρία προτείνει ακόμη την ύπαρξη μιας ανοδικής και αέναης σπειροειδούς αλληλεπίδρασης μεταξύ της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της διεύρυνσης σύμφωνα με την οποία η στιγμιαία βίωση ενός θετικού συναισθήματος προκαλεί διεύρυνση, δηλαδή τον εμπλουτισμό των προσωπικών πόρων (Fredrickson & Joiner, 2002). Η διεύρυνση αυτή ωφελεί το άτομο καθώς η επίδρασή της δεν είναι παροδική αλλά συνεχής, με την έννοια ότι στρέφει το άτομο στην βίωση και άλλων θετικών συναισθημάτων, τα οποία με τη σειρά τους θα οδηγήσουν σε νέα διεύρυνση, δημιουργώντας με αυτό τον τρόπο μια αδιάκοπη αλυσίδα. Χάρη στην ατέρμονα ανεπισσώμενη αλυσίδα, η ζωή του ατόμου κατακλύζεται από θετικά συναισθήματα. Ο μηχανισμός της ατέρμονα ανεπισσώμενης αλυσίδας βοηθά το άτομο να αναπτυχθεί και να ωριμάσει με ιδανικό τρόπο, ενώ παράλληλα συντελεί στο να θωρακίσει την ψυχική του υγεία.

Παράλληλα, διατυπώνονται δύο υποθέσεις αναφορικά με την ικανότητα των θετικών συναισθημάτων να ακυρώνουν τις αρνητικές συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να λειτουργούν ως «αντίδοτα» (Fredrickson, 1998). Σύμφωνα με την πρώτη υπόθεση, τα αρνητικά συναισθήματα, όπως είναι ο θυμός, το άγχος και ο φόβος, διεγείρουν το αυτόνομο νευρικό σύστημα και προκαλούν αύξηση του καρδιακού ρυθμού, της πίεσης του αίματος και της αγγειοσυστολής. Αυτή η αλλαγή στη φυσιολογία αντανακλά την προετοιμασία του σώματος για την ανάληψη συγκεκριμένης δράσης, όπως της φυγής ή της πάλης. Έρευνες δείχνουν πως η βίωση θετικών συναισθημάτων μετά από μια τέτοια αρνητική συναισθηματική διέγερση οδηγεί σε ταχύτερες επαναφορές στα βασικά επίπεδα καρδιαγγειακής λειτουργίας (Fredrickson & Levenson, 1998).

Η δεύτερη υπόθεση σχετικά με το ρόλο των θετικών συναισθημάτων ως αντίδοτο, στηρίζεται στη δυνατότητα των συναισθημάτων αυτών να διευκολύνουν την αποκατάσταση της ευέλικτης και γόνιμης σκέψης μετά από έκθεση του ατόμου

σε παρατεταμένες αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες. Ωστόσο, η υπόθεση αυτή δεν έχει μελετηθεί μέχρι τώρα πειραματικά (Fredrickson, 1998).

Συνοψίζοντας, μπορούμε να αναφέρουμε ότι τα τέσσερα βασικά αποτελέσματα της βίωσης θετικών συναισθημάτων, σύμφωνα με τη θεωρία της Fredrickson (1998, 2001), είναι τα εξής: (α) η διεύρυνση του ορίζοντα της σκέψης και της ποικιλίας των δράσεων του ατόμου (Fredrickson & Branigan, 2005), (β) η αντιμετώπιση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson & Levenson, 1998), (γ) το χτίσιμο ισχυρού ψυχισμού, μεγάλων ψυχολογικών αντοχών και εξασφάλιση καλής ψυχικής υγείας (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000) και (δ) η κινητοποίηση μηχανισμών που οδηγούν κλιμακωτά σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία (Fredrickson & Joiner, 2002).

Λίγα χρόνια αργότερα, εμφανίζεται στο επιστημονικό προσκήνιο η έννοια της θετικότητας, η οποία αναφέρεται στη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση των ατόμων που βρίσκονται σε θετική διάθεση ή βιώνουν θετικά συναισθήματα, όπως αγάπη, χαρά, ενδιαφέρον, ευγνωμοσύνη, έμπνευση, γαλήνη, ελπίδα, υπερηφάνεια και δέος (Fredrickson & Losada, 2005). Η θετικότητα αποτελεί την αντίρροπη δύναμη απέναντι στην αρνητικότητα, η οποία αφορά στις αρνητικές σκέψεις και στα αρνητικά συναισθήματα που καταβάλουν το άτομο, καθώς και στην γενικότερη αρνητική προδιάθεση απέναντι σε καταστάσεις και γεγονότα της καθημερινότητας.

Σύμφωνα με την Fredrickson (2009), η θετικότητα βελτιώνει την ποιότητα ζωής του ατόμου. Τα θετικά συναισθήματα που συνοδεύουν τη θετικότητα διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου, καθιστώντας το άτομο πιο ανοιχτό σε νέες εμπειρίες, πιο δημιουργικό και έτοιμο να γνωρίσει και να σχετιστεί με νέους ανθρώπους (Fredrickson, 1998, 2001). Η θετικότητα είναι ένας τρόπος ζωής αλλά παράλληλα και μια επιλογή που απαιτεί από το άτομο να είναι ικανό, να θέλει να δει το θετικό στοιχείο στην καθημερινότητά του και να μην εστιάζει μόνο στα αρνητικά σημεία. Επιπλέον, η θετική στάση απέναντι στη ζωή χρειάζεται ενσυνείδητη προσπάθεια αλλά και χρόνο για να εδραιωθεί, ενώ είναι εξαιρετικά εύθραυστη, καθώς τα έντονα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να την ανατρέψουν (Fredrickson & Losada, 2005).

Παράλληλα έρευνες καταδεικνύουν ότι η θετικότητα αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο κατανοούμε το κόσμο, καθώς διευρύνει την προσοχή και την αντίληψη (Fredrickson & Branigan, 2005). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα άτομα που βιώνουν

θετικά συναισθήματα να λαμβάνουν περισσότερα ερεθίσματα και πληροφορίες από το περιβάλλον, δομώντας έτσι μια πληρέστερη εικόνα της πραγματικότητας. Το γεγονός αυτό βοηθά το άτομο να βρίσκει αποτελεσματικότερες λύσεις σε καθημερινά προβλήματα, συνδυάζοντας έτσι ένα μεγάλο αριθμό πληροφοριών και χρησιμοποιώντας μια πληθώρα στρατηγικών για την αντιμετώπιση δυσμενών καταστάσεων. Αυτή η ανοιχτότητα προς τα ερεθίσματα της καθημερινότητας βοηθάει τα άτομα στο να είναι πιο έτοιμα να συνάψουν ουσιαστικές και ωφέλιμες σχέσεις με τους άλλους.

Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα

Όπως ειπώθηκε και παραπάνω ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας ήρθε για να καλύψει το κενό στην επιστήμη της ψυχολογίας μετατοπίζοντας το ενδιαφέρον στη μελέτη των επιτευγμάτων, των δυνατοτήτων και των δυνατών στοιχείων του ατόμου (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Υπάρχουν διαφορετικές απόψεις αναφορικά με το τι είναι ένα δυνατό στοιχείο, με κάποιες θεωρίες να υποστηρίζουν πως τα δυνατά στοιχεία οφείλουν να προωθούν την επίτευξη των στόχων του ατόμου και κάποιες άλλες να τονίζουν πως, ανεξαρτήτως εάν αυτά συνεισφέρουν στην επίτευξη στόχων ή όχι, είναι πολύτιμα και εξαιρετικά μεγάλης σημασίας για το ίδιο το άτομο. Οι Linley και Harrington (2006) ορίζουν τα δυνατά στοιχεία ως μια φυσική ικανότητα συμπεριφοράς, σκέψης ή συναισθήματος με τέτοιο τρόπο που επιτρέπει την ύψιστη λειτουργικότητα και απόδοση στα πλαίσια επίτευξης πολύτιμων στόχων. Οι Peterson και Seligman (2004) διευκρινίζουν πως τα δυνατά στοιχεία θεωρούνται κατά βάση μια ηθική ιδιότητα ανεξαρτήτως των οφελών που παρέχουν αποτελώντας, παράλληλα, σταθερά χαρακτηριστικά.

Επίσης, ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας για πολλά χρόνια προσπαθούσε να προωθήσει την επιστήμη εκείνη η οποία θα μελετά από κοινού θετικά στοιχεία και αδυναμίες του ατόμου. Ερευνητές εξειδικευμένοι στον κλάδο αυτό συνειδητοποίησαν πως έλειπε ένας κοινός κώδικας για την περιγραφή των δυνατών στοιχείων του ατόμου αντίστοιχο του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM) το οποίο αποτελεί μια ταξινόμηση όλων των διαταραχών. Πρωτεργάτες της προσπάθειας αυτής για την συστηματική ταξινόμηση των θεμελιωδών θετικών στοιχείων του ατόμου αποτέλεσαν οι Peterson και Seligman

(2004), οι οποίοι εξέδωσαν τη VIA (Values In Action) ταξινόμηση θετικών στοιχείων. Τα θετικά στοιχεία, δεδομένης της πολυπλοκότητας του χαρακτήρα των ανθρώπων εμφανίζονται συνδυαστικά. Τα είκοσι τέσσερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σύμφωνα με την εν λόγω ταξινόμηση ομαδοποιούνται σε έξι ευρύτερες έννοιες, τις αρετές. Οι αρετές, αξιολογημένες ως ηθικά πυρηνικά χαρακτηριστικά από ηθικούς φιλοσόφους και σκεπτικιστές είναι: α) σοφία, β) κουράγιο, γ) ανθρωπιά, δ) δικαιοσύνη, ε) αυτοσυγκράτηση και στ) υπέρβαση. Θεωρούνται καθολικές και ενδεχομένως έχουν βιολογική-εξελικτική βάση. Συγκεκριμένα υποστηρίζεται ότι μέσω της εξελικτικής διαδικασίας, αυτές οι αρετές επικράτησαν ως προδιαθέσεις που λειτουργούν προς τη βέλτιστη επίλυση σημαντικών θεμάτων, απαραίτητων για την επιβίωση του ανθρώπινου είδους.

Τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα είναι τα ψυχολογικά συστατικά-διαδικασίες ή μηχανισμοί- που ορίζουν τις αρετές. Με άλλα λόγια είναι διακριτοί τρόποι μέσω των οποίων αναδεικνύονται οι αρετές. Αντανακλώνται στις σκέψεις, τα συναισθήματα και συμπεριφορές του ατόμου, με τρόπο που μπορούν να μετρηθούν. Η κατηγοριοποίηση κατά VIA που πρότειναν οι Peterson και Seligman (2004), διαχωρίζει τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα σε αμοιβαία αποκλειόμενες και εξαντλητικές κατηγορίες.

Οι Peterson και Seligman κάνουν λόγο, επίσης, για εξέχοντα θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία τα άτομα αναγνωρίζουν ότι τα κατέχουν, τα εφαρμόζουν, ενθουσιάζονται με αυτά όταν τα αξιοποιούν, τα εξασκούν και προσπαθούν να βρίσκουν τρόπους ώστε να τα εφαρμόζουν και να τα αναπτύσσουν. Επίσης, η αξιοποίηση των εξεχόντων χαρακτηριστικών προσφέρει ικανοποίηση και ολοκλήρωση στο άτομο (Peterson & Seligman, 2004. Seligman, 2002).

Ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν την σημαντικότητα της μελέτης των θετικών στοιχείων, καθώς φαίνεται ότι σχετίζονται με θετικές μεταβλητές, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή (Niemiec, 2013), η περιέργεια, η ευγνωμοσύνη και η ελπίδα (Brdar & Kashdan, 2010) και το νόημα ζωής (Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007). Πολύ πρόσφατα το ενδιαφέρον των ερευνητών έχει εστιάσει στους τρόπους ενίσχυσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, δημιουργώντας προγράμματα που στοχεύουν στην καλλιέργεια τους, καθώς μέσω αυτών φαίνεται να αυξάνονται τα επίπεδα ικανοποίησης της ζωής (Proyer, Ruch, & Buschor, 2013). Οι Senf και Liao (2013) βρήκαν επίσης ότι προγράμματα που εστιάζουν στην ενίσχυση των δυνατών στοιχείων οδηγούν σε αύξηση των επιπέδων ευτυχίας και μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Οι πρακτικές εφαρμογές των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα είναι πολυάριθμες και μπορούν να επεκταθούν σε διαφορετικές πτυχές της ανθρώπινης κατάστασης, όπως είναι τα επιτεύγματα, η γονεϊκή μέριμνα, το χτίσιμο της ομάδας, οι σχέσεις, η διδασκαλία, η ανάπτυξη ταλέντων κ.ο.κ (Quinlan, Swain, & Vella-Brodrick, 2012). Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα αποτελούν το θεμέλιο της ανθρώπινης κατάστασης και δύναται να οδηγήσουν σε μια ποιοτικά καλή ζωή εφόσον το άτομο τα αξιοποιεί μέσα στην καθημερινότητά του (Peterson & Seligman, 2004).

Ευτυχία

Σύμφωνα με τον Diener (1984), η υποκειμενική ευτυχία αποτελεί δείκτη της ποιότητας ζωής, καθώς αναφέρεται στον τρόπο που οι ίδιοι οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους. Η αξιολόγηση αυτή εμπεριέχει τις συναισθηματικές αντιδράσεις που προκαλούνται βάσει των γεγονότων και της κρίσης, διάχυτες στην καθημερινότητα, αλλά και εστιασμένες σε συγκεκριμένους τομείς. Η υποκειμενική ευτυχία αντικατοπτρίζει αυτό που οι απλοί άνθρωποι ονομάζουν ευτυχία ή ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, Oishi, & Lukas, 2003). Στη βιβλιογραφία, ο όρος ευτυχία χρησιμοποιείται συχνά ως συνώνυμος της υποκειμενικής ευημερίας, εμπεριέχει δε τις προσδοκίες και την ικανοποίηση των αναγκών του ατόμου. Για το λόγο όμως ότι μπορεί να ερμηνευτεί με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά και να σημαίνει είτε τη συνολική ευημερία του ατόμου, είτε το κυρίαρχο συναίσθημα της χαράς και την υπεροχή του θετικού συναισθήματος γενικότερα, τον περισσότερο καιρό στις σύγχρονες έρευνες χρησιμοποιείται κυρίως ο όρος υποκειμενική ευτυχία, ο οποίος είναι πιο συγκεκριμένος και ακριβής.

Η έννοια της ευτυχίας διαφοροποιείται από τις σύντομες στιγμές χαράς ή ηδονής και αφορά μια μακρόχρονη και συνολική αίσθηση ψυχικής ευεξίας και ικανοποίησης από τη ζωή. Ο Veenhoven (2005) ορίζει την ευτυχία ως την συνολική εκτίμηση ενός ατόμου για την ζωή του, ενώ και ο Seligman (2002) αναφέρεται σε μία διαχρονική αίσθηση ευτυχίας. Αυτή η συνολική αίσθηση διαμορφώνεται από την πολύπλοκη αλληλεπίδραση ποικίλων παραγόντων. Κάποιοι θεωρητικοί, όπως ο Brandburn (1969) υπέθεσαν ότι η ευτυχία είναι το αποτέλεσμα της υποκειμενικής εκτίμησης της ισορροπίας ανάμεσα στις θετικές και τις αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες για ένα ευρύ χρονικό διάστημα. Για άλλους, η αίσθηση ευτυχίας

διαμορφώνεται από ένα σύνολο θετικών βιωμάτων ζωής τα οποία είναι αντικειμενικά (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). Έρευνες σε περισσότερους από ένα εκατομμύριο ανθρώπους σε όλες τις ηπείρους δείχνουν ότι η υποκειμενική αίσθηση της ευτυχίας είναι ανεξάρτητη από την ηλικία και το φύλο (Myers, 2000). Σύμφωνα με την Lyubomirsky (2001), η προσαρμοστικότητα του ανθρώπου σε θετικά γεγονότα, δηλαδή η τάση του ανθρώπινου οργανισμού να εξοικειώνεται με σημαντικά θετικά γεγονότα ζωής με αποτέλεσμα να μειώνονται τα επίπεδα ευτυχίας που βιώνει λόγω αυτών, αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στην μακροχρόνια βίωση ευτυχίας. Έρευνες αποκαλύπτουν μια σειρά ψυχολογικών παραγόντων που φαίνεται ότι σχετίζονται με την ευτυχία (Myers, 2000). Οι παράγοντες αυτοί είναι τα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, η ψυχολογική ροή, οι κοντινές, υποστηρικτικές σχέσεις και οι θρησκευτικές κοινότητες.

Οι Lyubomirsky, King και Diener (2005) συγκέντρωσαν τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα και δημοσίευσαν μία μετα-ανάλυση, επιχειρώντας να καταγράψουν τους παράγοντες που σχετίζονται με την ευτυχία. Τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης έδειξαν ότι η ευτυχία των ατόμων σχετίζεται με οφέλη σε τέσσερις βασικούς τομείς: την εργασία, τις διαπροσωπικές σχέσεις, την ψυχική και την σωματική υγεία. Τα άτομα που βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και θετικών συναισθημάτων έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσληφθούν σε μια εργασία, να διατηρήσουν την εργασία τους και να αξιολογηθούν θετικά από τους ανωτέρους τους (Cropanzano & Wright, 1999. Wright & Staw, 1999), να αποδίδουν καλύτερα στο εργασιακό τους έργο (Wright & Cropanzano, 2000) και να αντλούν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εργασία τους (Connolly & Viswesvaran, 2000. Weiss, Nicholas, & Daus, 1999). Επιπλέον, τα ευτυχισμένα άτομα έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν συμπεριφορές απόσυρσης από την εργασία, όπως είναι οι απουσίες, η εργασιακή εξουθένωση, η παραίτηση και τα αντίποινα (Thoresen, Kaplan, Barsky, Warren, & de Chermont, 2003), ενώ εμφανίζουν θεμιτές εργασιακές συμπεριφορές, όπως είναι η αποφυγή συγκρούσεων (Van Katwyk, Fox, Spector, & Kelloway, 2000), το ενδιαφέρον για την προστασία του οργανισμού και η διατύπωση δημιουργικών προτάσεων (Borman, Penner, Allen, & Motowildo, 2001). Ακόμη, τα ευτυχισμένα άτομα αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις συντροφικές τους σχέσεις, ενώ η ικανοποίηση από το έγγαμο και οικογενειακό βίο θεωρείται μια από της σημαντικότερες μεταβλητές που σχετίζονται με την βίωση ευτυχίας (Diener, Gohm, Suh, & Oishi, 2000. Marks & Fleming, 1999. Myers, 2000. Stack & Eshleman, 1998).

Καθώς η βίωση θετικών συναισθημάτων αποτελεί σημαντικό συστατικό της ψυχικής υγείας, τα ευτυχισμένα άτομα έχουν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν συμπτώματα κατάθλιψης (Chang & Farrehi, 2001. Diener & Seligman, 2002. Lyubomirsky, King, & Diener, 2005) ή κάποια αγχώδη διαταραχή (Kashdan & Roberts, 2004). Επιπλέον, τα ευτυχισμένα άτομα είναι λιγότερο πιθανόν να κάνουν κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών (Bogner, Corrigan, Mysiw, Clinchot, & Fugate, 2001) και οι έφηβοι με υψηλότερα επίπεδα θετικού συναισθήματος έχουν λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν παραβατική συμπεριφορά (Windle, 2000).

Σε ό,τι αφορά την σωματική υγεία, τα ευτυχισμένα άτομα αναφέρουν καλύτερη υγεία, λιγότερα δυσάρεστα σωματικά συμπτώματα (Mroczek & Spiro, 2005. Røysamb, Tambs, Reichborn-Kjennerud, Neale, & Harris, 2003) και λιγότερες αλλεργικές αντιδράσεις (Laidlaw, Booth, & Large, 1996). Επιπλέον, τα ευτυχισμένα άτομα φαίνεται ότι προσαρμόζονται καλύτερα στη σωματική ασθένεια, αναφέρουν λιγότερες επισκέψεις στα επείγοντα, βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα πόνου, εμφανίζουν μειωμένη κατανάλωση φαρμάκων και λιγότερες απουσίες από την εργασία τους για λόγους υγείας (Gil, Segura, & Temme, 2004).

Ευ ζην

Ο Seligman (2002) στη θεωρία αυθεντικής ευτυχίας που διατύπωσε, υποστήριξε πως το ευ ζην επιτυγχάνεται μέσα από τον συνδυασμό τριών στοιχείων. Η βίωση θετικών συναισθημάτων αποτελεί το πρώτο στοιχείο και περιλαμβάνει συναισθήματα, όπως η ευχαρίστηση, η αγάπη και ο ενθουσιασμός. Μια ζωή κατευθυνόμενη από θετικά συναισθήματα συνιστά μια ευχάριστη ζωή, υπό την έννοια του ηδονισμού και της ικανοποίησης των καθημερινών απολαύσεων.

Το δεύτερο στοιχείο αναφέρεται στην αναγνώριση εκ μέρους του ατόμου των δυνατών του στοιχείων και την αξιοποίηση αυτών σε όλους τους τομείς της ζωής του. Η αξιοποίηση των θετικών στοιχείων σε τέτοιο σημείο ώστε το άτομο να περιέρχεται στην κατάσταση της ροής, να χάνει δηλαδή την αίσθηση του χρόνου και της αυτεπίγνωσης κατά τη διάρκεια μιας απορροφητικής διαδικασίας, οδηγεί σε μία ευτυχισμένη ζωή. Τέλος, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή όπου το άτομο νιώθει ότι αγωνίζεται καθημερινά για την επίτευξη ενός στόχου, κατά πολύ μεγαλύτερου και πολυτιμότερου από τον εαυτό του, αποτελεί το τρίτο στοιχείο του ευ ζην.

Σε μετέπειτα θεωρία του, την αποκαλούμενη θεωρία PERMA, ο Seligman (2011) αναθεωρεί την άποψη του περί ευ ζην και αναφέρει πως το ευ ζην είναι αποτέλεσμα πέντε διαφορετικών και ανεξάρτητων πηγών.

Το πρώτο στοιχείο που συνεισφέρει στο ευ ζην είναι η βίωση θετικών συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Seligman (2011), το στοιχείο αυτό αποτελεί μια υποκειμενική μεταβλητή, καθώς καθορίζεται από το τι σκέφτεται και τι αισθάνεται το άτομο. Το δεύτερο στοιχείο συνίσταται στην απορρόφηση του ατόμου σε μια ενδιαφέρουσα για το ίδιο δραστηριότητα. Όταν το άτομο απορροφάται σε τέτοιο βαθμό ώστε να χάνει την αίσθηση του χρόνου και την αυτεπίγνωση του, τότε περιέρχεται σε μια κατάσταση που ονομάζεται «ροή» (Csikszentmihalyi, 1990). Το τρίτο στοιχείο είναι οι θετικές κοινωνικές σχέσεις του ατόμου και αναφέρεται στο αίσθημα του να αισθάνεται κάποιος ότι τον αγαπούν, τον στηρίζουν και τον εκτιμούν. Το επόμενο στοιχείο αναφέρεται στην αίσθηση του ατόμου ότι η ζωή του έχει σκοπό και αξίζει να τη ζήσει ή ότι συνδέεται με κάτι ανώτερο, όπως τη θρησκευτική πίστη, μια φιλανθρωπία ή έναν εξαιρετικά σημαντικό προσωπικό στόχο. Τελευταίο και αναπόσπαστο συστατικό της θεωρίας του ευ ζην είναι το αίσθημα επίτευξης. Το στοιχείο αυτό περιλαμβάνει τις προσπάθειες του ατόμου να πετύχει τους στόχους του, καθώς και το αίσθημα ότι είναι ικανό να εκπληρώσει τις καθημερινές του υποχρεώσεις και ευθύνες.

Όλα τα στοιχεία εκτός από το πρώτο, που θεωρείται κατεξοχήν υποκειμενικά μετρήσιμη έννοια, έχουν και υποκειμενικά και αντικειμενικά συστατικά. Συνοπτικά, η θεωρία αυτή υποστηρίζει πως το ευ ζην αποτελεί έναν συνδυασμό ροής, κοινωνικών σχέσεων, νοήματος και αισθήματος επίτευξης στη ζωή.

Νόημα ζωής

Τα τελευταία χρόνια η έννοια του νοήματος ζωής έχει απασχολήσει σε μεγάλο βαθμό τους ερευνητές (Ryan & Deci, 2001. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Στην βιβλιογραφία το νόημα ζωής θεωρείται μία μεταβλητή που αντιμετωπίζεται είτε ως δείκτης ευημερίας (Ryff, 1989), είτε ως διευκολυντής της προσαρμοστικής αντιμετώπισης (Park & Folkman, 1997) είτε ως δείκτης θεραπευτικής ανάπτυξης (Crumbaugh & Maholick, 1964. Frankl, 1965). Οι ορισμοί που έχουν δοθεί κατά καιρούς στην συγκεκριμένη έννοια ποικίλουν ανάλογα με το πλαίσιο μέσα στο οποίο χρησιμοποιείται (Steger & Frazer, 2005). Το νόημα μπορεί να οριστεί ως η ύπαρξη συνοχής στη ζωή του ανθρώπου (Reker & Wong, 1988), ως η γεμάτη κατευθυνόμενο

στόχο και σκοπό ζωή (Ryff & Singer, 1998) ή ως "η οντολογική σημασία της ζωής από η οπτική γωνία του ατόμου που τη βιώνει" (Crumbaugh & Maholick, 1964, σελ. 201). Επιπλέον, παρατηρείται ποικιλία ως προς τον τρόπο με τον οποίο επιτυγχάνεται σε κάθε προσέγγιση ή γνωστικό πεδίο το νόημα στη ζωή. Όπως αναφέρει ο Frankl (1965), επειδή ακριβώς δεν υπάρχει καθολικό νόημα που να ταιριάζει στη ζωή όλων, κάθε άτομο καλείται να βρει και να δημιουργήσει το δικό του προσωπικό νόημα με την συνείδησή του. Ένας τρόπος για να επιτευχθεί η αίσθηση νοήματος είναι μέσα από την κάλυψη των προσωπικών αναγκών για αξία, σκοπό και αποτελεσματικότητα (Baumeister, 1991). Άλλοι πάλι επισημαίνουν την σημασία της λήψης απόφασης και της δράσης ή της υπέρβασης (Seligman, 2002). Ανεξαρτήτως ορισμών, η γεμάτη με νόημα ζωή αντιμετωπίζεται στην βιβλιογραφία ως ισοδύναμη με τον αυθεντικό τρόπο ζωής, ενώ σε θεωρίες ευημερίας που εστιάζουν στην προσωπική ανάπτυξη και στις δυνατότητες του ατόμου πέρα από την ευχάριστη συναισθηματική κατάσταση, το νόημα είναι σημαντικό είτε ως συστατικό, είτε ως τρόπος μεγιστοποίησης του ανθρώπινου δυναμικού. Οι έρευνες, όπως αναφέρουν στην μελέτη τους, ο Steger και οι συνεργάτες του (2006), επιβεβαιώνουν αυτή τη θεωρία υποστηρίζοντας ουσιαστικά ότι το ελλιπές νόημα σχετίζεται με μεγαλύτερη ανάγκη για θεραπεία (Debats, 1996. Ryff & Singer, 1996), υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους (Debats, van der Lubbe, & Wezeman, 1993. Steger, Oishi, & Kashdan, 2009), αυτοκτονικό ιδεασμό (Heisel & Flett, 2004. Kleiman & Beaver, 2013) και άλλες μορφές ψυχολογικών δυσκολιών. Τέλος, άλλες έρευνες έχουν υποστηρίξει τη θετική σχέση μεταξύ νοήματος και εργασιακής απόλαυσης (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000), ικανοποίησης από τη ζωή και υποκειμενικής ευτυχίας (Debats και συν., 1993. Steger & Kashdan, 2007).

Ψυχική ανθεκτικότητα

Η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται μια πολυδιάστατη έννοια, για την οποία έχουν προταθεί πολλοί ορισμοί ανάλογα με την θεωρητική κατεύθυνση του εκάστοτε ερευνητή, με τον πληθυσμό που μελετιούνταν η έννοια, αλλά και το ιστορικό, κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο λάμβανε χώρα η μελέτη (Fletcher & Sarkar, 2013). Παρά τους πολλούς διαφορετικούς ορισμούς που έχουν προταθεί, η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί γενικά να οριστεί ως η αποτελεσματική αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και αντίξοων συνθηκών, η θετική προσαρμογή των ατόμων

σε αυτές τις αντίξοες συνθήκες και η ανάκαμψη από αυτές (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000. Masten, 2001. Masten & Obradovic, 2008). Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μια εννοιολογική κατασκευή η οποία περιλαμβάνει δύο διαστάσεις. Η πρώτη αφορά στην έκθεση σε ένα πλαίσιο αντιξοοτήτων, δυσχερών συνθηκών ή τραυματικών εμπειριών και η δεύτερη διάσταση αφορά στην εκδήλωση αποτελεσμάτων θετικής προσαρμογής σε αυτές τις αντίξοες συνθήκες (Conor & Davidson, 2003. Luthar & Cicchetti, & Becker, 2000. Masten, 2001. Masten & Obradovic, 2008).

Η έλλειψη ομοφωνίας στον ορισμό της ψυχικής ανθεκτικότητας δημιουργεί σημαντικές διαφορές στον λειτουργικό ορισμό και στη μέτρηση των βασικών εννοιών της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως αυτών της αντιξοότητας και της θετικής προσαρμογής, γεγονός που δημιουργεί δυσκολίες στη μελέτη της έννοιας (Fletcher & Sarkar, 2013). Επίσης, υπάρχει διαφωνία μεταξύ των θεωρητικών και των ερευνητών της ψυχικής ανθεκτικότητας σχετικά με το αν πρόκειται για χαρακτηριστικό προσωπικότητας, για διαδικασία ή αποτέλεσμα (Windle, 2011). Παράλληλα, παρατηρείται και διαφωνία σχετικά με το αν είναι μόνιμη ιδιότητα ή αν μπορεί να έχει διακυμάνσεις στο χρόνο, να καλλιεργηθεί ή να ενισχυθεί (Lee και συν., 2013).

Σύμφωνα με τους Conor & Davidson (2003), η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ένα πολυδιάστατο χαρακτηριστικό που ποικίλει ανάλογα με τις συνθήκες και το άτομο και περιλαμβάνει όλες εκείνες τις ιδιότητες που καθιστούν κάποιον ικανό να ευδοκιμήσει σε περιστάσεις αντιξοότητας. Η ανθεκτικότητα καθορίζει, δηλαδή, τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα θα αντιδράσουν στο στρες και θα το διαχειριστούν. Η ανθεκτικότητα, επομένως, μπορεί να θεωρηθεί ως ένας μετρητής της ικανότητας διαχείρισης στρες, ενώ παράλληλα περιγράφει τα χαρακτηριστικά εκείνα που κινητοποιούν τα άτομα και τις κοινωνίες να εξελίσσονται σε συνθήκες αντιξοότητας (Conor & Davidson, 2003. Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000)

Μια σειρά από χαρακτηριστικά σχετίζονται με την ανθεκτικότητα, που έχουν να κάνουν με δυνατά στοιχεία και θετικές πλευρές του ατόμου και του περιβάλλοντός του, τα οποία το εφοδιάζουν ώστε να διαχειρίζεται και να προσαρμόζεται στις αντιξοότητες (Conor, 2006). Τα χαρακτηριστικά αυτά αλληλοεπιδρούν και αυτή η αλληλεπίδραση καθορίζει το βαθμό της ανθεκτικότητας που θα εμφανίσει το κάθε άτομο. Πέρα όμως από τους ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες σημαντικό ρόλο στο επίπεδο της ανθεκτικότητας παίζει και η χρονιότητα και ο βαθμός των αντιξοοτήτων στις οποίες θα εκτεθεί το κάθε άτομο (Bonanno & Diminich, 2013).

Είναι σημαντικό να αναφερθούμε και στους σημαντικότερους προστατευτικούς παράγοντες που θωρακίζουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα του ατόμου και συναντώνται συχνότερα στη βιβλιογραφία. Αυτοί είναι: η νοημοσύνη, η γνωστική ευελιξία, οι θετικές αντιλήψεις για τον εαυτό, η αυτορρύθμιση, οι στρατηγικές αντιμετώπισης, το νόημα στη ζωή, τα θετικά συναισθήματα και τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Αρχικά, η νοημοσύνη σχετίζεται με το επίπεδο νοητικής λειτουργίας και συνδέεται με δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και με την ικανότητα για σχεδιασμό, στοιχεία απαραίτητα για την προσαρμογή και την επιτυχή αντιμετώπιση της αντιξοότητας. Βέβαια, για την ψυχολογική ανθεκτικότητα δεν χρειάζεται εξαιρετική ευφυΐα αλλά μία καλή νοητική κατάσταση που να επιτρέπει να γνωρίζει κανείς τι συμβαίνει, τι να περιμένει και τι να κάνει (Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2009). Η γνωστική ευελιξία σχετίζεται με το επεξηγηματικό στυλ που επιτρέπει στα άτομα να εκτιμούν τη δυσκολία ως κάτι το προσωρινό και ως κάτι που μπορεί να επιλυθεί και να επιμένουν σ' αυτό, αλλά σχετίζεται και με την γνωστική επανεκτίμηση που έχει να κάνει με την ικανότητα του ατόμου να δίνει θετικό νόημα σε ένα τραυματικό γεγονός, να το αντιλαμβάνεται ως λιγότερο απειλητικό και να εκτιμά ότι έχει την ικανότητα να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Οι θετικές αντιλήψεις και τα συναισθήματα του ατόμου για τον εαυτό του όπως και η ικανότητα να ελέγχει αυτά που συμβαίνουν θεωρούνται οι πιο σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες. Ιδιότητες, όπως η υψηλή αυτοεκτίμηση, η αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας και η κατανόηση που έχει κάποιος για τον εαυτό του, τα εσωτερικά κίνητρα, τα δυνατά σημεία και οι αδυναμίες του σχετίζονται με την ισχυρή αίσθηση του εαυτού και της ατομικής ταυτότητας που χαρακτηρίζουν τα ανθεκτικά άτομα (Skodol, 2010). Οι αυτορρυθμιστικές ικανότητες του ατόμου είναι εξίσου αναγκαίες στην αντιμετώπιση της αντιξοότητας και στην ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας του ατόμου. Αφορούν στην ικανότητα ελέγχου της αρνητικής συμπεριφοράς και του συναισθήματος, με καλό έλεγχο των παρορμήσεων και την ικανότητα αναβολής της ικανοποίησης (Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010. Skodol, 2010). Ως βασικές στρατηγικές αντιμετώπισης των κρίσεων αναφέρονται οι εξής: α) η ενεργητική και ευέλικτη και β) η κατασταλτική αντιμετώπιση (Mancini & Bonanno, 2009. Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Η ενεργητική και ευέλικτη αντιμετώπιση σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευεξίας, λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα και μεγαλύτερη ικανότητα

διαχείρισης του στρες και των τραυματικών εμπειριών. Η κατασταλτική αντιμετώπιση που αναφέρεται και ως παθητική στρατηγική και αποφυγή των δυσάρεστων σκέψεων, θεωρείται ότι συμβάλλει εξίσου στην ανθεκτικότητα του ατόμου και στην καλή προσαρμογή του (Bonanno, 2004. Mancini & Bonnano, 2010). Βασικός προστατευτικός παράγοντας είναι και η απόδοση νοήματος στη ζωή. Η έννοια αυτή σχετίζεται με την αίσθηση σκοπού και νοήματος, την πίστη, την ελπίδα για το καλύτερο μετά από μία κρίση (Feder και συν., 2010. Kumpfer, 2002. Mancini & Bonanno, 2010. Masten & Wright, 2010. Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να ενισχύσει το νόημα στη ζωή και την ψυχολογική ανθεκτικότητα μπορεί να είναι η πνευματικότητα και η θρησκευτική πίστη αλλά και η αλτρουιστική στάση, μέσω της παροχής βοήθειας και της συνεισφοράς (Kumpfer, 2002. Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Επίσης, οι θετικές συναισθηματικές διαδικασίες αποτελούν βασικό στοιχείο του τι σημαίνει να είναι κανείς ανθεκτικός (Bonanno, 2004). Σύμφωνα με τη θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων της Fredrickson (2001), η βίωση θετικών συναισθημάτων διευρύνει το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου, δομεί νέους σωματικούς, ψυχολογικούς, νοητικούς και κοινωνικούς πόρους και λειτουργεί ως αντίδοτο στις επιδράσεις των αρνητικών συναισθημάτων. Συνεπάγεται έτσι και στην βελτίωση των στρατηγικών αντιμετώπισης και την ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας και του ευ ζην. Βέβαια υπάρχει και ισχυρή συσχέτιση της ανθεκτικότητας με την αισιοδοξία και το χιούμορ ως στρατηγικές αντιμετώπισης που μειώνουν την ένταση και το στρες μπροστά σε δύσκολες συνθήκες. Ως τελευταίο προστατευτικό παράγοντα θα αναφέρουμε τις σχέσεις του ατόμου. Οι σχέσεις ασφαλούς προσκόλλησης έχει διαπιστωθεί ότι ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα του ατόμου βοηθώντας να μειωθεί το αρνητικό συναίσθημα και η φυσιολογική διέγερση στις στρεσογόνες καταστάσεις (Feder και συν., 2010).

Το βασικό πλαίσιο εστίασης της έρευνας στην ψυχολογική ανθεκτικότητα στηρίζεται στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων ως προς την ενίσχυση της σε πληθυσμούς που βρίσκονται σε κίνδυνο (Fava & Tomba, 2009. Lyubomirsky & Della Porta, 2010) και την αναζήτηση της σχέσης της έννοιας αυτής με δείκτες ψυχικής υγείας αλλά και ψυχοπαθολογίας (Agaibi & Wilson, 2005. Kumpfer, 2002. Skodol, 2010).

Ψυχολογική Ροή

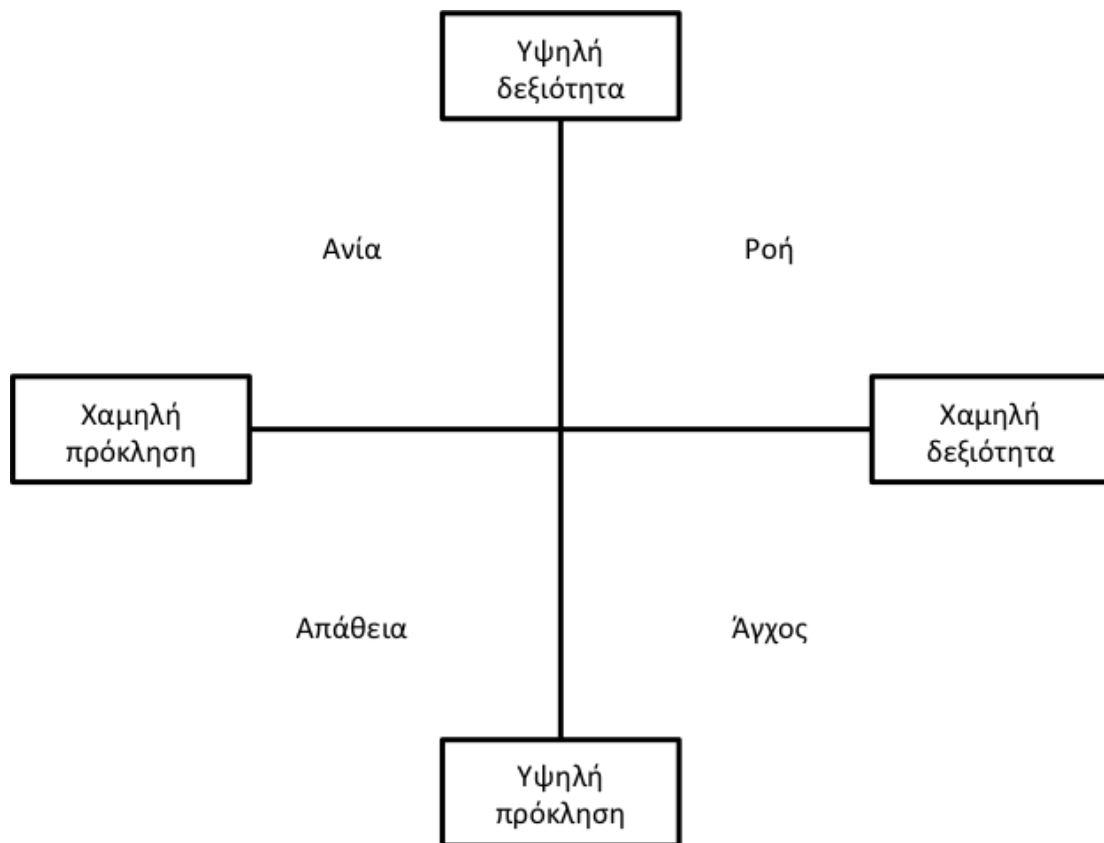
Η θεωρία της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1990) αποτελεί μία από τις βασικές θεωρίες που αποσκοπούν στην εξέταση των κινήτρων, της προσωπικότητας και της υποκειμενικής ευτυχίας. Η ροή ορίζεται ως η έντονη βιωματική εμπλοκή σε μία δραστηριότητα στο εδώ και τώρα, η οποία δραστηριότητα μπορεί να είναι είτε σωματική, είτε πνευματική. Η προσοχή επενδύεται πλήρως στο συγκεκριμένο έργο και το άτομο λειτουργεί με βάση το μέγιστο των ικανοτήτων του (Csikszentmihalyi, 2009). Η βίωση ψυχολογικής ροής προϋποθέτει την ύπαρξη ισορροπίας μεταξύ της υποκειμενικής αντίληψης του ατόμου αναφορικά με τις ικανότητές του και τις διαθέσιμες σε αυτό δυνατότητες - προκλήσεις για δράση (Landhäuber & Keller, 2012). Η ισορροπία αυτή είναι ιδιαίτερα εύθραυστη και ως αποτέλεσμα της επίτευξής της (ή μη), τέσσερις καταστάσεις μπορούν να βιωθούν από το άτομο (1.1):

οι προκλήσεις του περιβάλλοντος και οι δεξιότητες του ατόμου να είναι χαμηλές, οπότε το άτομο βιώνει απάθεια και η γενικότερη ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας είναι συνήθως χαμηλή.

οι προκλήσεις να αξιολογούνται ως υψηλότερες από τις δεξιότητες, οπότε το άτομο βιώνει άγχος.

οι δεξιότητες να αξιολογούνται ως υψηλότερες των προκλήσεων, οπότε το άτομο βιώνει ανία.

οι προκλήσεις του περιβάλλοντος και οι δεξιότητες του ατόμου να είναι υψηλές, οπότε το άτομο βρίσκεται σε ψυχολογική ροή και η γενικότερη ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας είναι υψηλή.



Σχήμα 1.1. Το ορθογώνιο μοντέλο της θεωρίας της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1990).

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής εκλαμβάνει το άτομο ως ένα σύστημα το οποίο ενεργεί σύμφωνα με τρεις ολοκληρωμένες «τελεονομίες¹» ή συστήματα κινήτρων: τη γενετική τελεονομία (genetic teleonomy), την πολιτιστική τελεονομία (politistic teleonomy) και την τελεονομία του εαυτού (teleonomy of the self) (Csikszentmihalyi, 1990). Σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi η γενετική τελεονομία αντιστοιχεί στην προσπάθεια αναζήτησης ευχαρίστησης και επίτευξης στόχων που είναι γενετικά προγραμματισμένα στον ανθρώπινο οργανισμό, όπως είναι η διατροφή, η υγεία, η σεξουαλική ευχαρίστηση κ.ά. Η πολιτιστική τελεονομία συνίσταται στην αναζήτηση και στη δημιουργία κοινωνικής αναγνώρισης και οικονομικής επιτυχίας. Η τελεονομία του εαυτού αποσκοπεί στην αναδιοργάνωση και την ανάπτυξη των νοητικών λειτουργιών, την οποία το άτομο βιώνει ως ευχάριστη

¹ Τελεονομία: Η μελέτη των ανθρώπινων σκοπών, η αντίληψη ότι τα πάντα διέπονται από τελικά αίτια που όλα τείνουν προς την εκπλήρωσή τους αποβλέποντας σε συγκεκριμένο σκοπό.

και ικανοποιητική, ακόμα και στην απουσία της συνακόλουθης –γενετικά και πολιτιστικά- ενίσχυσης.

Η εμφάνιση της ψυχολογικής ροής προϋποθέτει ότι οι ιδανικές συνθήκες της υποκειμενικής εμπειρίας εμφανίζονται όταν το άτομο καθοδηγείται από την τελεονομία του εαυτού (Csikszentmihalyi, 1990). Ωστόσο, υπάρχουν σημαντικές ατομικές διαφορές σχετικά με το πώς αυτές οι τρεις τελεονομίες είναι ιεραρχικά δομημένες. Αυτό που θα πρέπει να σημειωθεί είναι ότι δεν δίνεται σημασία στις πραγματικές δεξιότητες του ατόμου και τις αντικειμενικές προκλήσεις, απαιτήσεις ή δυσκολίες της κατάστασης, αλλά στην αντίληψη και, πιο συγκεκριμένα, στην υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου σχετικά με το ποιες είναι οι προκλήσεις της δεξιότητας και οι ικανότητές του (Csikszentmihalyi, 1990. Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993. Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Πέραν της αντίληψης και γενικότερα της υποκειμενικής εκτίμησης, ο Csikszentmihalyi (1990) υποστηρίζει ότι η εμφάνιση της ροής εξαρτάται από την ικανότητα του ατόμου να αναδομεί μια αγχώδη, ανιαρή ή βαρετή κατάσταση σε προκλητική και ενδιαφέρουσα. Όπως σημειώνει ο ίδιος ερευνητής, «δεν είναι εύκολο να μετατρέψεις μια συνηθισμένη κατάσταση σε ιδανική, αλλά κάθε άτομο μπορεί να βελτιώσει την ικανότητά του για κάτι τέτοιο» (Csikszentmihalyi, 1990, σελ. 83). Η αύξηση δεξιοτήτων για έναν κρίσιμο αγώνα δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να βιώσει την ψυχολογική ροή σε ένα υψηλότερο επίπεδο. Εκτός όμως από την «εξωτερική προσπάθεια» ισορρόπησης μεταξύ δεξιοτήτων-προκλήσεων, υπάρχει και η «εσωτερική προσπάθεια» η οποία περιλαμβάνει τη μείωση ή την υποτίμηση της αξίας της κατάστασης και κατά συνέπεια τον έλεγχο της. Ο έλεγχος αυτός επιτρέπει στο άτομο να συγκεντρωθεί πλήρως στην εκτελούμενη δραστηριότητα, αποκλείοντας διασπαστικά, μη σχετικά ερεθίσματα, με αποτέλεσμα να οδηγηθεί στην προσωπική ευχαρίστηση.

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής προβλέπει ότι οι άνθρωποι αναζητούν καταστάσεις στις οποίες να μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα μέσω της ακόλουθης διαδικασίας (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1998. Jackson & Csikszentmihalyi, 1999. Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh, 1998): (α) Αν οι αντιλαμβανόμενες δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλότερες από τις αντιλαμβανόμενες προκλήσεις μιας δεξιότητας, τότε το άτομο βιώνει άγχος και θα προσπαθήσει να μειώσει την ανισορροπία μαθαίνοντας νέες δεξιότητες, και (β) αν οι αντιλαμβανόμενες δεξιότητες του ατόμου είναι υψηλότερες από τις

αντιλαμβανόμενες προκλήσεις, τότε το άτομο βιώνει ανία και θα προσπαθήσει να αποκαταστήσει την εκτιμώμενη ανισορροπία επιδιώκοντας περισσότερο προκλητικές δραστηριότητες. Συμπερασματικά, η τελεονομία του εαυτού είναι μια συνεχής προσπάθεια μεγιστοποίησης σε όλο και υψηλότερα επίπεδα των προκλήσεων και δεξιοτήτων, όπου ο στόχος είναι η βελτιστοποίηση της εμπειρίας (η εμπειρία είναι αυτοσκοπός), παρά το προκαθορισμένο αποτέλεσμα. Η ταυτόχρονη ανάπτυξη των δυνατοτήτων για δράση και των ικανοτήτων για δράση συνεπάγεται αύξηση στο περιεχόμενο και την ποιότητα της εμπειρίας, η οποία στη συνέχεια μπορεί να οδηγήσει στη βίωση θετικότερων συναισθημάτων φτάνοντας, τελικά, στην ψυχολογική ροή.

Τα δομημένα περιβάλλοντα και οι συγκεκριμένες δραστηριότητες πληρούν τις προϋποθέσεις βίωσης της ψυχολογικής ροής. Ο αθλητισμός αποτελεί ένα καλό παράδειγμα καθώς είναι ένα πεδίο που παρέχει πολλές ευκαιρίες βίωσης ροής (Swann, 2016). Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι οι αθλητικές δράσεις είναι δομημένες, στοχοθετημένες και δεσμευμένες σε κανόνες, περιλαμβάνουν ανταγωνισμό και απαιτούν υψηλό επίπεδο δέσμευσης. Περιλαμβάνουν επίσης φυσικές προκλήσεις, σε συνδυασμό με ψυχικές. Η ροή στον αθλητισμό συνδέεται επίσης με αυτό που ονομάζεται κορυφαία απόδοση (Jackson & Roberts, 1992. Landhäuber & Keller, 2012). Ερευνητές βασισμένοι σε αυτά τα ευρήματα διευρύνουν το πεδίο μελέτης της ψυχολογικής και σε άλλα πλαίσια όπως στην εκπαίδευση (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2003) και την εργασία (Demerouti, 2006).

Ελπίδα και αισιοδοξία

Η ελπίδα και η αισιοδοξία αποτελούν δύο κεντρικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας. Οι έρευνες έχουν δείξει πως αν και η αισιοδοξία φέρεται να έχει σημαντική ομοιότητα με την ελπίδα, η ελπίδα διαφοροποιείται από αυτή καθώς φαίνεται να εμπεριέχει έναν μηχανισμό πρόβλεψης της μελλοντικής ποιότητας ζωής (Edwards, 2009). Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα κεντρικά θεωρητικά μοντέλα για την ελπίδα και την αισιοδοξία, όπως επίσης και πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα.

Ελπίδα

Ο Snyder και οι συνεργάτες του (1991) όρισαν την ελπίδα ως μια κατά βάση γνωστική διαδικασία, η οποία σχετίζεται με την κινητοποίηση προς έναν στόχο και την επίτευξη αυτού. Το 2002, ο Snyder ανέπτυξε την Θεωρία της Ελπίδας. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η ελπίδα είναι μια θετική κατάσταση κινητοποίησης που πηγάζει από μια κινητήριο δύναμη και ένα πλάνο-δίοδο. Προτείνεται πως το πρώτο βήμα για την επίτευξη των στόχων είναι η θετική αυτοαξιολόγηση του ατόμου. Το άτομο, ακολουθεί τα μονοπάτια της σκέψης, μια γνωστική διαδικασία κατά την οποία αξιολογεί την ικανότητά του να αναπτύξει αποτελεσματικές στρατηγικές προκειμένου να επιτύχει τους επιθυμητούς στόχους. Η ύπαρξη εναλλακτικών σχεδίων είναι σημαντική καθώς είναι δυνατόν το άτομο να αντιμετωπίσει εμπόδια στην πορεία. Τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλά ποσοστά ελπίδας φαίνεται να έχουν την ικανότητα να αναπτύσσουν πιο αποτελεσματικές στρατηγικές και να έχουν εναλλακτικά σχέδια πάντα διαθέσιμα. Η κινητήριο δύναμη της ελπίδας είναι το δεύτερο απαραίτητο στοιχείο. Αποτελείται από ενεργητική σκέψη που αντικατοπτρίζει την αυτοαξιολόγηση του ατόμου σχετικά με τις ικανότητές του να ακολουθήσει το σχεδιαζόμενο πλάνο όπως επίσης και την επάρκεια των δεξιοτήτων του για την έναρξη αλλά και τη διατήρηση των προσπαθειών για την επίτευξη των στόχων. Οι σκέψεις αυτές είναι απαραίτητες καθ' όλη τη διαδικασία αλλά γίνονται σημαντικότερες μπροστά στη θέα εμποδίων, καθώς βοηθούν το άτομο να λάβει την αναγκαία κινητοποίηση προκειμένου να θέσει σε εφαρμογή ένα εναλλακτικό σχέδιο. Η ελπίδα απορρέει από αυτές τις σκέψεις καθώς στην περίπτωση που το άτομο μέσω αυτών των σκέψεων κρίνει τους στόχους επιτεύξιμους, ελπίζει για τη θετική έκβαση των μελλοντικών γεγονότων (Snyder, 2002).

Αυξημένα επίπεδα ελπίδας σχετίζονται με την αυτοπεποίθηση και την ικανοποίηση από την ζωή (O'Sullivan, 2011), τα θετικά συναισθήματα (Aspinwall & Leaf, 2002), τις ακαδημαϊκές επιδόσεις (Day, Hanson, Maltby, Proctor, & Wood, 2010. Feldman & Kubota, 2015), τις αθλητικές επιδόσεις (Woodman, Davis, Hardy, Callow, Glasscock, & Yuill-Proctor, 2009) και την ικανοποίηση από την εργασία (Ouweneel, Le Blanc, Schaufeli, & van Wijhe, 2012). Ακόμη, άτομα με υψηλά επίπεδα ελπίδας αναφέρουν λιγότερες αρνητικές σκέψεις και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και τείνουν να φροντίζουν περισσότερο τόσο την ψυχική όσο και την σωματική τους υγεία (Aspinwall & Leaf, 2002).

Αισιοδοξία

Σύμφωνα με τους Sheier και Carver (1985) η αισιοδοξία ορίζεται ως μια σταθερή τάση του ατόμου να πιστεύει ότι είναι πιο πιθανόν να του συμβούν καλά παρά άσχημα πράγματα. Η έμφαση δηλαδή τοποθετείται στην πίστη για το καλό αποτέλεσμα και όχι στην πεποίθηση για τους τρόπους με τους οποίους το άτομο θα επιτύχει το αποτέλεσμα. Σύμφωνα με τους συγγραφείς "ένα άτομο μπορεί να είναι θετικά προδιατεθειμένο για πολλούς λόγους - προσωπική ικανότητα, επειδή είναι τυχερό, ή επειδή ευνοείται από άλλα άτομα. Το αποτέλεσμα θα πρέπει να είναι μια αισιόδοξη οπτική- προσδοκία ότι θα συμβούν καλά πράγματα" (Scheier & Carver, 1985, σελ. 223).

Παρότι το μοντέλο της αισιοδοξίας αναφέρεται μόνο στην θετική προδιάθεση, και όχι στην ικανότητα για οργάνωση δράσης, αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι τα αισιόδοξα άτομα διαθέτουν αυξημένες ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και διαμόρφωσης στρατηγικών (Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993).

Η εκμαθημένη αισιοδοξία

Η έννοια της εκμαθημένης αισιοδοξίας αποτελεί τη σύνδεση μεταξύ των κλασικών ορισμών για την αισιοδοξία και του τρόπου με τον οποίο το άτομο νοηματοδοτεί τα γεγονότα και τα αίτια που τα προκαλούν (Reivich, Gillham, Chaplin, & Seligman, 2005). Ο όρος εκμαθημένη αισιοδοξία προκύπτει σε αντιδιαστολή με τον όρο εκμαθημένη αβοηθητότητα ή απόγνωση (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978), η οποία έχει συνδεθεί με την απαισιοδοξία και την κατάθλιψη.

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978), ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο συνήθως ερμηνεύει τα γεγονότα στη ζωή του μπορεί να ελαχιστοποιήσει ή να αυξήσει την κινητοποίηση του, να μειώσει ή να ενδυναμώσει την επιμονή του και να το καταστήσει ευάλωτο σε καταθλιπτικά συμπτώματα ή να το προστατεύσει από αυτά. Το προσωπικό στυλ απόδοσης νοήματος στα γεγονότα κυμαίνεται σε τρεις βασικές μεταβλητές: εσωτερική ή εξωτερική, σταθερή ή μη σταθερή και γενικευμένη ή συγκεκριμένη απόδοση.

Πρόσφατες έννοιες

Μέχρι στιγμής έχουμε εξετάσει τις βασικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας, οι οποίες επικεντρώνονται κυρίως στο δυναμικό του ατόμου, στη στάση ζωής του και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων με στόχο την αύξηση του ευ ζην και το χτίσιμο της ψυχικής ανθεκτικότητας. Πρόσφατα, τρεις νέες έννοιες εισήχθησαν στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας, δίνοντας έμφαση στην σχέση του ατόμου με τον εαυτό του. Σε αυτό το μέρος της παρούσας διατριβής θα αναφερθούμε σε αυτές τις τρεις έννοιες, το απολαμβάνειν, την ενσυνειδητότητα και την αυτοσυμπόνια.

Απολαμβάνειν

Σύμφωνα με τους Bryant και Veroff (2007), το «απολαμβάνειν» ορίζεται ως ένας τρόπος εκτίμησης, επαύξησης, και προσοχής των θετικών βιωμάτων που έχουν οι άνθρωποι. Η διαδικασία αυτή έχει ως προϋποθέσεις της αντίληψη και την εκτίμηση από το άτομο των θετικών πλευρών της ζωής και υπερβαίνει το συναίσθημα της ευχαρίστησης. Το απολαμβάνειν συμπεριλαμβάνει επίσης την ενσυνειδητότητα και την ενσυνείδητη απόδοση προσοχής στο βίωμα της απόλαυσης. Η διαδικασία αυτή ορίζεται ως μία σειρά από νοητικές και πρακτικές λειτουργίες που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα ή γεγονός σε θετικά συναισθήματα, στα οποία κάποιος επικεντρώνει την προσοχή του, τα εκτιμά και τα απολαμβάνει. Μέσα από την διαδικασία του απολαμβάνειν αναδύεται η ικανότητα του ατόμου να μένει στη θετική εμπειρία, ενδυναμώνοντας την επιρροή της (Bryant & Veroff, 2007). Ο όρος χρησιμοποιήθηκε αρχικά σ' αυτό το πλαίσιο από τον Bryant το 1989. Το απολαμβάνειν προϋποθέτει γνωστικές και συμπεριφορικές διαδικασίες που ρυθμίζουν τα θετικά συναισθήματα, δηλαδή σκέψεις και συμπεριφορές που επηρεάζουν τη συχνότητα, την ένταση, και τη διάρκεια ενός θετικού βιώματος. Οι διαδικασίες του απολαμβάνειν είναι σε μεγάλο βαθμό ανεξάρτητες από τις διαδικασίες της επιτυχούς αντιμετώπισης μιας κατάστασης. Ενώ η επιτυχής αντιμετώπιση μιας κατάστασης διαμεσολαβεί στην ποιότητα του αρνητικού βιώματος, το απολαμβάνειν διαμεσολαβεί στην ποιότητα του θετικού βιώματος. Η διαδικασία του απολαμβάνειν προϋποθέτει επίσης, ότι το άτομο θα είναι σχετικά απαλλαγμένο από απειλητικού χαρακτήρα έγνοιες ή από προβλήματα αυτοεκτίμησης, έτσι ώστε αυτό να έχει εκείνους τους γνωστικούς πόρους που είναι απαραίτητοι για την παρακολούθηση των αυξανόμενων θετικών συναισθημάτων (Bryant, 2003).

Ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να διατηρεί ένα επίπεδο προσοχής στην εμπειρία που βιώνει στο παρόν (Kabat-Zinn, 2003). Πρόκειται για μία έννοια, η οποία προέρχεται από τις αρχές του Βουδισμού και τα τελευταία χρόνια έχει απασχολήσει τόσο τους ερευνητές όσο και τους ειδικούς ψυχικής υγείας, οι οποίοι την εντάσσουν όλο και περισσότερο στην θεραπευτική τους πρακτική. Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα αναφέρεται σε μια μη κριτική στάση απέναντι στις σκέψεις και τα συναισθήματα του ατόμου, τα οποία απλώς παρατηρούνται από το ίδιο το άτομο, καθώς ακολουθούν μια φυσική πορεία. Αυτή η διαδικασία απαιτεί επαγρύπνηση και συγκέντρωση, όπως επίσης και ανοιχτότητα στην βιωμένη εμπειρία (Hollis-Walker & Colosimo, 2011).

Καθώς οι έρευνες σχετικά με την ενσυνειδητότητα αυξάνονται, αρχίζουν να αναδύονται και τα οφέλη της σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου (Baer, 2010. Brown & Ryan, 2003. Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008). Επιπλέον, πολλά προγράμματα, στηριζόμενα στο πρωτοποριακό πρόγραμμα Mindfulness-Based Reduction Stress (MBSR) του Kabat-Zinn (1982), αναδεικνύουν την χρησιμότητα της ενσυνειδητότητας σε κλινικούς και μη πληθυσμούς (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

Διάφορες μελέτες έχουν αναφερθεί στην σχέση της ενσυνειδητότητας και της ψυχικής υγείας σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006. Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006). Τα αποτελέσματα των μελετών δείχνουν ότι υψηλά επίπεδα ενσυνειδητότητας σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή και ζωτικότητας (Brown & Ryan, 2003), όπως επίσης και με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης (Rasmussen & Pidgeon, 2010), ενσυναίσθησης (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008) και αισιοδοξίας (Brown & Ryan, 2003). Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα φαίνεται να σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη (Brown & Ryan, 2003. Cash & Whittingham, 2010), τον νευρωτισμό (Dekeyser και συν., 2008. Giluk, 2009), την συναισθηματική αποσύνδεση (Baer και συν., 2006. Walach και συν., 2006), την μηρυκαστική σκέψη (Raes & Williams, 2010), το κοινωνικό άγχος (Brown & Ryan, 2003. Dekeyser και συν., 2008. Rasmussen & Pidgeon, 2010) και τις δυσκολίες στην συναισθηματική ρύθμιση (Baer και συν., 2006).

Τέλος, το ενδιαφέρον των ερευνητών έχει στραφεί στην διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ενσυνειδητότητας και γνωστικών διαδικασιών που δύναται να έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία. Για παράδειγμα, ο Frewen και οι συνεργάτες του (2008) βρήκαν ότι η ενσυνειδητότητα σχετίζεται τόσο με χαμηλότερη συχνότητα αρνητικών αυτόματων σκέψεων όσο και με αυξημένη ικανότητα αποφυγής αυτών των σκέψεων. Ακόμα δύο άλλες μελέτες έχουν δείξει συνάφεια μεταξύ της ενσυνειδητότητας και της αυξημένης απόδοσης σε δραστηριότητες που απαιτούν συνεχή προσοχή (Schmertz, Anderson, & Robins, 2009) και επιμονή (Evans, Baer, & Segerstrom, 2009).

Αυτοσυμπόνια

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μια σχετικά καινούρια έννοια, η οποία εντάσσεται στον κλάδο της θετικής ψυχολογίας και αφορά σε έναν θετικό τρόπο σύνδεσης του ατόμου με τον εαυτό του σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μια έννοια της Θετικής ψυχολογίας και έχει φανεί ότι συσχετίζεται θετικά με διάφορες έννοιες, όπως τα θετικά συναισθήματα και τα θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Ειδικότερα, τα υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας συνδέονται με υψηλά επίπεδα ευτυχίας, ικανοποίησης από τη ζωή, αισιοδοξίας, περιέργειας, σοφίας, κοινωνικής σύνδεσης, προσωπικής κινητοποίησης για αλλαγές, συναισθηματικής νοημοσύνης, καλοσύνης, γαλήνης, ενώ μέσω της αυτοσυμπόνιας το άτομο βοηθιέται να βρει ελπίδα και νόημα στις δυσκολίες της ζωής (Heffernan, Griffin, McNulty, & Fitzpatrick, 2010. Neff, 2003a. Neff, 2003b. Neff, 2009. Neff, 2011. Neff & Costigan, 2014. Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Συνολικά, η προσέγγιση των επώδυνων καταστάσεων με αυτοσυμπονετικό τρόπο φαίνεται να διευκολύνει την ανάπτυξη τόσο του εαυτού όσο και τις σχέσεις με άλλους (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

Γενικά φαίνεται πως τα άτομα που συμπονούν τον εαυτό τους, υποφέρουν λιγότερο και ευημερούν περισσότερο από ό, τι τα άτομα που δεν δείχνουν συμπόνια στον εαυτό τους (Barnard & Curry, 2011). Έρευνες δείχνουν πως η αυτοσυμπόνια όχι μόνο προστατεύει από τη συναισθηματική δυσφορία, αλλά παράλληλα προωθεί τα θετικά χαρακτηριστικά, τα θετικά συναισθήματα και τελικά ενισχύει την ψυχική υγεία του ατόμου (Gilbert, 2005. Neff, 2003b).

Πλαίσια εφαρμογής θετικής ψυχολογίας

Ιδιαίτερα εντυπωσιακή, πέρα από την ταχύτατη ανάπτυξη της θετικής ψυχολογίας είναι και το εύρος των γνωστικών πεδίων που έχουν επηρεαστεί και εν συνεχεία ενσωματώσει αρχές, αξίες και έννοιες αυτού του κλάδου, στις θεωρίες και τις πρακτικές εφαρμογές τους. Ξεκινώντας από τον τομέα της εκπαίδευσης, η σημαντικότητα εννοιών, όπως τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και το ευ ζην συνεισφέρει στην μαθησιακή διαδικασία, την ολιστική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών καθώς και την ενίσχυση των γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων τους (Seligman, Ernstb, Gillhamc, Reivicha, & Linkins, 2009). Ακόμη, στον εργασιακό τομέα, πολλές έννοιες της θετικής ψυχολογίας συμβάλλουν στην δημιουργία θετικής οργανωτικής κουλτούρας, ενισχύοντας την ικανοποίηση των εργαζομένων και παράλληλα αυξάνοντάς την απόδοση τους (Kelloway & Day, 2005. Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007. Wright & Cropanzano, 2000). Παράλληλα πολλές πρακτικές εφαρμογές της θετικής ψυχολογίας έχουν επηρεάσει την διαδικασία επιλογής προσωπικού, την δημιουργία αυθεντικού ηγέτη και γενικότερα την αξιοποίηση των ταλέντων μέσα σε ένα εργασιακό πλαίσιο (Avolio & Gardner, 2005). Μιλώντας για την απόδοση, ο τομέας του αθλητισμού φαίνεται να έχει επηρεαστεί από τις αρχές και τις αξίες της θετικής ψυχολογίας, έχοντας αρχίσει να ασχολείται με το πως έννοιες, όπως τα θετικά συναισθήματα, η ψυχολογική ροή και η ψυχολογική ανθεκτικότητα δύναται να βοηθήσουν έναν αθλητή να πετύχει τον στόχο του και να αποδώσει τα μέγιστα (Swann, 2016. Woodman, Davis, Hardy, Callow, Glasscock, & Yuill-Proctor, 2009).

Η θετική ψυχολογία φαίνεται να έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό και τον τομέα της υγείας, τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής. Ολοένα και περισσότερες έρευνες αποσκοπούν στην διερεύνηση της επίδρασης των θετικών συναισθημάτων σε δείκτες υγείας, όπως είναι η θνησιμότητα, η νοσηρότητα, η ποιότητα ζωής και η υποτροπή (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005. Pressman & Cohen, 2005). Επιπλέον, την τελευταία δεκαετία έχει δοθεί έμφαση στη σύνδεση μεταξύ των καρδιαγγειακών παθήσεων και των θετικών συναισθημάτων (Pressman & Cohen, 2005). Άτομα, που χαρακτηρίζονται ως ευτυχισμένα, αναφέρουν σχετικά εξαιρετική σωματική υγεία και βιώνουν λιγότερα σωματικά συμπτώματα (Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006. Mroczek & Spiro, 2005). Βέβαια η αλληλεπίδραση θετικών συναισθημάτων και σωματικής υγείας είναι αναμφισβήτητα πολυσύνθετη και

περίπλοκη. Έτσι, εάν κάποιος είναι σωματικά υγιής, είναι πιθανό να βιώνει ευρύτερο φάσμα θετικών συναισθημάτων. Αντίστροφα πάλι, αν βιώνει θετικά συναισθήματα είναι πιθανότερο να έχει εδραιώσει και να υποστηρίζει τακτικές και συμπεριφορές υγείας που βελτιώνουν τη σωματική του ευεξία.

Όσον αφορά στην ψυχική υγεία, πολλές έρευνες αναδεικνύουν την θετική σχέση εννοιών της θετικής ψυχολογίας με δείκτες ευ ζην και την αρνητική σχέση με δείκτες ψυχοπαθολογίας (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005. Ong Bergeman, Bisconti, & Wallace 2006). Επιπλέον, σημαντικό κομμάτι της έρευνας της θετικής ψυχολογίας ασχολείται με τις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς φαίνεται ότι επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την υποκειμενική ευτυχία του ατόμου (Segrin & Taylor, 2007). Αξίζει να σημειωθεί ότι πέρα από τις έρευνες που διερευνούν την σχέση διάφορων θετικών μεταβλητών με την ψυχική υγεία, ιδιαίτερη έμφαση έχει δοθεί και στις θετικές παρεμβάσεις που ενισχύουν στοιχεία του ευ ζην (Quoidbach, Mikolajczak, & Gross, 2015). Περισσότερες πληροφορίες για τις θετικές παρεμβάσεις θα παρατεθούν σε επόμενο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής.

Αναφορικά με τη ψυχοθεραπεία, ένα νέο και ισχυρό ρεύμα χρησιμοποιεί τις αρχές της θετικής Ψυχολογίας (Rashid, & Anjum 2008), στηριζόμενο σε μελέτες που αναδεικνύουν τη σημαντικότητα των θετικών συναισθημάτων στην θεραπευτική αλλαγή (Fitzpatrick & Stalikas, 2008. Mertika Seryianni, Fitzpatrick & Stalikas, 2005), αλλά και την επίδραση άλλων εννοιών, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα ζωής, στην επιτυχή έκβαση μιας θεραπευτικής διαδικασίας. Αν και το μέλλον της θετικής ψυχολογίας στο θεραπευτικό πλαίσιο είναι ελπιδοφόρο, χρειάζεται να γίνουν περισσότερες έρευνες, ώστε να καθοριστεί ο τρόπος εφαρμογής των παρεμβάσεων του κλάδου αυτού στη ψυχοθεραπεία.

Τέλος, αξίζει να τονιστεί ότι η δημιουργία και η στάθμιση ψυχομετρικών εργαλείων για την μέτρηση των εννοιών που βρίσκονται κάτω από την ομπρέλα της θετικής ψυχολογίας έδωσε το πράσινο φως για διεξαγωγή ερευνών και στον ελληνικό χώρο. Τα τελευταία χρόνια το κομμάτι της ψυχομετρίας έχει μπει δυναμικά στον κλάδο της θετικής ψυχολογίας και σε αυτό οφείλεται τόσο η πληθώρα μελετών, όσο και η δυνατότητα σύνδεση της με άλλους κλάδους της ευρύτερης οικογένειας της ψυχολογίας.

Σύνοψη

Σε αυτό το κεφάλαιο αναφερθήκαμε στην γέννηση της θετικής ψυχολογίας και στην εξέλιξη της μέχρι σήμερα, με σκοπό την δημιουργία του πλαισίου μέσα στο οποίο αναπτύχθηκε η έννοια με την οποία πραγματεύεται το παρόν πόνημα, την αυτοσυμπόνια. Συνοψίζοντας τα παραπάνω μπορούμε να πούμε ότι οι έννοιες της θετικής ψυχολογίας επικεντρώνονται στην αξιοποίηση του βέλτιστου δυναμικού του ατόμου (δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, αξίες), στην δημιουργία στάσεων ζωής (ελπίδα, αισιοδοξία, νόημα) όπως και στην μάθηση νέων δεξιοτήτων (ψυχολογική ροή), με απώτερο σκοπό την αύξηση της θετικότητας και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Όλες τα παραπάνω στοιχεία οδηγούν στην αύξηση του ευ ζην και των επιπέδων ικανοποίησης από την ζωή και υποκειμενικής ευτυχίας.

Πρόσφατα τρεις νέες έννοιες εισήχθησαν στην θετική ψυχολογία δίνοντας έμφαση στην ικανότητα του ατόμου να ζει στο εδώ και τώρα, να απολαμβάνει τις στιγμές και να σχετίζεται με τον εαυτό του με έναν πιο συμπονετικό τρόπο. Η σχέση με τον εαυτό αποτελεί μία σημαντική βάση πάνω στην οποία μπορεί να χτισθούν οι σχέσεις με τους άλλους. Στο επόμενο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής θα αναφερθούμε πιο αναλυτικά σε μία από τις τρεις νεοεισαχθείσες έννοιες, στην έννοια της αυτοσυμπόνιας, αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα του σχετίζεσθαι με τον εαυτό.

Κεφάλαιο 2: Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούμε στην βασική μεταβλητή της παρούσας διατριβής, την αυτοσυμπόνια. Πιο συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στο θεωρητικό πλαίσιο, περιγράφοντας τα βασικά χαρακτηριστικά της έννοιας αυτής, καθώς επίσης και τα ερευνητικά δεδομένα που στηρίζουν την επιστημονική υπόσταση της, αλλά και τα οφέλη της σε διάφορα πλαίσια. Ακόμα θα αναφερθούμε στον βασικό ορισμό της αυτοσυμπόνιας αποσαφηνίζοντας τις διαφορές με άλλες έννοιες που φαίνεται να συγχέονται με αυτήν σε εννοιολογικό επίπεδο. Το κεφάλαιο αυτό θα ξεκινήσει με την έννοια της συμπόνιας προς τους άλλους με σκοπό να χτιστεί το ευρύτερο θεωρητικό κι ερευνητικό πεδίο μέσα από το οποίο αναδύθηκε η συμπόνια προς τον εαυτό.

Η συμπόνια προς τους άλλους

Η συμπόνια, αν και είχε παραγκωνιστεί πολλά χρόνια από τα επιστημονικά δρώμενα της Δυτικής Ψυχολογίας, στις ανατολικές παραδόσεις, κατέχει έναν πολύ κεντρικό ρόλο καθώς αποτελεί μία έννοια, η οποία φαίνεται να απελευθερώνει το μυαλό από την δύναμη συναισθημάτων, όπως ο φόβος, ο θυμός και η ζήλεια (Goleman, 2003). Η συμπόνια δεν αποτελεί μόνο μία διαδικασία που στηρίζει την οικοδόμηση των κοινωνικών σχέσεων με τους άλλους, αλλά έχει και σημαντική επίπτωση στην ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου. Στις ανατολικές παραδόσεις η συμπόνια συνδέεται με την αγάπη της καλοσύνης. Αυτή η μορφή αγάπης δεν συνδέεται με την επιθυμία του άλλου ή την αναζήτηση δεσμών. Η συμπόνια εμπεριέχει την ανοιχτότητα στον πόνο με έναν τρόπο απαλλαγμένο από την επίκριση και την επιθετικότητα. Όπως αναφέρει ο Gilbert (2005), είναι αδύνατον να συμπονέσουμε κάποιον αν υποτιμούμε τα προβλήματά του και αν θυμώνουμε με τον τρόπο που τα αντιμετωπίζει. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η συμπόνια εκτός του ότι εμπεριέχει το στοιχείο της επίγνωσης και της κατανόησης των αιτίων του πόνου και των συμπεριφορών αυτού που υποφέρει, ενέχει παράλληλα και την επιθυμία ανακούφισής του (Schantz, 2007).

Ο Gilbert (2005, 2010) επιχείρησε να ορίσει εννοιολογικά την συμπόνια, τονίζοντας την διαφορά της από τον οίκτο, ο οποίος απεικονίζει τη δύναμη και την ανωτερότητα ενός ατόμου απέναντι στην αδυναμία ενός άλλου που υποφέρει. Η συμπόνια αποτελείται από έξι συστατικά στοιχεία: την κινητοποίηση, την

ευαισθησία, τη συμπάθεια, την ανοχή στην αγωνία, την ενσυναίσθηση και την αποφυγή άσκησης κριτικής. Η κινητοποίηση αποτελεί την επιθυμία μας να φροντίσουμε, να υποστηρίξουμε και να βοηθήσουμε τους άλλους, η δέσμευσή μας, δηλαδή, ν' απαλύνουμε τον πόνο τους. Προϋπόθεση της κινητοποίησης είναι η ευαισθησία, δηλαδή η ικανότητά μας να δώσουμε την προσοχή μας στα προβλήματα των άλλων και να καταλαβαίνουμε πότε έχουν ανάγκη τη φροντίδα μας. Άρρηκτα συνδεδεμένη με την ευαισθησία είναι η συμπάθεια, αποτελώντας την αυθόρμητη αντίδρασή μας να βοηθήσουμε όσους έρχονται αντιμέτωποι με μια επίπονη κατάσταση. Η ανοχή στην αγωνία του άλλου αποτελεί ένα ακόμα στοιχείο που βοηθάει στην διαδικασία αντιμετώπισης του ατόμου που πονάει. Όσον αφορά στην ενσυναίσθηση, αποτελεί μια έννοια που χρησιμοποιείται κατά κόρον στο χώρο της ψυχολογίας και ιδιαίτερα στην ψυχοθεραπεία (Σταλίκας & Χαμόδρακα, 2004). Σύμφωνα με τον Rogers (1951, 2012), η ενσυναίσθηση είναι μια διαδικασία που περιλαμβάνει την έκφραση ευαισθησίας στα συναισθήματα ενός άλλου ανθρώπου και τη συναισθηματική σύνδεση μαζί του, με απώτερο στόχο "να καταφέρουμε να ζήσουμε για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα τη ζωή του, βλέποντας μέσα απ' τα μάτια του, ακούγοντας μέσα απ' τ' αυτιά του, και βιώνοντας συναισθήματα μέσω της καρδιάς του", όπως τόσο παραστατικά είχε αναφέρει ο Adler (1931). Για τον Clark (1980), η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τις ανησυχίες, το άγχος, τον πόνο, τις χαρές και τις ανάγκες των άλλων, με τον ίδιο τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τις δικές μας. Απαραίτητη προϋπόθεσή της είναι η αποφυγή άσκησης κριτικής και η προσπάθεια πλήρους κατανόησης όλων όσων βιώνει το άτομο που υποφέρει.

Αν και η συμπόνια απαιτεί ορισμένες δεξιότητες που δεν είναι κοινές σε όλους τους ανθρώπους, όπως ο αυτοέλεγχος για την αποφυγή άσκησης κριτικής και η ικανότητα ανοχής στην αγωνία, η παροχή βοήθειας και η ευαισθησία απέναντι στον πόνο των άλλων φαίνεται ν' αποτελεί μία αυθόρμητη αντίδραση (Keltner, 2004). Ορισμένοι θεωρητικοί έχουν υποστηρίξει ότι οι άνθρωποι συνεργάζονται μεταξύ τους και έχουν την διάθεση να βοηθούν ο ένας τον άλλον (Fehr & Fischbacher, 2003. Stevens & Hauser, 2004). Αυτό γίνεται περισσότερο αντιληπτό όταν παρατηρούμε μικρά παιδιά, τα οποία έχουν μια φυσική τάση να βοηθήσουν άλλα άτομα να επιλύσουν τυχόν προβλήματα χωρίς να έχουν κανένα όφελος από αυτή τους την πράξη. Πριν πολλά χρόνια, ο Darwin (1871) συσχέτισε τη συμπόνια με την επιβίωση και την προσαρμοστικότητα, υποστηρίζοντας πως οι κοινωνίες που απαρτίζονται από

μέλη τα οποία βοηθούν το ένα το άλλο θα ευημερήσουν και θα επιβιώσουν, καταφέροντας να ξεπεράσουν τις δυσκολίες μέσω της αρμονικής συνεργασίας.

Τα θετικά αποτελέσματα της συμπόνιας δεν περιορίζονται στην επιβίωση του είδους ή στην ανακούφιση του ατόμου που υποφέρει, αφού, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, μπορεί να ωφεληθεί και το άτομο που προσφέρει τη βοήθειά του. Μία μεγάλη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Roulin και τους συνεργάτες του (2013) στο Πανεπιστήμιο του Buffalo υποστηρίζει πως η συμπόνια προστατεύει τους ανθρώπους από το στρες, ενώ η Konrath και οι συνεργάτες (2012) αναφέρει πως όσοι προσφέρουν εθελοντική εργασία ζουν περισσότερο, αρκεί φυσικά να μην αποφάσισαν να γίνουν εθελοντές για να προασπίσουν τα δικά τους συμφέροντα. Επιπροσθέτως, η παροχή φροντίδας δύναται να αποτελέσει ασπίδα προστασίας για τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και κατ' επέκταση για την κατάθλιψη. Μέσω της συμπόνιας μαθαίνουμε να μην επικεντρώνουμε την προσοχή μας αποκλειστικά στον εαυτό μας και στις δικές μας αποτυχίες, καθώς το ενδιαφέρον μας μετατοπίζεται στα προβλήματα και στις δυσκολίες των άλλων, αναζητώντας δε αποθέματα ενέργειας και εναλλακτικές επιλογές για να τους βοηθήσουμε, οπλιζόμαστε με τεχνικές αντιμετώπισης και για τα δικά μας προβλήματα, σταματώντας να αντιμετωπίζουμε τις επώδυνες καταστάσεις με παθητικότητα (Cosley, McCoy, Saslow, & Epel, 2010).

Παρόλα αυτά, υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι που αποφεύγουν να φερθούν υποστηρικτικά, μπερδεύοντας τη συμπόνια με την υποταγή και θεωρώντας πως θα φανούν αδύναμοι μπροστά στους άλλους και θα μετατραπούν σε υποχείριά τους (McLaughlin, Huges, Fergusson, & WestMarland, 2003). Η έρευνα δείχνει ότι οι συμπονετικοί άνθρωποι, που δεν επισημαίνουν στους άλλους τα ελαττώματά τους υιοθετούν πράγματι μια παθητική στάση και εξαιτίας της καλοσύνης τους, αφενός γίνονται εκμεταλλεύσιμοι, αφετέρου δεν τους δίνεται η δυνατότητα να βελτιωθούν (Sprecher & Fehr, 2005). Τέλος, όσοι αναγκάζονται να παραμερίσουν τις προσωπικές τους ανάγκες για να βοηθήσουν τους οικείους τους, θέτουν συχνά σε κίνδυνο την ψυχική και σωματική τους υγεία (Vitaliano, Zhang, & Scanlan, 2003), ιδιαίτερα αν νιώθουν υποχρεωμένοι να αφοσιωθούν στη φροντίδα ενός άλλου ατόμου, σε περίπτωση π.χ. που δεν υπάρχουν άλλοι συγγενείς ή φίλοι για να το βοηθήσουν, και αν απαιτούνται απεριόριστα αποθέματα ενέργειας που δεν μπορούν να διαθέσουν.

Αν και η έννοια της συμπόνιας απασχολεί σε μεγάλο βαθμό την ανατολική σκέψη και φιλοσοφία, στην δυτική Ψυχολογία φαίνεται να μην αποτελεί, ή αν μην αποτελούσε μέχρι πρόσφατη μία κεντρική μεταβλητή (Davidson & Harrington,

2002). Αντί αυτής της έννοιας οι μελετητές επικεντρωνόντουσαν σε έννοιες, όπως η κοινωνική συμπεριφορά, οι μορφές προσκόλλησης και τα διαφορετικά είδη αγάπης. Είναι, επίσης, αξιοσημείωτο το γεγονός ότι για την ανακούφιση από τις επιπτώσεις της κατάθλιψης, του άγχους και του θυμού, οι έρευνες αλλά και οι πρακτικές εφαρμογές στρέφονται συχνότερα σε διαδικασίες, όπως το χτίσιμο της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας ή στην αυτορρύθμιση και λιγότερο στην καλλιέργεια της αγάπης και της ευγένειας προς τον εαυτό και τους άλλους (Neff, 2003a). Ωστόσο, αν η συμπόνια είναι μια διαδικασία επούλωσης, όπως προτείνεται από την ανατολική σκέψη και φιλοσοφία, τότε αξίζει να διερευνήσουμε τα οφέλη που δύναται να έχει στην ψυχική υγεία του ατόμου, καλλιεργώντας την με σκοπό την βελτίωση της σχέσης με τον εαυτό και τους άλλους.

Στην συνέχεια του κεφαλαίου αυτού θα δοθεί το πλαίσιο μέσα στο οποίο γεννήθηκε και αναπτύχθηκε η έννοια της συμπόνιας προς τον εαυτό, τόσο εννοιολογικά όσο και ερευνητικά, προσπαθώντας να διαμορφώσουμε μία πλήρης εικόνα για την μεταβλητή αυτή.

Αυτοσυμπόνια: Εννοιολογικό πλαίσιο

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μία σχετικά πρόσφατη έννοια στη δυτική σκέψη αν και η ύπαρξή της στην ανατολική φιλοσοφία και συγκεκριμένα στη βουδιστική φιλοσοφία χρονολογείται αιώνες πριν (Davidson & Harrington, 2002). Στη βουδιστική φιλοσοφία η έννοια της αυτοσυμπόνιας δεν διαχωρίζεται από την πιο έννοια της συμπόνιας, η οποία περικλείει τόσο τη συμπόνια προς τους άλλους όσο και τη συμπόνια προς τον εαυτό. Η θεώρηση αυτή διαφέρει από την αντίληψη της έννοιας της συμπόνιας στη δυτική σκέψη, σύμφωνα με την οποία η συμπόνια αφορά στη συμπόνια προς τους άλλους και δεν περιλαμβάνει τη συμπόνια προς τον εαυτό (Neff, 2003b). Υπάρχει ένα ερευνητικό κενό αναφορικά με την σχέση συμπόνια και αυτοσυμπόνιας και χρειάζεται πάντα να αποσαφηνίζεται το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο αναφοράς αυτών των εννοιών για να αποφευχθούν τόσο εννοιολογικές όσο και μεθοδολογικές ατασθαλίες. Για τις ανάγκες της παρούσα διατριβής, η έννοια της αυτοσυμπόνιας διαχωρίζεται εννοιολογικά και ερευνητικά από την έννοια της συμπόνιας ακολουθώντας το μοντέλο που προτείνεται από την Neff (2003b) και το οποίο περιγράφεται αναλυτικά στις επόμενες σελίδες αυτού του κεφαλαίου.

Η αυτοσυμπόνια, έτσι όπως έχει οριστεί από την Neff (2003b), αφορά σε μια στάση ζεστασιάς και αποδοχής απέναντι στις πλευρές του εαυτού μας σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας. Ο πόνος αυτός μπορεί να προέρχεται είτε από τις εξωτερικές συνθήκες, όταν αυτές είναι επώδυνες, είτε από τις πράξεις του ίδιου του ατόμου, τις αποτυχίες ή τις προσωπικές του αδυναμίες (Neff, 2009). Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποτελείται από τρία βασικά χαρακτηριστικά: την καλοσύνη και την κατανόηση απέναντι σε αρνητικές πλευρές του εαυτού, τη θεώρηση της ελαττωματικότητας ή των αρνητικών εμπειριών που βιώνει το άτομο ως μέρος της συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας και την ενσυνειδητότητα, δηλαδή τη διατήρηση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα, σε μια συναισθηματική ισορροπία και γαλήνη ακόμα και όταν το άτομο αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις (Barnard & Curry, 2011. Neff, 2003a).

Ειδικότερα, η καλοσύνη προς τον εαυτό αναφέρεται σε μια στάση φροντίδας, κατανόησης, ζεστασιάς απέναντι στον εαυτό σε περιστάσεις πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Η στάση αυτή υιοθετείται από το άτομο απέναντι σε όλες τις πλευρές του εαυτού του, στις συμπεριφορές, στα συναισθήματα και στις σκέψεις του (Gilbert, & Irons, 2004). Η καλοσύνη προς τον εαυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με την κριτική στάση απέναντι στον εαυτό, η οποία περιλαμβάνει μια εχθρική, μειωτική, επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό, απορρίπτοντας πλευρές του εαυτού και τη γενικότερη αξία του (Neff, 2003b).

Η θεώρηση των αρνητικών πλευρών ως μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας έχει να κάνει με την αναγνώριση ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ατέλειες, κάνουν λάθη και αποτυγχάνουν και με αυτόν τον τρόπο μια ελαττωματική κατάσταση του ατόμου συνδέεται με την ανθρώπινη ύπαρξη γενικότερα. Η θεώρηση αυτή περιλαμβάνει την αναγνώριση της σύνδεσης του ατόμου με τους άλλους και την αίσθηση της επίγνωσης της κοινής ανθρώπινης φύσης σε στιγμές θλίψης και αδυναμίας. Το χαρακτηριστικό αυτό αντιπαραβάλλεται με την απομόνωση, μέσω της οποίας το άτομο αντιλαμβάνεται την αρνητική εμπειρία του ως κάτι ξεχωριστό και απομονωμένο (Neff, 2003b).

Τέλος, η ενσυνειδητότητα αναφέρεται στην επίγνωση, προσοχή και αποδοχή της εμπειρίας του ατόμου την παρούσα στιγμή και στην αναγνώριση και βίωση των συναισθημάτων του με έναν ισορροπημένο τρόπο (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). Το χαρακτηριστικό αυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με δύο άλλες καταστάσεις. Η μία είναι η αποφυγή, κατά την οποία το άτομο αγνοεί και αποφεύγει

επώδυνες εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα (Neff, 2003b). Η άλλη είναι ο μηρυκασμός και η μεγέθυνση των αρνητικών πλευρών του εαυτού ή της ζωής. Όταν συμβαίνει αυτό τα άτομα απορροφώνται τόσο πολύ στις τρέχουσες συναισθηματικές αντιδράσεις τους με αποτέλεσμα να μην μπορούν να προσεγγίσουν τις άλλες πλευρές του εαυτού τους (Gilbert & Procter, 2006. Neff & Vonk, 2009). Η ενσυνειδητότητα είναι η μέση λύση μεταξύ αυτών των δύο, δηλαδή τα άτομα δεν καταπιέζουν ούτε αρνούνται τα επώδυνα συναισθήματα, ούτε όμως τα δραματοποιούν, αλλά αναγνωρίζουν και αποδέχονται την αρνητική εμπειρία.

Οι τρεις πλευρές της αυτοσυμπόνιας είναι διαφορετικές εννοιολογικά και βιώνονται διαφορετικά σε ένα φαινομενολογικό επίπεδο, ωστόσο αλληλοεπιδρούν και ενισχύονται αμοιβαία (Neff, 2003a). Όσο μεγαλύτερη η επίγνωση, τόσο πιο εύκολο να καταλάβει κανείς την πανανθρώπινη διάσταση των προβλημάτων του και τόσο πιο εύκολα υιοθετεί μια μη επικριτική, ανθρώπινη και ευγενική στάση απέναντι στον εαυτό του. Αντίστοιχα, όταν κάποιος σταματά να αυτό-μαστιγώνεται, ή προσπαθεί να σχετίσει τα προβλήματά του με την ίδια την ανθρώπινη ιδιότητα αλλά και την κοινωνικό-πολιτισμική του προέλευση, τότε μπορεί και να υιοθετήσει μια ισορροπημένη στάση απέναντι τους και να τα θέσει στην κατάλληλη προοπτική προκειμένου να τα αντιμετωπίσει.

Σχετικές με την αυτοσυμπόνια έννοιες

Όπως προαναφέρθηκε, η αυτοσυμπόνια δεν προέκυψε ξαφνικά ως όρος, αλλά εν τούτοις έχει μια μακρά παράδοση που ξεκινάει τόσο από την ανατολίτικη σκέψη και φιλοσοφία όσο και από άλλες παρεμφερείς έννοιες της ψυχολογίας. Ως εκ τούτου, συχνά είναι δυνατόν να υπάρξει σύγχυση μεταξύ των διαφορετικών εννοιών και απορία σχετικά με παρεμφερείς με την αυτοσυμπόνια, έννοιες.

Αυτό-λύπηση

Η αυτοσυμπόνια συγγέεται πολύ συχνά με την αυτό-λύπηση. Η αυτό-λύπηση ως έννοια φαίνεται να μοιράζεται μόνο το στοιχείο της καλοσύνης προς τον εαυτό με την αυτοσυμπόνια. Το άτομο που λυπάται τον εαυτό του αδυνατεί να θέσει την κατάστασή του σε προοπτική και να εστιάσει σε οτιδήποτε μακριά από το προσωπικό του δράμα. Η αυτό-λύπηση τείνει να δημιουργεί εγωκεντρικά συναισθήματα απομόνωσης από τους άλλους και παράλληλα να μεγαλοποιεί το μέγεθος του

προσωπικού πόνου (Neff, 2011). Σε αντίθεση, η αυτοσυμπόνια εξ' ορισμού προβάλλει την κοινή ανθρωπιά και την επίγνωση ως συστατικά στοιχεία, επομένως τα άτομα με αυτοσυμπόνια διατηρούν μια υγιή απόσταση από τα προβλήματά τους, χωρίς ωστόσο να τα αγνοούν και παράλληλα αντιλαμβάνονται τη διαρκή ανάγκη ένταξής τους στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Αυτό-επιείκεια

Η αυτοσυμπόνια, πρέπει επίσης να διακρίνεται από την αυτό-επιείκεια. Η μεγαλύτερη αμφισβήτηση για την αυτοσυμπόνια, προκύπτει από τον φόβο των ατόμων ότι αν την υιοθετήσουν, θα είναι πολύ εύκολο γι' αυτούς να αφεθούν και να αποφεύγουν οτιδήποτε μπορεί να τους είναι επίπονο, ασχέτως με το αν είναι αναγκαίο. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η επίγνωση που περιλαμβάνει η αυτοσυμπόνια, σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τις θετικές πλευρές των εμπειριών και να κατανοεί πως η βίωση του πόνου είναι μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης. Συχνά, οι επώδυνες ή δυσάρεστες εμπειρίες είναι αναπόφευκτες, ή ακόμα και αναγκαίες και η παραδοσιακή τακτική αναζήτησης της ηδονής και αποφυγής του πόνου δεν ενδείκνυται για μια ισορροπημένη ζωή.

Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση και η αυτοσυμπόνια είναι επίσης δύο έννοιες που συγχέονται συχνά. Σύμφωνα με την Neff (2011), η βασική διάκριση μεταξύ αυτοσυμπόνιας και αυτοεκτίμησης έγκειται στο διαφορετικό προσανατολισμό των δύο αυτών εννοιών. Η αυτοεκτίμηση στηρίζεται σε συνεχείς αξιολογήσεις του εαυτού και των άλλων, προκειμένου να ρυθμιστεί η αίσθηση προσωπικής αξίας του ατόμου έτσι ώστε να το κάνει να νοιώθει καλύτερα. Το πρόβλημα έγκειται στο γεγονός ότι προκειμένου οι αξιολογήσεις αυτές να καταλήξουν θετικές και άρα ωφέλιμες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης, το άτομο συχνά χάνει την επαφή του με την πραγματικότητα και υιοθετεί ναρκισσιστικές και εγωκεντρικές συμπεριφορές. Επιπλέον, η αυτοεκτίμηση φαίνεται να εξαρτάται άμεσα από τις επιτυχίες ή αποτυχίες ενός ατόμου, επομένως είτε το άτομο θα είναι επιρρεπές σε ανατροπές τις αυτοεκτίμησής του λόγω των απρόβλεπτων αλλαγών της ζωής, είτε θα επιλέξει να αγνοεί όσα ερεθίσματα δεν ευνοούν την αντίληψη που έχει για τον εαυτό του. Αντίθετα, η αυτοσυμπόνια δεν

απαιτεί συγκρίσεις. Είναι προσωπική υπόθεση του κάθε ατόμου και δεν εξαρτάται από τις αποτυχίες ή τις επιτυχίες. Αναγνωρίζει την αποτυχία σαν αναπόφευκτη και μάλιστα αναγνωρίζει την αξία της μακροπρόθεσμα. Εξ ορισμού εξάλλου, η αυτοσυμπόνια προορίζεται για τις στιγμές που η ζωή παίρνει απροσδόκητες, άβολες ή επώδυνες τροπές. Τα συμπονετικά προς τον εαυτό τους άτομα, δεν τείνουν να συγκρίνονται με τους άλλους, ούτε να διαθέτουν κάποιο ειδικό χαρακτηριστικό για να νοιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Σε μία έρευνα αναφορικά με τις δύο αυτές έννοιες και την σχέση μεταξύ τους, βρέθηκε ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να παρουσιάσει τα ίδια οφέλη με την αυτοεκτίμηση, με τα άτομα ωστόσο που αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας να έχουν μεγαλύτερη συναισθηματική αντοχή και σταθερότητα και μικρότερη ανάγκη για αυτό-αξιολογήσεις ή και συγκρίσεις με τρίτους (Neff, 2011). Αντίστοιχα είναι και ευρήματα άλλων ερευνών όπου βρίσκουν ότι μολονότι και οι δύο αυτές έννοιες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως προβλεπτικοί παράγοντες της υποκειμενικής ευτυχίας και της αισιοδοξίας, η αυτοσυμπόνια δεν παρουσιάζει θετική συσχέτιση με το ναρκισσισμό, το θυμό και την αυστηρή αυτοκριτική, σε αντίθεση με την αυτοεκτίμηση (Neff & Vonk, 2009).

Ο διαχωρισμός της αυτοσυμπόνιας από εννοιολογικά ή και ερευνητικά παρεμφερείς έννοιες είναι απαραίτητος για την κατανόηση της έννοιας αυτής και την αποφυγή λανθασμένων συμπερασμάτων. Στον επόμενο μέρος αυτού του κεφαλαίου θα δοθεί μία εικόνα του ερευνητικού χάρτη της αυτοσυμπόνιας κάνοντας μία προσπάθεια να καλυφθεί ένα μεγάλο μέρος των μελετών σχετικά με την έννοια αυτή.

Ερευνητικά δεδομένα

Η αυτοσυμπόνια ως μία νεοεισαχθήσα έννοια στις ερευνητικές δράσεις της Θετικής Ψυχολογίας έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον ενός μεγάλου αριθμού ερευνητών, οι οποίοι αναζητούν όχι μόνο τη σχέση της αυτοσυμπόνιας με διάφορες έννοιες, αλλά και τρόπους ενίσχυσης της και λειτουργίας σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου. Σε μία προσπάθεια κατηγοριοποίησης των ερευνών που έχουν ως κύρια μεταβλητή την αυτοσυμπόνια προέκυψαν κάποιες βασικές κατηγορίες, οι οποίες αφορούν σε μελέτες που ερευνούν την ψυχική υγεία, έρευνες που αφορούν σε κλινικούς πληθυσμούς, έρευνες που σχετίζονται με τις διατροφικές διαταραχές και την εικόνα του σώματος και έρευνες που αφορούν άλλα πλαίσια, όπως η εργασία και

ο αθλητισμός. Προτού γίνει εκτενέστερη αναφορά στην κάθε κατηγορία, χρειάζεται να σημειωθεί πως δε θα γίνει συνολική αναφορά σε κάθε άρθρο, μιας και αυτό θα είχε ως αποτέλεσμα την παράθεση παρόμοιων ευρημάτων. Αντ' αυτού, έχει γίνει μια επιλογή που καθιστά τη δυνατή την ερευνητική χαρτογράφηση της έννοιας της αυτοσυμπόνιας.

Αυτοσυμπόνια, ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής

Ένα πολύ μεγάλο μέρος ερευνών αφορά στην σχέση της αυτοσυμπόνιας και της ψυχικής υγείας. Σε αυτή την κατηγορία βρίσκονται έρευνες που διερευνούν τη σχέση της αυτοσυμπόνιας με το ευ ζην και έρευνες που αφορούν στο άγχος, το στρες και τα συμπτώματα κατάθλιψης. Σε επόμενη κατηγορία θα αναφερθούμε σε κλινικούς πληθυσμούς και ως εκ τούτου σε ψυχικές διαταραχές και δείκτες ψυχοπαθολογίας.

Μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας εξέταζε παρόμοιες καταστάσεις σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμού με ηλικιακά, γεωγραφικά ή άλλα κριτήρια. Ενδεικτικά, οι έρευνες των Yarnell και Neff (2013), αναφορικά με το ευ ζην των εφήβων και την ικανότητά τους να εκφράζουν τις ανάγκες του, έδειξαν πως η αυτοσυμπόνια είναι κατάλληλο μέσο για την ανάδειξη των αναγκών των εφήβων, ενώ μάλιστα φαίνεται να βοηθά στην υιοθέτηση μιας πιο αυθεντικής στάσης από αυτούς. Κατ' αντιστοιχία, η έρευνα των Smeets, Neff, Alberts και Peters (2014) έδειξε ότι η αύξηση στα επίπεδα αυτοσυμπόνιας νεαρών φοιτητριών οδήγησε σε αύξηση της ενσυνειδητότητας, της αισιοδοξίας και της αυτοαποτελεσματικότητας, καθώς και μείωση της έντονης κριτικής και του αυτομαστιγώματος. Οι Bluth και Blanton (2014) ανέδειξαν τον προστατευτικό ρόλο της αυτοσυμπόνιας στο άγχος και τα συμπτώματα κατάθλιψης εφήβων, ενώ οι Bluth, Roberson και Gaylord (2015) εφάρμοσαν σε έφηβους ένα πιλοτικό πρόγραμμα Ενσυνειδητοτητας-Αυτοσυμπόνιας με σκοπό την μείωσή του στρες. Τέλος, ενδιαφέρον παρουσιάζουν και δύο ακόμα έρευνες σε έφηβους, οι οποίες φέρνουν στο προσκήνιο το θέμα της θυματοποίησης αναδεικνύοντας τα οφέλη της αυτοσυμπόνιας. Πιο συγκεκριμένα, οι Jatina και Cerezo (2014) έδειξαν ότι η αυτοσυμπόνια διαδραματίζει διαμεσολαβητικό ρόλο ανάμεσα στη σχέση θυματοποίησης και ψυχολογικής προσαρμογής και σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα εσωτερίκευσης των εφήβων που ανέφεραν ότι έχουν πέσει θύματα σχολικού εκφοβισμού. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν από την έρευνα των

Jiang και συνεργατών (2016), όπου φάνηκε ο προστατευτικός ρόλος της αυτοσυμπόνιας στους έφηβους που έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού από συνομηλίκους τους.

Μένοντας στην μεταβλητή της ηλικίας, έρευνες σε άτομα της τρίτης ηλικίας έδειξαν σημαντικά οφέλη της αυτοσυμπόνιας και σε αυτή την ηλικιακή ομάδα (Allen, Goldwasser, & Leary, 2012). Αρχικά φαίνεται ότι η αυτοσυμπόνια σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ευ ζην και καλύτερη νοσηματοδότηση των δύσκολων εμπειριών ζωής (Allen & Leary, 2010). Επίσης, υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας φάνηκε να σχετίζονται με μια πιο υγιή στάση απέναντι στις αλλαγές που σχετίζονται με τη φυσιολογική φορά λόγω ηλικίας, γυναικών μέσης ηλικίας (Brown, Bryant, Brown, Bei, & Judd, 2015). Τέλος, έρευνες δείχνουν ότι άτομα που αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας τείνουν να προσαρμόζονται καλύτερα σε στρεσογόνες καταστάσεις (Homan, 2016. Perez-Blasco, Sales, Meléndez, & Mayordomo, 2016).

Σύμφωνα με μία έρευνα των Reid και συνεργατών (2014), η αυτοσυμπόνια βρέθηκε ότι ελαττώνει τη θλίψη και μετριάζει την κατανάλωση φαγητού και αλκοόλ, καθώς και το κάπνισμα. Επίσης, μειώνει τα συνήθη παρατηρούμενα συμπτώματα που απαντώνται σε ασθενείς με υπερβολική δράση στο σεξουαλικό τομέα και συνδέονται με το αίσθημα της ντροπής, της κατάθλιψης και του άγχους. Με λίγα λόγια, τα άτομα που διακρίνονται από υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας, υιοθετούν μια μη επικριτική στάση προς τον εαυτό, με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο δεκτικοί ως προς τα σφάλματά τους και να αποφεύγουν συμπεριφορές, όπως αυξημένη σε δραστηριότητα σεξουαλική ζωή, χαρτοπαιξία, υπερφαγία και κατανάλωση ουσιών. Η υποστηρικτική στάση προς τον εαυτό συνδέεται με μια ποικιλία από ευεργετικά ψυχολογικά αποτελέσματα, όπως λιγότερο άγχος και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι η αυτοσυμπόνια οδηγεί σε συμπεριφορές που αποσκοπούν στην προώθηση ή τη διατήρηση της ευημερίας ενός ατόμου, όπως για παράδειγμα η στροφή προς μια πιο υγιεινή διατροφή.

Σχετικά με το άγχος και την κατάθλιψη, οι Pauley και McPherson (2010) βρήκαν ότι η αυτοσυμπόνια βοηθάει τα άτομα να αντιμετωπίσουν καλύτερα τα σχετικά προβλήματα, ενώ σε αντίστοιχα αποτελέσματα κατέληξε και ο Raes (2010). Σε μία έρευνα αναφορικά με την επίδραση της αυτοσυμπόνιας στα επίπεδα κατάθλιψης, ο Raes (2011) βρήκε ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να αποτελέσει προβλεπτικό παράγοντα για την ανάπτυξη της κατάθλιψης, με άλλες έρευνες να καταλήγουν σε παρόμοια συμπεράσματα (Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig, &

Holtforth, 2013). Ενδιαφέρον παρουσιάζει και το εύρημα των Marshall και συνεργατών (2015), σχετικά με την επιρροή που μπορεί να έχει η υιοθέτηση της αυτοσυμπόνιας σαν τρόπο σκέψης. Συγκεκριμένα, τα ευρήματα δείχνουν πως η αυτοσυμπόνια περιορίζει το αντίκτυπο της χαμηλής αυτοεκτίμησης στην ψυχική υγεία. Όσον αφορά την βίαιη μεταχείριση, οι έρευνες των Tesh, Learman και Pulliam (2013) αλλά και των Vettese, Dyer, Li και Wekerle (2011), δείχνουν πως η αυτοσυμπόνια μπορεί να χρησιμοποιηθεί θεραπευτικά για ανήλικα και ενήλικα θύματα βίας.

Όσον αφορά στην ποιότητα ζωής, πολλές είναι η μελέτες που αναδεικνύουν την σχέση της αυτοσυμπόνιας με στοιχεία του ευ ζην (Neff, 2011. Zessin, Deckhaeuser, & Grabade, 2015). Πιο συγκεκριμένα, υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας φαίνεται να σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ευτυχίας (Campos και συν., 2015. Hollis-Walker & Colosimo, 2011), ικανοποίησης από την ζωή (Sharma & Davidson, 2015. Yang, Zhang, & Kou, 2016), περιέργειας και πρωτοτυπίας (Yang, Zhang, & Kou, 2016), δημιουργικότητας (Zabelina & Robinson, 2010), ελπίδας (Umphrey & Sherblom, 2014) και ανθεκτικότητας (Neff & McGehee, 2010)

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών, η αυτοσυμπόνια απαριθμεί ένα σημαντικό αριθμό οφελών στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Αυτό δημιουργεί την ανάγκη αναζήτησης τρόπων για την ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας ή ακόμα και δημιουργία προγραμμάτων με σκοπό στην εκπαίδευση ατόμων στο να είναι πιο συμπονετικοί απέναντι στον εαυτό τους. Το 2013, οι Neff και Germer, εντοπίζοντας το ερευνητικό κενό που υπήρχε στις παρεμβάσεις που ενδυναμώνουν την αυτοσυμπόνια, τόσο σε κλινικό όσο και σε γενικό πληθυσμό, δημιούργησαν ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας (Mindful- Self- Compassion Program). Στον ελληνικό πληθυσμό υλοποιήθηκαν δύο προγράμματα εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια, τα οποία και θα περιγραφτούν αναλυτικά στη συνέχεια (Karakasidou & Stalikas, 2017; Karakasidou & Stalikas, in press). Τέλος, άλλη μία έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ελληνικό πληθυσμό με στόχο την διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός σύντομου ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος αυτοσυμπόνιας (Mantelou & Karakasidou, 2017). Τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά ενισχύοντας τα ευρήματα των ερευνών που θα παρουσιαστούν παρακάτω.

Αυτοσυμπόνια και διατροφικές συμπεριφορές

Σε σχέση με την εικόνα του σώματος και τις διατροφικές διαταραχές, οι έρευνες δείχνουν πως η αυτοσυμπόνια βοηθά σημαντικά στην καλύτερη αντίληψη της εικόνας σώματος και στην αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση των συμπτωμάτων των διατροφικών διαταραχών. Η παρέμβαση των Albertson, Neff και Dill-Shackleford (2014), έδειξε ότι η αυτοσυμπόνια βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσαρέσκειας για την εικόνα σώματος, που αποτελεί σημαντικό ζήτημα για πολλές γυναίκες κάθε ηλικίας. Αντίστοιχα, οι έρευνες των Breines, Toole, Tu και Chen (2013), έδειξαν αρνητική συσχέτιση μεταξύ αυτοσυμπόνιας και ακανόνιστων διατροφικών συμπεριφορών αλλά και ντροπής για το σώμα σε δείγμα ενήλικων γυναικών. Σχετικά με τις διατροφικές διαταραχές, οι Kelly, Carter, και Borairi (2014) έδειξαν ότι η εφαρμογή της θεραπείας που επικεντρώνεται στη συμπόνια από τα πρώτα στάδια σε άτομα με διατροφικές διαταραχές, βοηθά στη μελλοντική αντιμετώπιση τους στο μέλλον. Ακόμα όμως και ως προς την απώλεια βάρους, οι Mantzios και Wilson (2014) έδειξαν πως μακροπρόθεσμα, τεχνικές που στηρίζονται στη διατήρηση ενός σκεπτικού διαλογισμού και αυτοσυμπόνιας, όπως τα διατροφικά ημερολόγια, μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα στην απώλεια βάρους.

Αυτοσυμπόνια και κλινικοί πληθυσμοί

Πρόσφατα η μελέτη της αυτοσυμπόνιας στράφηκε σε κλινικούς πληθυσμούς αναζητώντας τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει σε άτομα που πάσχουν από κάποια ψυχική διαταραχή (Germer & Neff, 2013). Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι έχουν μελετηθεί τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας ατόμων με ψύχωση (Braehler, Gumley, Harper, Wallace, Norrie, & Gilbert, 2013), κλινική κατάθλιψη και διπολική διαταραχή (Diedrich, Burger, Kirchner, & Berking, 2017. Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller, & Berking, 2014. Diedrich, Hofmann, Cuijpers, & Berking, 2016), ατόμων με αγχώδη διαταραχή (Boersma, Håkanson, Salomonsson, & Johansson, 2015), μετατραυματική διαταραχή του στρες (Hoffart, Øktedalen, & Langkaas, 2015. Maheux & Price, 2015) όπως επίσης και ατόμων με οριακή διαταραχή προσωπικότητας (Krawitz, 2012). Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά για τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η αυτοσυμπόνια, ανοίγοντας τον δρόμο για την δημιουργία προγραμμάτων που να απευθύνονται σε ειδικούς πληθυσμούς.

Αυτοσυμπόνια και εργασία

Όσον αφορά στο εργασιακό πλαίσιο ελάχιστες είναι οι ερευνητικές προσπάθειες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα για να μελετήσουν την σχέση της αυτοσυμπόνιας με μεταβλητές, όπως το εργασιακό στρες και η εργασιακή ικανοποίηση. Πιο συγκεκριμένα, οι Abaci και Arda (2013) βρήκαν ότι υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα επαγγελματικής εξουθένωσης και υψηλά επίπεδα ικανοποίησης τόσο από την ζωή όσο και από την εργασία σε ένα δείγμα υπαλλήλων γραφείου. Περαιτέρω έρευνα χρειάζεται για να διερευνηθεί η σχέση της αυτοσυμπόνιας με την απόδοση σε εργασιακά πλαίσια. Τέλος, ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι έρευνες που διερευνούν τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας σε επαγγελματίες υγείας, αναζητώντας τη σχέση αυτής της μεταβλητής με την επαγγελματική εξουθένωση (Barnard & Curry, 2011. Beaumont, Durkin, Hollins-Martin, & Carson, 2016), την συναισθηματική νοημοσύνη (Heffernan και συν., 2010), τη ενσυναίσθηση (Duarte, Pinto-Gouveia, & Cruz, 2016. Raab, 2014) και την ανθεκτικότητα (Olson, Kemper, & Mahan, 2015).

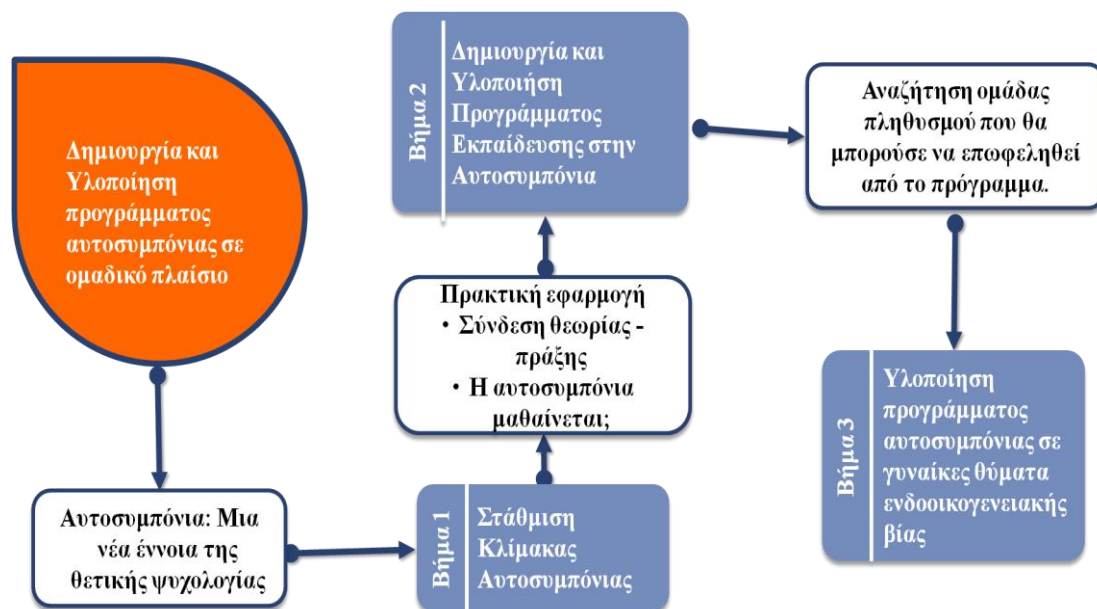
Αυτοσυμπόνια και αθλητισμός

Οι Mosewich και οι συνεργάτες του (2011) βρήκαν ότι η αυτοσυμπόνια έχει την δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να βοηθήσει τις νεαρές αθλήτριες να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους, κυρίως για να ελαττώσουν τα αρνητικά συναισθήματα, και το αίσθημα ντροπής και να ενισχύσουν θετικούς τρόπους σκέψης, όπως η αυθεντική περηφάνεια, η οποία σχετίζεται θετικά με την αυτοσυμπόνια, καθώς και οι δύο αποτυπώνουν θετικές αξιολογήσεις του εαυτού (Neff & Vonk, 2009. Tracy & Robins, 2007). Επίσης, οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι οι αθλήτριες θα επωφεληθούν από την αυτοσυμπόνια, καθώς θα μειωθεί σημαντικά η αρνητική κριτική που ασκούν στον εαυτό τους μετά από μία αποτυχία. Το κομμάτι της αξιολόγησης είναι υψίστης σημασίας για τους αθλητές, οι οποίοι τείνουν να είναι υπερβολικά αυστηροί και επικριτικοί απέναντι στον εαυτό τους (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005. Mosewich, Vangool, Kowalski, & McHugh, 2009). Σε μία μελέτη σε νεαρές γυναίκες αθλήτριες βρέθηκε ότι η αυτοσυμπόνια αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα για τις νέες γυναίκες, ο οποίος θα τις βοηθήσει να αντιμετωπίσουν τις αγωνιστικές τους προσκλήσεις αλλά παράλληλα θα αυξήσει και τα επίπεδα του ευ ζην τους (Ferguson, Kowalski, Mack, & Sabiston, 2014, 2015).

Τέλος, ενδιαφέρον έχει η εφαρμογή ενός προγράμματος για την ενίσχυση της αυτοσυμπόνιας σε δείγμα αθλητριών με ενθαρρυντικά αποτελέσματα για την εφαρμογή του σε αθλητικά πλαίσια (Mosewich, Crocker, Kowalski, & DeLongis, 2013). Πέρα από την αύξηση των επιπέδων αυτοσυμπόνιας των αθλητριών, βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση της αυτοκριτικής, του αυτομαστιγώματος και της ανησυχίας για τα σφάλματα μέσα στον αγώνα. Όπως φαίνεται οι έρευνες στον αθλητισμό απευθύνονται κυρίως αν όχι αποκλειστικά στις γυναίκες και αυτό οφείλεται στο ότι συνολικά, οι γυναίκες τείνουν να παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας (Neff & McGehee, 2010. Yarnell και συν., 2015) σε σύγκριση με τους άνδρες.

Σκοπός εργασία και βασικά ερευνητικά ερωτήματα

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι η δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια και η εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο. Για την επίτευξη του κύριου σκοπού της εργασίας πραγματοποιήθηκαν συγκεκριμένα βήματα τα οποία απαρτίζονται από επιμέρους στόχους (σχήμα 2.1).



Σχήμα 2.1. Συλλογιστική διατριβής και βήματα υλοποίησης του σκοπού αυτής.

Ο πρώτος επιμέρους στόχος της παρούσας διατριβής ήταν η στάθμιση της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας. Ο δεύτερος στόχος αφορούσε στην δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητάς του σε γενικό πληθυσμό. Τέλος, το πρόγραμμα της αυτοσυμπόνιας εφαρμόστηκε σε μία ομάδα γυναικών θυμάτων ενδοοικογενειακής βία, για να ελέγξει τόσο η αποτελεσματικότητα του σε αυτόν τον ειδικό πληθυσμό όσο και το κατά πόσο η εκπαίδευση της αυτοσυμπόνια δύναται να ενισχύσει το ευ ζην των συμμετεχόντων. Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων πραγματοποιήθηκαν τρεις έρευνες, οι οποίες και ολοκληρώθηκαν με την συγγραφή και δημοσίευση τριών άρθρων σε επιστημονικά περιοδικά με κριτές (βλ. Παράρτημα II).

Η πρώτη έρευνα αφορά στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας (Karakasidou, Pezirkianidis, Galanakis, & Stalikas, 2017) σε ελληνικό πληθυσμό. Αυτή η έρευνα πραγματοποιήθηκε με σκοπό να δημιουργηθεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο ψυχομετρικό εργαλείο με στόχο την περαιτέρω διερεύνηση της έννοιας αυτής σε εθνικό επίπεδο αλλά την δημοσιοποίηση των ελληνικών ερευνών στην παγκόσμια ερευνητική κοινότητα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες του εργαλείου στον ελληνικό πληθυσμό. Η αξία της συγκεκριμένης έρευνας βρίσκεται στο γεγονός ότι προτείνεται η χρησιμοποίηση της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας ως ένα διακεκριμένο ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση της έννοιας της αυτοσυμπόνιας.

Η δεύτερη έρευνα αφορά στην δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια (Karakasidou & Stalikas, 2017a). Με αφορμή την αυξανόμενη αρθρογραφία σχετικά με την αυτοσυμπόνια και τα οφέλη της στην σωματική και ψυχική υγεία αποφασίστηκε η δημιουργία και υλοποίηση ενός προγράμματος εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια. Η δημιουργία αυτού του προγράμματος στηρίχτηκε σε προηγούμενες θετικές παρεμβάσεις, ωστόσο προσαρμόστηκε στα δεδομένα της ελληνικής πραγματικότητας και εστιάστηκε στην υπο-μελέτη μεταβλητή. Σκοπός του προγράμματος ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια, εξετάζοντας παράλληλα και τη σχέση της με άλλες πτυχές της ψυχολογικής ευημερίας, αλλά και δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι εκπαιδεύοντας τα άτομα στο να συμπεριφέρονται με μεγαλύτερη συμπόνια προς τον εαυτό τους, όταν

βρίσκονται σε μία δύσκολη κατάσταση, έχει σημαντικά οφέλη, τα οποία αντικατοπτρίζονται σε δείκτες ψυχικής ευημερίας.

Η τρίτη και τελευταία έρευνα αφορά στην υλοποίηση του Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας σε μία ομάδα που πληθυσμού, τα χαρακτηριστικά της οποίας δείχνουν ότι μπορεί να επωφεληθεί από την παρακολούθηση ενός τέτοιου προγράμματος (Karakasidou & Stalikas, 2017b). Μετά από βιβλιογραφική έρευνα βρέθηκε ότι οι γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας είναι μία ομάδα πληθυσμού με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και έντονο αίσθημα κριτικής (Macaskill, Maltby, & Day, 2002. Worthington, Mazzeo, & Kiewer, 2002). Υποθέσαμε ότι η παρακολούθηση ενός προγράμματος που αφορά στην ενίσχυση της συμπόνιας προς τον εαυτό θα βοηθούσε αυτές τις γυναίκες να αλλάξουν τον τρόπο που σχετίζονται με τον εαυτό τους, θα τις ενδυνάμωνε ψυχικά και θα μείωνε τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Τέλος, υποθέσαμε ότι τα οφέλη από την παρακολούθηση του προγράμματος θα μπορούσαν να διατηρηθούν έως και 6 μήνες μετά. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το πρόγραμμα δούλεψε στον συγκεκριμένο πληθυσμό κι ότι η συμμετοχή αυτών των γυναικών στο συγκεκριμένο πρόγραμμα ενίσχυσε όχι μόνο την αυτοσυμπόνια, αλλά αύξησε ταυτόχρονα τα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, υποκειμενικής ευτυχίας και ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ μείωσε τα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες.

Στον πίνακα 1 παρατηρούμε τα βασικά ερωτήματα της παρούσα διατριβής, για την απάντηση των οποίων διεξήχθησαν τρεις έρευνες.

Πίνακας 1.1. Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα της διατριβής

Ερευνητικά ερωτήματα	
Έρευνα 1 ^η	Είναι η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο για τον ελληνικό πληθυσμό;
Έρευνα 2 ^η	<p>Το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια είναι αποτελεσματικό;</p> <p>Υπάρχει διαφορά στα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων, της υποκειμενικής ευτυχίας και της ικανοποίησης από την ζωή πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;</p> <p>Υπάρχει διαφορά στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;</p> <p>Τα οφέλη από ένα πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας παραμένουν σταθερά έως και 6 μήνες μετά;</p>
Έρευνα 3 ^η	<p>Είναι το Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια αποτελεσματικό ως προς την αύξηση των επιπέδων αυτοσυμπόνιας σε δείγμα κακοποιημένων γυναικών;</p> <p>Υπάρχει διαφορά στα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων, της υποκειμενικής ευτυχίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;</p> <p>Υπάρχει διαφορά στα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες πριν και μετά την λήξη του προγράμματος;</p> <p>Παραμένουν τα οφέλη από το πρόγραμμα σταθερά έως και 6 μήνες μετά;</p>

Κεφάλαιο 3: Αξιοπιστία, εγκυρότητα και παραγοντική δομή της Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας σε Ελληνικό Πληθυσμό

Η έννοια της αυτοσυμπόνιας εμφανίστηκε στο προσκήνιο της επιστημονικής κοινότητας με την δημοσίευση της Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας από την Neff το 2003. Η Κλίμακα αυτή περιλαμβάνει είκοσι έξι δηλώσεις, οι οποίες συνθέτουν έξι παράγοντες. Αυτοί οι παράγοντες είναι οι εξής: καλοσύνη απέναντι τον εαυτό, επικριτική στάση απέναντι τον εαυτό, οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά, απομόνωση, ενσυνειδητότητα και αποφυγή ή υπερβολική ταύτιση.

Μέχρι το πρόσφατο παρελθόν η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας ήταν διαθέσιμη μόνο στην αγγλική γλώσσα (Neff, 2003a). Ωστόσο η ανάδειξη των οφελών της αυτοσυμπόνιας μέσα από την συστηματική μελέτη, δημιούργησε την ανάγκη μετάφρασης αυτής της κλίμακας σε άλλες γλώσσες, όπως επίσης και την προσαρμογή της σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια. Αυτή η διαδικασία δίνει τη δυνατότητα συλλογής στοιχείων και για πληθυσμούς που δεν μιλάνε την αγγλική γλώσσα, γεγονός που βοηθά στην πληρέστερη ανάπτυξη και κατανόηση τέτοιου είδους εννοιών, ενώ ακόμη ευνοεί την δια-πολιτισμική μελέτη και την αναζήτηση διαφορών ανάμεσα σε διαφορετικές κουλτούρες. Έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές μελέτες που μετρούν την εγκυρότητα και την αξιοπιστία της κλίμακας σε πολλές διαφορετικές χώρες και πέρα από την αγγλική εκδοχή της, η κλίμακα της αυτοσυμπόνιας έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στα Ιταλικά (Petrocchi, Ottaviani, & Couyoumdjian, 2014), τα Ισπανικά (Garcia-Campayo, Navarro-Gil, Andrés, Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. P. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 4. 2014), τα Τουρκικά (Deniz, Kesici, & Sumer, 2008) και τα Ταϊβανέζικα (Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008). Επιπλέον έχει γίνει στάθμιση της κλίμακα και στην Ολλανδική γλώσσα (Neff, 2009), ωστόσο η ολλανδική κλίμακα λόγω προβλημάτων μετάφρασης περιλαμβάνει είκοσι τέσσερις δηλώσεις.

Η πρώτη προσπάθεια προσαρμογής της κλίμακας σε ελληνικό πληθυσμό έγινε από τον Mantzios και τους συνεργάτες του (2015). Μέχρι τότε δεν υπήρχε καμία δημοσιευμένη έρευνα για την συγκεκριμένη κλίμακα σε ελληνικό πληθυσμό. Στην διαδικασία ελέγχου των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας ο Mantzios και οι

συνεργάτες του αφού μετέφρασαν την κλίμακα στην ελληνική γλώσσα, προχώρησαν στον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας μέσω της διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων και της συσχέτισης της Κλίμακας με εργαλεία που μετρούν παρεμφερείς ή αντίθετες έννοιες [Κλίμακα Ελέγχου του Εγώ (Block & Kremen 1996), κλίμακα Παρορμητικότητας του Barratt (Patton & Stanford, 1995), κλίμακα Ανθεκτικότητας του Εγώ (Block & Kremen 1996) και κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (Lyubomirsky & Lepper, 1999)]. Για τη μέτρηση της αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach α και η τιμή του ήταν 0,87.

Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής επιβεβαίωσαν το μοντέλο της Neff (2003a), έδειξαν ότι η κλίμακα αυτή παρουσιάζει καλές ψυχομετρικές ιδιότητες στην ελληνική εκδοχή της και έθεσαν τις βάσεις για την περαιτέρω ανάπτυξη της έννοιας της αυτοσυμπόνιας στον ελληνικό πληθυσμό. Ισχύ στην συγκεκριμένη έρευνα δίνει τόσο ο μεγάλος αριθμός συμμετεχόντων όσο και οι ψυχομετρικές μετρήσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την εξέταση της δομικής εγκυρότητας της κλίμακας. Ωστόσο, όπως όλες οι έρευνες έτσι και αυτή έχει ορισμένους περιορισμούς. Ο ένας αφορά στο γεγονός ότι στην έρευνα χρησιμοποιήθηκαν ειδικοί πληθυσμοί (προπτυχιακοί φοιτητές και στρατιωτικοί υπάλληλοι), γεγονός που δεν επιτρέπει την γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων. Ακόμα, όσον αφορά στην δομική εγκυρότητα έγινε έλεγχος μόνο της συγκλίνουσας κι όχι της αποκλίνουσας εγκυρότητα. Τέλος, το γεγονός ότι αρκετές από τις έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί με σκοπό την στάθμιση της Κλίμακας αυτής σε άλλες γλώσσες δεν έχουν καταφέρει να επιβεβαιώσουν πλήρως το μοντέλο της Neff (2003a) δημιουργεί την ανάγκη επανελέγχου των ψυχομετρικών ιδιοτήτων της κλίμακας σε ελληνικό πληθυσμό με σκοπό την επιβεβαίωση ή όχι του μοντέλου.

Στάθμιση Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας

Ο σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η στάθμιση της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας. Για τον σκοπό αυτό πραγματοποιήθηκε μία έρευνα σε ελληνικό πληθυσμό λαμβάνοντας υπόψη τις προτάσεις για μελλοντική έρευνα του Mantzios και των συνεργατών του (2015) και αφού προηγήθηκε τηλεφωνική επικοινωνία μαζί του με σκοπό την καλύτερη κατανόηση των περιορισμών της έρευνας.

Για τις ανάγκες αυτής της έρευνας εξακόσιοι σαράντα δύο (642) ενήλικες (257 άνδρες, 374 γυναίκες και 11 δεν είχαν συμπληρωθεί επαρκώς) ηλικίας από 18 μέχρι 65 χρονών (Μ.Ο.= 36,83 έτη, Τ.Α.= 13,31 έτη) συμπλήρωσαν ένα πακέτο ερωτηματολογίων. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν την περίοδο Νοεμβρίου 2015 και Ιανουαρίου 2016 με την βοήθεια προπτυχιακών φοιτητών του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Παν/μίου, οι οποίοι δέχθηκαν να συμμετάσχουν στην διαδικασία της έρευνας. Οι φοιτητές πριν την χορήγηση ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της έρευνας και εκπαιδεύτηκαν στην διαδικασία χορήγησης. Οι φοιτητές παρακολουθούσαν εκείνη την περίοδο το μάθημα της Ψυχομετρίας (υποχρεωτικό μάθημα του προγράμματος σπουδών τους), ύλη του οποίου αποτελεί και η διαδικασία χορήγησης ερωτηματολογίων σε γενικό πληθυσμό. Επιπλέον, δόθηκαν πληροφορίες ως προς τον πληθυσμό που θα απευθύνονταν (ηλικία, φύλο, εκπαίδευση, εργασία) με σκοπό να υπάρξει καλύτερη αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος. Το δείγμα ήταν δείγμα ευκολίας με στοιχεία δειγματοληψίας χιονοστιβάδας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι πριν την διαδικασία συλλογής των δεδομένων ελέγχθηκε εκ νέου η μετάφραση της Κλίμακας, την οποία είχε παραχωρήσει ο Μάντζιος στην ερευνήτρια. Ο έλεγχος έγινε μέσω της διαδικασίας της μετάφρασης της αγγλικής εκδοχής της Κλίμακας από δύο ψυχολόγους με άριστες γνώσεις της αγγλικής γλώσσας και στην συνέχεια η εκ νέου μετάφραση στην αγγλική από έναν άλλο δίγλωσσο ψυχολόγο (Yu και συν., 2004). Όσον αφορά στις δύο ελληνικές εκδοχές πραγματοποιήθηκαν μικρές αλλαγές, κυρίως στο συντακτικό των προτάσεων και εν συνεχεία, πραγματοποιήθηκε η χορήγηση της πρωτότυπης και της ελληνικής εκδοχής σε δείγμα εβδομήντα οκτώ (78) φοιτητών με αποδεδειγμένη γνώση της αγγλικής γλώσσας. Στους φοιτητές χορηγήθηκαν οι δύο κλίμακες σε διάστημα δύο εβδομάδων. Την πρώτη εβδομάδα οι μισοί συμπλήρωσαν την ελληνική κλίμακα και οι άλλοι μισοί την αγγλική και στην επαναμέτρηση το αντίθετο. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης συσχέτισης κατά Pearson r έδειξαν ότι οι δύο κλίμακες είναι ισάξιες, με υψηλές στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ($r=0.941$, $p<0.001$).

Τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι συμμετέχοντες ήταν τα εξής: α) Η κλίμακα της Αυτοσυμπόνιας, η Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων, η Κλίμακα Ικανοποίησης από την ζωή, Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες, η Υποκλίμακα Παρουσία Νοήματος Ζωής και η Κλίμακα της Αυτοεκτίμησης. Η επιλογή των εργαλείων έγινε με βάση τους σκοπούς της παρούσας έρευνας. Επιλέχθηκαν έννοιες, οι οποίες μπορούν να συγκριθούν με την έννοια της

αυτοσυμπόνιας με σκοπό τον έλεγχο της συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εγκυρότητας. Τέλος, για την επιλογή των συγκεκριμένων εννοιών λάβαμε υπόψη σταθμίσεις της κλίμακας που πραγματοποιήθηκαν σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια, όπως επίσης και το βασικό άρθρο κατασκευής της κλίμακας (Neff, 2003a).

Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικές πληροφορίες για τα ψυχομετρικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα.

Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Self-Compassion Scale; SCS; Neff, 2003a)

Η Κλίμακα αυτή αποτελείται από 26 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν έξι παράγοντες. Ο παράγοντας καλοσύνη απέναντι στο εαυτό περιλαμβάνει πέντε ερωτήματα (π.χ. «προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά»), όσα κι ο παράγοντας της επικριτικής στάσης (π.χ. «αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου»). Από τέσσερα ερωτήματα αποτελούνται οι παράγοντες: οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά (π.χ. «προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης»), απομόνωση (π.χ. «όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι πως είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο»), ενσυνειδητότητα (π.χ. «όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα) και αποφυγή ή υπερβολικής ταύτιση (π.χ. «όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας»). Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων δίνονται σε μία 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 ισούται με "σχεδόν ποτέ" και το 5 ισούται με "σχεδόν πάντα". Στη συνέχεια, υπολογίζεται ο μέσος όρος των έξι υποκλιμάκων, αφού αντιστραφούν πρώτα τα αρνητικά ερωτήματα, έτσι ώστε να υπολογιστεί το συνολικό σκορ της αυτοσυμπόνιας. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α για την συγκεκριμένη έρευνα ισούται με .91.

Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθηματικών Καταστάσεων

Η Κλίμακα αυτή (Δασκάλου & Συγκολλιτού, 2011. Watson, Clark, & Tellegen, 1988) αποτελείται από 20 λέξεις, τυχαία κατανεμημένες, οι οποίες περιγράφουν θετικές και αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις. Απαρτίζεται από δύο παράγοντες ο καθένας εκ των οποίων αποτελείται από δέκα χαρακτηρισμούς. Όταν η κλίμακα αυτή χρησιμοποιείται με βραχυπρόθεσμες οδηγίες, τείνει να είναι

ευαίσθητη σε διακυμάνσεις συναισθημάτων, ενώ αντίθετα τείνει να δείχνουν σταθερότητα χαρακτηριστικών όταν δίνεται με μακροπρόθεσμες οδηγίες. Κάθε ερώτηση απαντάται σε μία κλίμακα πέντε διαβαθμίσεων τύπου Likert, η οποία κυμαίνεται από το 1 που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό «Πολύ λίγο» έως το 5 που αντιστοιχεί στο «Πάρα πολύ» και η βαθμολογία στις επιμέρους κλίμακες προκύπτει από το μέσο όρο των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στις κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος. Για το θετικό συναίσθημα ο δείκτης Cronbach α έχει την τιμή .72 και για το αρνητικό συναίσθημα .73.

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή

Η κλίμακα αυτή (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985. Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalika, 2017) αποτελείται από πέντε ερωτήσεις που αξιολογούν την συνολική ικανοποίηση από τη ζωή τη δεδομένη στιγμή. Χρησιμοποιείται μία 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert και το συνολικό σκορ είναι το άθροισμα αυτών των απαντήσεων. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α της κλίμακας για την συγκεκριμένη μελέτη ήταν .86.

Κλίμακα Αυτοεκτίμησης

Η κλίμακα αυτή (Galanou, Galanakis, Alexopoulos, & Darviri, 2014. Rosenberg, 1965) αποτελείται από 10 ερωτήματα, τα οποία απαρτίζουν ένα παράγοντα και αναφέρεται στην αξιολόγηση που ο εξεταζόμενος κάνει για τον εαυτό του. Η απάντηση δίνεται σε μια 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από το 1 που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό «Ποτέ» έως το 5 που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό «Σχεδόν πάντα». Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α της κλίμακας ήταν .83.

Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες

Η κλίμακα αυτή (Lovibond & Lovibond, 1995. Lyrakos, Arvaniti, Smyrnioti, & Kostorapanagiotou, 2011). αποτελείται από 3 υποκλίμακες που μετρούν τα βασικά συμπτώματα της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σε μία 4/βάθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1 έως το 4, όπου το 1 αντιστοιχεί στην πρόταση «Δεν ισχύει καθόλου για μένα» και το 4 στην πρόταση

«Ισχύει για μένα πάρα πολύ», πόσο συχνά ένιωθαν τα συμπτώματα που αναφέρονται στην Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες την τελευταία εβδομάδα. Η δείκτης Cronbach α για κάθε υποκλίμακα ήταν .72 για την Κατάθλιψη. .77 για το Άγχος και .70 για το Στρες.

Υποκλίμακα Παρουσία Νοήματος Ζωής

Η υποκλίμακα αυτή (Pezirkianidis, Karakasidou, Galanakis, & Stalikas, 2016. Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006) αποτελείται από 5 προτάσεις, οι οποίες απαρτίζουν τον έναν εκ τους δύο παράγοντες του ερωτηματολογίου Νήματος ζωής. Οι απαντήσεις δίνονται σε μία 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert. Ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach α της υποκλίμακας για την συγκεκριμένη έρευνα ισούται με .83.

Όσον αφορά στην στατιστική επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν, οι αρχικές αναλύσεις έγιναν με την έκδοση 22 του στατιστικού πακέτου SPSS. Αρχικά για να εξεταστεί η ποιότητα των ερωτήσεων και η πιθανότητα να υπάρχουν δυσλειτουργικές ερωτήσεις ή ερωτήσεις που δημιουργούν πόλωση, ελέγχθηκαν οι διακυμάνσεις, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις των 26 δηλώσεων της κλίμακας. Στη συνέχεια έγινε ο έλεγχος της αξιοπιστίας της εσωτερικής συνοχής κι αυτό μας έδωσε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη δομή της κλίμακας. Επιπλέον, πραγματοποιήσαμε επιβεβαιωτική ανάλυση (χρησιμοποιώντας το IBM SPSS Amos, έκδοση 22) προκειμένου να οριστικοποιήσουμε την παραγοντική δομή της κλίμακας. Τέλος, εξετάστηκε η συγκλίνουσα και η αποκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας. Παρακάτω παραθέτουμε αναλυτικά τις στατιστικές αναλύσεις και τα αποτελέσματα αυτών.

Αποτελέσματα

Ανάλυση ερωτημάτων

Όπως ειπώθηκε και παραπάνω τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όλες οι ερωτήσεις ακολουθούσαν τους κανόνες της κανονικής κατανομής και οι μέσοι όροι κυμαίνονταν από 2.3 μέχρι 3.5, οι τυπικές αποκλίσεις από 1.031 μέχρι 1.299 και οι διακυμάνσεις από 1.099 μέχρι 1.688, όπως αναμένονταν. Ο μέσος όρος των απαντήσεων στην κλίμακα της αυτοσυμπόνιας ήταν 15.19 με την τυπική απόκλιση να ισούται με 3.89. Άλλες μελέτες που διερευνούν την αξιοπιστία της ίδια κλίμακας

βρήκαν ότι ο μέσος όρος των απαντήσεων στην κλίμακα της αυτοσυμπόνιας ήταν 18.25 με την τυπική απόκλιση να ισούται με 3.75 (ΗΠΑ; Neff, 2004) και σε ένα δείγμα φοιτητών πανεπιστημίου ο μέσος όρος βρέθηκε να είναι 17.95 με την τυπική απόκλιση αν ισούται με 3.68 (Ισπανία; Garcia-Campayo, Kavarro-Gil, Andrés, Montero-Marin, López-Artal, & Demarzo, 2014).

Συσχέτιση μεταξύ ερωτημάτων

Προκειμένου να εξεταστεί περαιτέρω η ποιότητα κάθε ερώτησης πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης ανάμεσα στις ερωτήσεις που ανήκουν στους έξι παράγοντες, όπως αυτοί προσδιορίστηκαν από τη Neff (2003a). Αναμέναμε ότι θα υπάρχουν θετικά στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις ανάμεσα στις ερωτήσεις, οι οποίες θα κυμαίνονται από το .30 μέχρι το .60. Οι θετικές συσχετίσεις μπορούν να προβλέψουν ότι οι ερωτήσεις μετρούν την ίδια μεταβλητή και είναι συμπληρωματικές ως προς τον κάθε παράγοντα, ενώ οι αρνητικές συσχετίσεις υποδηλώνουν αντίθετες μεταβλητές και μη συσχέτιση με την κύρια μεταβλητή. Εξαιρετικά υψηλές συσχετίσεις μπορεί να προβλέψουν την πιθανότητα να μετράμε το ίδιο πράγμα και κατά συνέπεια ότι θα μπορούσε κάποια από τις ερωτήσεις να παραληφθεί χωρίς να επηρεαστούν οι ψυχομετρικές ικανότητες του εργαλείου. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τον παράγοντα της καλοσύνης προς τον εαυτό οι συσχετίσεις κυμαίνονταν από το .29 μέχρι το .58, τον παράγοντα επικριτική στάση προς τον εαυτό από .17 ως .43, τον παράγοντα οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά από .27 ως .47, τον παράγοντα απομόνωση από .31 ως .42, τον παράγοντα ενσυνειδητότητα από .21 ως .44 και τον παράγοντα αποφυγή ή υπερβολική ταύτιση από .32 ως .42. Όλες οι συσχετίσεις μεταξύ των ερωτήσεων ήταν στατιστικά σημαντικές. Οι πλειοψηφία των ερωτήσεων εμφάνισαν χαμηλές προς μέτριες εσωτερικές συσχετίσεις μεταξύ των διαφορετικών παραγόντων.

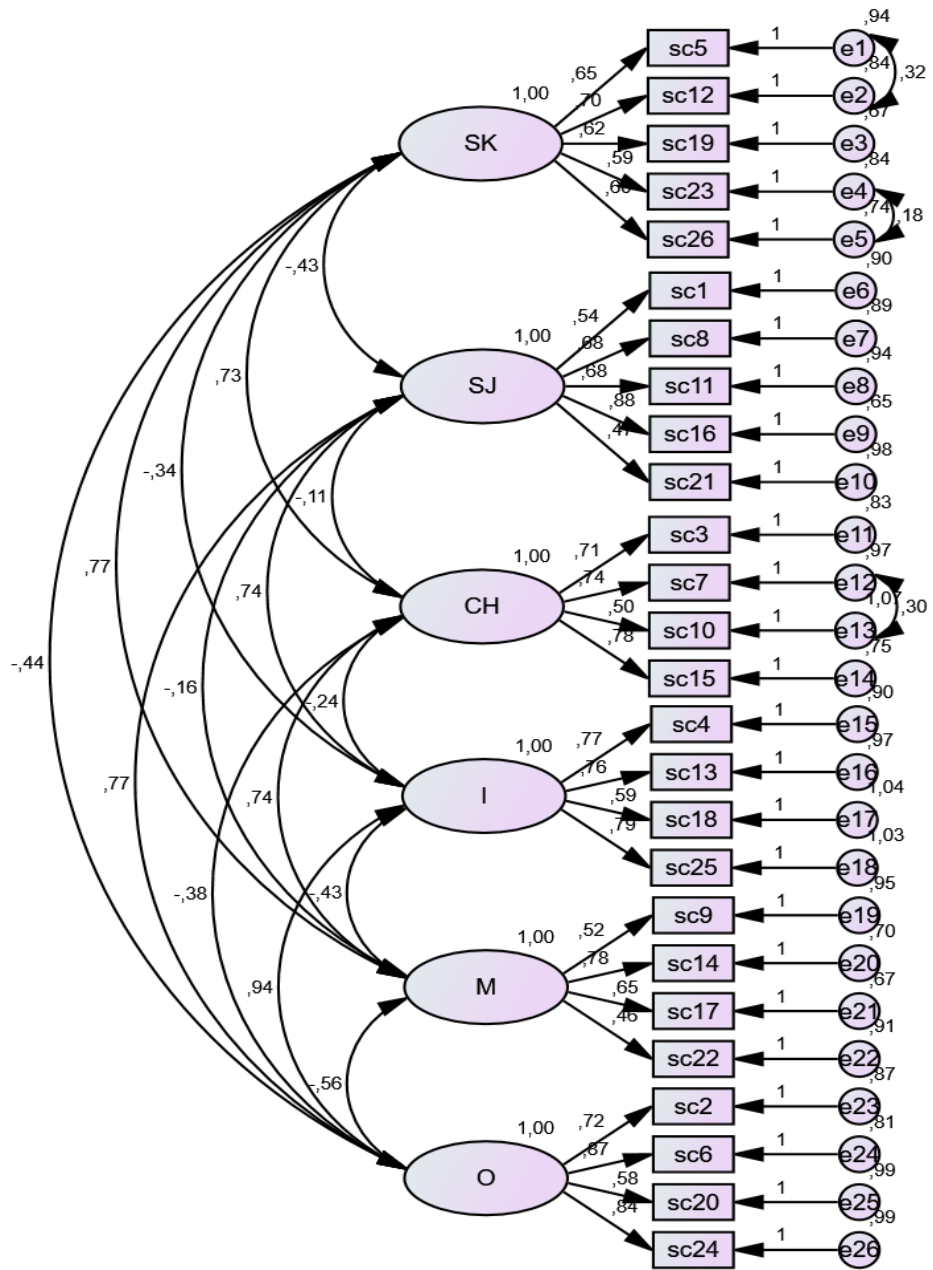
Αξιοπιστία Εσωτερικής Συνοχής

Προκειμένου να μελετηθεί η αξιοπιστία της κλίμακας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης εσωτερικής συνοχής Cronbach alpha, ο οποίος ήταν $\alpha=.86$. Πραγματοποιήθηκε περαιτέρω ανάλυση των ερωτημάτων με σκοπό να εξεταστεί η δυνατότητα ενίσχυσης της αξιοπιστίας της κλίμακας με την αφαίρεση κάποιου

στοιχείου. Η αφαίρεση κάποιων ερωτημάτων δεν άλλαξε τον δείκτη εσωτερικής συνοχής.

Ανάλυση παραγόντων

Τέλος, πραγματοποιήθηκε η ανάλυση παραγόντων προκειμένου να διερευνηθεί η παραγοντική δομή της κλίμακας. Πρόσφατες έρευνες έχουν αποτύχει να αποδείξουν το μοντέλο της Neff, ότι, δηλαδή, η κλίμακα μετρά μία υπερκείμενη έννοια, η οποία περιλαμβάνει τα έξι συστατικά της αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003a). Από την άλλη πλευρά, πρόσφατα ευρήματα δείχνουν ότι τα συστατικά της αυτοσυμπόνιας είναι ανεξάρτητα και δεν συνθέτουν μία υπερκείμενη έννοια. Έχει προταθεί και το μοντέλο των δύο παραγόντων της έννοιας της αυτοσυμπόνιας σε σχέση με την ψυχοπαθολογία. Έτσι, εξετάσαμε τρία μοντέλα: το μοντέλο της υπερκείμενης έννοιας με έξι παράγοντες (Deniz και συν., 2008. Garcia-Campayo και συν., 2014. Mantzios και συν., 2015. Neff, 2003a, 2016. Petrocchi & συν., 2014), το μοντέλο των έξι παραγόντων (Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2015. Williams, Dalgleish, Karl, & Kuyken, 2014) και το μοντέλο των δύο παραγόντων (MacBeth & Gumley, 2012). Αρχικά, ακολουθώντας την πρόταση της Neff (2003a, 2016) ελέγχθηκε η καταλληλότητά του μοντέλου μιας υπερκείμενης έννοιας για την αυτοσυμπόνια, το οποίο απέτυχε να εξηγηθεί επαρκώς σε όλους τους δείκτες. Έπειτα και το μοντέλο των δύο παραγόντων δεν κατάφερε να ταιριάζει επαρκώς. Τέλος, το μοντέλο των έξι παραγόντων ταίριαξε στα δεδομένα επαρκώς αποδεικνύοντας ότι η ελληνική εκδοχή της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας έχει υψηλή δομική εγκυρότητα (Γράφημα 3.1.).



Γράφημα 3.1. Τυποποιημένη λύση του μοντέλου των έξι παραγόντων της ελληνικής έκδοσης της Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας.

Συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα

Προκειμένου να μελετηθεί η συγκλίνουσα και η αποκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας χρησιμοποιήθηκαν άλλες παρόμοιες μεταβλητές, οι οποίες φαίνεται να σχετίζονται με την εξεταζόμενη μεταβλητή σύμφωνα με την βιβλιογραφία. Υποθέσαμε ότι η καλοσύνη προς τον εαυτό, η οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά και η ενσυνειδητότητα θα σχετίζονται αρνητικά με το στρες, την κατάθλιψη, το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα και θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την παρουσία νοήματος της ζωής, τα θετικά συναισθήματα και την αυτοεκτίμηση. Παράλληλα, διατυπώθηκε η υπόθεση ότι η επικριτική στάση, η απομόνωση και η αποφυγή ή υπερβολική ταύτιση θα σχετίζονται θετικά με το στρες, την κατάθλιψη, το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα και αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την παρουσία νοήματος της ζωής, τα θετικά συναισθήματα και την αυτοεκτίμηση. Πιο αναλυτικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι παράγοντες της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας έχουν ικανοποιητική δομική εγκυρότητα. Οι παράγοντες της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας έχουν καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα, αφού οι τρεις "αρνητικοί" παράγοντες (επικριτική στάση, απομόνωση και υπερβολική ταύτιση) παρουσιάζουν χαμηλή προς μέτρια θετική συσχέτιση με τα αρνητικά συναισθήματα, το στρες, την κατάθλιψη, και το άγχος. Επιπλέον, οι αρνητικοί παράγοντες φάνηκε να έχουν ακόμη χαμηλή προς μέτρια αρνητική συσχέτιση με τα θετικά συναισθήματα, την ικανοποίηση από τη ζωή και την παρουσία νοήματος ζωής και την αυτοεκτίμηση. Όσον αφορά τους τρεις θετικούς παράγοντες που είναι ενδεικτικοί της ύπαρξης αυτοσυμπόνιας (καλοσύνη προς τον εαυτό, οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά και επίγνωση των δυσκολιών/ενσυνειδητότητα) φάνηκε να υπάρχει στατιστικά σημαντική μέτρια προς χαμηλή θετική συσχέτιση με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την ικανοποίηση από τη ζωή, την παρουσία νοήματος ζωής και την αυτοεκτίμηση. Τέλος οι θετικοί παράγοντες φάνηκε να σχετίζονται αρνητικά με τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων, το στρες, την κατάθλιψη, το άγχος. Στον πίνακα 3.1 παρατίθενται οι συσχετίσεις των υπο μελέτη μεταβλητών.

Πίνακας 3.1. Συσχετίσεις των παραγόντων της Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας με τα θετικά συναισθήματα (Θ.Σ.), τα αρνητικά συναισθήματα (Α.Σ.), το άγχος (Α.), το στρες (Σ.) και την κατάθλιψη (Κ.), την ικανοποίηση από την ζωή (Ι.Ζ.), το νήμα ζωής (Ν.Ζ.) και την αυτοεκτίμηση (ΑΕ).

	Α.Σ.	Σ.	Κ.	Α.	Θ.Σ.	Ι.Ζ.	Ν.Ζ.	ΑΕ
Καλοσύνη (Κ)	-.21**	-.25**	-.26**	-.13**	.38**	.30**	.23**	.51**
Κριτική (ΚΡ)	.29**	.32**	.29**	.23**	-.12**	-.15**	-.07	-.41**
Οικουμενικότητα (ΟΙΚ)	-.13**	-.14**	-.13**	-.08*	.27**	.21**	.30**	.30**
Απομόνωση(ΑΠ)	.41**	.38**	.48**	.38**	-.24**	-.36**	-.24**	-.47**
Ενσυνειδητότητα (ΕΝ)	-.22**	-.26**	-.26**	-.19**	.31**	.28**	.34**	.34**
Ταύτιση-αποφυγή (ΤΑΥ-ΑΠΟΦ)	.41**	.45**	.36**	.33**	-.16**	-.23**	-.19**	-.38**

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

Νόρμες

Προκειμένου να βοηθηθούν οι επαγγελματίες της ψυχικής υγείας στο να ερμηνεύσουν τα αποτελέσματα από την Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας, υπολογίσαμε τις κανονικοποιημένες βαθμολογίες χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα Stanscore4. Στον πίνακα 3.2, οι επαγγελματίες και οι ερευνητές μπορούν να ταιριάξουν την βαθμολογία της Κλίμακας με τα Τιμές Τυπικής Δεκάτης (Sten Scores) που κυμαίνεται από το 1 έως το 10, έτσι ώστε να μπορεί να γίνεται η σύγκριση της ατομικής βαθμολογίας με την βαθμολογία των νορμών.

Πίνακας 3.2. Νόρμες παραγόντων Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας

Raw Score Range						Δευτέρα	Περιγραφή
Κ	ΚΡ	ΟΙΚ	ΑΠ	ΕΝ	ΤΑΥ-ΑΠΟΦ	Τυπική Δεκάτη	
0-5	0-6	0-4	0-4	0-6	0-5	1	Πολύ χαμηλό
6-8	7-8	5-6	5	7-8	6	2	Χαμηλό
9-11	9-10	7-8	6-7	9-10	7-8	3	Χαμηλό
12-13	11-12	9-10	8	11	9-10	4	Μέτριο
14-15	13-14	11	9-10	12-13	11-12	5	Μέτριο
16-17	15-16	12-13	11-12	14-15	13-14	6	Μέτριο
18-19	17-18	14-15	13-14	16	15-16	7	Μέτριο
20-21	19-20	16-17	15-16	17	17	8	Υψηλό
22	21-23	18	17-18	18-19	18-19	9	Υψηλό
23-25	24-25	19-20	19-20	20	20	10	Πολύ υψηλό

Συμπεράσματα

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μία νέα έννοια της Θετικής ψυχολογίας και το αυξανόμενο ενδιαφέρον γύρω από αυτή οδήγησε τους ερευνητές στην δημιουργία ενός έγκυρου και αξιόπιστου ψυχομετρικού εργαλείου. Η πρωτότυπη εκδοχή της κλίμακας αποτελείται από είκοσι έξι ερωτήσεις που μετρούν την αυτοσυμπόνια ως μία έννοια που αποτελείται από έξι παράγοντες (καλοσύνη προς τον εαυτό, επικριτική στάση προς τον εαυτό, οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά, απομόνωση, ενσυνειδητότητα και αποφυγή ή υπερβολική ταύτιση) και οι απαντήσεις δίνονται σε μία 5/βάθμια κλίμακα από το 1 (σχεδόν ποτέ) μέχρι το 5 (σχεδόν πάντα). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ελληνική εκδοχή της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας μπορεί να θεωρηθεί ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο. Ειδικότερα, η ανάλυση ερωτημάτων έδειξε διακύμανση, η οποία κυμαινόταν από 2 έως 3.5, το οποίο και αποτελεί ενδεικτικό στοιχείο της κανονικής κατανομής όπως επίσης και έλλειψη πόλωσης και "προβληματικών" ερωτημάτων.

Για την δομική εγκυρότητα της κλίμακας τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μοντέλο των έξι παραγόντων ταιριάζει επαρκώς στα δεδομένα μας, υποδεικνύοντας ότι η ελληνική εκδοχή της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας έχει υψηλή εγκυρότητα ισχύος. Αυτά τα αποτελέσματα συνάδουν με αποτελέσματα ερευνών στάθμισης σε άλλες χώρες (Costa και συν., 2015. Williams και συν., 2014). Σε ένα πολύ πρόσφατο άρθρο της η Neff και οι συνεργάτες της (2017) θέλησαν να διερευνήσουν το ζήτημα των παραγόντων της κλίμακας και για αυτό έλεγξαν τις ψυχομετρικές ιδιότητες της σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες (φοιτητές, ενήλικες, ενήλικες που εξασκούσαν διαλογισμό και άτομα με ιστορικό κατάθλιψης). Τα αποτελέσματα αντέκρουσαν το μοντέλο των δύο παραγόντων (MacBeth & Gumley, 2012) ενώ υποστήριξαν υπό προϋποθέσεις τα δύο άλλα μοντέλα. Σύμφωνα με τους ερευνητές (2017) η συνολική βαθμολογία της αυτοσυμπόνιας προτείνεται να μετριέται με σκοπό την διευκόλυνση τόσο της πραγματοποίησης παραμετρικών στατιστικών αναλύσεων, όσο και για την καλύτερη ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Ωστόσο φαίνεται ότι χρειάζεται να λαμβάνουμε υπόψη μας τον πλαίσιο και τον πληθυσμό που πραγματοποιείται η έρευνα, καθώς φαίνεται ότι διαφορετικό μοντέλο λειτουργεί καλύτερα σε διαφορετικές περιπτώσεις. Αυτά τα πρόσφατα δεδομένα δίνουν μία ευελιξία ως προς την υιοθέτηση των δύο μοντέλων (το μοντέλο της υπερκείμενης έννοιας της

αυτοσυμπόνιας και το μοντέλο των έξι παραγόντων) καθώς και μία ισχύ στα δεδομένα της έρευνας μας.

Η αξία της συγκεκριμένης έρευνας βρίσκεται στο γεγονός ότι προτείνεται η χρησιμοποίηση της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας ως ένα διακεκριμένο ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση της έννοιας της αυτοσυμπόνιας. Όσον αφορά στους περιορισμούς της έρευνας αυτής αφορούν στο ότι για τη μέτρηση των δεικτών αξιοπιστίας χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach alpha. Επιπλέον, όλα τα κριτήρια για τη μέτρηση της εγκυρότητας εφαρμόστηκαν ταυτόχρονα, ενώ θα μπορούσε να μετρηθεί η εγκυρότητα και μετά από ένα χρονικό διάστημα. Η έρευνα παρέχει χρήσιμες πληροφορίες για τη χρήση της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας σε μελλοντικές έρευνες και θα μπορούσε να βοηθήσει στην διεύρυνση της έρευνας στη θετική ψυχολογία και την σύνδεση της με άλλους κλάδους.

Περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να εστιάσει στις πρακτικές εφαρμογές της έννοιας της αυτοσυμπόνιας αναζητώντας τρόπους ενίσχυσης ή και εκμάθησης αυτής της δεξιότητας σε πληθυσμούς που το έχουν άμεσα ανάγκη με στόχο την αύξηση των επιπέδων του ευ ζην και την αντιμετώπιση των δυσκολιών της καθημερινότητάς τους.

Κεφάλαιο 4: Η αποτελεσματικότητα ενός Πιλοτικού Προγράμματος Εκπαίδευσης στην Αυτοσυμπόνια και ο ρόλος του ευ ζην

Σύμφωνα με την Neff (2003b) η αυτοσυμπόνια ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να συμπεριφέρεται στον εαυτό του με καλοσύνη, ζεστασιά και κατανόηση όταν υποφέρει, βιώνει μία αποτυχία ή αισθάνεται ανεπαρκής αντί να είναι επικριτικός και να κατηγορεί τον εαυτό του ή να αγνοεί τον πόνο και τα αρνητικά συναισθήματα. Την τελευταία δεκαετία έχουν πολλαπλασιαστεί οι έρευνες που αναφέρονται στη σχέση της αυτοσυμπόνιας και του ευ ζην (Zessin και συν., 2015). Οι έρευνες αυτές αναδεικνύουν τα οφέλη της αυτοσυμπόνιας, ορίζοντας την ως έναν από τους σημαντικούς προβλεπτικούς παράγοντες της ποιότητας ζωής (Barnard & Curry, 2011. Zessin και συν., 2015). Η εφαρμογή της αυτοσυμπόνιας μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου και στην αύξηση του ευ ζην οδηγώντας σε μεγαλύτερη λειτουργικότητα στην καθημερινή τους ζωή (Neff & Costigan, 2014). Η διερεύνηση αυτής της έννοιας σε διάφορους τομείς και τα θετικά αποτελέσματα τα οποία αναδύονται δημιουργούν την ανάγκη ανάπτυξης προγραμμάτων, τα οποία θα ενισχύουν τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας και θα διδάξουν στους ανθρώπους να δείχνουν συμπόνια προς τον εαυτό τους.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούμε στην δεύτερη έρευνα της παρούσας διατριβής, η οποία αφορά στην διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος αυτοσυμπόνιας στον γενικό πληθυσμό. Πριν αναφερθούμε στην διαδικασία που ακολουθήθηκε για την δημιουργία και εφαρμογή αυτού του προγράμματος, όπως επίσης και στα αποτελέσματα αυτού, κρίνεται σκόπιμο να ορίσουμε την έννοια των θετικών παρεμβάσεων και να περιγράψουμε τις παρεμβάσεις που έχουν δημοσιευτεί έως σήμερα και αφορούν στην αυτοσυμπόνια.

Θετικές παρεμβάσεις

Κατά την τελευταία δεκαετία, η έρευνα στον τομέα της θετικής ψυχολογίας έχει στραφεί προς την πρακτική εφαρμογή της γνώσης που έχει προκύψει από τα ερευνητικά δεδομένα δίνοντας νέα προοπτική στην πρακτική αξία των θετικών μεταβλητών. Μεταβλητές, όπως η υποκειμενική ευτυχία, η ικανοποίηση από την ζωή και το νόημα ζωής, απασχολούν ερευνητικά την επιστημονική κοινότητα και ολοένα και περισσότερες έρευνες αναδεικνύουν τα οφέλη τους σε διάφορους τομείς της ζωής

του ατόμου (Peterson, Park, & Seligman, 2005. Singh & Jha, 2008). Η σύνδεση της θεωρητικής γνώσης με την πρακτική εφαρμογή μπορεί να επιτευχθεί μέσω μιας πολλά υποσχόμενης προσέγγισης για την αύξηση της ευημερίας, η οποία αφορά στις θετικές παρεμβάσεις. Οι θετικές παρεμβάσεις ορίζονται ως οι μέθοδοι θεραπείας ή οι εκ προθέσεως δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών και σκέψεων (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Οι στρατηγικές των θετικών παρεμβάσεων ποικίλλουν. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποιες θετικές παρεμβάσεις, οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί μόνες τους ή σε συνδυασμό με άλλες: Γράμμα ευγνωμοσύνης (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011. Layous, Lee, Choi, & Lyubomirsky, 2013. Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011. Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), πράξεις καλοσύνης (Dunn, Aknin, & Norton, 2008), ενίσχυση αισιοδοξίας (Boehm και συν., 2011. Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013. Lyubomirsky και συν., 2011. Sheldon & Lyubomirsky, 2006), ενδυνάμωση θετικών στοιχείων του χαρακτήρα (Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013. Mitchell, Stanimirovic, Klein, & Vella-Brodrick, 2009. Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012. Seligman και συν., 2005. Woodworth, O'Brien-Malone, Diamond, & Schüz, 2016), αύξηση ενσυνειδητότητας (Bedard και συν., 2003. Surawy, Roberts, & Silver, 2005. Zautra και συν., 2008). Η αναλυτική περιγραφή των συγκεκριμένων παρεμβάσεων δεν αποτελεί μέρος της παρούσας διατριβής. Ωστόσο, σε επόμενο μέρος του κεφαλαίου θα αναφερθούμε στα γενικά χαρακτηριστικά των θετικών παρεμβάσεων, τα οποία μας βοήθησαν να δομήσουμε το πρόγραμμα της αυτοσυμπόνιας.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι προγράμματα, παρεμβάσεις ή θεραπείες που αποσκοπούν αποκλειστικά στον καθορισμό, την αποκατάσταση ή την επούλωση συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας χωρίς την ενίσχυση των θετικών στοιχείων του ατόμου δεν εμπίπτουν στην κατηγορία των θετικών παρεμβάσεων, καθώς δεν ταιριάζουν στον ορισμό τους. Επιπλέον, χρειάζεται να τονιστεί ότι αν και τα αποτελέσματα των θετικών παρεμβάσεων είναι ενθαρρυντικά για την αύξηση των επιπέδων του ευ ζην, η γενική αποτελεσματικότητα τους παραμένει ασαφής, καθώς δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία αξιολόγησής τους (Sin & Lyubomirsky, 2009). Απαιτείται η περαιτέρω διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των θετικών παρεμβάσεων με στόχο την πληρέστερη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο λειτουργούν.

Χαρακτηριστικά θετικών παρεμβάσεων

Οι Sin και Lyubomirsky (2009) δημοσίευσαν μία μετα-ανάλυση αξιολογώντας 51 θετικές παρεμβάσεις με 4.266 συμμετέχοντες με σκοπό να αναδείξουν την σημαντικότητάς τους, προτείνοντας πρακτικές οδηγίες στους ειδικούς ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι θετικές παρεμβάσεις ενισχύουν το ευ ζην ($mean\ r = .29$) και μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης ($mean\ r = .31$). Λίγα χρόνια αργότερα δημοσιεύτηκε μία ακόμα μετα-ανάλυση, με την συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση 40 άρθρων με συνολικά 6.139 συμμετέχοντες (Bolier Haverman, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer, 2013). Τα αποτελέσματα ενισχύουν την προηγούμενη δημοσιευμένη μετα-ανάλυση τονίζοντας τον ρόλο των θετικών παρεμβάσεων τόσο στην ενίσχυση του υποκειμενικού ευ ζην ($mean\ r = .34$) όσο και στην μείωση της κατάθλιψης ($mean\ r = .23$).

Ακόμα, βρέθηκαν κάποιοι παράγοντες, οι οποίοι φαίνεται να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων. Αυτοί είναι τα επίπεδα κατάθλιψης των συμμετεχόντων (Bolier και συν., 2013. Sin & Lyubomirsky, 2009), η οικειοθελής συμμετοχή (Sin & Lyubomirsky, 2009) και η ηλικία (Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013. Sin & Lyubomirsky, 2009). Παράλληλα, τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης δίνουν χρήσιμες πληροφορίες για τη δομή και την διάρκεια των παρεμβάσεων, πληροφορίες που χρησιμοποιήθηκαν για την δημιουργία του Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας.

Ατομικά χαρακτηριστικά

Οι δείκτες ψυχοπαθολογίας και κυρίως τα συμπτώματα κατάθλιψης των ατόμων πριν την ένταξη τους σε μία θετική παρέμβαση δύναται να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητά της παρέμβασης, για αυτό χρειάζεται ο έλεγχος των επιπέδων αυτών. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη επωφελούνται περισσότερο από τις θετικές παρεμβάσεις, ωστόσο χρειάζεται να ελέγχεται πάντα η ομοιογένεια του δείγματος, όπως επίσης και η επιλογή των κατάλληλων ατόμων για τους σκοπούς της εκάστοτε παρέμβασης.

Η οικειοθελής συμμετοχή σε κάποιο πρόγραμμα φαίνεται να είναι ένα στοιχείο που βοηθάει στην αποτελεσματικότητά της παρέμβασης. Αυτό οφείλεται κυρίως στην πίστη που έχουν τα άτομα, που επέλεξαν μόνα τους να εμπλακούν στην διαδικασία, στο ότι θα βοηθηθούν από αυτή. Επίσης, σημαντικό στοιχείο αποτελεί

και η δέσμευση των συμμετεχόντων στις δράσεις της παρέμβασης, καθώς φαίνεται ότι όσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός εμπλοκής και δέσμευσης τόσο περισσότερο τα άτομα κινητοποιούνται και προσπαθούν (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Τέλος, η ηλικία αποτελεί ένα δημογραφικό χαρακτηριστικό, το οποίο δύναται να επηρεάσει τα αποτελέσματα της παρέμβασης. Η μετα-ανάλυση των Sin & Lyubomirsky (2009) έδειξε ότι τα μεγαλύτερα άτομα σε ηλικία επωφελούνται περισσότερο από τις θετικές παρεμβάσεις απ' ότι οι νεότεροι συμμετέχοντες. Ωστόσο, τα αποτελέσματα αυτά υπόκεινται σε περιορισμούς, όπως ο μικρός αριθμός ερευνών σχετικά με τις θετικές παρεμβάσεις και τις διαφορετικές ηλικιακές κατηγορίες. Επιπλέον, υπάρχουν έρευνες που ενισχύουν την υλοποίηση θετικών παρεμβάσεων σε νεαρότερα άτομα, ακόμα και σε παιδιά καθώς φαίνεται ότι τα οφέλη είναι πολλαπλά και για μικρότερες ηλικίες (Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2012).

Χαρακτηριστικά παρέμβασης

Εκτός από τα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, κάποια χαρακτηριστικά της ίδιας της παρέμβασης δύναται να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητά της (Sin & Lyubomirsky, 2009). Αυτά τα χαρακτηριστικά αφορούν κυρίως την δομή της παρέμβασης καθώς και την χρονική διάρκεια της.

Όσον αφορά στην δομή των παρεμβάσεων η ποικιλία των ασκήσεων και οι ασκήσεις για το σπίτι φαίνεται να βοηθούν στην αποτελεσματικότητά των παρεμβάσεων. Έρευνες δείχνουν ότι η ποικιλία των ασκήσεων αυξάνει τα θετικά οφέλη για τους συμμετέχοντες (Leventhal, Martin, Seals, Tapia, & Rehm, 2007. Seligman και συν., 2005. Sin & Lyubomirsky, 2009), καθώς ενεργοποιεί το ενδιαφέρον τους και ισχυροποιεί το κίνητρο και την δέσμευση τους. Ακόμα δίνει την δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αυξήσουν την εμπλοκή τους στην όλη διαδικασία, καθώς ενθαρρύνονται στο να επιλέξουν την άσκηση που τους ταιριάζει καλύτερα. Η διαφορετικότητα των μελών της ομάδας απαιτεί ευελιξία και εξατομίκευση των δράσεων μέσα στην παρέμβαση, συνεπώς η ποικιλομορφία των ασκήσεων δύναται να βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση.

Οι θετικές παρεμβάσεις περιλαμβάνουν δράσεις αυτοβοήθειας, ομαδική εκπαίδευση και ατομική θεραπεία (Bolier και συν., 2013). Τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης των Bolier και συνεργατών (2013) δεν βρήκαν διαφορές ανάμεσα σε αυτές τις μορφές παρεμβάσεων, ωστόσο χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να

διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα των διαφορετικών μορφών παρέμβασης στα επίπεδα ευ ζην των συμμετεχόντων.

Ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό των παρεμβάσεων αφορά στην διάρκεια της, με τις περισσότερες έρευνες να αναφέρουν ότι το διάστημα 4-12 εβδομάδων θεωρείται ικανό για να υπάρξουν αλλαγές σε μεταβλητές του ευ ζην (Bolier και συν., 2013. Sin & Lyubomirsky, 2009). Το εύρος είναι αρκετά μεγάλο και η επιλογή της διάρκειας εξαρτάται κι από τη φύση της παρέμβασης, τον σκοπό της αλλά και τον πληθυσμό στον οποίο απευθύνεται.

Παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας

Το 2013, οι Neff και Germer, εντοπίζοντας το ερευνητικό κενό που υπήρχε στις παρεμβάσεις που ενδυναμώνουν την αυτοσυμπόνια, τόσο σε κλινικό όσο και σε γενικό πληθυσμό, δημιούργησαν ένα πρόγραμμα για την ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας (Mindful- Self-Compassion Program). Έως τότε, είχε μελετηθεί από διάφορους ερευνητές, ο ρόλος της ενσυνειδητότητας (Kabat-Zinn, 1982) στην προάσπιση της ψυχικής υγείας με τις περισσότερες μελέτες να επικεντρώνονται στον ρόλο αυτής της μεταβλητής στην μείωση των επιπέδων του στρες, όπως επίσης και στην μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της αυτοκριτικής, της ντροπής και των αισθημάτων κατωτερότητας, χρησιμοποιώντας ως κύρια παρέμβαση ασκήσεις διαλογισμού (Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002).

Το πρόγραμμα έγινε στην ευρύτερη περιοχή της Βοστώνης, το 2012, από όπου επιλέχθηκαν και οι συμμετέχοντες, είτε μέσω ανακοινώσεων στο διαδίκτυο, είτε μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, είτε μέσω κάποιου εξειδικευμένου κέντρου διαλογισμού. Οι συμμετέχοντες, 24 στο σύνολό τους, το 78% ήταν γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 51, 21 έτη (Τ.Α.= 12,02). Επίσης υπήρξε και μία ομάδα ελέγχου, αποτελούμενη από 27 άτομα (Μ.Ο, ηλικίας= 49,11 έτη, Τ.Α. = 11,59 έτη, 82% γυναίκες), τα οποία δεν έλαβαν κανενός είδους παρέμβαση. Το πρόγραμμα αποτελούνταν από 8 εβδομαδιαίες συναντήσεις, των 2 και μισή ωρών η καθεμία, μία αρχική συνάντηση δύο εβδομάδες πριν και μία τελική συνάντηση 2 εβδομάδες μετά το πρόγραμμα, όπου συμπληρώθηκε από τους συμμετέχοντες ένα πακέτο ερωτηματολογίων. Υπεύθυνοι του προγράμματος ήταν δύο κλινικοί ψυχολόγοι με

μεγάλη προσωπική εμπειρία στον διαλογισμό και στην ψυχοθεραπευτική πρακτική, εστιασμένη στην ενσυνειδητότητα.

Οι μεταβλητές που μετρήθηκαν ήταν η αυτοσυμπόνια, η ενσυνειδητότητα, η κοινωνική διασύνδεση, η ευτυχία, η ικανοποίηση από τη ζωή, η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Το πρόγραμμα αυτό μεταξύ άλλων περιελάμβανε διάφορες ασκήσεις διαλογισμού, αλλά και ασκήσεις που ενίσχυαν τα στοιχεία της αυτοσυμπόνιας. Το πρόγραμμα δεν κάλυπτε τις προδιαγραφές της ομαδικής ψυχοθεραπείας, ήταν ένα πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης, όπου οι συμμετέχοντες μπορούσαν να μοιραστούν θέματα που δεν τους έφερναν σε δύσκολη θέση και να σκεφτούν καταστάσεις μέσης δυσκολίας, ώστε να μην κατακλυστούν από επώδυνα συναισθήματα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας ήταν ενθαρρυντικά και ανέδειξαν την σημαντικότητα εφαρμογής τέτοιων προγραμμάτων. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση της αυτοσυμπόνιας, της ενσυνειδητότητας, της ικανοποίησης από τη ζωή και της ευτυχίας και στατιστικά σημαντική μείωση της κατάθλιψης, του στρες και του άγχους. Επιπλέον, τα οφέλη διατηρήθηκαν 6 και 12 μήνες μετά τη λήξη του προγράμματος.

Δημιουργία Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας

Έχοντας ένα αξιόπιστο και έγκυρο ψυχομετρικό εργαλείο για την μέτρηση της αυτοσυμπόνιας και σε συνδυασμό με το αυξανόμενο ενδιαφέρον των ερευνητών αναφορικά με την αυτοσυμπόνια και τα οφέλη της στο ευ ζην (Zessin και συν., 2015) δημιουργήθηκε η ιδέα δημιουργίας ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο να είναι συμπονετικοί απέναντι στον εαυτό τους. Σκοπός της δεύτερης έρευνας της παρούσας διατριβής ήταν η διερεύνηση της δυνατότητας εκπαίδευσης της αυτοσυμπόνιας, εξετάζοντας παράλληλα και τις διαφορές στα επίπεδα ευ ζην, και στους δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών πριν και μετά το πρόγραμμα. Για τους σκοπούς της συγκεκριμένης έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν αφορούσαν στο εάν το πρόγραμμα εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια είναι αποτελεσματικό, εάν τα επίπεδα του ευ ζην βελτιώνονται και αν τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες μειώνονται μετά το πέρας του προγράμματος. Τέλος, εξετάστηκε η διατήρηση των επιπέδων των υπό μελέτη μεταβλητών σταθερών έως και 6 μήνες μετά την λήξη του προγράμματος.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η δημιουργία αυτού του προγράμματος στηρίχτηκε στις μελέτες που αφορούσαν την δομή των θετικών παρεμβάσεων και πιο συγκεκριμένα των παρεμβάσεων που αφορούσαν την αυτοσυμπόνια, ωστόσο προσαρμόστηκε στα δεδομένα της ελληνικής πραγματικότητας. Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι οι πολιτισμικές διαφορές δύναται να επηρεάσουν την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων (Lyubomirsky και συν., 2011) για αυτό απαιτείται ο έλεγχος αυτών σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 74 φοιτητές Κοινωνικών Επιστημών του Παντείου Πανεπιστημίου, από τους οποίους οι 5 είναι άντρες και οι 69 γυναίκες. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από τα 19 ως τα 25 έτη με μέσο όρο ηλικίας τα 19,86 έτη (Τ.Α.= 1,11 έτη). Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και περιλάμβανε την γραπτή συγκατάθεση των συμμετεχόντων. Στην πρώτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε ενημέρωση σχετικά με τη φύση και τους σκοπούς της έρευνας, καθώς και τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των συμμετεχόντων, σύμφωνα με τον Κώδικα Δεοντολογίας της Έρευνας. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες, στην ομάδα παρέμβασης (όπου και πραγματοποιήθηκε το πρόγραμμα της αυτοσυμπόνιας) (N=33) και στην ομάδα ελέγχου (N=41). Στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ίδια ερωτηματολόγια με την πρώτη ομάδα, ωστόσο δεν έλαβαν καμία εκπαίδευση. Αξίζει να σημειωθεί ότι οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές που παρακολουθούσαν το μάθημα της Ψυχομετρίας (υποχρεωτικό μάθημα δευτέρου έτους) και είχαν το δικαίωμα με τη συμμετοχή τους στην έρευνα να κάνουν μία εργασία, ο βαθμός της οποίας θα συνυπολογιζόταν στο βαθμό που θα έγραφαν στις εξετάσεις.

Αρχικά, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα δημογραφικά στοιχεία και στην συνέχεια ένα σύνολο ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς. Η συμπλήρωση αυτών των εργαλείων έγινε μία εβδομάδα πριν την έναρξη της παρέμβασης και μία εβδομάδα μετά την λήξη της παρέμβασης.

Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την ελληνική εκδοχή των 26 ερωτήσεων της κλίμακας της αυτοσυμπόνιας (Karakasidou και συν., 2017). Όπως έχει αναφερθεί και σε προηγούμενο κεφάλαιο της παρούσας διατριβής η κλίμακα της αυτοσυμπόνιας περιλαμβάνει έξι παράγοντες: (α) καλοσύνη προς τον εαυτό, (β) επικριτική στάση προς τον εαυτό, (γ) οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά, (δ) απομόνωσης, (ε) ενσυνειδητότητα και (στ) αποφυγή ή υπερβολική ταύτιση. Οι απαντήσεις δίνονται σε μία 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 1=σχεδόν ποτέ και

5=σχεδόν πάντα. Επιπλέον χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή της Κλίμακας Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (Δασκάλου & Συγκολλίτου, 2011), η περιλαμβάνει 20 ερωτήσεις οι οποίες απαρτίζουν δύο παράγοντες. Πιο αναλυτικά, οι 10 ερωτήσεις αναφέρονται στη θετική συναισθηματική κατάσταση και οι άλλες 10 στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση. Οι απαντήσεις δίνονται σε μία 5/βάθμια κλίμακα τύπου Likert, η οποία κυμαίνεται από το 1 (ελαφρώς ή καθόλου) ως το 5 (ολοκληρωτικά). Για κάθε υποκλίμακα το συνολικό σκορ κυμαίνεται από το 10 μέχρι το 50. Υψηλότερα σκορ καταδεικνύουν υψηλότερα επίπεδα θετικής ή αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης. Για τη μέτρηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες χρησιμοποιήθηκε η σύντομη εκδοχή της Κλίμακας Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες (Lygkos και συν., 2011). Οι ερωτώμενοι κλήθηκαν να απαντήσουν σε μία κλίμακα αυτοαναφοράς τύπου Likert (όπου 0=δεν μου ταιριάζει καθόλου και 3=μου ταιριάζει πολύ ή τον περισσότερο καιρό). Για τη μέτρηση της εκτίμησης της υποκειμενικής ευτυχίας χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή της Κλίμακας της Υποκειμενικής Ευτυχίας (Karakasidou, Pezirkianidis, Stalikas, & Galanakis, 2016). Η κλίμακα αποτελείται από τέσσερις ερωτήσεις, οι οποίες βαθμολογούνται σε μία 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=όχι και πολύ χαρούμενος άνθρωπος-7=πολύ χαρούμενος άνθρωπος), με τα υψηλότερες τιμές να αντιστοιχούν σε υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Για τη μέτρηση της ικανοποίησης από τη ζωή χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Galanakis και συν., 2017), η οποία μετρά την αντίληψη του κάθε ατόμου για την ποιότητα της ζωής του με βάση υποκειμενικά κριτήρια. Οι απαντήσεις δίνονται σε μια 7/βάθμια κλίμακα τύπου Likert όπου το 1 ισούται με διαφωνώ εντελώς και το 7 ισούται με συμφωνώ εντελώς). Όλες οι κλίμακες είναι σταθμισμένες στην ελληνική γλώσσα και παρουσιάζουν καλές ψυχομετρικές ιδιότητες.

Δομή προγράμματος

Κάθε συνάντηση του προγράμματος, η οποία είχε διάρκεια δύο ώρες ήταν επικεντρωμένη σε ένα συγκεκριμένο θέμα. Η πρώτη συνάντηση ήταν μία εισαγωγή στην έννοια της αυτοσυμπόνιας. Η δεύτερη εβδομάδα ήταν επικεντρωμένη στην βιωματική εμπειρία των τριών στοιχείων της αυτοσυμπόνιας. Την τρίτη εβδομάδα οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναπτύξουν μία πιο συμπονετική εσωτερική φωνή γράφοντας ένα γράμμα αυτοσυμπόνιας. Την τέταρτη εβδομάδα διδάχτηκαν

δεξιότητες για να μπορούν να αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά δύσκολες καταστάσεις και επίπονα συναισθήματα. Την τελευταία εβδομάδα συζητήθηκε το πώς μπορεί κάποιος να συνδέει τον εαυτό του με θετικές έννοιες και οι συμμετέχοντες δημιούργησαν το προσωπικό τους μότο για την αυτοσυμπόνια (πίνακας 4.1.). Παρακάτω παρουσιάζεται αναλυτικά η δομή του προγράμματος. Τέλος στο παράρτημα I υπάρχει η περιγραφή των βασικών ασκήσεων του προγράμματος.

Πίνακας 4.1. Συνοπτική δομή προγράμματος Αυτοσυμπόνιας

Συνάντηση	Περιεχόμενο	Εργαλεία/Ασκήσεις	Ασκήσεις για το σπίτι
1η	Εισαγωγή στην έννοια της αυτοσυμπόνιας	Σύντομη παρουσίαση Συζήτηση	Ημερολόγιο
2η	Στοιχεία αυτοσυμπόνιας	Διαλογισμός	Διαλογισμός (ηχητικές οδηγίες)
3η	Στάση απέναντι στον εαυτό	Γράμμα αυτοσυμπόνιας	Ανάγνωση γράμματος & δημιουργία νέου
4η	Αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων	Παίξιμο ρόλων σύμφωνα με σενάριο (διαφορετικές φωνές εαυτού)	Καταγραφή δύσκολης στιγμής και αντιμετώπιση με τα "καινούργια" εργαλεία
5η	Γενική συζήτηση & Μότο αυτοσυμπόνιας	Παντομίμα	Ανατροφοδότηση

Στην πρώτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε μία ενημέρωση σχετικά με την βασική έννοια του προγράμματος. Παρουσιάστηκε στους συμμετέχοντες η έννοια της αυτοσυμπόνιας, τα βασικά της στοιχεία, έγινε αναφορά σε άλλες προγενέστερες μελέτες σχετικά με τις παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας, που έχουν πραγματοποιηθεί στο εξωτερικό κι εξηγήθηκε ο σκοπός της συγκεκριμένης παρέμβασης. Διευκρινίστηκε λεπτομερώς τόσο τι είναι αλλά και τι δεν είναι η αυτοσυμπόνια, ο διαχωρισμός της, δηλαδή, από έννοιες όπως η αυτοεκτίμηση, η αυτό-λύπηση και η επιείκεια. Ακόμα συζητήθηκαν οι βασικοί κανόνες της ομάδας, οι υποχρεώσεις αλλά και τα δικαιώματα των μελών αυτής, σύμφωνα με τον κώδικα δεοντολογίας. Την επόμενη μέρα, έλαβαν μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, την πρώτη άσκηση για το σπίτι, με όλες τις οδηγίες. Τους ζητήθηκε να γράφουν ένα ημερολόγιο αυτοσυμπόνιας, δηλαδή να αναζητήσουν στην καθημερινότητά τους, στιγμές που

τους δυσκόλεψαν ή που άσκησαν έντονη κριτική στον εαυτό τους και να γράψουν πως ένιωσαν.

Στην αρχή της δεύτερης συνάντησης συζητήθηκε πως ήταν για αυτούς η διαδικασία της άσκησης για το σπίτι. Κάποιοι πολύ ειλικρινά ανέφεραν ότι δεν κατάφεραν να την κάνουν, είτε γιατί δεν τους συνέβη κάτι που τους δυσκόλεψε μέσα στην εβδομάδα, είτε γιατί δεν μπόρεσαν να είναι αρκετά συμπονετικοί προς τον εαυτό τους. Οι περισσότεροι έκαναν την άσκηση και ανέφεραν ότι ποτέ μέχρι τότε δεν είχαν δει τον εαυτό τους μέσα από μία συμπονετική ματιά, αν και τόσο εύκολα το κατάφερναν για τους άλλους. Ελάχιστοι ανέφεραν πως ήταν ούτως ή άλλως ήταν αρκετά φιλικοί με τον εαυτό τους και πριν την γνωριμία τους με την έννοια της αυτοσυμπόνιας. Στην συνέχεια, για την πληρέστερη κατανόηση, κυρίως σε βιωματικό επίπεδο, των στοιχείων της αυτοσυμπόνιας έγινε μία άσκηση διαλογισμού, όπου ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες, να κλείσουν τα μάτια, να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους και να φέρουν στο μυαλό τους μία στιγμή της ζωής τους, που δυσκολεύτηκαν, αγχώθηκαν ή στεναχωρήθηκαν. Να ξαναθυμηθούν επώδυνα συναισθήματα και να έρθουν σε επαφή με τον πόνο που ένιωσαν, είτε έφταιγαν, είτε όχι. Να προσπαθήσουν να δουν τον εαυτό τους μέσα από μια πιο συμπονετική ματιά, λιγότερο επικριτική, με κατανόηση και αγάπη. Μετά την λήξη της άσκησης, τους ζητήθηκε να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα από αυτή την διαδικασία. Ως άσκηση για το σπίτι τους ζητήθηκε να εξασκηθούν στην τεχνική του διαλογισμού (τουλάχιστον 4 φορές μέχρι την επόμενη συνάντηση). Επιπλέον, του στάλθηκε βίντεο με ηχητικές οδηγίες για την άσκηση αυτή.

Στην τρίτη συνάντηση ασχοληθήκαμε με την στάση που έχουμε απέναντι στον εαυτό μας όταν υποφέρει μέσα από ένα γράμμα αυτοσυμπόνιας. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μία κατάσταση που τους δυσκόλεψε και να επικεντρωθούν κυρίως στα λόγια που θα έλεγαν στον εαυτό τους, στην εσωτερική φωνή τους. Στην πίσω μεριά του χαρτιού, να κάνουν το ίδιο, μόνο που αυτή τη φορά να γράψουν τα λόγια που θα έλεγαν σε ένα φίλο τους, ο οποίος βρίσκεται σε μία δύσκολη φάση. Στο τέλος της άσκησης οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν στο να αναζητήσουν τις διαφορές των δύο όψεων του χαρτιού, εάν κι εφόσον υπήρχαν. Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν πολύ πιο ήρεμοι, με κατανόηση, συμπονετικοί και επιεικείς προς τον φίλο που περνάει μια δύσκολη στιγμή, ακόμα κι αν ο ίδιος την προκάλεσε, σε σχέση με τον εαυτό τους, όπου η «εσωτερική φωνή» ήταν πολύ πιο επικριτική και αυστηρή, ακόμα κι αν δεν έφεραν οι ίδιοι την ευθύνη για τη δύσκολη

κατάσταση στην οποία βρίσκονταν. Η διαφορά της συμπόνιας προς τους άλλους και της αυτοσυμπόνιας, φάνηκε να τους εντυπωσιάζει και να ξεκαθαρίζει ακόμα περισσότερο το τοπίο ως προς το τι είναι τελικά η αυτοσυμπόνια. Σαν άσκηση για το σπίτι τους ζητήθηκε να διαβάζουν κάθε βράδυ πριν κοιμηθούν τις δύο όψεις του χαρτιού τους. Στο τέλος της εβδομάδας, να γράψουν ένα γράμμα συμπόνιας προς τον εαυτό τους, χωρίς να είναι ούτε πολύ επιεικείς, ούτε πολύ αυστηροί.

Η τέταρτη συνάντηση της ομάδας ξεκίνησε με τις εντυπώσεις των μελών ως προς την άσκηση που είχαν για το σπίτι. Στη συζήτηση ήταν και πάλι εμφανής η ευκολία των συμμετεχόντων να δείχνουν συμπόνια για τους γύρω τους και πόσο πρωτόγνωρο ήταν να δείχνουν συμπόνια προς τον εαυτό τους. Σαν μια ευχάριστη έκπληξη βίωσαν οι περισσότεροι την αίσθηση της αυτοσυμπόνιας. Υπήρξαν ωστόσο και ενστάσεις, οι οποίες και συζητήθηκαν, όπως π.χ. μήπως δείχνοντας κανείς αυτοσυμπόνια, ‘παραχαϊδεύει’ τον εαυτό του, τον κακομαθαίνει και δεν έχει πια κίνητρα για αυτοβελτίωση. Με αυτή την αφορμή έγινε εκ νέου αναφορά στα βασικά στοιχεία της αυτοσυμπόνιας, στοιχεία που αναμφίβολα, έχουν σχέση με λιγότερη επίκριση προς τον εαυτό, χωρίς όμως να αγγίζουν το αντίθετο άκρο, δηλαδή την υπερβολική, άνευ όρων επιείκεια και δικαιολόγηση χωρίς κριτική. Στη συνέχεια, έγινε μία διαδραστική άσκηση, η οποία αφορούσε ένα φανταστικό σενάριο, όπου μία κοπέλα αντιμετώπιζε μία δυσκολία συναισθηματικής φύσης. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε πέντε ομάδες. Η πρώτη ομάδα ήταν η πρωταγωνίστρια της ιστορίας, η δεύτερη ομάδα ήταν το επιεικές κομμάτι του εαυτού, τρίτη ήταν το μέρος του εαυτού της που ένιωθε αυτολύπηση, η τέταρτη ομάδα ήταν το επικριτικό κομμάτι του εαυτού και η πέμπτη ομάδα ήταν η αυτοσυμπονετική φωνή. Καμία ομάδα δεν γνώριζε το ρόλο της άλλης, γι’ αυτό και ζητήθηκε σε κάθε ομάδα να δώσει ένα ψευδώνυμο στον εαυτό της. Σε κάθε ομάδα ζητήθηκε να γράψουν συναισθήματα και σκέψεις, ιδωμένα μέσα από το συγκεκριμένο κομμάτι του εαυτού που αντιπροσωπεύουν και να τα μοιραστούν στη συνέχεια με τις υπόλοιπες ομάδες. Ακούστηκε, λοιπόν, η επικριτική φωνή, η λύπηση, η επιείκεια και η συμπόνια που ένιωθε η πρωταγωνίστρια για τον εαυτό της. Έγινε ακόμα και συζήτηση μεταξύ των ομάδων, δηλαδή των διαφορετικών “φωνών”, όπως γίνεται άλλωστε σε όλους τους εσωτερικούς διαλόγους. Τα δύο κομμάτια που φιλονίκησαν περισσότερο ήταν το επικριτικό κομμάτι, που ίσως πήρε και αρκετά στοιχεία από την κοινωνική επίκριση και το αυτοσυμπονετικό κομμάτι. Στο τέλος, το λόγο πήρε η πρώτη ομάδα, δηλαδή η πρωταγωνίστρια, η οποία αφού άκουσε όλες τις εσωτερικές φωνές της, μας είπε πως ένιωθε και πιο κομμάτι του

εαυτού την έκανε να νιώσει καλύτερα. Οι συμμετέχοντες που την εκπροσώπησαν, ανέφεραν αισθήματα και συναισθήματα όπως ενοχή, αδικία, μπέρδεμα, ανακούφιση, λύπη, υπεράσπιση, αυτοκριτική. Τελικά το κομμάτι που τους φάνηκε πιο δίκαιο, ειλικρινές, πιο κοντά στην πραγματικότητα, χωρίς υπερβολές, ήταν ο αυτοσυμπνετικός εαυτός. Η άσκηση που δόθηκε για το σπίτι αφορούσε την καταγραφή μιας στιγμής της ζωής τους που πέρασαν δύσκολα και να προσπαθήσουν να έρθουν σε επαφή με τα διαφορετικά ίσως και αντικρουόμενα μέρη του εαυτού τους. Να τα αφουγκραστούν, να τα ακούσουν, να καταγράψουν το πώς ένιωσαν διαβάζοντας όλες τις πλευρές του εαυτού τους.

Στην τελευταία συνάντηση έγινε μία γενική συζήτηση τόσο για την εμπειρία των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα όσο και για τα οφέλη της αυτοσυμπόνιας. Μετά την καθιερωμένη ανατροφοδότηση και την ολιγόλεπτη συζήτηση που ακολούθησε, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να χωριστούν σε ομάδες. Ζητήθηκε από κάθε ομάδα να μιλήσει για την έννοια της αυτοσυμπόνιας, για το τι τους άρεσε περισσότερο, τι τους έκανε μεγαλύτερη εντύπωση στην έννοια αυτή και τι είναι αυτό που κρατάνε από όλη αυτή την εμπειρία. Το στοιχείο που από κοινού τους εντυπωσίασε περισσότερο, τους ζητήσαμε να το παρουσιάσουν στους υπόλοιπους από εμάς, σαν παντομίμα. Οι υπόλοιποι θα προσπαθούσαμε κάθε φορά, όπως και στο παιχνίδι της παντομίας, να βρούμε τι ήταν αυτό. Μέσα από αυτή την άσκηση οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν σε μικρότερες ομάδες και να ζωντανέψουν μέσα από την δραματοποίηση τα διάφορα στοιχεία της αυτοσυμπόνιας.

Στην συνέχεια, οι συμμετέχοντες δημιούργησαν ένα μόντο αυτοσυμπόνιας, το οποίο και ενθαρρυνθήκαν να χρησιμοποιούν κάθε φορά που θα ένιωθαν ότι το είχαν ανάγκη. Μέσω μηνύματος του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ένα έντυπο αξιολόγησης. Το έντυπο είχε ως σκοπό την βελτίωση του προγράμματος μέσω της αξιολόγησης της διαδικασίας και των ασκήσεων από τους συμμετέχοντες. Ακολούθησαν άλλες δύο συναντήσεις για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

Αποτελέσματα

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από το πιλοτικό πρόγραμμα αναλύθηκαν με το στατιστικό πακέτο SPSS, έκδοση 22. Αρχικά, ελέγχθηκε αν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στην ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης σε κάποιο από τα

δημογραφικά στοιχεία ή σε κάποια από τις μετρήσεις πριν την παρέμβαση. Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις μεταβλητές, συνεπώς οι δύο ομάδες μπορούν να θεωρηθούν ως ισάξιες ως προς τις έννοιες για τις οποίες ερωτήθηκαν.

Στην συνέχεια πραγματοποιήθηκε μία σειρά από αναλύσεις t-test για εξαρτημένα δείγματα για να διαπιστωθεί αν υπήρχαν διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση τόσο στην ομάδα ελέγχου όσο και στην ομάδα της παρέμβασης. Από τα αποτελέσματα βρέθηκε αύξηση των επιπέδων αυτοσυμπόνιας ($t = -6.760, p = .000$), των θετικών συναισθημάτων ($t = -3.508, p = .001$), της ικανοποίησης από τη ζωή ($t = -2.872, p = .008$) και της υποκειμενικής ευτυχίας ($t = -2.913, p = .007$), και παράλληλα μείωση της κατάθλιψης ($t = 2.483, p = .019$), του άγχους ($t = 2.516, p = .018$), του στρες ($t = 4.299, p = .000$) και των αρνητικών συναισθημάτων ($t = 3.509, p = .002$) για την ομάδα παρέμβασης. Όπως αναμένονταν η ομάδα ελέγχου δεν εμφάνισε στατιστικά σημαντικές διαφορές.

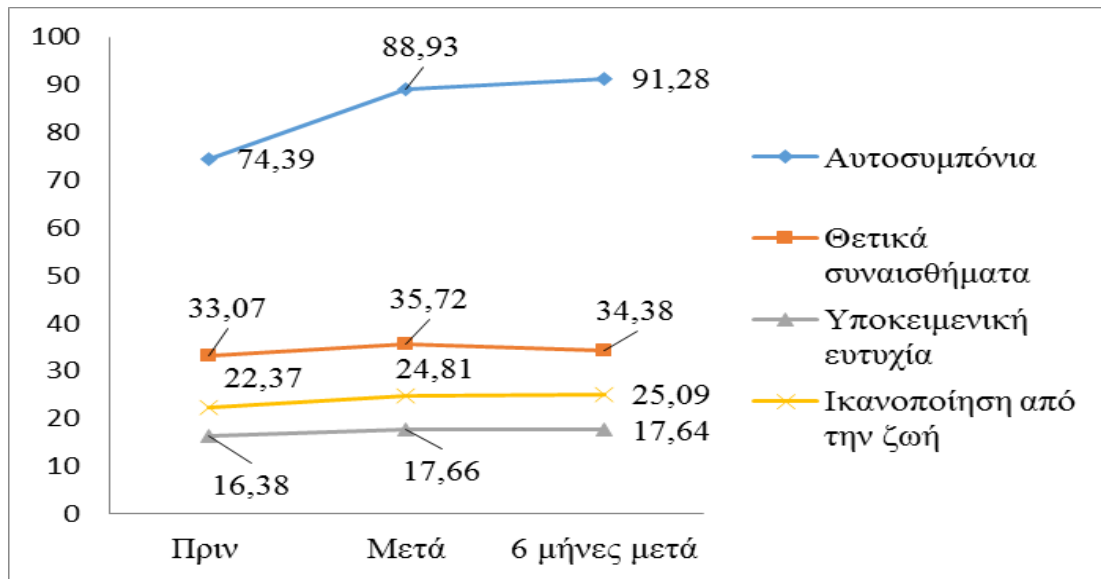
Επιπλέον, για να προσδιοριστεί εάν η ομάδα παρέμβασης ανέφερε βελτιώσεις στα επίπεδα των μεταβλητών του ευ ζην σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, πραγματοποιήθηκε η μέθοδος της Ανάλυσης Διακύμανσης και συγκεκριμένα αυτή των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων [Ομάδα: Παρέμβαση VS Ελέγχου x 2 Χρόνος: Πριν VS Μετά]. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπήρξε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση μεταξύ του χρόνου (πριν την έναρξη της παρέμβασης και μετά την λήξη αυτής) και της ομάδας (παρέμβασης-ελέγχου) (πίνακας 1). Επιπλέον, μία σειρά από t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, με την πρώτη να αναφέρει υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας [$t(67) = 2.492, p = .015$], θετικών συναισθημάτων [$t(68) = 3.237, p = .002$], υποκειμενικής ευτυχίας [$t(68) = 2.335, p = .023$] και ικανοποίησης από την ζωή [$t(66) = 3.373, p = .001$] σε σχέση με την δεύτερη (γράφημα 4.1.). Ακόμα τα αποτελέσματα έδειξαν χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων [$t(68) = -3.768, p = .000$], συμπτωμάτων κατάθλιψης [$t(68) = -2.150, p = .049$], άγχους [$t(68) = -2.992, p = .004$] και στρες [$t(68) = -4.174, p = .000$] για την ομάδα παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (γράφημα 4.2.).

Πίνακας 4.2. 2 (Ομάδα) X 2 (Χρόνος) Ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

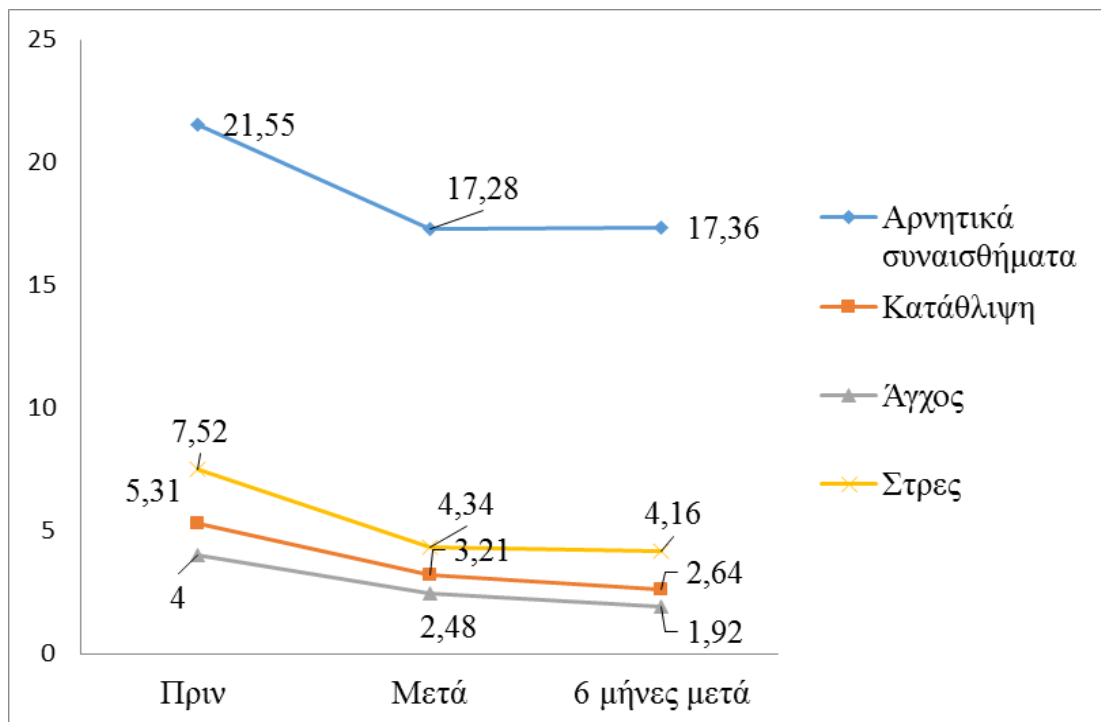
	Ομάδα παρέμβασης		Ομάδα ελέγχου		F	Eta ²
	Πριν	Μετά	Πριν	Μετά		
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Αυτοσυμπόνια	74.39 (13.0)	88.93 (12.46)	80.78 (14.17)	81.00 (13.32)	63.428***	.486
Θετικά συναισθήματα	33.07 (6.31)	35.72 (4.26)	32.41 (4.17)	32.39 (4.24)	13.174**	.162
Αρνητικά συναισθήματα	21.55 (8.14)	17.28 (4.17)	22.18 (7.88)	22.75 (7.30)	19.816***	.228
Κατάθλιψη	5.31 (4.31)	3.21 (2.37)	4.78 (4.58)	4.63 (3.75)	6.746*	.090
Άγχος	4 (3.16)	2.48 (1.94)	4.44 (3.65)	4.56 (3.36)	8.826**	.115
Στρες	7.52 (5.10)	4.34 (3.03)	8 (4.54)	8.29 (4.41)	28.975***	.299
Υποκειμενική ευτυχία	16.38 (3.09)	17.66 (2.73)	16.37 (3.24)	16.10 (2.76)	13.781***	.169
Ικανοποίηση από την ζωή	22.37 (5.19)	24.81 (3.15)	21.88 (5.45)	21.44 (4.52)	14.029***	.175

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

Τέλος για τον έλεγχο της διατήρησης των κερδών από την συμμετοχή από το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε μία σειρά από t-test για εξαρτημένα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε καμία από τις υπό μελέτη μεταβλητές.



Γράφημα 4.1. Επίπεδα αυτοσυμπόνια, θετικών συναισθημάτων, υποκειμενικής ευτυχίας και ικανοποίησης από την ζωή πριν, μετά και 6 μήνες μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας.



Γράφημα 4.2. Επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες πριν, μετά και 6 μήνες μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας.

Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι διδάσκοντας τους ανθρώπους πως να συμπεριφέρονται με μεγαλύτερη συμπόνια προς τον εαυτό τους, όταν βρίσκονται σε μία δύσκολη κατάσταση, μέσα από ένα πρόγραμμα έξι εβδομάδων, έχει σημαντικά οφέλη σε δείκτες ψυχικής ευημερίας. Παράλληλα με την αύξηση της αυτοσυμπόνιας υπήρχε και μια σημαντική αύξηση των επιπέδων της ικανοποίησης από τη ζωή και της υποκειμενικής ευτυχίας, γεγονός που σημαίνει ότι η αύξηση της αυτοσυμπόνιας αλλάζει τον τρόπο που κάποιος αξιολογεί τόσο την ικανοποίηση από τη ζωή όσο και την προσωπική ευτυχία, όπως είχε παρατηρηθεί και σε προηγούμενες έρευνες (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen., 2009. Seligowski, Miron, & Orcutt, 2015. Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011. Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011). Όπως αναμένονταν, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η αυτοσυμπόνια αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και μειώνει τα αρνητικά, όπως επίσης κι ότι οδηγεί σε μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες (Choi, Lee, & Lee, 2014. Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Ένα από τα σημαντικότερα ευρήματα της παρούσας έρευνας, το οποίο απαντά και στο βασικό ερευνητικό ερώτημα, είναι ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να διδαχτεί. Ακόμη, τα θετικά αποτελέσματα της αυτοσυμπόνιας φαίνεται ότι έχουν διάρκεια, καθώς συνεχίζουν να υπάρχουν έως και έξι μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι μέσα από την ανατροφοδότηση που δόθηκε από τους συμμετέχοντες δημιουργήθηκαν σημαντικές κατευθύνσεις για βελτιώσεις. Οι αλλαγές αυτές αφορούν στην διάρκεια του χρόνου των συναντήσεων και στην διάρκεια του προγράμματος, καθώς στον εμπλουτισμό των ασκήσεων και των ασκήσεων για το σπίτι.

Η αυτοσυμπόνια, λοιπόν, είναι μία σημαντική έννοια, με χρήσιμα αποτελέσματα στην διατήρηση της ισορροπίας της ψυχικής υγείας του ατόμου και η δημιουργία ενός προγράμματος που να διδάσκει στους ανθρώπους πώς να είναι πιο αυτοσυμπνευτικοί δημιουργεί καινούργιους δρόμους θεώρησης της ψυχικής υγείας και της ευημερίας. Η αυτοσυμπόνια μπορεί να είναι ένας διαφορετικός δρόμος προς τη θετικότητα με το να μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα, τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες και με το να αυξάνει τις μεταβλητές που σχετίζονται με το ευ ζην. Σκοπός της αυτοσυμπόνιας είναι να αφουγκραστεί τον πόνο, να τον εντάξει σε ένα πανανθρώπινο πλαίσιο, να αναγνωρίσει συμπεριφορές που δεν λειτουργούν προς

όφελος της υγεία του ατόμου και όχι απλά να ανακουφίσει βιαστικά τις τύψεις και τις ενοχές και να εγκλωβίσει το άτομα σε έναν φαύλο κύκλο δυσπροσαρμοστών σκέψεων και συμπεριφορών. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής δείχνουν ότι η αυτοσυμπόνια ως στάση ζωής, ως ικανότητα και ως μαθημένη συμπεριφορά είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για την επίτευξη της ψυχολογικής ευημερίας.

Οι περιορισμοί αυτής της μελέτης προσφέρουν σημαντικές κατευθύνσεις για την μελλοντική έρευνα. Πιο αναλυτικά, οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν αριθμητικά περισσότερες από τους άνδρες και έτσι η μελλοντική γραμμή έρευνας θα μπορούσε να ασχοληθεί με το αν υπάρχουν φυλετικές διαφορές που να σχετίζονται με τις αλλαγές στα επίπεδα της αυτοσυμπόνιας. Όσον αφορά σε αυτό το κομμάτι τα ερευνητικά δεδομένα είναι αντιφατικά, με τις περισσότερες ωστόσο έρευνες να υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες τείνουν να παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας (Neff & McGehee, 2010. Yarnell και συν., 2015) σε σύγκριση με τους άνδρες. Επιπλέον, το δείγμα αποτελούνταν αποκλειστικά από Έλληνες φοιτητές των κοινωνικών επιστημών του Παντείου Πανεπιστημίου, οπότε τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευτούν σε πληθυσμούς με άλλα χαρακτηριστικά, γεγονός που θα μπορούσε να αποτελέσει αντικείμενο μελέτης μιας επόμενης έρευνας. Το ενδιαφέρον των μελλοντικών ερευνών, θα μπορούσε να στραφεί τόσο στον γενικό πληθυσμό, σε αρκετά μεγαλύτερα δείγματα, όσο και σε ειδικούς πληθυσμούς, με ή χωρίς ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχολογίας, όπως συγκεκριμένες επαγγελματικές ομάδες, που σχετίζονται άμεσα με την αυτοσυμπόνια και τη συμπόνια προς τους άλλους, πχ. Νοσηλευτές, γιατροί, κλινικοί ψυχολόγοι. Ακόμα, το πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας, θα μπορούσε να βρει εφαρμογή σε συγκεκριμένους κλινικούς πληθυσμούς, πχ. άτομα με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή, κατάθλιψη κλπ. εφόσον σχετίζεται με μείωση στα επίπεδα στρες, άγχους και κατάθλιψης. Τέλος, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα είχε να εφαρμοστεί αυτό το πρόγραμμα σε ανθρώπους που βιώνουν διάφορες δυσκολίες, όπως πρόσφυγες, θύματα βιασμού, άτομα που έχουν υποστεί ενδοοικογενειακή βία, καθώς μια πιο συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό θα μπορούσε να βοηθήσει ανθρώπους που βρίσκονται σε κρίση να ανταπεξέλθουν βραχυπρόθεσμα, αλλά και μακροπρόθεσμα στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους.

Κεφάλαιο 5: Ενισχύοντας γυναίκες που έχουν υποστεί κακοποίηση: Η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος Αυτοσυμπόνιας

Η κακοποίηση των γυναικών στη σύγχρονη κοινωνία

Εκατό χρόνια περίπου έχουν περάσει από τη στιγμή που η πρώτη “Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας” τιμήθηκε σε διεθνές επίπεδο. Κι όμως, οι διακρίσεις, οι ανισότητες, η σωματική και λεκτική κακοποίηση είναι κάθε άλλο παρά παρελθόν για εκατομμύρια γυναίκες σε ολόκληρο τον κόσμο. Στην Ελλάδα, η βία κατά των γυναικών συνεχίζει να αποτελεί έναν ύπουλο, κρυφό εχθρό που συχνά υποθάλπεται από τη σιωπή των ίδιων των θυμάτων. Ο όρος βία κατά των γυναικών περιλαμβάνει κάθε πράξη βίας που στηρίζεται στο φύλο και έχει ως αποτέλεσμα ή είναι δυνατό να έχει ως αποτέλεσμα τη σωματική, σεξουαλική ή ψυχολογική βλάβη ή πόνο για τις γυναίκες, συμπεριλαμβανομένων των απειλών τέτοιων πράξεων, τον εξαναγκασμό ή την αυθαίρετη στέρηση της ελευθερίας, είτε αυτό προκύπτει στη δημόσια είτε στην ιδιωτική ζωή. Στις περισσότερες χώρες -κυρίως της Ευρώπης- η βία κατά των γυναικών θεωρείται κοινωνικό πρόβλημα και συνδέεται με το ζήτημα της ανισότητας των δύο φύλων.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2003) αναφέρει χαρακτηριστικά ότι 1 στις 3 γυναίκες κάποια στιγμή στη ζωή της θα ξυλοκοπηθεί, θα βιασθεί ή θα κακοποιηθεί με κάποιο άλλο τρόπο από το σύντροφό της. 1 στις 5 γυναίκες θα γίνει θύμα βιασμού ή απόπειρας βιασμού. Παράλληλα, το 40-50% των γυναικών θα βιώσει σεξουαλική παρενόχληση στο χώρο εργασίας του. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014) το 55-95% των κακοποιημένων γυναικών δεν καταγγέλλουν το πρόβλημα ενώ ταυτόχρονα στην πλειονότητα τους παραμένουν με τους συντρόφους-θύτες. Όσον αφορά στην Ευρώπη σύμφωνα με τα στοιχεία του ίδιου οργανισμού, τα οποία δημοσιεύτηκαν το 2014, πάνω από 13 εκατομμύρια γυναίκες είχαν κακοποιηθεί σωματικά έναν χρόνο πριν πραγματοποιηθεί η μελέτη και 3,7 εκατομμύρια γυναίκες είχαν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση στο ίδιο διάστημα. Πιο συγκεκριμένα, για την Ελλάδα το 25% των Ελληνίδων έχει υπάρξει θύμα σωματικής ή σεξουαλικής βίας σε ηλικία 15 ετών και άνω. Ακόμη το 19% των Ελληνίδων δηλώνει ότι η κακοποίηση προερχόταν από τον σύντροφο τους, ενώ στην Ευρώπη ο μέσος όρος φτάνει στο 22%.

Στην χώρα μας γίνονται προσπάθειες για την περιγραφή της φύσης, της έκτασης και των διαστάσεων της βίας κατά των γυναικών στην ελληνική οικογένεια κυρίως από το Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ) και την Γενική Γραμματεία Ισότητας Φύλου (Αρτινοπούλου & Φαρσεδάκης 2003). Η έκθεση στατιστικών στοιχείων δεν θεωρείται επαρκής, καθώς η μη δημοσιοποίηση των περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας στις αρμόδιες αρχές των περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας δυσχεραίνει την πλήρη χαρτογράφηση του φαινομένου. Αξίζει αν σημειωθεί ότι αν και οι κύριες κατηγορίες ενδοοικογενειακής βίας θεωρούνται η σωματική, ψυχολογική και σεξουαλική βία, οι μορφές της ενδοοικογενειακής βία είναι πολύ περισσότερες καθώς υπάρχει κι ένας μεγάλος αριθμός διαφοροποιήσεων που εμπεριέχονται σε κάθε κατηγορία (Αρτινοπούλου, 2006).

Οι έρευνες για την κακοποίηση στα πλαίσια του φαινομένου της ενδοοικογενειακής βίας καταδεικνύουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της γυναίκας-θύματος. Συγκεκριμένα αναφέρεται πως οι γυναίκες που υφίστανται καταχρηστική συμπεριφορά, χαρακτηρίζονται από χαμηλή αυτοεκτίμηση και έντονη εξαρτητικότητα, χαρακτηριστικά που απορρέουν από την αποδοχή και την ενσωμάτωση των αποδομένων (από το περιβάλλον τους) σε αυτές χαρακτηριστικών ανεπάρκειας και ανικανότητας. Παράλληλα, οι κακοποιητικές συμπεριφορές, ως μέρος ενός συστηματικού μοτίβου συμπεριφοράς δύναμης και ελέγχου, γεννούν στο θύμα την πεποίθηση ότι το ίδιο ευθύνεται για ό,τι συμβαίνει (Turnage, Jacinto, & Kirven, 2003) και συνδυαστικά με το αίσθημα της ενοχής, νομιμοποιούν την αντίληψη ότι η μη αποτελεσματική συμπεριφορά του θύματος ευθύνεται για την κακοποίησή του (Cascardi & O'Leary, 1992). Τα θύματα εμφανίζονται ως γυναίκες που δεν έχουν ανεπτυγμένη την ικανότητα να ασκήσουν έλεγχο στη ζωή τους και να πάρουν δραστηκά μέτρα για τη βελτίωση της θέσης τους. Καταλήγουν στην άρνηση της ίδιας της αυτονομίας τους, της προσωπικής τους ευχαρίστησης από τη ζωή καθώς επίσης η ευαλωτότητά τους αυξάνεται συνεχώς. Έχουν ανεπτυγμένο το αίσθημα της ντροπής με αποτέλεσμα να αποκρύπτουν τόσο τα σωματικά όσο και τα ψυχολογικά τους τραύματα και να αποκλείονται κοινωνικά ή και να αποσύρονται συναισθηματικά. Ο συναισθηματικός εγκλωβισμός οδηγεί με τη σειρά του στην ενίσχυση του άγχους και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας παράλληλα με τη μείωση της αυτοεκτίμησης (Cascardi & O'Leary, 1992. Sackett & Saunders, 1999). Οι κακοποιημένες γυναίκες εμφανίζουν πολλά περισσότερα συμπτώματα

κατάθλιψης, άγχους και άλλων ψυχολογικών διαταραχών, σε σχέση με τις γυναίκες που δεν έχουν κακοποιηθεί (Campbell & Lewandowski, 1997). Τέλος, πέρα από τις ίδιες τις πράξεις της κακοποίησης και του αντίκτυπου στον ψυχισμό των θυμάτων, έχει βρεθεί ερευνητικά ότι το καταθλιπτικό σύμπτωμα ενισχύεται όταν οι κακοποιημένες γυναίκες κατηγορούν τον εαυτό τους για την κακοποίηση και όχι τον θύτη (Campbell & Lewandowski, 1997).

Ερευνητικά δεδομένα: Αυτοσυμπόνια και κακοποίηση

Η κακοποίηση είναι ένα παγκόσμιο φαινόμενο, τα χαρακτηριστικά του οποίου διαφέρουν ως προς την ένταση, την συχνότητα και την σοβαρότητα των περιστατικών κακοποίησης. Η ενδοοικογενειακή βία αποτελεί μία τραυματική εμπειρία καθώς τα άτομα συνδέονται με μία στενή σχέση, η οποία καθιστά τη διαχείριση της βίας μία δύσκολη και ψυχοφθόρα διαδικασία. Όσον αφορά στην κακοποίηση από τον σύντροφο, τα θύματα αναφέρουν υψηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και συχνά τείνουν να κατηγορούν τον εαυτό τους για αυτό που βιώνουν, ενώ παράλληλα νιώθουν άγχος και ντροπή και δύναται να παρουσιάσουν συμπτώματα κατάθλιψης (Tesh, Learman, & Pulliam, 2013). Ο Tesh και οι συνεργάτες του (2013) μελέτησαν την αποτελεσματικότητα κάποιων ασκήσεων Ενσυνειδητότητας και Αυτοσυμπόνιας σε θύματα κακοποίησης, και βρήκαν ότι αυτές οι στρατηγικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν τα άτομα αυτά να διαχειριστούν το άγχος, το στρες, την κατάθλιψη, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και την ντροπή. Στην ίδια έρευνα γίνεται αναφορά στον ειδικό και λεπτό χειρισμό αυτού του πληθυσμού, λόγω των συνεπειών που έχει βία στον ψυχισμό των ατόμων αυτών. Γενικότερα, όμως, κάθε μορφή κακοποίησης και κυρίως η κακοποίηση στην παιδική ηλικία είναι ικανή να δημιουργήσει στα θύματα αρνητική εικόνα για τον εαυτό, η οποία φαίνεται να κατέχει σταθερή θέση στη ζωή τους (Miron, Seligowski, Boykin, & Orcutt, 2016).

Όπως αναφέρουν οι Maheux & Price (2015) η κακοποίηση δημιουργεί πολλές πρακτικές ανάγκες με σημαντικότερη ίσως τη φυσική προστασία των θυμάτων. Ιδιαίτερα σημαντική, όμως προς αυτή την κατεύθυνση είναι και η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, καθώς συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ντροπής, απομόνωσης, κατάθλιψης, άγχους, μετατραυματικού στρες και αυτοκτονικών τάσεων, στοιχεία τα οποία συχνά μοιράζονται τα θύματα κακοποίησης (Maheux & Price, 2015). Επιπλέον σύμφωνα με την ίδια έρευνα, όσο αυξάνονται τα επίπεδα της ενσυνειδητότητας τόσο

μειώνεται ο βαθμός που τα άτομα κατηγορούν και επικρίνουν τον εαυτό τους. Σύμφωνα με τους Cascardi & Leary (1998) η επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό, η κατάθλιψη και τα μειωμένα επίπεδα αυτοεκτίμησης απαντώνται πολύ συχνά στις γυναίκες που έχουν κακοποιηθεί.

Προς αυτή την κατεύθυνση είναι και τα αποτελέσματα μιας πρόσφατης έρευνας του Bowen και των συνεργατών του (2016) , οι οποίοι υποστηρίζουν ότι τα επίπεδα της ενσυνειδητότητας σχετίζονται αρνητικά με το τραύμα και την κακοποίηση και κυρίως με παράγοντες που αφορούν την επίγνωση και την μη επικριτική στάση προς τον εαυτό. Έχει βρεθεί ακόμη ότι η ενσυνειδητότητα σχετίζεται θετικά με την υιοθέτηση προσαρμοστικών τρόπων συμπεριφοράς καθώς και με βελτίωση στα αποτελέσματα θεραπείας ανθρώπων που έχουν κακοποιηθεί (Bowen, De Boer, & Bergman, 2017). Πιο συγκεκριμένα, η μη κριτική αποδοχή της εμπειρίας, που είναι κεντρική ιδέα του της ενσυνειδητότητας, φαίνεται να μπορεί να προβλέψει μείωση της συμπτωματολογίας των ατόμων με μετατραυματικό στρες και να εξασφαλίσει μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχημένης θεραπείας (Bowen και συν., 2016). Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι το τραύμα από την εμπειρία της κακοποίησης μπορεί να έχει τόσο βραχύχρονα όσο και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα για τα άτομα που έχουν πληγεί και η ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, η οποία αποτελεί έναν τρόπο σκέψης επικεντρωμένο στο εδώ και τώρα, μπορεί να συμβάλλει αποτελεσματικά στην μείωση αυτών των αρνητικών επιπτώσεων (Bowen και συν., 2016).

Λαμβάνοντας υπόψη τόσο τις αρνητικές συνέπειες της κακοποίησης στην ψυχική υγεία όσο και τις θετικά οφέλη της αυτοσυμπόνιας γίνεται σαφές πόσο σημαντική είναι η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας για την ψυχολογική ευημερία των κακοποιημένων γυναικών. Οι γυναίκες αυτές έχουν την ανάγκη να αγαπήσουν τον εαυτό τους και να συνδεθούν μαζί του με ένα πιο υγιή τρόπο. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η αυτοσυμπόνια συνδέεται αρνητικά με την ντροπή και τη συναισθηματική εξάντληση (Neff, Hsieh, & Dejjitterat, 2005. Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), εύρημα το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της δυσφορίας που αισθάνονται οι γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας λόγω της κατάστασης που βιώνουν. Επίσης οι γυναίκες αυτές τείνουν να κατηγορούν τους εαυτούς τους για την κακοποίηση (Turnage, Jacinto, & Kirven, 2003), για αυτό υποθέτουμε ότι μέσα από την διαδικασία της αυτοσυμπόνιας, αυτές οι γυναίκες δύναται να καταφέρουν να ορίσουν διαφορετικά τον εαυτό τους και να επανανοηματοδοτήσουν την ζωή τους.

Τέλος, όλο και περισσότερα θύματα ενδοοικογενειακής βίας ταλαιπωρούνται από συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, όντας απογοητευμένα από τη ζωή τους χωρίς να μπορούν να προσδώσουν νόημα σε αυτή. Οι Bybee και Sullivan (2005) έδειξαν ότι το πώς αξιολογούν τα θύματα την ποιότητα της ζωής τους καθώς και το πόσο ευτυχισμένα αισθάνονται γενικότερα από αυτή, αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες για την αποφυγή μελλοντικής κακοποίησης αλλά και καλύτερη διαχείριση της παρούσας κακοποιητικής σχέσης.

Η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας δύναται να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει αυτές τις γυναίκες να μειώσουν την αυστηρή κριτική απέναντι στον εαυτό τους και να αρχίσουν να τον αποδέχονται και να τον ορίζουν ως άξιο αγάπης και σεβασμού. Η αυτοσυμπόνια μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να απαλύνει τον πόνο και την επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων και να δημιουργήσει έναν ιστό ενδυνάμωσης και ανθεκτικότητας.

Η αυτοσυμπόνια ως μαθημένη δεξιότητα

Τα ενθαρρυντικά αποτελέσματα του πιλοτικού προγράμματος αυτοσυμπόνιας (Karakasidou & Stalikas, 2017a) σε συνδυασμό με τον αυξανόμενο αριθμό των ερευνών, οι οποίες αναδεικνύουν τα οφέλη της σε διάφορους τομείς της ζωής του ατόμου, λειτούργησε παρακινητικά για την εφαρμογή ενός Προγράμματος Εκπαίδευσης γυναικών θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας στην αυτοσυμπόνια. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της ομάδας δεν αφορούν μόνο στη συναισθηματική τους κατάσταση και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά αλλά και στο κοινωνικό περιβάλλον και στον τρόπο που οι άλλοι τις ορίζουν.

Σκοπός τη παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος αυτοσυμπόνιας σε έναν ειδικό πληθυσμό, όπως οι κακοποιημένες γυναίκες. Επιπλέον, πρόκειται να εξεταστεί η επίδρασή της αυτοσυμπόνιας στην αύξηση των επιπέδων των θετικών συναισθημάτων, της υποκειμενικής ευτυχίας και της ανθεκτικότητας, καθώς και στη μείωση των επιπέδων των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες. Τέλος, θα αναζητήσουμε το εάν τα κέρδη από την συμμετοχή στο πρόγραμμα θα διατηρηθούν έξι μήνες μετά την ολοκλήρωση του.

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 21 γυναίκες, οι οποίες λάμβαναν δωρεάν κοινωνικές, ψυχολογικές και νομικές υπηρεσίες σε Κέντρο Συμβουλευτικής στην

Αθήνα, μέσω ενός προγράμματος της Γενικής Γραμματείας Ισότητας. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από 31 έως 49 έτη (Μ.Ο.= 41,48 έτη, Τ.Α.= 5,98 έτη), ήταν όλες Ελληνίδες και δεν εργαζόνταν την περίοδο υλοποίησης του προγράμματος. Το μεγαλύτερο ποσοστό των γυναικών ήταν παντρεμένες (70%), το 5% ήταν άγαμες, το 15% διαζευγμένες, το 5% σε σχέση και το 5% χήρες. Επιπλέον, 20 από τις 21 γυναίκες είχαν παιδιά.

Οι συμμετέχουσες κλήθηκαν να συμπληρώσουν πέντε ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς (Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας, Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων, Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας, Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες, Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας), μία εβδομάδα πριν, μια εβδομάδα μετά το πέρας της παρέμβασης και έξι μήνες μετά τη λήξη της. Το πρόγραμμα παρέμβασης διήρκεσε έξι εβδομάδες και αποτελούνταν από έξι δίωρες συναντήσεις. Οι συμμετέχουσες κλήθηκαν να συμπληρώσουν το πακέτο ερωτηματολογίων, στο οποίο αναφερθήκαμε παραπάνω μία εβδομάδα πριν την έναρξη της διαδικασίας και μία εβδομάδα μετά την λήξη. Κατά τη διάρκεια της πρώτης συνάντησης, υπήρξε σχετική ενημέρωση από την ερευνήτρια για τον σκοπό της διαδικασίας, τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των συμμετεχόντων όπως επίσης και για την τήρηση του κώδικα δεοντολογίας.

Σε κάθε συνάντηση η συντονίστρια της ομάδας εστιαζόταν σε ένα συγκεκριμένο θέμα. Στην πρώτη συνάντηση έγινε μια εισαγωγή της έννοιας, με ένα σύντομο θεωρητικό πλαίσιο και πολλά παραδείγματα. Κατά τη διάρκεια της δεύτερης συνάντησης οι συμμετέχοντες επικεντρώθηκαν σε κάποιες ασκήσεις διαλογισμού. Κατά την τρίτη συνάντηση, η συντονίστρια βοήθησε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια «συμπνευτική εσωτερική φωνή» μέσω της δημιουργίας ενός γράμματος αυτοσυμπόνιας. Την τέταρτη εβδομάδα οι συμμετέχοντες διδάχτηκαν δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις δύσκολες καταστάσεις. Η πέμπτη εβδομάδα αφιερώθηκε στις πρακτικές εφαρμογές της αυτοσυμπόνιας. Κατά τη διάρκεια της τελικής συνάντησης, οι συμμετέχουσες συζήτησαν γενικά θέματα όπως, για παράδειγμα, πώς να σχετίζονται με τις θετικές πτυχές του εαυτού τους και πώς μπορούν να δημιουργήσουν ένα μόντο αυτοσυμπόνιας για να το έχουν ως άμεσο εργαλείο υπενθύμισης (πίνακας 5.1.). Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων πραγματοποιήθηκαν, ατομικές, δυαδικές και ομαδικές ασκήσεις και δόθηκε η δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφραστούν τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά.

Πίνακας 5.1. Συνοπτική παρουσίαση προγράμματος.

Περιεχόμενο	Εργαλεία/Ασκήσεις	Ασκήσεις για το σπίτι
1 ^η Γενική εισαγωγή Γνωριμία με την έννοια της αυτοσυμπόνιας	Σύντομη παρουσίαση Συζήτηση	Ημερολόγιο
2 ^η Στοιχεία αυτοσυμπόνιας	Ασκήσεις διαλογισμού	Ημερολόγιο, Διαλογισμός (ηχητικές οδηγίες)
3 ^η Τρόπος που σχετίζομαι με τον εαυτό μου	Γράμμα αυτοσυμπόνιας	Ημερολόγιο, Διαλογισμός, Γράμμα αυτοσυμπόνιας
4 ^η Αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων	Έκφραση μέσω της τέχνης	Ημερολόγιο, Διαλογισμός
5 ^η Πρακτικές εφαρμογές	Συζήτηση (2αδες, ολομέλεια) Παραδείγματα	Ημερολόγιο, Διαλογισμός Πράξεις αυτοσυμπόνιας
6 ^η Θετικά στοιχεία εαυτού Μότο αυτοσυμπόνιας Γενική συζήτηση	Συζήτηση (2αδες, ολομέλεια)	Μότο: υπενθύμιση, παρακίνηση, Ημερολόγιο, Διαλογισμός

Αποτελέσματα

Τα δεδομένα αναλύθηκαν μέσω του στατιστικού πακέτου SPSS και συγκεκριμένα της έκδοσης 22. Για να απαντηθεί το πρώτο ερευνητικό ερώτημα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του προγράμματος στην αύξηση των επιπέδων της αυτοσυμπόνιας, πραγματοποιήθηκε μια σειρά από στατιστικές αναλύσεις t-test για εξαρτημένα δείγματα με σκοπό την εξέταση των αλλαγών μετά το πέρας της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντική αύξηση των επιπέδων της αυτοσυμπόνιας, της καλοσύνης απέναντι στον εαυτό, της οικουμενικότητας και της ενσυνειδητότητας. Επίσης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική μείωση της κριτικής απέναντι στον εαυτό, την απομόνωσης και της αποφυγής ή υπερβολικής ταύτισης (πίνακας 5.2).

Πίνακας 5.2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της αυτοσυμπόνιας πριν και μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας.

	Πριν <i>M.O. (T.A.)</i>	Μετά <i>M.O. (T.A.)</i>	<i>t</i>
Καλοσύνη απέναντι στον εαυτό	11.06 (4.55)	14.12 (4.66)	-3.473**
Κριτικής απέναντι στον εαυτό	18.38 (4.24)	16.38 (5.41)	2.852*
Οικουμενικότητα	9.82 (3.64)	11.82 (4.17)	-2.656*
Απομόνωσης	14.94 (3.61)	12.76 (3.32)	3.733**
Ενσυνειδητότητα	12.22 (4.07)	14.39 (2.64)	2.821*
Αποφυγής ή υπερβολικής ταύτισης	18.18 (3.83)	13.59 (4.49)	2.124*
Αυτοσυμπόνια	61.93 (18.28)	72.00 (25.34)	-2.626*

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$

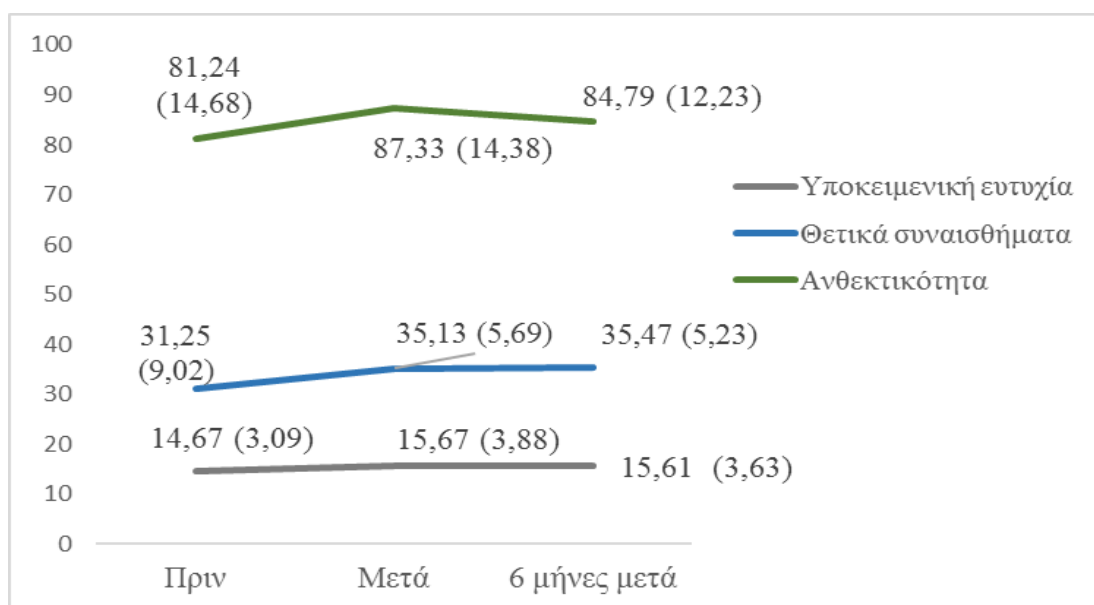
Απαντώντας στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα σχετικά με την διατήρηση των οφελών της αυτοσυμπόνιας τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αυτά έμειναν σταθερά έως και έξι μήνες μετά την λήξη του προγράμματος (πίνακας 5.3).

Πίνακας 5.3. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των παραγόντων της αυτοσυμπόνιας μετά την λήξη του Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας και 6 μήνες μετά.

	Μετά τη λήξη <i>M.O. (T.A.)</i>	6 μήνες μετά <i>M.O. (T.A.)</i>	<i>t</i>
Καλοσύνη απέναντι στον εαυτό	14.38 (4.69)	13.63 (4.70)	2.087
Κριτικής απέναντι στον εαυτό	15.81 (5.59)	15.44 (4.76)	1.103
Οικουμενικότητα	12.06 (4.19)	12.94 (2.62)	-1.557
Απομόνωσης	12,22 (3.49)	12.50 (3.99)	-.893
Ενσυνειδητότητα	14.41 (2,72)	14.12 (2.80)	.864
Αποφυγής ή υπερβολικής ταύτισης	13.25 (4.41)	12.69 (3.66)	1.861
Αυτοσυμπόνια	72.00 (25.34)	71.33 (24.95)	

Απαντώντας στα ερευνητικά ερωτήματα αναφορικά με την επίδραση του προγράμματος στα συστατικά του ευ ζην τα αποτελέσματα έδειξαν ότι αυξήθηκαν τα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων ($t = -3.097$, $p = .007$), της υποκειμενικής ευτυχίας

($t = -2.380, p = .029$) και της ανθεκτικότητας ($t = -4.707, p = .000$) και παρέμειναν στα ίδια επίπεδα και 6 μήνες μετά την λήξη του προγράμματος (γράφημα 5.1). Τέλος, στατιστικά σημαντική μείωση παρουσίασαν τα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων ($t = 2.664, p = .021$), κατάθλιψης ($t = 3.128, p = .006$), άγχους ($t = 2.685, p = .015$) και στρες ($t = 3.839, p = .001$) με τα οφέλη των περισσότερων να διατηρούνται έως και έξι μήνες μετά τη λήξη του προγράμματος (πίνακας 5.3). Ωστόσο, υπήρξε μία στατιστικά σημαντική αύξηση των επιπέδων του στρες, η οποία άγγιξε τα επίπεδα που αναφέρθηκαν πριν την έναρξη της παρέμβασης.



Γράφημα 5.1. Θετικά συναισθήματα, υποκειμενική ευτυχία και ανθεκτικότητα πριν, μετά και 6 μήνες μετά το Πρόγραμμα Αυτοσυμπόνιας.

Πίνακας 5.4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των δεικτών ψυχολογικών δυσκολιών μετά την λήξη του Προγράμματος Αυτοσυμπόνιας και 6 μήνες μετά.

	Μετά τη λήξη M.O. (T.A.)	6 μήνες μετά M.O. (T.A.)	t
Αρνητικά συναισθήματα	25.08 (11.58)	25.92 (10.78)	2.087
Κατάθλιψη	6.78 (2.82)	7.39 (4.74)	-1.068
Άγχος	6.44 (4.25)	6.83 (4.82)	-1.046
Στρες	7.67 (3.50)	11.06 (5.69)	-4.773***

*** $p < 0.001$

Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, φαίνεται ότι το Πρόγραμμα της Αυτοσυμπόνιας έχει σημαντικά οφέλη για την ομάδα των κακοποιημένων γυναικών. Η συμμετοχή των γυναικών στο συγκεκριμένο πρόγραμμα ενισχύει όχι μόνο την αυτοσυμπόνια, αλλά αυξάνει και τα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων, της υποκειμενικής ευτυχίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ φαίνεται να συμβάλει στην μείωση των επιπέδων των αρνητικών συναισθημάτων, της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες. Επίσης, κάποια αποτελέσματα διατηρούνται έξι μήνες αργότερα, προσφέροντας ενδείξεις ότι η αυτοσυμπόνια είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο, το οποίο μπορεί να αποτελέσει προϊόν μάθησης αλλά πρέπει παράλληλα να εξασκείται διαρκώς.

Προηγούμενες μελέτες κατέδειξαν ότι η αυτοσυμπόνια αποτελεί πρόκληση καθώς και μια ευκαιρία για τους ανθρώπους που βιώνουν μία τραυματική κρίση (Germer & Neff, 2013). Η αυτοσυμπόνια φαίνεται να σταματάει τον πόνο του παρόντος, καθώς δίνει χώρο στον πόνο του παρελθόντος. Αυτό το εύρημα, το οποίο επιβεβαιώνεται από προηγούμενες μελέτες (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015. Gilbert & Irons, 2004. Karakasidou & Stalikas 2017. Neff & Costigan, 2014. Shapira & Mongrain 2010) αφορά στο γεγονός ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω προγραμμάτων παρέμβασης.

Ένα ακόμα σημαντικό στοιχείο της παρούσας έρευνας αφορά στο γεγονός της διατήρησης των κερδών από την συμμετοχή στο πρόγραμμα έως και έξι μήνες μετά. Οι θετικές παρεμβάσεις βοηθούν τους ανθρώπους να μάθουν δεξιότητες για να είναι πιο ευτυχισμένοι, ωστόσο οι μακροχρόνιες επιπτώσεις αυτών των παρεμβάσεων βρίσκονται υπό αμφισβήτηση (Cohn & Frederickson, 2010). Η αυτοσυμπόνια δίνει την δυνατότητα στο άτομο να ανταποκρίνεται στο δικό του πόνο με έναν καταπραϊντικό και θεραπευτικό τρόπο. Οι γυναίκες θύματα της ενδοοικογενειακής βίας είναι ένας ευάλωτος πληθυσμός, ο οποίος μπορεί να μάθει να σχετίζεται με έναν πιο υγιή τρόπο απέναντι στον εαυτό του, καλλιεργώντας την αυτοσυμπόνια.

Επιπλέον, απαντώντας στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι αυτό το πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας οδηγεί σε στατιστικά σημαντική αύξηση των επιπέδων των θετικών συναισθημάτων (Heffernan, Griffin, McNulty & Fitzpatrick, 2010. Hollis-Walker & Colosimo, 2011. Neff, 2009. Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). Η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας μπορεί να σχετίζεται

με το πώς οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και αξιολογούν τη ζωή τους και πώς δίνουν νόημα στις καταστάσεις της καθημερινότητάς τους. Τα θετικά συναισθήματα βοηθούν τους ανθρώπους να αναγνωρίζουν τα θετικά στοιχεία στην καθημερινότητά τους, να αλλάξουν την επικέντρωσή τους από το αρνητικό στο θετικό και να διευρύνουν την σκέψη τους (Fredrickson, 2001. Fredrickson & Branigan, 2005). Μαζί με τα αυξανόμενα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, αυτή η παρέμβαση αύξησε και τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας, εύρημα το οποίο επιβεβαιώνεται και από προηγούμενες μελέτες (Neely και συν., 2009. Seligowski, Miron, & Orcutt, 2015. Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011. Wei και συν., 2011. Yang, 2016). Μια σημαντική παράμετρος της ψυχικής υγείας είναι η ανθεκτικότητα. Τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης έδειξαν ότι η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στην αύξηση των επιπέδων της ανθεκτικότητας. Λόγω της έλλειψης μελετών, οι οποίες εξετάζουν τη σχέση ανάμεσα στην αυτοσυμπόνια και την ανθεκτικότητα, δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία για να στηρίξουν το συγκεκριμένο εύρημα. Παρόλα αυτά, λόγω του γεγονότος ότι η αυτοσυμπόνια εξ' ορισμού είναι ένας πιο λειτουργικός τρόπος να σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας σε δύσκολες συνθήκες, φαίνεται ότι δύναται να σχετιστεί θετικά με την ανθεκτικότητα (Neff & McGehee, 2010). Είναι πολύ σημαντικό να υπογραμμίσουμε ότι το χτίσιμο της ανθεκτικότητας αποτελεί μια περίπλοκη διαδικασία και είναι απαραίτητο να συνδυαστούν ποικίλες παρεμβάσεις για να καταστεί δυνατή η καλλιέργεια και η διατήρησή της (Southwick, Pietrzak, & White, 2011).

Ακόμα, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας οδήγησε σε στατιστικά σημαντικές μειώσεις των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες, καθώς και σε μείωση των επιπέδων των αρνητικών συναισθημάτων (Choi, Lee, & Lee, 2014. Leary και συν., 2007). Τα μειωμένα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, κατάθλιψης και άγχους διατηρήθηκαν έως και έξι μήνες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος, ωστόσο τα συμπτώματα του στρες επανήλθαν στα επίπεδα πριν την παρέμβαση. Αυτό φαίνεται να είναι ένα αναμενόμενο αποτέλεσμα εφόσον η πλειοψηφία των γυναικών εξακολουθούσε να ζει στο "κακοποιητικό" περιβάλλον και συνέχιζε να αγωνίζεται όχι μόνο με τις αναμνήσεις αλλά και με μια δύσκολη πραγματικότητα.

Η αυτοσυμπόνια μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας διαφορετικός τρόπος θετικότητας, βελτιώνοντας πολλές πτυχές του ευ ζην και μειώνοντας τα επίπεδα των

ψυχικών δυσκολιών. Τέλος, η σπουδαιότητα αυτού του προγράμματος δεν αφορά μόνο στην καλλιέργεια ενός πιο θετικού και υγιές τρόπου σχετίζεσθαι με τον εαυτό, αλλά και στη διαφορετική οπτική της καθημερινής ζωής και στον τρόπο που ο καθένας επιλέγει να αντιμετωπίζει τον εαυτό του όταν υποφέρει. Η αυτοσυμπόνια φαίνεται να έχει έναν προστατευτικό ρόλο σε εξαιρετικά δύσκολες και αγχωτικές καταστάσεις. Τέλος, η δυνατότητα αναζήτησης νοήματος μέσα από τις δυσμενείς καταστάσεις και από τη ζωή γενικότερα, αποτελεί μία από τις σημαντικότερες δεξιότητες του ατόμου (Southwick και συν., 2005) και η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να δεσμευτούν σε έναν σκοπό ζωής γεμάτο νόημα.

Οι περιορισμοί αυτής της μελέτης προσφέρουν σημαντικές κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα. Πρώτα απ' όλα, η έρευνα βασίστηκε σε γυναίκες, Ελληνίδες και άνεργες. Έτσι, τα αποτελέσματά μας ενδέχεται να μην είναι γενικεύσιμα σε άλλες ομάδες και πληθυσμούς με διαφορετικά χαρακτηριστικά (π.χ. διαφορετικό εθνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο). Επιπλέον, η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε γυναίκες που κατοικούσαν στην Αθήνα, συνεπώς δεν μπορούν να διεξαχθούν συμπεράσματα όσον αφορά την γεωγραφική περιοχή κατοικίας, στοιχείο το οποίο δύναται να διαφοροποιήσει τα αποτελέσματα. Η τρέχουσα έρευνα διεξήχθη χρησιμοποιώντας κλίμακες αυτοαναφοράς, έτσι η συνήθης διακύμανση της μεθόδου μπορεί να έχει επηρεάσει τα αποτελέσματα (Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003). Θα ήταν ενδιαφέρον να χρησιμοποιηθεί ένας συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων για να διερευνήσουμε αυτή την έννοια ολιστικά.

Συνολικά, τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης δείχνουν ότι αυτό το πρόγραμμα έχει σημαντικά οφέλη σε αυτόν τον ευάλωτο πληθυσμό. Πρέπει να θυμόμαστε ότι η ενδοοικογενειακή βία έχει σοβαρές συναισθηματικές και σωματικές επιπτώσεις για τις γυναίκες. Ως εκ τούτου, θα ήταν πολύ χρήσιμο, οι γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας να εκπαιδευτούν σε ασκήσεις καλλιέργειας και ενίσχυσης της αυτοσυμπόνιας, με απώτερο σκοπό να μπορέσουν να διαχειρίζονται τον πόνο που τους κατακλύζει όταν αισθάνονται ανεπαρκείς ή όταν υποφέρουν, συμπεριφερόμενες στον εαυτό τους με καλοσύνη και σεβασμό.

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση- Γενικά συμπεράσματα

Συζήτηση

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μία σχετικά πρόσφατη έννοια στη δυτική επιστημονική σκέψη παρόλο που η ύπαρξή της στην ανατολική φιλοσοφία και συγκεκριμένα στη βουδιστική φιλοσοφία χρονολογείται αιώνες πριν. Η αυτοσυμπόνια, έτσι όπως έχει οριστεί από την Neff (2003b), αφορά σε μια στάση ζεστασιάς και αποδοχής απέναντι στις πλευρές του εαυτού, σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας. Ο πόνος αυτός μπορεί να προέρχεται είτε από τις εξωτερικές συνθήκες της ζωής, είτε από τις πράξεις του ίδιου του ατόμου, τις αποτυχίες ή τις προσωπικές του αδυναμίες (Neff, 2009). Η έννοια της αυτοσυμπόνιας αποτελείται από τρία βασικά χαρακτηριστικά: την καλοσύνη και την κατανόηση απέναντι σε αρνητικές πλευρές του εαυτού, τη θεώρηση της ελαττωματικότητας ή των αρνητικών εμπειριών που βιώνει το άτομο ως μέρος της συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας και την ενσυνειδητότητα, δηλαδή τη διατήρηση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα, σε μια συναισθηματική ισορροπία και γαλήνη ακόμα και όταν το άτομο αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις (Barnard & Curry, 2011. Neff, 2003b).

Ένας αρκετά μεγάλος αριθμός ερευνητών έχει στρέψει το ενδιαφέρον του στην διερεύνηση της έννοιας της αυτοσυμπόνιας, αναζητώντας τα οφέλη που μπορεί να αποκτήσει κάποιος αξιοποιώντας την σε διάφορους τομείς της ζωής του. Διευρύνοντας τους ορίζοντες της γνώσης μας αναφορικά με αυτή την έννοια δημιουργείται η ανάγκη σύνδεσης της θεωρίας με την πρακτική εφαρμογή. Η δημιουργία προγραμμάτων με στόχο την εκπαίδευση ατόμων στο να είναι συμπονετικοί απέναντι στον εαυτό τους αποτελεί ένα σημαντικό βήμα διεύρυνσής της επιστημονικής γνώσης και αξιοποίησής της θεωρίας στην καθημερινή πρακτική.

Λαμβάνοντας υπόψη την άνθιση της έννοιας της αυτοσυμπόνιας σε συνδυασμό με την απουσία ερευνητικών δεδομένων, τα οποία αναδεικνύουν την αποτελεσματικότητα προγραμμάτων παρέμβασης, δημιουργήθηκε η ανάγκη διεξαγωγής μια έρευνας σε ελληνικό πληθυσμό, με σκοπό τη δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια και η εφαρμογή αυτού σε ομαδικό πλαίσιο. Για την διερεύνηση της έννοιας της αυτοσυμπόνιας, ήταν απαραίτητη η δημιουργία ενός έγκυρου και αξιόπιστου ψυχομετρικού εργαλείου, το οποίο και

αποτελέσει τον σκοπό της πρώτης έρευνας της παρούσας διατριβής. Από τις αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν βρέθηκε ότι η ελληνική εκδοχή της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας υποστηρίζει το μοντέλο των έξι παραγόντων (καλοσύνη απέναντι στον εαυτό, επικριτική στάση προς τον εαυτό, οικουμενικότητα/κοινή ανθρωπιά, απομόνωση, ενσυνειδητότητα, αποφυγή αρνητικών σκέψεων ή/και συναισθημάτων ή υπερβολική ταύτιση), εύρημα που συνάδει και με αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών που αφορούν στην στάθμιση αυτού του εργαλείου σε άλλες γλώσσες (Costa και συν., 2015. Williams και συν., 2014). Ωστόσο αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχουν και έρευνες που υποστηρίζουν ότι η Κλίμακα της Αυτοσυμπόνιας αποτελείται από έναν παράγοντα που μετρά την συνολική εκτίμηση της αυτοσυμπόνιας, ο οποίος περιλαμβάνει τους έξι υποπαραγόντες (Deniz και συν., 2008. Garcia-Campayo και συν., 2014. Mantzios και συν., 2015. Neff, 2003a, 2016. Petrocchi και συν., 2014). Ακόμα οι MacBeth και Gumley (2012) υποστηρίζουν το μοντέλο των δύο παραγόντων, του παράγοντα της αυτοσυμπόνιας, ο οποίος περιλαμβάνει τα θετικά στοιχεία και τον παράγοντα της αυτοκριτικής, ο οποίος περιλαμβάνει τα αρνητικά στοιχεία. Σε ένα πολύ πρόσφατο άρθρο της η Neff και οι συνεργάτες της (2017) θέλησαν να διερευνήσουν το ζήτημα των παραγόντων της κλίμακας και για αυτό έλεγξαν τις ψυχομετρικές της ιδιότητες σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες (φοιτητές, ενήλικες, ενήλικες που εξασκούσαν διαλογισμό και άτομα με ιστορικό κατάθλιψης). Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας αντέκρουσαν το μοντέλο των δύο παραγόντων των MacBeth και Gumley (2012), ενώ υποστήριξαν υπό προϋποθέσεις τα άλλα δύο μοντέλα (το μοντέλο των έξι παραγόντων και το μοντέλο που περιλαμβάνει έναν παράγοντα που μετρά την συνολική εκτίμηση της αυτοσυμπόνιας, ο οποίος εμπεριέχει τους έξι υποπαραγόντες). Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές αναφέρουν ότι τόσο το μοντέλο των έξι παραγόντων όσο και το μοντέλο της υπερκείμενης έννοιας της αυτοσυμπόνιας, η οποία περιλαμβάνει και τους έξι υποπαραγόντες δύναται να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τους σκοπούς της εκάστοτε έρευνας, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη το πλαίσιο και τον πληθυσμό που πραγματοποιείται η μελέτη, καθώς φαίνεται ότι διαφορετικό μοντέλο λειτουργεί καλύτερα σε διαφορετικές περιπτώσεις.

Μέχρι σήμερα η πλειοψηφία των ερευνητών επιλέγουν να εξετάζουν την αυτοσυμπόνια ως μια ενιαία εννοιολογική κατασκευή, με πιθανή εξήγηση για αυτό το γεγονός ότι αυτή η οπτική γίνεται πιο εύκολα κατανοητή (Neff και συν., 2017). Επίσης, το ερευνητικό ενδιαφέρον για την αυτοσυμπόνια δεν εξαντλείται στα οφέλη

της αυτοσυμπόνιας και την σύνδεση της με άλλους κλάδους αλλά συχνά αναδύεται η ανάγκη δημιουργίας προγραμμάτων, τα οποία σχεδιάζονται με σκοπό να διδάξουν την αυτοσυμπόνια (Neff, 2016). Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι απλούστερο να αναλύονται και να παρουσιάζονται τέτοια ευρήματα με τη χρήση μια συνολικής τιμής για την αυτοσυμπόνια (Neff και συν., 2017). Εντούτοις, για συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα, μπορεί να είναι κατάλληλη η ανάλυση των έξι επιμέρους παραγόντων χωριστά. Για παράδειγμα, ένας ερευνητής μπορεί να θέλει να μελετήσει αν μερικοί άνθρωποι παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα σε ορισμένες πτυχές της αυτοσυμπόνιας σε σχέση με κάποιους άλλους ή να κατανοήσουν ποια συγκεκριμένα στοιχεία της αυτοσυμπόνιας σχετίζονται με μία ή περισσότερες μεταβλητές. Αυτοί οι τύποι μελετών είναι πολύ χρήσιμοι, καθώς παρέχουν ενδείξεις για το ποια συγκεκριμένα στοιχεία σχετίζονται με συγκεκριμένες μεταβλητές ή παρουσιάζονται πιο συχνά σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες, με απώτερο σκοπό τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων (Neff και συν., 2017).

Όλα τα παραπάνω αναδεικνύουν ένα βασικό πλεονέκτημα της Κλίμακας αυτής, το οποίο αφορά στην ευελιξία της χρήσης της, με σκοπό την κάλυψη συγκεκριμένων ερευνητικών αναγκών. Το βασικό στοιχείο που χρειάζεται να έχουμε στο μυαλό μας, εάν θέλουμε να μελετήσουμε την αυτοσυμπόνια, αφορά στο γεγονός ότι οι έξι παράγοντες που την αποτελούν είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους, ωστόσο απαρτίζουν μία ενιαία εννοιολογική οντότητα. Ανάλογα με τους σκοπούς της εκάστοτε έρευνας δύναται να υιοθετηθεί ένα συγκεκριμένο μοντέλο ανάλυσης και περιγραφής των αποτελεσμάτων, δίνοντας μία ελευθερία στους ερευνητές.

Εν κατακλείδι, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι η Κλίμακα της Αυτοσυμπόνιας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα αξιόπιστο και έγκυρο ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση της αυτοσυμπόνιας στον ελληνικό πληθυσμό. Αυτό το εύρημα δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για την μελέτη της έννοιας αυτής σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο διαφορετικό από αυτό που έχει μέχρι τώρα μελετηθεί ανοίγοντας τον δρόμο για την διερεύνηση των πολιτισμικών διαφορών μεταξύ διαφορετικών πληθυσμών, όσον αφορά τα επίπεδα αυτοσυμπόνιας. Τέλος αξίζει να σημειωθεί ότι η μελέτη αυτή παρέχει χρήσιμες γνώσεις σχετικά με τη χρήση της Κλίμακας, οι οποίες θα μπορούσαν να ενισχύσουν την έρευνα του κλάδου της θετικής ψυχολογίας σε όλα τα επίπεδα.

Το επόμενο βήμα αφορούσε στην δημιουργία ενός προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στην αυτοσυμπόνια. Στην συνέχεια προχωρήσαμε στην

πιλοτική εφαρμογή αυτού σε γενικό πληθυσμό. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν τόσο η διερεύνηση της δυνατότητας διδασκαλίας της αυτοσυμπόνιας όσο και η μελέτη της σχέσης της αυτοσυμπόνιας με άλλες μεταβλητές του ευ ζην και δείκτες ψυχολογικών δυσκολιών. Επιπλέον, εξετάστηκε η διατήρηση των επιπέδων των υπό μελέτη μεταβλητών έως και 6 μήνες μετά την λήξη του προγράμματος.

Τα αποτελέσματα της εκπαίδευσης των ατόμων στο να είναι πιο συμπνετικοί απέναντι στον εαυτό τους έδειξαν ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να διδαχτεί και μάλιστα τα οφέλη της παραμένουν σταθερά έως και έξι μήνες μετά τη λήξη του προγράμματος. Τα αποτελέσματα αυτά συνάδουν και με έρευνες που εξέταζαν την αποτελεσματικότητα ασκήσεων ή προγραμμάτων που αφορούσαν στην αυτοσυμπόνια (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015. Gilbert & Irons, 2004. Neff & Costigan, 2014. Shapira & Mongrain, 2010. Smeets και συν., 2014). Επιπλέον, θα πρέπει να τονίσουμε την σημαντικότητα του ευρήματος που αφορά στην διατήρηση των θεραπευτικών κερδών. Σύμφωνα με τους Seligman και τους συνεργάτες του (2005) αυτό που φαίνεται να βοηθάει στην διατήρηση των θεραπευτικών κερδών αφορά στην συνέχιση χρησιμοποίησης των ασκήσεων και μετά την λήξη της παρέμβασης.

Επίσης τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παράλληλα με την αύξηση της αυτοσυμπόνιας υπήρχε και μια στατιστικά σημαντική αύξηση των επιπέδων της ικανοποίησης από τη ζωή και της υποκειμενικής ευτυχίας, γεγονός που σημαίνει ότι η αύξηση της αυτοσυμπόνιας αλλάζει τον τρόπο που κάποιος αξιολογεί τόσο την ικανοποίηση από τη ζωή όσο και την προσωπική ευτυχία, εύρημα που συνάδει και με αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (Neely και συν., 2009. Seligowski, Miron, & Orcutt, 2015. Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011. Wei και συν., 2011). Με λίγα λόγια, φαίνεται ότι τα άτομα που μαθαίνουν να σχετίζονται με τον εαυτό τους με καλοσύνη και αγάπη έχουν περισσότερες πιθανότητες να επανοηματοδοτήσουν τον τρόπο που βλέπουν την καθημερινότητα τους, βιώνοντας αισθήματα ικανοποίησης και δηλώνοντας υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας. Τέλος, φάνηκε ότι με το πρόγραμμα αυτό αυξάνονται τα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων και μειώνονται τα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες (Choi, Lee, & Lee, 2014. Leary και συν., 2007). Η δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί η αυτοσυμπόνια ως εργαλείο στην καθημερινή ζωή του ατόμου δύναται να συμβάλει στην βελτίωση της ποιότητας ζωής του.

Αξιοποιώντας τα αποτελέσματα του πιλοτικού προγράμματος και μετά από τις απαραίτητες βελτιώσεις, προσαρμόστηκε το παραπάνω πρόγραμμα και σχεδιάστηκε η τρίτη έρευνα της παρούσα διατριβής. Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος αυτοσυμπόνιας σε έναν πληθυσμό με μεγαλύτερη ανάγκη ανάπτυξης συμπονετικής στάσης απέναντι στον εαυτό. Από την βιβλιογραφική αναζήτηση με σκοπό την διερεύνηση των αναγκών ευάλωτων ομάδων, οι οποίες θα μπορούσαν να επωφεληθούν από το πρόγραμμα της αυτοσυμπόνιας, βρέθηκε ότι ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα είχε να εφαρμοστεί αυτό το πρόγραμμα σε γυναίκες που έχουν υποστεί ενδοοικογενειακή βία, καθώς μια πιο συμπονετική στάση θα μπορούσε να βοηθήσει στην νοηματοδότηση της κρίση στην οποία βρίσκονται και να ανταπεξέλθουν σε αυτή τόσο σε συναισθηματικό επίπεδο όσο και σε πρακτικό. Μέσα από τον διαφορετικό τρόπο του σχετίζεσθαι με τον εαυτό, οι γυναίκες θα μπορούν να αφουγκραστούν τις ανάγκες τους, να αυξήσουν τα επίπεδα του ευ ζην τους (Neff, 2011. Zessin και συν., 2015) και να μειώσουν τα συμπτώματα άγχους, στρες και κατάθλιψης (Neff και συν. 2005, 2007). Όλη αυτή η διαδικασία αλλαγής δύναται να διαμορφώσει και τον τρόπο που δίνουν νόημα και αξία όχι μόνο στον εαυτό τους, αλλά και στις σχέσεις τους. Οι γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας είναι μία ομάδα πληθυσμού με υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και έντονο αίσθημα αυστηρής κριτικής (Macaskill, Maltby, & Day, 2002. Worthington, Mazzeo, & Kiewer, 2002), η οποία τείνει να εμφανίζει υψηλά επίπεδα ενοχών και ντροπής, ακόμα και μετά την διακοπή της κακοποιητικής σχέσης ή την απομάκρυνση από το κακοποιητικό περιβάλλον (Turnage, Jacinto, & Kirven, 2003).

Υποθέσαμε ότι η παρακολούθηση ενός προγράμματος που αφορά στην ενίσχυση της συμπόνιας προς τον εαυτό θα βοηθούσε αυτές τις γυναίκες να αλλάξουν τον τρόπο που σχετίζονται με τον εαυτό τους, θα τις ενδυνάμωνε ψυχικά και θα μείωνε τα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες. Τέλος υποθέσαμε ότι τα οφέλη από την παρακολούθηση του προγράμματος θα μπορούσαν να διατηρηθούν έως και έξι μήνες μετά.

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας, μπορεί να ειπωθεί ότι το Πρόγραμμα της Αυτοσυμπόνιας λειτούργησε θετικά για την ομάδα των γυναικών αυτών. Η συμμετοχή στο συγκεκριμένο πρόγραμμα φαίνεται να ενίσχυσε την αυτοσυμπόνια των γυναικών και παράλληλα αύξησε τα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων, της υποκειμενικής ευτυχίας και της ψυχικής ανθεκτικότητας. Ακόμα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συμμετοχή στο πρόγραμμα οδήγησε σε μείωση των

επιπέδων των αρνητικών συναισθημάτων και των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες. Αυτά τα ευρήματα φαίνεται να συνάδουν με αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών σχετικά με τα προγράμματα παρέμβασης (Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015. Karakasidou & Stalikas 2017. Neff & Germer, 2013), αλλά και γενικότερα με την βιβλιογραφία η οποία τονίζει τα οφέλη της αυτοσυμπόνια στην ψυχική υγεία (Gilbert & Irons, 2004. Neff & Costigan, 2014). Τέλος, ένα σημαντικό εύρημα αφορά στην διατήρηση κάποιων μεταβλητών σε σταθερά επίπεδα έως και έξι μήνες αργότερα, προσφέροντας ενδείξεις ότι η αυτοσυμπόνια είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο, το οποίο μπορεί να αποτελέσει προϊόν μάθησης, αλλά πρέπει παράλληλα να εξασκείται διαρκώς, για να μπορέσουν να διατηρηθούν τα οφέλη (Seligman και συν., 2005).

Συνεισφορά της παρούσας διατριβής στην επιστημονική γνώση και την θεραπευτική πρακτική

Παρακάτω παρουσιάζεται η συμβολή της παρούσας διατριβής σε θεωρητικό, ερευνητικό και θεραπευτικό και εκπαιδευτικό επίπεδο. Επίσης, γίνεται αναφορά στην συνεισφορά των ευρημάτων στην κοινωνία, κάνοντας μία προσπάθεια σύνδεσης της επιστημονικής γνώσης με τις ανάγκες του ευρύτερου κοινωνικού συνόλου.

Θεωρητική συμβολή

Η παρούσα διατριβή έχει ως γενικό σκοπό την διερεύνηση της έννοιας της αυτοσυμπόνιας. Με την στάθμιση ενός ψυχομετρικού εργαλείου που μετράει αυτή την έννοια ανοίγει το θεωρητικό πεδίο εξερεύνησης αυτής. Η θεωρητική συμβολή της πρώτης μελέτης αφορά στην συμμετοχή της ελληνικής έρευνας στον διάλογο που αφορά την εννοιολογική κατασκευή της αυτοσυμπόνιας. Όπως ειπώθηκε και παραπάνω, υπάρχει μία συζήτηση σχετικά με το αν η αυτοσυμπόνια είναι έξι ξεχωριστά στοιχεία ή μία υπερκείμενη έννοια, η οποία απαρτίζεται από αυτά τα στοιχεία. Μέσα από τα αποτελέσματα της δικής μας έρευνας και την στήριξη που δίνουν αυτά στο μοντέλο των έξι παραγόντων, συμμετέχουμε στην συζήτηση για τον λειτουργικό ορισμό της έννοιας αυτής. Ο διάλογος αυτός θα συνεχιστεί και είναι σαφές ότι διάφοροι παράγοντες, όπως οι πολιτισμικές διαφορές, δύναται να εμπλακούν σε αυτόν με στόχο την υιοθέτηση ενός πιο σαφή ορισμού της

αυτοσυμπόνιας. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι με αυτή την έρευνα παίρνουμε θέση στον διάλογο αυτό ενισχύοντας τον ρόλο μας στην παγκόσμια ερευνητική κοινότητα.

Ακόμα, τα ευρήματα της δεύτερης έρευνας δείχνουν την αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος παρέμβασης, τονίζοντας τα οφέλη της αυτοσυμπόνιας στην ψυχική υγεία του ατόμου. Το γεγονός ότι η αυτοσυμπόνια αποτελεί μία δεξιότητα, η οποία μαθαίνεται, ανοίγει νέους δρόμους στο κομμάτι των θετικών παρεμβάσεων, δίνοντας άλλη διάσταση στην σχέση θεωρίας και πρακτικής εφαρμογής. Η δυνατότητα εκπαίδευσης αποτελεί σημαντικό ζητούμενο στην έρευνα καθώς πηγαίνει ένα βήμα παρακάτω την θεωρία δίνοντας της υπόσταση σε πρακτικό πλέον επίπεδο. Επίσης, αποτελεί μία αισιόδοξη προοπτική, δίνοντας τη δυνατότητα στα άτομα να νιώσουν ότι μπορούν να βελτιώσουν πτυχές της καθημερινότητάς τους χρησιμοποιώντας εργαλεία ζωής που έχουν δημιουργηθεί μέσα από επιστημονικά εμπειριστατωμένα δεδομένα.

Με την γνώση μας ότι η αυτοσυμπόνια είναι μία δεξιότητα, η οποία μαθαίνεται, προσθέτουμε άλλη μία μεταβλητή στη λίστα των εννοιών της θετικής ψυχολογίας, στην οποία μπορείς να εκπαιδευτείς. Άλλες τέτοιες έννοιες είναι η αισιοδοξία και η ενσυνειδητότητα. Ακόμα, οι ασκήσεις για την εκμάθηση της αυτοσυμπόνιας θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για να εμπλουτίσουν και να ενισχύσουν άλλες θετικές παρεμβάσεις, όπως προγράμματα που σχετίζονται με τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και την έννοια της ενσυνειδητότητας.

Επιπλέον, τα θετικά αποτελέσματα της παρέμβασης στην ψυχική υγεία του ατόμου, τα οποία αντικατοπτρίζονται σε υψηλά επίπεδα δεικτών του ευ ζην και χαμηλά επίπεδα συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας, δίνουν ώθηση στο πεδίο της ψυχοθεραπείας, εδραιώνοντας την αξία της αυτοσυμπόνιας, όπως επίσης και την αναγκαιότητα εκπαίδευσης σε αυτήν. Παρακάτω θα αναφερθούμε αναλυτικά στην συμβολή της παρούσας μελέτης στην ψυχοθεραπευτική πρακτική.

Τέλος, τα ευρήματα της τρίτης έρευνας φωτίζουν τον ρόλο της αυτοσυμπόνιας σε έναν ευάλωτο πληθυσμό, όπως αυτός των γυναικών θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας. Τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά, καθώς φαίνεται ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να βοηθήσει αυτές οι γυναίκες να μάθουν να σχετίζονται με έναν πιο υγιή τρόπο με τον εαυτό τους. Αυτό που αναδύθηκε από την παρούσα μελέτη είναι ότι η αυτοσυμπόνια είναι μια διαδικασία ανακατασκευής νοήματος που αποδίδουν τα άτομα στον εαυτό τους, τη ζωή και τις εμπειρίες τους. Η αλλαγή της

στάσης απέναντι στον ίδιο τον εαυτό μπορεί να λειτουργήσει ως πυρήνας εξέλιξης αλλά και σύνδεσης με τους άλλους και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Μέσα από αυτή την υγιή σχέση με τον εαυτό, το άτομο δίνει νόημα στην ζωή του και αλλάζει την ερμηνεία που δίνει στην ιστορία του. Αυτό στην συνέχεια το οδηγεί στο να αγαπήσει τον εαυτό του και να του συμπεριφέρεται με καλοσύνη και σεβασμό, θωρακίζοντας την ψυχική του υγεία και βελτιώνοντας την συναισθηματική του κατάσταση.

Συμβολή στην έρευνα

Η συμβολή της παρούσας διατριβής στην έρευνα κινείται σε πολλά επίπεδα. Αρχικά τα ευρήματα της πρώτης έρευνας, όσον αφορά στην στάθμιση της Κλίμακας της Αυτοσυμπόνιας στην ελληνική γλώσσα, συμβάλλουν στην ενίσχυση της έρευνας σε εθνικό επίπεδο και δημιουργούν ένα άνοιγμα στην διεθνή επιστημονική κοινότητα. Το πρώτο βήμα για την μελέτη μιας νέας έννοιας αποτελεί η δημιουργία ενός έγκυρου και αξιόπιστου εργαλείου μέτρησής της. Παραπάνω παραθέσαμε την συμβολή της Κλίμακας αυτής στην θεωρητική γνώση. Ακόμα, είναι πολύ σημαντικό το γεγονός ότι αυτή η νέα έννοια μπορεί πλέον να μετρηθεί στον ελληνικό πληθυσμό δίνοντας χώρο στο να αναπτυχθούν επίκαιρες και σύγχρονες μελέτες στην Ελλάδα. Το γεγονός ότι μία έννοια μπορεί να μετρηθεί με έναν έγκυρο και αξιόπιστο τρόπο βοηθάει όχι μόνο στην περαιτέρω διερεύνηση της αλλά και στην συσχέτιση της με άλλες έννοιες από διαφορετικά πεδία και σε διαφορετικά πλαίσια. Παρακάτω θα αναφερθούμε σε προτάσεις για περαιτέρω διερεύνηση της έννοιας και σύνδεσής της με άλλες μεταβλητές.

Η έρευνα σχετικά με την αυτοσυμπόνιας είναι υπό διαδικασία ανάπτυξης με ολοένα και περισσότερους ερευνητές να διερευνούν τον ρόλο που διαδραματίζει αυτή η έννοια σε διάφορους τομείς. Ωστόσο το πεδίο της δημιουργίας προγραμμάτων έχει μελετηθεί ελάχιστα με τρόπο δομημένο και συστηματικό τόσο σε εθνικό όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η σημαντικότητα της δεύτερης έρευνας της παρούσας διατριβής έγκειται στο γεγονός ότι για πρώτη φορά μελετήθηκε η υλοποίηση ενός δομημένου προγράμματος εκπαίδευσης ατόμων στο να είναι συμπονετικοί απέναντι στον εαυτό τους, χρησιμοποιώντας ποσοτικά δεδομένα για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας τόσο της βασικής μεταβλητής όσο και παραγόντων της ψυχικής υγείας και των δεικτών ψυχικής δυσκολίας.

Τέλος, με την τρίτη έρευνα μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα αυτού του προγράμματος σε έναν ευάλωτο πληθυσμό, ο οποίος βιβλιογραφικά έχει κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Η υλοποίηση αυτού του προγράμματος σε γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας δίνει την ευκαιρία σε άτομα που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες και σοβαρές δυσχέρειες να μάθουν να "υπάρχουν" διαφορετικά μέσα από την βελτίωση της σχέσης με τον εαυτό τους. Ακόμα μέσα από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας φαίνεται ότι το πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας συνεχίζει να είναι αποτελεσματικό και σε έναν πληθυσμό με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και δεν είναι μόνο ένα πρόγραμμα κατάλληλο για όσους θέλουν να ενισχύσουν το ευ ζην τους.

Η ανάγκη διερεύνησης των αναγκών ευάλωτων ομάδων πληθυσμού αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της έρευνας στην επιστήμη της ψυχολογίας. Πέρα από την καταγραφή των αναγκών είναι πολύ χρήσιμο μέσα από την έρευνα να προτείνονται και τρόποι κάλυψης αυτών και ενίσχυση της ψυχικής υγείας ατόμων ή και ομάδων που βρίσκονται σε προσωπική, κοινωνική, ηθική ή και οικονομική κρίση. Η παρούσα μελέτη αποτελεί ένα ερέθισμα όσον αφορά στην μελέτη ατόμων και ομάδων που βρίσκονται σε κρίση, προσφέροντας μία οπτική ερευνητικής μεθοδολογίας όσον αφορά στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων παρέμβασης.

Συμβολή στην θεραπευτική πρακτική και την εκπαίδευση

Όπως ειπώθηκε και παραπάνω τα αποτελέσματα των μελετών της παρούσα διατριβής έδειξαν ότι η αυτοσυμπόνια μαθαίνεται κι ότι μέσα από τη συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης το άτομο δύναται να αλλάξει τον τρόπο που σχετίζεται με τον εαυτό του. Παράλληλα το πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας φάνηκε ότι είχε θετικά αποτελέσματα στην συναισθηματική κατάσταση των ατόμων αφού μετά την εφαρμογή του οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή και υψηλά επίπεδα ευ ζην και χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και στρες. Αυτά τα ευρήματα έχουν πολλαπλές εφαρμογές σε διάφορα πεδία. Μέσα από το πρόγραμμα της αυτοσυμπόνιας φάνηκε να μειώνονται τα επίπεδα κατάθλιψης των συμμετεχόντων, στοιχείο που αποτελεί υψίστης σημασίας στην εφαρμοσμένη κλινική ψυχολογία. Συνεπώς το πρόγραμμα αυτό θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως ένα εναλλακτικό ή επικουρικό εργαλείο που θα βοηθούσε στην μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης. Παράλληλα, η θετική συσχέτιση της αυτοσυμπόνιας με το ευ ζην

δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για την θεραπευτική πρακτική καθώς η αύξηση του ευ ζην αποτελεί ζητούμενο στον κλάδο της ψυχολογίας. Σε επόμενο μέρος του παρόντος κεφαλαίου θα αναφερθούμε στο πως αυτά τα ευρήματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως έναυσμα για περαιτέρω έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής δίνουν ερέθισμα στους θεραπευτές για να εμπλουτίσουν την πρακτική τους με στόχο την ενδυνάμωση των θεραπευόμενων τους.

Η βιβλιογραφία αλλά και η θεραπευτική εμπειρία των ειδικών ψυχικής υγείας φέρνουν στην επιφάνεια την δυσκολία των ανθρώπων να συμπεριφερθούν στον εαυτό τους με καλοσύνη όταν αντιμετωπίζουν μία δυσκολία. Το "αυτομαστίγωμα" οδηγεί σε αύξηση των αισθημάτων κατωτερότητα και παράλληλα εμβολιάζει τα άτομα με μία πληθώρα αρνητικών συναισθημάτων. Ο ρόλος του θεραπευτή είναι, μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο, το οποίο συνδυάζεται με μία καλή θεραπευτική σχέση, να δημιουργήσει τον χώρο έτσι ώστε το άτομο να αγαπήσει τον εαυτό του. Με αυτή την διαδικασία δίνεται η δυνατότητα στο άτομο να λειτουργήσει με το βέλτιστο δυναμικό του, για να μπορέσει στην συνέχεια να ανταπεξέρθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

Τέλος, οι ασκήσεις, οι οποίες προτάθηκαν μέσα από τις δύο έρευνες, αξιολογήθηκαν και λειτούργησαν αποτελεσματικά ως προς την αύξηση των επιπέδων της αυτοσυμπόνιας και του ευ ζην, μπορούν να χρησιμοποιηθούν όχι μόνο στη θεραπευτική πρακτική αλλά και σε άλλα πεδία, όπως για παράδειγμα, στην εκπαίδευση, τον αθλητισμό και την εργασία. Όπως ειπώθηκε και παραπάνω η αυτοσυμπόνια μπορεί να επιδράσει σε πολλά πλαίσια, βοηθώντας το άτομο να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει σε διάφορους τομείς. Η στάση που επιλέγουμε να κρατάμε απέναντι στον εαυτό μας καθορίζει και την στάση που έχουμε απέναντι στην ζωή γενικότερα. Τα οφέλη του να φερόμαστε με καλοσύνη απέναντι στον εαυτό μας είναι πολλαπλά και αγγίζουν πολλές πλευρές της καθημερινότητάς μας. Από τα παραπάνω γίνεται κατανοητό ότι αυτό το πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας μπορεί να δώσει ιδέες όχι μόνο σε θεραπευτές, αλλά και σε άλλες ειδικότητες του κλάδου της υγείας, σε εργοδότες και εκπαιδευτικούς.

Πάνω από όλα όμως, η παρούσα έρευνα υπογραμμίζει την δυνατότητα των ατόμων να μάθουν να σχετίζονται με τον εαυτό τους, με έναν πιο υγιή τρόπο, ο οποίος θα τους εξελίξει και θα τους αναπτύξει, και δεν θα τους αφήσει να βουλιάξουν στις δυσκολίες της καθημερινότητας. Η διαπίστωση αυτή μπορεί να

εμπνεύσει τους ειδικούς ψυχικής υγείας και να ενισχύσει την πίστη τους στις δυνατότητες που έχουν τα άτομα να ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες και να χρησιμοποιούν το βέλτιστο δυναμικό τους με στόχο να ανθίσουν και γίνουν ευτυχισμένοι.

Συμβολή στην κοινωνία

Ένα βασικό στοιχείο της έρευνας αφορά στην συμβολή της στην κοινωνία. Μέσα από τις έρευνες από τις οποίες αποτελείται η παρούσα διατριβή αναδύονται τα οφέλη της προαγωγής και της πρόληψης της ψυχικής υγείας μέσα από την διεύρυνση και την εφαρμογή της αυτοσυμπόνιας. Όσον αφορά στην προαγωγή και παροχή ψυχολογικών υπηρεσιών, η δημιουργία προγραμμάτων με στόχο την αύξηση της αυτοσυμπόνιας μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ανάπτυξης της κοινωνίας σε πολλά επίπεδα. Από τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών φαίνεται ότι η αυτοσυμπόνια συνδέεται με την ενίσχυση του ευ ζην και την μείωση συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας κι αυτό έχει άμεση συνέπεια σε τομείς, όπως η εργασία και η υγεία, αυξάνοντας την παραγωγικότητα και μειώνοντας τα κόστη θεραπείας. Σημαντικό ρόλο σε αυτό διαδραματίζει η πρόληψη, η οποία αποτελεί και το ζητούμενο των κοινωνιών που επιθυμούν να προσφέρουν ευκαιρίες ολιστικής ανάπτυξης στα μέλη της.

Τέλος, η οπτική της ευημερίας μέσα από ένα σύγχρονο και ρεαλιστικό λόγο, θα πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στα προγράμματα σπουδών σχολείων αλλά και εκπαιδευτικά ιδρυμάτων. Σε αυτό το πλαίσιο, μπορούν επιπλέον να οργανώνονται εκδηλώσεις σε δήμους και κοινότητες, με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του γενικού πληθυσμού για διάφορα κοινωνικά ζητήματα και ζητήματα ψυχικής υγείας. Ακόμα τα Μ.Μ.Ε. αλλά και οι διάφορες μορφές τέχνης θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την ευαισθητοποίηση του ευρύτερου πληθυσμού με βασικό σκοπό την πρόληψη. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι με το να σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας με καλοσύνη και αγάπη δημιουργούμε γερές βάσεις εξέλιξης και ανάπτυξης, καθώς και προϋποθέσεις δημιουργίας υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.

Περιορισμοί και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η επιλογή της συγκεκριμένης ερευνητικής προσέγγισης συνοδεύεται από ποικίλα πλεονεκτήματα, ωστόσο αναπόφευκτα υπόκειται σε κάποιους περιορισμούς,

οι οποίοι ωστόσο δίνουν ιδέες για περαιτέρω διερεύνηση του φαινομένου. Αν και οι περιορισμοί των τριών ερευνών έχουν αναφερθεί στα προηγούμενα κεφάλαια κρίνεται χρήσιμο να ομαδοποιηθούν για να συμβάλουν στην δημιουργία προτάσεων για περαιτέρω διερεύνηση του φαινομένου. Αξίζει να αναφερθεί ότι οι περιορισμοί θα συζητηθούν με βάση τη φύση της συγκεκριμένης μελέτης, καθώς στηριζόμενη σε αυτή δημιουργήθηκε το ερευνητικό πρωτόκολλο.

Όσον αφορά στην πρώτη έρευνα για την στάθμιση της Κλιμακας της Αυτοσυμπόνιας ακολουθήθηκαν τα βήματα στάθμισης ενός ψυχομετρικού εργαλείου. Τα ευρήματα συζητήθηκαν με βάση τη θεωρία καθώς και τα αποτελέσματα άλλων σταθμίσεων, ωστόσο χρειάζεται να γίνει περαιτέρω έρευνα με σκοπό να εξεταστούν εκτενώς τα προτεινόμενα μοντέλα της αυτοσυμπόνιας και να δοθεί ένας λειτουργικός ορισμός. Οι έρευνες αυτές θα συμβάλλουν στην κατανόηση μας για το τι είναι η αυτοσυμπόνια, εάν είναι μία ενιαία εννοιολογική οντότητα, τρία δίπολα ή έξι έννοιες ανεξάρτητες μεταξύ τους, που ωστόσο βρίσκονται κάτω από μία γενική θεωρητική ομπρέλα. Για να γίνει αυτό προτείνεται η διεξαγωγή ερευνών σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, καθώς η κουλτούρα δύναται να διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στον ορισμό της αυτοσυμπόνιας, όπως και η διερεύνηση των ποιοτικών διαφορών μεταξύ των στοιχείων της έννοιας αυτής.

Για την δεύτερη και την τρίτη έρευνα, χρειάζεται να αναφέρουμε ότι η γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων εξαντλείται στα πλαίσια εφαρμογής των δύο προγραμμάτων, δηλαδή σε έναν φορέα παροχής νομικών, κοινωνικών κι ψυχολογικών υπηρεσιών και σε ένα Πανεπιστήμιο. Επίσης, ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων έγινε σε έναν γενικό και έναν ειδικό πληθυσμό. Θα είχε ενδιαφέρον να ελεγχθεί εάν το πρόγραμμα αυτό θα ήταν το ίδιο αποτελεσματικό και για άλλες ομάδες πληθυσμού. Για παράδειγμα, θα ήταν χρήσιμο να διδαχτεί αυτό το πρόγραμμα σε συγκεκριμένες ηλικιακές κατηγορίες, όπως παιδιά, εφήβους και άτομα τρίτης ηλικίας. Ακόμα θα είχε ενδιαφέρον να εφαρμοστεί σε κλινικό πληθυσμό, όπως για παράδειγμα ασθενείς με σχιζοφρένεια, ασθενείς με κατάθλιψη και ασθενείς με διπολική διαταραχή. Αν και η βιβλιογραφία δείχνει ότι η αυτοσυμπόνια είναι ένας προστατευτικός παράγοντας της ψυχοπαθολογίας (Baer, 2010), το πρόγραμμα αυτό χρειάζεται να προσαρμοστεί σε αυτές τις ομάδες πληθυσμού για να μπορέσει να αφομοιώσει καλύτερα τις ιδιαιτερότητες της ομάδας στόχου. Επιπλέον, θα μπορούσε να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα του σε διαφορετικά πλαίσια όπως νοσοκομεία, φυλακές και κέντρα απεξάρτησης για να

διερευνηθεί εάν τα οφέλη που παρατηρήθηκαν στην ειδική ομάδα πληθυσμού της έρευνας μας ισχύουν και στους επωφελούμενους αυτών των πλαισίων.

Ακόμα χρειάζεται να αναφερθεί ότι στα πλαίσια του σκοπού των δύο αυτών ερευνών ελέγχθηκε η διατήρηση των κερδών από την συμμετοχή στο πρόγραμμα της αυτοσυμπόνιας έως και 6 μήνες μετά το πέρας αυτού. Περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να διερευνήσει την διατήρηση των κερδών ένα ή και δυο έτη μετά την λήξη της παρέμβασης, καθώς και να εξεταστούν οι τρόποι που πιθανώς να διευκόλυναν την διατήρηση των οφελών.

Τέλος, για κάθε έρευνα μελετήθηκαν συγκεκριμένες μεταβλητές, η επιλογή των οποίων εξυπηρετούσε τους σκοπούς της εκάστοτε μελέτης. Είναι χρήσιμο να διερευνηθεί η σχέση της αυτοσυμπόνιας και με άλλες μεταβλητές για μια πιο ολιστική περιγραφή της έννοιας αυτής.

Συμπεράσματα

Η αυτοσυμπόνια μας υπενθυμίζει τον τρόπο που οφείλουμε να σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας, σε περιόδους κρίσης. Το να μάθουμε να στεκόμαστε με κατανόηση, σεβασμό, αποδοχή και αγάπη απέναντι του, δεν βοηθάει μόνο στην ενίσχυση της ψυχικής και σωματικής υγείας, αλλά παράλληλα επιδρά και στις σχέσεις με τους άλλους.

Συνοψίζοντας τα ευρήματα των μελετών που απαρτίζουν αυτή την διατριβή χρειάζεται να αναφερθούμε στην σημαντικότητα διερεύνησης μιας νέας έννοιας, η οποία μας δίνει σημαντικές πληροφορίες για το πως μπορούμε να δημιουργήσουμε θετικούς δεσμούς με τον ίδιο μας τον εαυτό (σχήμα 6.1). Με ένα έγκυρο και αξιόπιστο ψυχομετρικό εργαλείο, δίνεται η δυνατότητα στους ερευνητές να εξετάσουν την αυτοσυμπόνια και να εξερευνήσουν την σχέση της με άλλες μεταβλητές. Αυτή η νέα γνώση εμπλουτίζει την ερευνητική προσπάθεια στην Ελλάδα και ενισχύει την θέση των Ελλήνων ερευνητών στην παγκόσμια ερευνητική κοινότητα.

Με την δεύτερη και τρίτη έρευνα, οι οποίες είναι από τις λίγες έρευνες παγκοσμίως που αφορούν σε προγράμματα εκπαίδευσης στην αυτοσυμπόνια, διευρύνεται η γνώση μας τόσο για την έννοια αυτή όσο και για την μεθοδολογία ελέγχου της αποτελεσματικότητάς θετικών παρεμβάσεων. Μέσα από αυτές τις έρευνες βρέθηκε ότι η αυτοσυμπόνια μαθαίνεται κι ότι με την συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας αυξάνεται το ευ ζην των ατόμων και μειώνονται τα συμπτώματα της κατάθλιψης, του στρες και του άγχους. Με το να εκπαιδεύεται το άτομο στο να είναι πιο συμπονετικό απέναντι στον εαυτό του, μαθαίνει να σχετίζεται με έναν διαφορετικό τρόπο με όλες τις πλευρές του εαυτού του και να γίνεται καλύτερος. Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μία στάση ζωής, μία διαδικασία κατασκευής νοήματος και ερμηνείας της πραγματικότητας και λειτουργεί ως παράγοντας εξέλιξης και ενίσχυσης της σχέσης με το εαυτό αλλά και με τους άλλους.



Σχήμα 6.1. Βήματα διεξαγωγής ερευνών της διατριβής.

Κεφάλαιο 7: Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Abaci, R., & Arda, D. (2013). Relationship between self-compassion and job satisfaction in white collar workers. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 106, 2241-2247. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.255
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of abnormal psychology*, 87(1), 49-74.
- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Oxford, England: Little, Brown.
- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216. doi: 10.1177/1524838005277438.
- Albertson, E., Neff, K., & Dill-Shackleford, K. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454. doi: 10.1007/s12671-014-0277-3
- Allen, A. B., Goldwasser, E., & Leary, M. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. doi: 10.1080/15298868.2011.595082
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x
- Aspinwall, L. G., & Leaf, S. L. (2002). In search of the unique aspects of hope: Pinning our hopes on positive emotions, future-oriented thinking, hard times, and other people. *Psychological Inquiry*, 13(4), 276-288. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_02
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The leadership quarterly*, 16(3), 315-338. doi:10.1016/j.leaqua.2005.03.001
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*, 135-153.
- acceptance-based treatments. In R. A. Baer & R. A. Baer (Eds.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 135–153). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi 10.1177/1073191105283504
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Baumeister, F. R. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guilford Press
- Beaumont, E., Durkin, M., Martin, C. J. H., & Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 34, 239-244. doi: 10.1016/j.midw.2015.11.002
- Bedard, M., Felteau, M., Mazmanian, D., Fedyk, K., Klein, R., Richardson, J., Parkinson, W., & Minthorn-Biggs, M. B. (2003). Pilot evaluation of a mindfulness-based intervention to improve quality of life among individuals

- who sustained traumatic brain injuries. *Disability and Rehabilitation*, 25(13), 722-731. doi: 10.1080/0963828031000090489
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349. doi: 10.1037/0022-3514.70.2.349
- Bluth, K., & Blanton, P. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309. doi: 10.1007/s10826-013-9830-2
- Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 11(4), 292-295. doi: 10.1016/j.explore.2015.04.005
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness – enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263-1272. doi: 10.1080/02699931.2010.541227
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13(1), 119. doi: 10.1186/1471-2458-13-119
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89-98. doi: 10.1007/s10879-014-9286-8
- Bonanno, A. G., & Diminich, D. E. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity-trajectories of minimal- impact resilience and emergent resilience, *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401. doi: 10.1111/jcpp.12021
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477. doi: 10.1037/0022-0167.47.4.469
- Borman, C. W., Penner, A. L., Allen, D. T. & Motowidlo J. St. (2001). Personality predictors of citizenship performance. *International Journal of Selection and Assessment*, 9(1-2), 52-69. doi: 10.1111/1468-2389.00163
- Bowen, S., De Boer, D., & Bergman, A. L. (2017). The role of mindfulness as approach-based coping in the PTSD-substance abuse cycle. *Addictive Behaviors*, 64, 212-216. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.08.043
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine.
- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J., & Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 199-214. doi: 10.1111/bjc.12009
- Brdar, I., & Kashdan, T. B. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of research in personality*, 44(1), 151-154. doi:10.1016/j.jrp.2009.12.001
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2013). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448. doi: 10.1080/15298868.2013.838992

- Bogner, J. A., Corrigan, J. D., Mysiw, W. J., Clinchot, D., & Fugate, L. (2001). A comparison of substance abuse and violence in the prediction of long-term rehabilitation outcomes after traumatic brain injury. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 82(5), 571-577. doi.org/10.1053/apmr.2001.22340.
- Brown, L., Bryant, C., Brown, V. M., Bei, B., & Judd, F. K. (2015). Self-compassion weakens the association between hot flushes and night sweats and daily life functioning and depression. *Maturitas*, 78(4), 298-303. doi: 10.1016/j.maturitas.2014.05.012
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savoring. *Journal of Mental Health*, 12, 175-196. doi: 10.1080/0963823031000103489.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Buss, M. D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.15
- Bybee, D., & Sullivan, C. M. (2005). Predicting re-victimization of battered women 3 years after exiting a shelter program. *American Journal of Community Psychology*, 36(1-2), 85-96. doi: 10.1007/s10464-005-6234-5
- Campbell, A., Converse, E. P. & Rodgers, L. W. (1976). *The quality of American Life: Perceptions, Evaluations and Satisfactions*. United States of America: Russell Sage Foundation.
- Campbell, J. C., & Lewandowski, L. A. (1997). Mental and physical health effects of intimate partner violence on women and children. *Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 353-374. doi: 10.1016/S0193-953X(05)70317-8
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85. doi: 10.1016/j.paid.2015.08.040
- Cascardi, M., & O'Leary, K. D. (1992). Depressive symptomatology, self-esteem, and self-blame in battered women. *Journal of Family Violence*, 7(4), 249-259. doi: 10.1007/BF00994617
- Chang, E. C., & Farrehi, A. S. (2001). Optimism/pessimism and information-processing styles: can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment?. *Personality and individual differences*, 31(4), 555-562. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00159-8
- Choi, Y. M., Lee, D. G., & Lee, H. K. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 949-953. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.813
- Clark, K. B. (1980). Empathy: A neglected topic in psychological research. *American Psychologist*, 35(2), 187-190. doi: 10.1037/0003-066X.35.2.187
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior

- change. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355-366. doi: 10.1080/17439760.2010.508883
- Connolly, J. J., & Viswesvaran, C. (2000). The role of affectivity in job satisfaction: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 265-281. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00192-0
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2015). Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468. doi: 10.1002/cpp.1974
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823. doi: 10.1016/j.jesp.2010.04.008
- Cropanzano, R., & Wright, T. A. (1999). A 5-year study of change in the relationship between well-being and job performance. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(4), 252-265. doi: 10.1037/1061-4087.51.4.252
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske teme*, 18(2), 203-211.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation. In J. E. Jacobs (Ed.), *Current theory and research in motivation, Vol. 40. Nebraska Symposium on Motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation*, 57-97. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Darwin, C. (1871). The descent of man. *The Great Books of the Western World*, 49, 320.
- Davidson, R. J., Harrington, A. (Eds.), (2002). *Visions of compassion: Western scientists and tibetan buddhists examine human nature*. New York: Oxford University Press.
- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C., & Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 550-553. doi: 10.1016/j.jrp.2010.05.009
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(4), 503-516. doi: 10.1111/j.2044-8260.1996.tb01207.x
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch

- version. *Personality and individual differences*, 14(2), 337-345. doi: 10.1016/0191-8869(93)90132-M
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245. doi 10.1016/j.paid.2007.11.018
- Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow, and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11(3), 266-280. doi: 10.1037/1076-8998.11.3.266
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160. doi: 10.2224/sbp.2008.36.9.1151
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 247-263. doi: 10.1111/papt.12107
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S.G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51. doi: 10.1016/j.brat.2014.05.006.
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of cognitive reappraisal in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1–10. doi:10.1016/j.brat.2016.04.003
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436. doi: 10.1177/0022022100031004001
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84. doi: 10.1111/1467-9280.00415
- Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: A cross-sectional study. *International journal of nursing studies*, 60, 1-11. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. doi: 10.1126/science.1150952
- Edwards, N. (2010). *The triumph of hope over experience*. London: NHS Confederation.
- Evans, D. R., Baer, R. A., & Segerstrom, S. C. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 379-382. doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.026

- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of personality*, 77(6), 1903-1934.
- Fehr, E., & Fischbacher, U. (2003). The nature of human altruism. *Nature*, 425(6960), 785-791. doi: 10.1038/nature02043
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216. doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(2), 203-216. doi: 10.1123/jsep.2013-0096
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263-1280. doi: 10.1007/s10902-014-9558-8
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137-154. doi: 10.1037/1053-0479.18.2.137
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18,12-23. doi: 10.1027/1016-9040/a000124
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S., & Wagner, H. (1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality*, 7(4), 267-281. doi: 10.1002/per.2410070407
- Frankl, V. E. (1965). The Philosophical foundations of logotherapie. *Universitas*, 8(1), 171.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. doi: 10.1080/1740898042000334890
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300
- Fredrickson, B., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition & Emotion*, 12(2), 191-220. doi: 10.1080/026999398379718
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Harmony.
- 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. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, 60(7), 678-686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. doi: 10.1111/1467-9280.00431
- 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. doi: 10.1023/A:1010796329158

- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion, 19*(3), 313-332. doi: 10.1080/02699930441000238
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research, 32*(6), 758-774. doi: 10.1007/s10608-007-9142-1
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Reliability and validity of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) in a Greek sample. *International Journal of Humanities and Social Studies, 5*(2), 120-127. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/315760083_Reliability_and_validity_of_the_Satisfaction_with_Life_Scale_SWLS_in_a_Greek_sample
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology, 9*(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Galanou, C., Galanakis, M., Alexopoulos, E., & Darviri, C. (2014). Rosenberg self-esteem scale Greek validation on student sample. *Psychology, 5*(08), 819-827. doi: 10.4236/psych.2014.58093
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1241-1259. doi: 10.1007/s10902-012-9380-0
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Arta, L., & Demarzo, M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes, 12*(1), 4. doi: 10.1186/1477-7525-12-4
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856-867. doi: 10.1002/jclp.22021
- Gil, A., Segura, J., & Temme, N. M. (2004). Computing solutions of the modified Bessel differential equation for imaginary orders and positive arguments. *ACM Transactions on Mathematical Software (TOMS), 30*(2), 145-158. doi: 10.1145/992200.992203
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. East Sussex: Routledge
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 3*(2), 97-112. doi: 10.1521/ijct.2010.3.2.97
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory, 12*(4), 507-516. doi: 10.1080/09658210444000115
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*(6), 353-379. doi: 10.1002/cpp.507
- Giluk, T. L. (2009). Mindfulness, Big Five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47*(8), 805-811. doi: 10.1016/j.paid.2009.06.026
- Goleman, D. (Ed.). (2003). *Destructive emotions: A scientific dialogue with the Dalai Lama*. New York: Bantam Books
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research, 57*(1), 35-43. doi: 10.1016/S0022-3999(03)00573-7

- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R., & Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, *16*(4), 366-373. doi: 10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(2), 127-135. doi: 10.1023/B:JOBA.0000013660.22413.e0
- Hoffart, A., Øktedalen, T., & Langkaas, T. F. (2015). Self-compassion influences PTSD symptoms in the process of change in trauma-focused cognitive-behavioral therapies: A study of within-person processes. *Frontiers in psychology*, *6*, 1273-1279. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01273
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, *50*(2), 222-227. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.033
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, *23*(2), 111-119. doi: 10.1007/s10804-016-9227-8
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *20*(4), 358-378. doi: 10.1123/jsep.20.4.358
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, *6*(2), 156-171. doi: 10.1123/tsp.6.2.156
- Játiva, R., & Cerezo, M. A. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, *38*(7), 1180-1190. doi: 10.1016/j.chiabu.2014.04.005
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, *53*, 107-115. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.09.005
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, *4*(1), 33-47. doi: 10.1016/0163-8343(82)90026-3
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 144-156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the self-compassion scale in the Greek population. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, *7*(4), 313. doi: 10.4172/2161-0487.1000313
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek sample. *Psychology*, *7*(14), 1753-1765. doi: 10.4236/psych.2016.714164
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017a). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well-being components. *Psychology*, *8*(04), 538-549. doi: 10.4236/psych.2017.84034

- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017b). Empowering the battered women: The effectiveness of a self-compassion program. *Psychology*, 8, 2200-2214. doi: 10.4236/psych.2017.813140.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2004). Social anxiety's impact on affect, curiosity, and social self-efficacy during a high self-focus social threat situation. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 119-141. doi: 10.1023/B:COTR.0000016934.20981.68
- Kelloway, E. K., & Day, A. L. (2005). Building healthy workplaces: what we know so far. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 37(4), 223.
- Kelly, A. C., Carter, J., & Borairi, S. (2014). Are improvements in shame and self-compassion early in eating disorders treatment associated with better patient outcomes?. *International Journal of Eating Disorders*, 47(1), 54-64. doi: 10.1002/eat.22196
- Keltner, D. (2004). Ekman, emotional expression, and the art of empirical epiphany. *Journal of Research in Personality*, 38(1), 37-44. doi: 10.1016/j.jrp.2003.09.006
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/3090197>
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934-939. doi: 10.1016/j.psychres.2013.08.002
- Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology*, 31(1), 87-97. doi: 10.1037/a0025226
- Krawitz, R. (2012). Behavioural treatment of severe chronic self-loathing in people with borderline personality disorder. Part 2: self-compassion and other interventions, *Australasian Psychiatry*, 20(6), 501-506. doi: 10.1177/1039856212459586
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. doi: 10.1016/j.beth.2013.04.004
- Kumpfer K.L. (2002) Factors and processes contributing to resilience. In: Glantz M.D., Johnson J.L. (eds) Resilience and Development. Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series. (pp. 179-224). Springer, Boston, MA. doi: 10.1007/0-306-47167-1_9
- Laidlaw, T. M., Booth, R. J., & Large, R. G. (1996). Reduction in skin reactions to histamine after a hypnotic procedure. *Psychosomatic Medicine*, 58(3), 242-248. doi: 10.1097/00006842-199605000-00008
- Landhäuber, A., & Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 65-86). New York: Springer. doi: 10.1007/978-1-4614-2359-1_4
- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture matters when designing a successful happiness-increasing activity: A comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294-1303. doi: 10.1177/0022022113487591
- Layous, K., Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best

- possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 635-654. doi: 10.1007/s10902-012-9346-2
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Leventhal, A. M., Martin, R. L., Seals, R. W., Tapia, E., & Rehm, L. P. (2007). Investigating the dynamics of affect: Psychological mechanisms of affective habituation to pleasurable stimuli. *Motivation and Emotion*, 31(2), 145-157. doi: 10.1007/s11031-007-9059-8
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 37-46. Retrieved from http://groups.psychology.org.au/Assets/Files/ICPR_journal_1_April_2006.pdf#page=39
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-U
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572. doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Lyrakos, G. N., Arvaniti, C., Smyrnioti, M., & Kostopanagiotou, G. (2011). P03-561- Translation and validation study of the Depression Anxiety Stress Scale in the Greek general population and in a psychiatric patient's sample. *European Psychiatry*, 26(1), 1731. doi: 10.1016/s0924-9338(11)73435-6
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.239
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. doi: 10.1037/a0022575
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. doi: 10.1023/A:1006824100041
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404. doi.org/10.1007/s11205-005-0213-y

- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience: results from cognitive and behavioral interventions. In J.W. Reich, A.J. Zautra, & J. Hall (Eds), *Handbook of Adult Resilience: Concepts, Methods, and Applications* (pp. 450–464). New York: Guilford
- Macaskill, A., Maltby, J., & Day, L. (2002). Forgiveness of self and others and emotional empathy. *The Journal of Social Psychology, 142*(5), 663-665. doi: 10.1080/00224540209603925
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545–552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Maheux, A., & Price, M. (2015). Investigation of the Relation Between PTSD Symptoms and Self-Compassion: Comparison Across DSM IV and DSM 5 PTSD Symptom Clusters. *Self and Identity, 14*(6), 627-637. doi: 10.1080/15298868.2015.1037791
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality, 77*(6), 1805–1832.
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology, 8*, 590-610. doi: 10.4236/psych.2017.84038
- Mantzios, M., Wilson, J. C. & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness, 6*(1), 123-132. doi: 10.1007/s12671-013-0237-3
- Mantzios, M., & Wilson, J. C. (2014). Making concrete construals mindful: A novel approach for developing mindfulness and self-compassion to assist weight loss. *Psychology & Health, 29*(4), 422-441. doi: 10.1080/08870446.2013.863883
- Marks, G. N., & Fleming, N. (1999). Influences and consequences of well-being among Australian young people: 1980–1995. *Social Indicators Research, 46*(3), 301-323. doi: 10.1023/A:1006928507272
- Marshall, S., Parker, P., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C., & Heaven, P. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74*, 116-121. doi: 10.1016/j.paid.2014.09.013
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist, 56*(3), 227-238. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A., & Obradović, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society, 13*(1), 9. Retrieved from <https://www.ecologyandsociety.org/vol13/iss1/art9/main.html>
- Masten, W., & Wright, M. O. (2009). Resilience over the lifespan. *Handbook of adult resilience, 213-237*.
- McLaughlin, E. F., & Hughes, R. G. & Westmarland, L.(2003). Introduction: Justice in the round—Contextualizing restorative justice. *Restorative justice: Critical issues. London: Sage*.
- Mertika, A., Seryianni, C., Fitzpatrick, M., & Stalikas, A. (2005). Exploring positive affect and broadening in psychotherapy sessions. In *36th annual meeting of the society for psychotherapy research, Montreal, Canada*.
- Miron, L. R., Seligowski, A. V., Boykin, D. M., & Orcutt, H. K. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-

- compassion and fear of self-compassion. *Mindfulness*, 7(3), 596-605. doi: 10.1007/s12671-016-0493-0.
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B., & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25(3), 749-760. doi: 10.1016/j.chb.2009.02.003
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4). doi: 10.1002/jclp.21839
- Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(5), 514-524. doi: 10.1123/jsep.35.5.514
- Mosewich, A. D., Vangool, A. B., Kowalski, K. C., & McHugh, T. L. F. (2009). Exploring women track and field athletes' meanings of muscularity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 99-115. doi: 10.1080/10413200802575742
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 103-123. doi: 10.1123/jsep.33.1.103
- Mroczek, D. K., & Spiro III, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 189-202. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.189
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.56
- National Coalition Against Domestic Violence. (2015). What is domestic violence? Retrieved from <http://www.ncadv.org/need-support/what-is-domestic-violence>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97. doi: 10.1007/s11031-008-9119-8
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37. Retrieved from <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Self-compassion%20and%20Well-being.pdf>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214. doi: 10.1159/000215071
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12, doi: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. doi: 10.1007/s12671-015-0479-3

- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, well-being, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114-119. Retrieved from <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi: 10.1002/jclp.21923
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. doi: 10.1177/0022022108314544
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 1-12. doi: 10.1080/00223891.2016.1269334
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In *Well-being and cultures* (pp. 11-29). Springer Netherlands.
- Olson, K., Kemper, K. J., & Mahan, J. D. (2015). What factors promote resilience and protect against burnout in first-year pediatric and medicine-pediatric residents?. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative medicine*, 20(3), 192-198. doi: 10.1177/2156587214568894
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730-749. doi: 10.1037/0022-3514.91.4.730
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates. *Social indicators research*, 101(1), 155-172. doi.org/10.1007/s11205-010-9662-z
- Ouweneel, E., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., & van Wijhe, C. I. (2012). Good morning, good day: A diary study on positive emotions, hopes, and work engagement. *Human Relations*, 65(9), 1129-1154. doi: 10.1177/0018726711429382
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144. doi: 10.1037/1089-2680.1.2.115

- Patton, J. H., & Stanford, M. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology, 51*(6), 768-774. doi: 10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::AID-JCLP2270510607>3.0.CO;2-1
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 83*(2), 129-143. doi: 10.1348/147608309X471000
- Perez-Blasco, J., Sales, A., Meléndez, J. C., & Mayordomo, T. (2016). The effects of mindfulness and self-compassion on improving the capacity to adapt to stress situations in elderly people living in the community. *Clinical Gerontologist, 39*(2), 90-103. doi: 10.1080/07317115.2015.1120253
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*(1), 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health, 23*(2), 72-77. doi: 10.3109/09638237.2013.841869
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149-156. doi: 10.1080/17439760701228938
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek sample. *Psychology, 7*(13), 1518-1530. doi: 10.4236/psych.2016.713148
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879-903. doi: 10.1037/0021-9010.88.5.879
- Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health, 103*(9), 1649-1655. doi: 10.2105/AJPH.2012.300876
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological bulletin, 131*(6), 925-971. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.925
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 275-292. doi: 10.1007/s10902-012-9331-9
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies, 13*(6), 1145-1163. doi: 10.1007/s10902-011-9311-5
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin, 141*(3), 655-695. doi: 10.1037/a0038648
- Raab, K. (2014). Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: A review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy, 20*(3), 95-108. doi: 10.1080/08854726.2014.913876

- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.023
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36. doi: 10.1007/s12671-011-0040-y
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008) Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hanzin (Eds). *Handbook of depression in children and adolescents* (250-287). New York: Guildford Press.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233. doi: 10.1080/10615806.2010.515681
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. P. (2005). *From Helplessness to Optimismo. Resilience in Children*. Nueva York: Kluwer Academic.
- Reid, R. C., Temko, J., Moghaddam, J. F., & Fong, T. W. (2014). Shame, rumination, and self-compassion in men assessed for hypersexual disorder. *Journal of Psychiatric Practice*, 20(4), 260-268. doi: 10.1097/01.pra.0000452562.98286.c5
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). New York: Springer.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Røysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and health: environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1136-1146. doi: 10.1037/0022-3514.85.6.1136
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory, with chapters*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (2012). *Client Centred Therapy (New Ed)*. Hachette UK.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi: 10.1159/000289026
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Sackett, L. A., & Saunders, D. G. (1999). The impact of different forms of psychological abuse on battered women. *Violence and Victims*, 14(1), 105-117. Retrieved from <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/51466/The%20Impact%20of%20Different%20Forms%20of%20Psych%20AbuseSackettSaunders.pdf?sequence=1>

- Schantz, M. L. (2007). Compassion: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 48-55. doi: 10.1111/j.1744-6198.2007.00067.x
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4(3), 219-247.
- Schmertz, S. K., Anderson, P. L., & Robins, D. L. (2009). The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(1), 60-66. doi: 10.1007/s10862-008-9086-0
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138. doi:10.1002/cpp.320.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. doi: 10.1016/j.paid.2007.01.017
- Seligman, M. E. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The consumer reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965-975. doi: 10.1037/0003-066X.50.12.965
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12. Retrieved from http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf
- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311. doi: 10.1080/03054980902934563
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligowski, A. V., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2015). Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*, 6(5), 1033-1041. doi: 10.1007/s12671-014-0351-x
- Senf, K., & Liao, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an examination of personality as a moderator. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 591-612. doi: 10.1007/s10902-012-9344-4
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389. doi: 10.1080/17439760.2010.516763
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. doi:10.1037/1931-3918.1.2.105
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of clinical psychology*, 64(7), 840-862. doi: 10.1002/jclp.20491

- Sharma, M., & Davidson, C. (2015). Self-compassion in relation to personal initiativeness, curiosity and exploration among young adults. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2), 185-187.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82. doi: 10.1080/17439760500510676
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 158-176. doi: 10.1007/978-94-017-9094-9_24
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. doi: 10.1002/jclp.20593
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45. Retrieved from <http://medind.nic.in/jak/t08/s1/jakt08s1p40.pdf>
- Skodol, A. E. (2010). The Resilient Personality. In Reich, J. W., Zautra, A. J., and Hall, J. S., (Eds), *Handbook of Adult Resilience* (pp. 112–125). New York: Guilford Press.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794-807. doi: 10.1002/jclp.22076
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2000). The optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism* (pp. 103–124). Washington, DC: American Psychological Association
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. doi: 10.1207/S15327965PLI1304_01
- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H. & White, G. (2011) Interventions to enhance resilience and resilience-related constructs in adults. In: Resilience and mental health: Challenges across the lifespan, ed. S. M. Southwick, B. T. Litz, D. Charney & M. J. Friedman, pp. 289–306. Cambridge University Press.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review Clinical Psychology*, 1, 255-291. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 527-536. doi: 10.2307/353867

- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.574
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179. doi: 10.1007/s10902-006-9011-8
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. doi: 10.1080/17439760802303127
- Stevens, J. R., & Hauser, M. D. (2004). Why be nice? Psychological constraints on the evolution of cooperation. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(2), 60-65. doi: 10.1016/j.tics.2003.12.003
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-652. doi:10.1177/0265407505056439
- Surawy, C., Roberts, J., & Silver, A. (2005). The effect of mindfulness training on mood and measures of fatigue, activity, and quality of life in patients with chronic fatigue syndrome on a hospital waiting list: A series of exploratory studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(1), 103-109. doi: 10.1017/S135246580400181X
- Swann, C. (2016) Flow in sport. In L. Harmat, F. Ø., Andersen, F. Ø., Ullén, F., Wright, J. & Sadlo, G. (eds.) *Flow Experience: Empirical Research and Applications*, pp. 51–64, Berlin: Springer
- Tesh, M., Learman, J., & Pulliam, R. (2013). Mindful self-compassion strategies for survivors of intimate partner abuse. *Mindfulness*, 6(2), 192-201. doi: 10.1007/s12671-013-0244-4
- Thoresen, J. C., Kaplan, A. S., Barsky, P. A., Warren, R. Ch., & de Chermont, K. (2003). The affective underpinnings of job perceptions and attitudes: A meta-analytic review and integration. *Psychological Bulletin*, 129(6), 914-945. doi: 10.1037/0033-2909.129.6.914
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current directions in psychological science*, 16(3), 147-150.
- Turnage, B. F., Jacinto, G. A., & Kirven, J. (2003). Reality therapy, domestic violence survivors, and self-forgiveness. *International Journal of Reality Therapy*, 22(2), 24-27. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/George_Jacinto/publication/270571636_Reality_therapy_domestic_violence_survivors_and_self-forgiveness/links/56a25a5408aeef24c585cd8d/Reality-therapy-domestic-violence-survivors-and-self-forgiveness.pdf
- Umphrey, L. R., & Sherblom, J. C. (2014). The relationship of hope to self-compassion, relational social skill, communication apprehension, and life satisfaction. *International Journal of Well-being*, 4(2), 1-18. doi:10.5502/ijw.v4i2.1
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and

- quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.011
- Van Katwyk, P. T., Fox, S., Spector, P. E., & Kelloway, E. K. (2000). Using the Job-Related Affective Well-Being Scale (JAWS) to investigate affective responses to work stressors. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 219-230. doi: 10.1037/1076-8998.5.2.219
- Veenhoven, R. (2005). Inequality of happiness in nations. *Journal of Happiness Studies*, 6(4), 351-355. doi: 10.1007/s10902-005-0003-x
- Vettese, L., Dyer, C., Li, W., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(5), 480-491. doi: 10.1007/s11469-011-9340-7
- Vitaliano, P. P., Zhang, J., & Scanlan, J. M. (2003). Is caregiving hazardous to ones health: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 129(6), 946-972. doi:10.1037/0033-2909.129.6.946
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.025
- 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), 1063-1070. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Weiss, H. M., Nicholas, J. P., & Daus, C. S. (1999). An examination of the joint effects of affective experiences and job beliefs on job satisfaction and variations in affective experiences over time. *Organizational Behavior and Human decision Processes*, 78(1), 1-24. doi: 10.1006/obhd.1999.2824
- Weiten, W. (2007). *Psychology: Themes and variations: Themes and variations*. Cengage Learning.
- World Health Organization and London School of Hygiene and Tropical Medicine. Preventing intimate partner and sexual violence against women: taking action and generating evidence. Geneva, WHO, 2010 ([http://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241564007/en/index.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+ungen+\(UN+gender+equality+news+feed\)](http://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241564007/en/index.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+ungen+(UN+gender+equality+news+feed))), accessed 14 November 2017)
- Williams, M. J., Dalgleish, T., Karl, A., & Kuyken, W. (2014). Examining the factor structures of the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. *Psychological Assessment*, 26(2), 407. doi: 10.1037/a0035566
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152-169. doi: 10.1017/S0959259810000420
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of sport and exercise psychology*, 31(2), 169-188.
- Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M. R., & Schütz, B. (2016). Happy days: Positive psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 21-29. doi: 10.1016/j.ijchp.2015.07.006

- Worthington, E. L., Mazzeo, S. E., & Kliwer, W. L. (2002). Addictive and eating disorders, unforgiveness, and forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity, 21*(3), 257-261.
- Wright, T. A., & Staw, B. M. (1999). Affect and favorable work outcomes: Two longitudinal tests of the happy-productive worker thesis. *Journal of Organizational Behavior, 20* (1), 1-23.
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 84-94. doi: 10.1037/1076-8998.5.1.84
- Yang, X. (2016). Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese. *Personality and Individual Differences, 89*, 24-27. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.006
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences, 98*, 91-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086> 0191-8869
- Yarnell, L., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159. doi: 10.1080/15298868.2011.649545
- Zabelina, D., & Robinson, M. (2010). Don't be so hard on yourself: Self-compassion facilitates creative originality among self-judgmental individuals. *Creativity Research Journal, 22*(3), 288-293, doi: 10.1080/10400419.2010.5035387
- Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H., Finan, P., ... & Irwin, M. R. (2008). Comparison of cognitive behavioral and mindfulness meditation interventions on adaptation to rheumatoid arthritis for patients with and without history of recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(3), 408-421. doi: 10.1037/0022-006X.76.3.408
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well being: A meta analysis. *Applied Psychology: Health and Well Being, 7*(3), 340-364. doi: 10.1111/aphw.12051

Ελληνόφωνη βιβλιογραφία

- Αρτινοπούλου, Β. (2006). Ενδοοικογενειακή κακοποίηση γυναικών. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη
- Αρτινοπούλου, Β., & Φαρσεδάκη, Ι. (2003). Ενδοοικογενειακή βία κατά των γυναικών: Πρώτη πανελλαδική επιδημιολογική έρευνα. Αθήνα: Κέντρο Ερευνών για Θέματα Ισότητας.
- Daskalou, Β., & Sigkollitou, Ε. (2012). Δασκάλου, Β., & Συγκολλιτού, Ε. (2011). Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών συναισθηματικών Καταστάσεων. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούση (), *Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα* (2^η έκδοση, σ. 526). Αθήνα: Πεδίο.
- Μυτσκίδου, Π., & Σταλίκας, Α. (2011). Η κατάρα της θετικότητας. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου, *Εισαγωγή στην θετική ψυχολογία* (479-492). Αθήνα: ΤΟΠΟΣ (ΜΟΤΙΒΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ)
- Οργανισμό Θεμελιωδών Δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης (2014). Βία κατά των γυναικών: Πανευρωπαϊκή έρευνα. (fra-2014-vaw-survey-factsheet_el.pdf, πρόσβαση 16 Νοεμβρίου 2017) Σταλίκας Α. & Χαμόδρακα, Μ. (2004). Η ενσυναίσθηση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παράρτημα Ι

1^η έρευνα

Μετάφραση Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας

Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Βάλτε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

Σχεδόν ποτέ

Σχεδόν πάντα

1

2

3

4

5

- _____ 1. Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τον εαυτό μου για τις ατέλειες και τις ανεπάρκειες μου.
- _____ 2. Όταν έχω κακή διάθεση, τείνω να επιμένω και να εστιάζω σε οτιδήποτε είναι λάθος.
- _____ 3. Όταν τα πράγματα εξελίσσονται άσχημα για μένα, βλέπω τις δυσκολίες ως μέρος της ζωής που ο κάθε άνθρωπος είναι δυνατό να περάσει.
- _____ 4. Όταν σκέφτομαι τις ανεπάρκειες μου, αισθάνομαι περισσότερο αποκομμένος από τον υπόλοιπο κόσμο.
- _____ 5. Προσπαθώ να είμαι πιο στοργικός απέναντι στον εαυτό μου όταν αισθάνομαι ψυχικό πόνο.
- _____ 6. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, με πλημμυρίζουν αισθήματα ανεπάρκειας.
- _____ 7. Όταν αισθάνομαι άσχημα, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν και άλλοι πολλοί άνθρωποι στον κόσμο οι οποίοι αισθάνονται όπως εγώ.
- _____ 8. Όταν οι στιγμές είναι πραγματικά δύσκολες για μένα, τείνω να είμαι σκληρός με τον εαυτό μου.
- _____ 9. Όταν κάτι με αναστατώνει, προσπαθώ να διατηρώ τα συναισθήματά μου σε ισορροπία.

- _____ 10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής κατά κάποιον τρόπο, προσπαθώ να ξαναθυμίζω στον εαυτό μου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μοιράζονται συναισθήματα ανεπάρκειας.
- _____ 11. Δεν ανέχομαι και δεν υπομένω τις πλευρές εκείνες του εαυτού μου που δεν μου αρέσουν.
- _____ 12. Όταν περνάω μια πολύ δύσκολη περίοδο, προσφέρω στον εαυτό μου την φροντίδα και την τρυφερότητα που χρειάζομαι.
- _____ 13. Όταν αισθάνομαι άσχημα, τείνω να πιστεύω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι μάλλον πιο ευτυχισμένοι από εμένα.
- _____ 14. Όταν μου συμβαίνει κάτι οδυνηρό, προσπαθώ να διατηρώ μια ισορροπημένη εικόνα της κατάστασης.
- _____ 15. Προσπαθώ να βλέπω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.
- _____ 16. Όταν βλέπω τις πλευρές του εαυτού μου που δεν μου αρέσουν, απογοητεύομαι.
- _____ 17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από μια αντικειμενική οπτική γωνία.
- _____ 18. Όταν πραγματικά προσπαθώ για κάτι με κόπο, τείνω να πιστεύω ότι για τους άλλους ανθρώπους τα πράγματα είναι ευκολότερα.
- _____ 19. Είμαι καλός, -ή με τον εαυτό μου όταν βιώνω δύσκολες και επίπονες καταστάσεις.
- _____ 20. Όταν κάτι με αναστατώνει, παρασύρομαι από τα συναισθήματά μου.
- _____ 21. Μπορώ να γίνω κάπως σκληρός,-ή απέναντι στον εαυτό μου όταν βιώνω μία ταλαιπωρία.
- _____ 22. Όταν δεν είμαι σε καλή διάθεση, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια
- _____ 23. Ανέχομαι τις ατέλειες και τις ανεπάρκειές μου.
- _____ 24. Όταν κάτι οδυνηρό μου συμβαίνει, τείνω να βλέπω την κατάσταση πολύ χειρότερα απ' ότι είναι.

_____ 25. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, τείνω να αισθάνομαι μόνος,-η.

_____ 26. Προσπαθώ να κατανοώ και να υπομένω εκείνες τις πλευρές της προσωπικότητάς μου που δεν μου αρέσουν.

Δήλωση συγκατάθεσης και Ερωτηματολόγια

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Το ερωτηματολόγιο που κρατάτε στα χέρια σας, είναι ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο σας χορηγείται στα πλαίσια μίας έρευνας, η οποία έχει σκοπό να μετρήσει τα επίπεδα ευζήν των ατόμων σε σχέση με άλλους παράγοντες.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, απαιτεί περίπου 10 με 15 λεπτά. Οι ερωτήσεις είναι εντελώς προσωπικές και ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μας ενδιαφέρει απλά η γνώμη σας, απαντήστε λοιπόν, αυθόρμητα και ειλικρινά. Σας παρακαλούμε θερμά να μην παραλείπετε ερωτήματα.

Οι απαντήσεις σας σε όλες τις ερωτήσεις είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας.

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σας!

1.Ηλικία:

2.Φύλο: Άνδρας..... Γυναίκα.....

3.Οικογενειακή Κατάσταση:

i.Ελεύθερος

ii.Σε σχέση

iii.Έγγαμος / Συζώ

iv.Διαζευγμένος / η

v.Χήρος / α

4.Εργάζεστε;

i.Ναι, περιστασιακά, πλήρης απασχόληση

ii.Ναι, περιστασιακά, μερική απασχόληση

iii.Ναι, μόνιμα, πλήρης απασχόληση

iv.Ναι, μόνιμα, μερική απασχόληση

v.Όχι

Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Κυκλώστε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

α/α		Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Ενδιάμεσα	Συχνά	Σχεδόν πάντα
1	Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου.	1	2	3	4	5
2	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.	1	2	3	4	5
3	Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι.	1	2	3	4	5
4	Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.	1	2	3	4	5
5	Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.	1	2	3	4	5
6	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
7	Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως κι εγώ.	1	2	3	4	5
8	Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5

9	Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
10	Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
11	Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.	1	2	3	4	5
12	Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.	1	2	3	4	5
13	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα.	1	2	3	4	5
14	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.	1	2	3	4	5
15	Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.	1	2	3	4	5
16	Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δεν συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
17	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.	1	2	3	4	5
18	Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.	1	2	3	4	5
19	Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες.	1	2	3	4	5

20	Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
21	Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.	1	2	3	4	5
22	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.	1	2	3	4	5
23	Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.	1	2	3	4	5
24	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.	1	2	3	4	5
25	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.	1	2	3	4	5
26	Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δεν συμπαθώ.	1	2	3	4	5

Οδηγίες: Διάβασε κάθε μία από τις προτάσεις που ακολουθούν και μετά σημείωσε ένα ☒ ή ☑ στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο πόσο συχνά ισχύει για σένα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια πόσο συχνά ισχύει γενικά η κάθε πρόταση για σένα προσωπικά.

	Σχεδόν		Μερικές		
	πάντα	Συχνά	φορές	Σπάνια	Ποτέ
1. Αισθάνομαι ότι είμαι αξιόλογο άτομο, τουλάχιστον όσο και οι άλλοι άνθρωποι	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
2. Αισθάνομαι ότι έχω ορισμένες αρετές	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
3. Έχω την ικανότητα να κάνω πράγματα το ίδιο καλά, όσο και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι ...	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
4. Νιώθω πως δεν έχω πολλά γνωρίσματα ως άτομο, για τα οποία να είμαι περήφανος /η	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
5. Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου ..	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
6. Μερικές φορές, νομίζω ότι δεν αξίζω	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
7. Είμαι χρήσιμο άτομο για τους γύρω μου	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
8. Νομίζω ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
9. Όταν κάνω κάτι, το κάνω καλά	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐
10. Νιώθω ότι η ζωή μου δεν αξίζει ιδιαίτερα	5☐	4☐	3☐	2☐	1☐

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από μία σειρά λέξεων και φράσεων που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε περιγραφή προσεκτικά και σημειώστε την απάντηση που σας ταιριάζει στο κενό δίπλα από τη λέξη. Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

		Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Υπερβολικά
1	Ικανός/η να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	1	2	3	4	5
2	Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
3	Συντετριμμένος/η	1	2	3	4	5
4	Με ενδιαφέρον	1	2	3	4	5
5	Νευρικός/η	1	2	3	4	5
6	Σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
7	Ένοχος/η	1	2	3	4	5
8	Συνεπαρμένος/η	1	2	3	4	5
9	Ευερέθιστος/η	1	2	3	4	5
10	Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
11	Ταραγμένος/η	1	2	3	4	5
12	Δυνατός/η	1	2	3	4	5
13	Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5
14	Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
15	Με έμπνευση	1	2	3	4	5
16	Εχθρικός/η	1	2	3	4	5
17	Αποφασισμένος/ η	1	2	3	4	5

18	Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
19	Υπερήφανος/η	1	2	3	4	5
20	Έντρομος/η	1	2	3	4	5

Παρακαλώ διάβασε την κάθε πρόταση και κύκλωσε έναν αριθμό 0,1,2 ή 3 που δείχνει σε ποιο βαθμό η πρόταση ισχύει για εσένα την τελευταία εβδομάδα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην ξοδεύεις πολύ χρόνο στην κάθε πρόταση.

Η κλίμακα βαθμολογίας είναι ως εξής:

0 Δεν ισχύει για μένα καθόλου

1 Ισχύει για μένα σε κάποιο βαθμό, ή για κάποιο χρονικό διάστημα

2 Ισχύει για μένα σε αρκετά μεγάλο βαθμό, ή για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα

3 Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

1	Δυσκολεύτηκα να ηρεμήσω	0	1	2	3
2	Αντιλήφθηκα ότι το στόμα μου ήταν στεγνό	0	1	2	3
3	Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα	0	1	2	3
4	Αισθάνθηκα ότι αναπνέω δύσκολα (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, δύσπνοια ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση)	0	1	2	3
5	Δυσκολεύτηκα να αναπτύξω πρωτοβουλία να κάνω πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις	0	1	2	3
7	Ένιωσα να τρέμω (π.χ. στα χέρια)	0	1	2	3
8	Ένιωσα ότι ήμουν πολύ νευρικός	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για καταστάσεις στις οποίες μπορεί να με έπιανε πανικός και ένιωθα τον εαυτό μου γελοίο	0	1	2	3
10	Ένιωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα που να περιμένω με χαρά	0	1	2	3
11	Ένιωθα τον εαυτό μου να αναστατώνεται	0	1	2	3
12	Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένιωθα αποθαρρυσμένος και άκεφος	0	1	2	3
14	Ήμουν μη ανεκτικός με ο,τιδήποτε με εμπόδιζε να	0	1	2	3

	συνεχίσω ό,τι έκανα				
15	Ένωσα ότι βρίσκομαι κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Δεν μπορούσα να ενθουσιαστώ με ο,τιδήποτε	0	1	2	3
17	Ένωσα ότι δεν αξίζω πολύ σαν άτομο	0	1	2	3
18	Ένωσα ότι είμαι υπερβολικά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αντιλήφθηκα τον χτύπο της καρδιάς μου ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση (π.χ. αίσθηση ότι ο ρυθμός της καρδιάς αυξάνεται, η καρδιά παραλείπει ένα χτύπο)	0	1	2	3
20	Ένωσα τρομαγμένος χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος	0	1	2	3
21	Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα 1-7 δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση. Παρακαλούμε να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

	Διαφωνώ πάρα πολύ	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πάρα πολύ
Από τις περισσότερες απόψεις η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.	1	2	3	4	5	6	7
Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.	1	2	3	4	5	6	7
Είμαι ικανοποιημένος/-η από τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
Μέχρι τώρα έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.	1	2	3	4	5	6	7
Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου από την αρχή, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.	1	2	3	4	5	6	7

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

α/α		Απόλυτα αναληθές	Πολύ αναληθές	Αρκετά αναληθές	Δεν μπορώ να πω αναληθές ή αληθές	Αρκετά αληθές	Πολύ αληθές	Απόλυτα αληθές
1	Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	1	2	3	4	5	6	7
2	Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.	1	2	3	4	5	6	7
3	Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	1	2	3	4	5	6	7
4	Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
5	Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.	1	2	3	4	5	6	7

2^η έρευνα

Δήλωση συγκατάθεσης και Ερωτηματολόγιο

Δήλωση συγκατάθεσης

Δηλώνω ότι δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της Διδακτορικής Διατριβής της κας Καρακασίδου Ειρήνη, υπό την εποπτεία του Καθηγητή Ψυχολογίας του Παντείου Παν/μιου, κου Αναστασίου Σταλικά.

Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική, γίνεται ανώνυμα, απόρρητα και εμπιστευτικά και οι πληροφορίες που θα προκύψουν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Ημερομηνία

Κωδικός:.....

5.Ηλικία:

6.Φύλο: Άνδρας..... Γυναίκα.....

7.Σχολή/τμήμα:

Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Κυκλώστε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

α/α		Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Ενδιάμεσα	Συχνά	Σχεδόν πάντα
1	Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου.	1	2	3	4	5
2	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.	1	2	3	4	5
3	Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι.	1	2	3	4	5
4	Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.	1	2	3	4	5
5	Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.	1	2	3	4	5
6	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
7	Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως κι εγώ.	1	2	3	4	5
8	Όταν περνά δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
9	Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5

10	Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
11	Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.	1	2	3	4	5
12	Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.	1	2	3	4	5
13	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα.	1	2	3	4	5
14	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.	1	2	3	4	5
15	Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.	1	2	3	4	5
16	Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δεν συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
17	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.	1	2	3	4	5
18	Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.	1	2	3	4	5
19	Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες.	1	2	3	4	5
20	Όταν κάτι με αναστατώνει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
21	Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.	1	2	3	4	5

22	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.	1	2	3	4	5
23	Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.	1	2	3	4	5
24	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.	1	2	3	4	5
25	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.	1	2	3	4	5
26	Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δεν συμπαθώ.	1	2	3	4	5

ΟΔΗΓΙΕΣ: Διάβασε κάθε μία από τις προτάσεις που ακολουθούν και μετά σημείωσε ένα ή στο τετράγωνο που αντιστοιχεί στο *πόσο συχνά ισχύει για σένα*. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μην αφιερώνεις πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε πρόταση. Απάντησε με ειλικρίνεια *πόσο συχνά ισχύει γενικά η κάθε πρόταση για σένα προσωπικά*.

	Σχεδόν πάντα	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ
1. Αισθάνομαι ότι είμαι αξιόλογο άτομο, τουλάχιστον όσο και οι άλλοι άνθρωποι	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2. Αισθάνομαι ότι έχω ορισμένες αρετές	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
3. Έχω την ικανότητα να κάνω πράγματα το ίδιο καλά, όσο και οι περισσότεροι άλλοι άνθρωποι ...	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
4. Νιώθω πως δεν έχω πολλά γνωρίσματα ως άτομο, για τα οποία να είμαι περήφανος /η	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
5. Έχω μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου ..	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
6. Μερικές φορές, νομίζω ότι δεν αξίζω	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
7. Είμαι χρήσιμο άτομο για τους γύρω μου	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
8. Νομίζω ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

9. Όταν κάνω κάτι, το κάνω καλά	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
10. Νιώθω ότι η ζωή μου δεν αξίζει ιδιαίτερα	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από μία σειρά λέξεων και φράσεων που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε περιγραφή προσεκτικά και σημειώστε την απάντηση που σας ταιριάζει στο κενό δίπλα από τη λέξη. Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

		Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Υπερβολικά
1	Ικανός/η να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	1	2	3	4	5
2	Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
3	Συντετριμμένος/η	1	2	3	4	5
4	Με ενδιαφέρον	1	2	3	4	5
5	Νευρικός/η	1	2	3	4	5
6	Σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
7	Ένοχος/η	1	2	3	4	5
8	Συνεπαρμένος/η	1	2	3	4	5
9	Ευερέθιστος/η	1	2	3	4	5
10	Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
11	Ταραγμένος/η	1	2	3	4	5
12	Δυνατός/η	1	2	3	4	5
13	Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5
14	Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
15	Με έμπνευση	1	2	3	4	5
16	Εχθρικός/η	1	2	3	4	5

17	Αποφασισμένος/ η	1	2	3	4	5
18	Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
19	Υπερήφανος/η	1	2	3	4	5
20	Έντρομος/η	1	2	3	4	5

Παρακαλώ διάβασε την κάθε πρόταση και κύκλωσε έναν αριθμό 0,1,2 ή 3 που δείχνει σε ποιο βαθμό η πρόταση ισχύει για εσένα την **τελευταία εβδομάδα**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην ξοδεύεις πολύ χρόνο στην κάθε πρόταση.

Η κλίμακα βαθμολογίας είναι ως εξής:

0 Δεν ισχύει για μένα καθόλου

1 Ισχύει για μένα σε κάποιο βαθμό, ή για κάποιο χρονικό διάστημα

2 Ισχύει για μένα σε αρκετά μεγάλο βαθμό, ή για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα

3 Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

1	Δυσκολεύτηκα να ηρεμήσω	0	1	2	3
2	Αντιλήφθηκα ότι το στόμα μου ήταν στεγνό	0	1	2	3
3	Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα	0	1	2	3
4	Αισθάνθηκα ότι αναπνέω δύσκολα (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, δύσπνοια ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση)	0	1	2	3
5	Δυσκολεύτηκα να αναπτύξω πρωτοβουλία να κάνω πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις	0	1	2	3
7	Ένιωσα να τρέμω (π.χ. στα χέρια)	0	1	2	3
8	Ένιωσα ότι ήμουν πολύ νευρικός	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για καταστάσεις στις οποίες μπορεί να με έπιανε πανικός και ένιωθα τον εαυτό μου γελοίο	0	1	2	3
10	Ένιωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα που να περιμένω με χαρά	0	1	2	3
11	Ένιωθα τον εαυτό μου να αναστατώνεται	0	1	2	3
12	Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένιωθα αποθαρρυσμένος και άκεφος	0	1	2	3
14	Ήμουν μη ανεκτικός με ο,τιδήποτε με εμπόδιζε να συνεχίσω ό,τι έκανα	0	1	2	3
15	Ένιωσα ότι βρίσκομαι κοντά στον πανικό	0	1	2	3

16	Δεν μπορούσα να ενθουσιαστώ με ο,τιδήποτε	0	1	2	3
17	Ένωσα ότι δεν αξίζω πολύ σαν άτομο	0	1	2	3
18	Ένωσα ότι είμαι υπερβολικά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αντιλήφθηκα τον χτύπο της καρδιάς μου ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση (π.χ. αίσθηση ότι ο ρυθμός της καρδιάς αυξάνεται, η καρδιά παραλείπει ένα χτύπο)	0	1	2	3
20	Ένωσα τρομαγμένος χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος	0	1	2	3
21	Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

Για κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις ή /και ερωτήσεις, παρακαλώ κυκλώστε εκείνο το σημείο στην κλίμακα απαντήσεων που αισθάνεστε ότι είναι το πιο κατάλληλο για να περιγράψει τον εαυτό σας.

1.Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:

1	2	3	4	5	6	7	
Όχι ιδιαίτερα							Ιδιαίτερα
ευτυχισμένο							ευτυχισμένο
άτομο							άτομο

2.Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό μου:

1	2	3	4	5	6	7	
Λιγότερο							Περισσότερο
ευτυχισμένο							ευτυχισμένο

3.Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίσταση. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου							Πάρα πολύ

4.Κάποιοι άνθρωποι γενικά δεν είναι πολύ ευτυχισμένοι. Μολονότι δεν έχουν κατάθλιψη, ποτέ δεν φαίνονται τόσο ευτυχισμένοι όσο θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

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

Παρακάτω βρίσκονται πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα 1-7 δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση. Παρακαλούμε να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

	Διαφωνώ πάρα πολύ	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πάρα πολύ
Από τις περισσότερες απόψεις η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.	1	2	3	4	5	6	7
Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.	1	2	3	4	5	6	7
Είμαι ικανοποιημένος/-η από τη ζωή μου.	1	2	3	4	5	6	7
Μέχρι τώρα έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.	1	2	3	4	5	6	7
Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου από την αρχή, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.	1	2	3	4	5	6	7

Αξιολόγηση συναντήσεων και συνολικού προγράμματος
Αξιολόγηση συναντήσεων

Κωδικός:
Ημ/νια:

1. Αυτή την εβδομάδα έκανα την άσκηση που μου ανατέθηκε:

0	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου								Πλήρως

2. Η άσκηση για αυτή φάνηκε:

0	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου δύσκολη						Πάρα πολύ δύσκολη		

1. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας έκανα την άσκηση κι ένιωσα:
2. Κάνοντας τις ασκήσεις μου άρεσε/μου φάνηκε ενδιαφέρον:
3. Με δυσκόλεψε:
4. Κάτι άλλο που θα ήθελα να προσθέσω:

Αξιολόγηση συνολικού προγράμματος

Κωδικός:

1. Παρακολούθησα το σεμινάριο για την αυτοσυμπόνια κι ένιωσα:
2. Μου άρεσε:
3. Με δυσκόλεψε:
4. Βρήκα ενδιαφέρον:
5. Κάτι άλλο που θα ήθελα να προσθέσω.....

Συνολική λίστα ασκήσεων παρέμβασης

1.Γράμμα στον εαυτό

Σκεφτείτε μία στιγμή στο πρόσφατα παρελθόν που αισθανθήκατε άσχημα για τον εαυτό σας. Πώς το διαχειριστήκατε; Τι σκέψεις κάνατε; Αν μιλούσατε στον εαυτό σας εκείνη τη στιγμή τι θα του λέγατε; Πως θα ήταν η στάση του σώματος σας; Ο τόνος της φωνής σας; Πώς θα ήταν...

2.Αυτοσυμπνευτική αγάπη (διαλογισμός)

Ένα ήσυχο μέρος χωρίς ενοχλήσεις (15'), όπου ήσαστε άνετα με την πλάτη σε ευθυτενή θέση και αβίαστη αναπνοή. Κλειστά ή ανοιχτά μάτια. Αφήστε στην άκρη όλες τις άλλες έγνοιες και ανησυχίες και πάρτε κάποιες βαθιές ανάσες.

Τώρα θα ήθελα να φέρετε στο νου σας και να θυμηθείτε κάποια περίοδο της ζωής σας που κάποιος σας έδειξε ευγενική και καλοσυνάτη αγάπη, η οποία άγγιξε τη ζωή σας με τρόπο σημαντικό (μέλος οικογένειας, φίλος, συνάδελφος, δάσκαλος, γείτονας ακόμη και ξένος). Μπορεί να αφορά μια ιδιαίτερη έκφραση γενναιοδωρίας ή μια απλή πράξη ευγένειας που εκείνη τη στιγμή άλλαξε τη ζωή σας. Θυμηθείτε με κάθε λεπτομέρεια όσο καλύτερα μπορείτε πού ήσασαν, τι συνέβαινε γύρω σας, και ποιες ήταν οι ανάγκες σας.

Προσέξτε πώς η συμπεριφορά του άλλου ατόμου γεννά μέσα σας ένα συναίσθημα – συναίσθημα ευγνωμοσύνης, ταπεινότητας, ενδιαφέροντος, νοιαξίματος, καλοσύνης. Σταθείτε σε αυτό το συναίσθημα, επανασυνδεθείτε με το συναίσθημα. Παρατηρείστε πώς όσο αφήνετε να βιώσετε αυτό το συναίσθημα μπορείτε να επιστρέψετε αυτό το συναίσθημα προς τον άλλον. Διαπιστώστε τα συναισθήματα της συμπάθειας, της ευαισθησίας, του ενδιαφέροντος, του νοιαξίματος για τον άλλον και πώς αυτό οδηγεί να αισθάνεστε πως ενώνεστε με τον άλλον σε μια αρμονική σχέση.

Τώρα χωρίς να βιάζεστε τα συναισθήματά σας, δείτε εάν μπορείτε να κατευθύνετε αυτή την καλοσύνη και την ευγένεια προς τον εαυτό σας.

Σκεφτείτε μια δύσκολη στιγμή, κάτι που σας ταλαιπωρεί (μικρό ή μεγάλο) και για το οποίο χρειάζεστε κάποια συμπόνια, υποστήριξη και συμπαράσταση. Μπορείτε να κατευθύνετε αυτό το συναίσθημα προς τον εαυτό σας; Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει τις ποιότητες της συμπόνιας: συμπάθεια, ευαισθησία απέναντι στην ταραχή

σας χωρίς να κατακλύζεται από αυτή, ενσυναίσθηση, νοιάξιμο, μη-κριτική στάση αποδοχής.

Τι σας ήταν εύκολο και τι δύσκολο; Μπορείτε να φανταστείτε να αναπτύσσεται αυτή την ικανότητα αυτό-καθυστηχασμού και αυτοσυμπόνιας προς την επίτευξη των στόχων σας;

3. Ημερολόγιο SAυτσομπόνιας

Το ημερολόγιο είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να εκφράσεις τα συναισθήματα σου. Βρες λίγο χρόνο μέσα στην εβδομάδα, για παράδειγμα τρία βράδια πριν κοιμηθείς και κάνε μία ανασκόπηση για την ημέρα που πέρασε. Γράψε οτιδήποτε σε έκανε να νιώσεις άσχημα, άβολα, στιγμές που σε έκαναν να θυμώσεις να αγχωθείς, στιγμές που άσκησες αυστηρή κριτική στον εαυτό σου.... Για το γεγονός που θα επιλέξεις προσπάθησε να το δεις μέσα από μια "συμπονετική" ματιά... Χρησιμοποίησε τα 3 στοιχεία της αυτοσυμπόνιας:

Ενσυνειδητότητα (Γράψε τα συναισθήματα που ένιωσες και προσπάθησε να μην τα κρίνεις, να μην τα μεγεθύνεις ΑΛΛΑ ΟΥΤΕ και να τα δικαιολογήσεις)

Κοινή ανθρωπιά (Είσαι άραγε ο μόνος στον κόσμο που νιώθεις έτσι... που σκέφτεσαι έτσι... που αντιδράς έτσι;)

Καλοσύνη απέναντι στον εαυτό (Γράψε στον εαυτό σου κάποιες καλοσυνάτες και με κατανόηση λέξεις. Μίλησε του σαν να είναι ο καλύτερος σου φίλος. Βρες μια φράση που θα του την λες κάθε φορά που περνάει δύσκολα!

Αν θες πριν την άσκηση κλείσε τα μάτια, πάρε αργές αναπνοές και χαλάρωσε. Αν δεν σε βοηθάει μην το κάνεις. Συγκεντρώσου στον εαυτό σου και γράψε το ημερολόγιο σου!!!! Κανένας δεν θα το δει... Είναι μόνο για σένα. Κι αυτός δεν είναι λόγος για να μην το κάνεις... είναι ένας πολύ καλός λόγος να το κάνεις!

4. Οι διαφορετικές φωνές του εαυτού

Δίνεται στην ομάδα ένα σενάριο με μία δύσκολη κατάσταση. Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες όπου η καθεμία αντιπροσωπεύει μία πλευρά του εαυτού: αυτοσυμπονετική, αυτοκριτική, επιεικής, του οίκτου, εγωκεντρική (ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας). Στην συνέχεια τους δίνεται χρόνος να σκεφτεί ο καθένας ατομικά και να καταγράψει τις σκέψεις του.

Στο τελευταίο μέρος της άσκησης οι φωνές μιλούν μεταξύ τους χωρίς προκαθορισμένη σειρά και με την δυνατότητα να απαντήσει η μία στην άλλη. Ο σκοπός της άσκησης είναι διττός και αφορά τόσο στην κατανόηση του τι είναι αυτουσμπόνια όσο και στα συναισθήματα που αναδύονται με την εστίαση σε μία συγκεκριμένη πλευρά του εαυτού.

3^η έρευνα

Δήλωση συγκατάθεσης και Ερωτηματολόγιο

Δήλωση συγκατάθεσης

Δηλώνω ότι δέχομαι να λάβω μέρος στην έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της Διδακτορικής Διατριβής της κας Καρακασίδου Ειρήνη, υπό την εποπτεία του Καθηγητή Ψυχολογίας του Παντείου Παν/μιου, κου Αναστασίου Σταλικά. Έχω ενημερωθεί για τους σκοπούς της έρευνας, τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα μου.

Η συμμετοχή μου στην έρευνα αυτή είναι εθελοντική, γίνεται ανώνυμα, απόρρητα και εμπιστευτικά και οι πληροφορίες που θα προκύψουν θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Ημερομηνία

Κωδικός:.....

8.Ηλικία:

9.Οικογενειακή Κατάσταση:

- i.Ελεύθερος
- ii.Σε σχέση
- iii.Έγγαμος / Συζώ
- iv.Διαζευγμένος / η
- v.Χήρος / α

10.Εργάζεστε;

- i.Ναι, περιστασιακά, πλήρης απασχόληση
- ii.Ναι, περιστασιακά, μερική απασχόληση
- iii.Ναι, μόνιμα, πλήρης απασχόληση
- iv.Ναι, μόνιμα, μερική απασχόληση
- v.Όχι

Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά πριν απαντήσετε. Κυκλώστε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο.

α/α		Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Ενδιάμεσα	Συχνά	Σχεδόν πάντα
1	Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου.	1	2	3	4	5
2	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.	1	2	3	4	5
3	Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι.	1	2	3	4	5
4	Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.	1	2	3	4	5
5	Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.	1	2	3	4	5
6	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
7	Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν κι άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως κι εγώ.	1	2	3	4	5
8	Όταν περνά δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/η με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
9	Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5

10	Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.	1	2	3	4	5
11	Δεν ανέχομαι, ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.	1	2	3	4	5
12	Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.	1	2	3	4	5
13	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότατα πιο ευτυχισμένοι από εμένα.	1	2	3	4	5
14	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.	1	2	3	4	5
15	Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.	1	2	3	4	5
16	Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δεν συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5
17	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.	1	2	3	4	5
18	Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.	1	2	3	4	5
19	Είμαι καλός/ή με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες.	1	2	3	4	5
20	Όταν κάτι με αναστατώνει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4	5
21	Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.	1	2	3	4	5

22	Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.	1	2	3	4	5
23	Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.	1	2	3	4	5
24	Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.	1	2	3	4	5
25	Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.	1	2	3	4	5
26	Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δεν συμπαθώ.	1	2	3	4	5

Αυτή η κλίμακα αποτελείται από μία σειρά λέξεων και φράσεων που περιγράφουν διαφορετικά αισθήματα και συναισθήματα. Διαβάστε κάθε περιγραφή προσεκτικά και σημειώστε την απάντηση που σας ταιριάζει στο κενό δίπλα από τη λέξη. Δηλώστε σε ποιο βαθμό αισθάνεστε έτσι, κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

		Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Υπερβολικά
1	Ικανός/η να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	1	2	3	4	5
2	Δραστήριος/α	1	2	3	4	5
3	Συντετριμμένος/η	1	2	3	4	5
4	Με ενδιαφέρον	1	2	3	4	5
5	Νευρικός/η	1	2	3	4	5
6	Σε εγρήγορση	1	2	3	4	5
7	Ένοχος/η	1	2	3	4	5

8	Συνεπαρμένος/η	1	2	3	4	5
9	Ευερέθιστος/η	1	2	3	4	5
10	Ενθουσιώδης	1	2	3	4	5
11	Ταραγμένος/η	1	2	3	4	5
12	Δυνατός/η	1	2	3	4	5
13	Φοβισμένος/η	1	2	3	4	5
14	Ντροπιασμένος/η	1	2	3	4	5
15	Με έμπνευση	1	2	3	4	5
16	Εχθρικός/η	1	2	3	4	5
17	Αποφασισμένος/ η	1	2	3	4	5
18	Αναστατωμένος/η	1	2	3	4	5
19	Υπερήφανος/η	1	2	3	4	5
20	Έντρομος/η	1	2	3	4	5

Για κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις ή /και ερωτήσεις, παρακαλώ κυκλώστε εκείνο το σημείο στην κλίμακα απαντήσεων που αισθάνεστε ότι είναι το πιο κατάλληλο για να περιγράψει τον εαυτό σας.

1.Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:

1 2 3 4 5 6 7

Όχι ιδιαίτερα
ευτυχισμένο
άτομο

Ιδιαίτερα
ευτυχισμένο
άτομο

2.Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό μου:

1 2 3 4 5 6 7

Λιγότερο
ευτυχισμένο

Περισσότερο
ευτυχισμένο

3. Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίπτωση. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

1 2 3 4 5 6 7

Καθόλου

Πάρα πολύ

4. Κάποιοι άνθρωποι γενικά δεν είναι πολύ ευτυχισμένοι. Μολονότι δεν έχουν κατάθλιψη, ποτέ δεν φαίνονται τόσο ευτυχισμένοι όσο θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

1 2 3 4 5 6 7

Παρακαλούμε διαβάστε την κάθε πρόταση και επιλέξτε την απάντηση που αντιπροσωπεύει καλύτερα το πώς αισθάνεστε ή ενεργείτε συνήθως.

α/α		Καθόλου αληθές	Σπάνια αληθές	Κάποιες φορές αληθές	Συχνά αληθές	Σχεδόν πάντα αληθές
1	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	1	2	3	4	5
2	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	1	2	3	4	5
3	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	1	2	3	4	5
4	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	1	2	3	4	5
5	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις	1	2	3	4	5
6	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	1	2	3	4	5
7	Το να αντεπεξέρχομαι στο στρες μου δίνει δύναμη	1	2	3	4	5
8	Έχω την τάση να ανακάμτω μετά από κάποια δοκιμασία	1	2	3	4	5
9	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	1	2	3	4	5
10	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	1	2	3	4	5
11	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
12	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	1	2	3	4	5
13	Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια	1	2	3	4	5

14	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	1	2	3	4	5
15	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	1	2	3	4	5
16	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	1	2	3	4	5
17	Με θεωρώ δυνατό άτομο	1	2	3	4	5
18	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	1	2	3	4	5
19	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	1	2	3	4	5
20	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	1	2	3	4	5
21	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού	1	2	3	4	5
22	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	1	2	3	4	5
23	Μου αρέσουν οι προκλήσεις	1	2	3	4	5
24	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου	1	2	3	4	5
25	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου	1	2	3	4	5

Παρακαλώ διάβασε την κάθε πρόταση και κύκλωσε έναν αριθμό 0,1,2 ή 3 που δείχνει σε ποιο βαθμό η πρόταση ισχύει για εσένα την τελευταία εβδομάδα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Μην ξοδεύεις πολύ χρόνο στην κάθε πρόταση.

Η κλίμακα βαθμολογίας είναι ως εξής:

0 Δεν ισχύει για μένα καθόλου

1 Ισχύει για μένα σε κάποιο βαθμό, ή για κάποιο χρονικό διάστημα

2 Ισχύει για μένα σε αρκετά μεγάλο βαθμό, ή για ένα αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα

3 Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

1	Δυσκολεύτηκα να ηρεμήσω	0	1	2	3
2	Αντιλήφθηκα ότι το στόμα μου ήταν στεγνό	0	1	2	3
3	Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα	0	1	2	3
4	Αισθάνθηκα ότι αναπνέω δύσκολα (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, δύσπνοια ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση)	0	1	2	3
5	Δυσκολεύτηκα να αναπτύξω πρωτοβουλία να κάνω πράγματα	0	1	2	3
6	Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις	0	1	2	3
7	Ένιωσα να τρέμω (π.χ. στα χέρια)	0	1	2	3
8	Ένιωσα ότι ήμουν πολύ νευρικός	0	1	2	3
9	Ανησυχούσα για καταστάσεις στις οποίες μπορεί να με έπιανε πανικός και ένιωθα τον εαυτό μου γελοίο	0	1	2	3

10	Ένωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα που να περιμένω με χαρά	0	1	2	3
11	Ένωθα τον εαυτό μου να αναστατώνεται	0	1	2	3
12	Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω	0	1	2	3
13	Ένωθα αποθαρρυσμένος και άκεφος	0	1	2	3
14	Ήμουν μη ανεκτικός με ο,τιδήποτε με εμπόδιζε να συνεχίσω ό,τι έκανα	0	1	2	3
15	Ένωσα ότι βρίσκομαι κοντά στον πανικό	0	1	2	3
16	Δεν μπορούσα να ενθουσιαστώ με ο,τιδήποτε	0	1	2	3
17	Ένωσα ότι δεν αξίζω πολύ σαν άτομο	0	1	2	3
18	Ένωσα ότι είμαι υπερβολικά ευερέθιστος	0	1	2	3
19	Αντιλήφθηκα τον χτύπο της καρδιάς μου ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση (π.χ. αίσθηση ότι ο ρυθμός της καρδιάς αυξάνεται, η καρδιά παραλείπει ένα χτύπο)	0	1	2	3
20	Ένωσα τρομαγμένος χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος	0	1	2	3
21	Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	0	1	2	3

Έγγραφο

Επιστολή προς Δήμο Χαλανδρίου

Δανεισμένη από την ανατολική σκέψη και φιλοσοφία η έννοια της *συμπόνιας* απέναντι στον εαυτό αποτελεί μια από τις πιο πρόσφατες έννοιες στον χώρο της *θετικής ψυχολογίας*, η οποία συγκεντρώνει ολοένα και μεγαλύτερο ερευνητικό και πρακτικό ενδιαφέρον, αφού έρχεται να διευρύνει τους κατεστημένους ορίζοντες στην κατανόηση της ψυχικής υγείας και να οδηγήσει σε νέες μεθόδους βελτίωσης της συναισθηματικής κατάστασης. Η αυτοσυμπόνια ορίζεται ως *η ικανότητα του ατόμου να στέκεται με κατανόηση απέναντι στον εαυτό του, όταν υποφέρει, αποτυγχάνει ή αισθάνεται ανεπαρκής, αντί να του ασκεί κριτική ή να αγνοεί τον πόνο και τα αρνητικά συναισθήματα.*

Έρευνες στην Ελλάδα και το εξωτερικό δείχνουν ότι η αυτοσυμπόνια σχετίζεται με το ευ ζην, την ψυχική ανθεκτικότητα, τα χαμηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, την αύξηση της παραγωγικότητας, όπως επίσης και την τήρηση υγιεινών συνθηκών, όπως η διατροφή και η άσκηση. Επίσης άτομα με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας αναφέρουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή και την εργασία, χαμηλότερο αίσθημα κόπωσης και ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.

Η αυτοσυμπόνια είναι μια δεξιότητα η οποία μαθαίνεται και η ενσωμάτωση της στην καθημερινότητα μας, θωρακίζει την ψυχική μας υγεία και μας επιτρέπει να βιώνουμε θετικά συναισθήματα, παρακινώντας μας να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας με καλοσύνη, έτσι όπως ακριβώς θα συμπεριφερόμασταν σε κάποιον που αγαπάμε.

Το *πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας* είναι ένα επιστημονικά τεκμηριωμένο πρόγραμμα με στόχο την καλλιέργεια της έννοιας της συμπόνιας απέναντι στον εαυτό. Είναι βασισμένο σε ερευνητικά δεδομένα που έχουν προκύψει από έρευνες κυρίως της Kristin Neff και ολοκληρώθηκε με την κλινική οπτική του Christopher Germer. Αυτό το πρόγραμμα διδάσκει βασικές αρχές και πρακτικές που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να ανταποκριθούν σε δύσκολες καταστάσεις ρυθμίζοντας τα αρνητικά συναισθήματα και αλλάζοντας τον τρόπο που συμπεριφέρονται στον εαυτό τους. Πρόκειται για μία καινοτομία στο χώρο της θετικής ψυχολογίας και πιο συγκεκριμένα στον τομέα των θετικών παρεμβάσεων. Στο εξωτερικό αυτό το πρόγραμμα υλοποιείται από τους Kristin Neff και Christopher Germer υπό την αιγίδα του UC San Diego Mindfulness-Based Professional Training Institute και στην

Ελλάδα έχει ολοκληρωθεί με επιτυχία ένας κύκλος εκπαίδευσης σε φοιτητές ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο με θετικά αποτελέσματα ως προς την συναισθηματική κατάσταση αλλά και την απόδοση των φοιτητών.

Δομή προγράμματος

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει **8 2ωρες** συναντήσεις *30-35 ατόμων*.

Απευθύνεται σε **άνεργες γυναίκες** (ευπαθής κοινωνική ομάδα), ηλικίας από 25-55 ετών και έχει ως στόχο την εξοικείωση τους με την έννοια της αυτοσυμπόνιας και την εκμάθηση τεχνικών με απώτερο σκοπό την *βελτίωση της συναισθηματικής τους κατάστασης* και την *ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας*.

Σημειώσεις: Ο χώρος διεξαγωγής θα είναι το Πάντειο Πανεπιστήμιο, εκτός αν για την διευκόλυνση των συμμετεχόντων μπορεί να διαθέσει η υπηρεσία κάποιο χώρο.

Με εκτίμηση,

Αναστάσιος Σταλίκας,
Καθηγητής Ψυχολογίας

ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ
ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΘΥΜΑΤΑ ΕΜΦΥΛΗΣ ΒΙΑΣ
ΜΕΤΑΞΥ
Του Δήμου Χαλανδρίου
ΚΑΙ

ΤΟΥ τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου

Στην Αθήνα σήμερα, την 28/4/2016 ανάμεσα στα κάτωθι συμβαλλόμενα μέρη:

1. Τον **Δήμο Χαλανδρίου**, ο οποίος εδρεύει στο Χαλάνδρι, επί των οδών Αγίου Γεωργίου 30 & Αριστείδου, νομίμως εκπροσωπούμενος από τον **Δήμαρχο Σίμο Ρούσσο** και

2. Το **Πάντειο Πανεπιστήμιο**, που εδρεύει στην Αθήνα, επί της οδού Λεωφ. Ανδρέα Συγγρού, αρ., 136, νομίμως εκπροσωπούμενο από την Πρύτανη **Καθ. Ισμήνη Κριάρη**, έγιναν αμοιβαίως αποδεκτά και συμφωνήθηκαν τα ακόλουθα:

Ι΄

Η βία κατά των γυναικών συνιστά ειδική, συστηματική και διαδεδομένη παραβίαση ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Αποτελεί απειλή για όλες τις γυναίκες και εμπόδιο σε κάθε προσπάθεια για ανάπτυξη, ειρήνη και ισότητα των φύλων στις κοινωνίες. Το φαινόμενο της βίας κατά των γυναικών έχει πολλές διαστάσεις: Νομική, Ψυχοκοινωνική, Οικονομική, Υγείας, Ανάπτυξης, Ανθρώπινων Δικαιωμάτων και Ισότητας των Φύλων.

Ο Δήμος Χαλανδρίου με χρηματοδότηση του ΕΣΠΑ στο πλαίσιο του «**Εθνικού Προγράμματος για την ουσιαστική ισότητα των φύλων 2010- 2013**» με τη Γενική Γραμματεία Ισότητας των Φύλων υλοποιεί πρόγραμμα με την δημιουργία και λειτουργία Συμβουλευτικού Κέντρου/Ξενώνα Φιλοξενίας, για την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών σε όλες της τις μορφές

(ενδοοικογενειακή βία, σεξουαλική παρενόχληση, βιασμός, παράνομη διακίνηση προσώπων). Το ανωτέρω πρόγραμμα εντάσσεται σε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα δράσης της Γενικής Γραμματείας Ισότητας των Φύλων και περιλαμβάνει ένα δίκτυο δομών για την αντιμετώπιση της βίας κατά των γυναικών, όπως την τηλεφωνική γραμμή SOS 15900, τα συμβουλευτικά κέντρα, τους ξενώνες φιλοξενίας για την παροχή υπηρεσιών πληροφόρησης, ψυχοκοινωνικής και νομικής συμβουλευτικής βοήθειας σε γυναίκες που είναι θύματα βίας.

II'

Ο Δήμος Χαλανδρίου και το τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, αναγνωρίζοντας από κοινού: α) την αναγκαιότητα ουσιαστικής συμβολής της πολιτείας στην ενίσχυση των γυναικών θυμάτων της έμφυλης βίας ως προαπαιτούμενο της κοινωνικής συνοχής και της ευημερίας, β) τη σημασία της συνεργασίας των φορέων με τους επαγγελματικούς και κοινωνικούς φορείς στην προσπάθεια καταπολέμησης και εξάλειψης όλων των μορφών της έμφυλης βίας, γ) την αναγκαιότητα της λειτουργίας συμβουλευτικού κέντρου/ ξενώνα φιλοξενίας του Δήμου ως υπηρεσιών πρώτης γραμμής, άμεσης αρωγής προς τις γυναίκες – θύματα έμφυλης βίας, καθώς επίσης και τη σημασία υλοποίησης δράσεων πρόληψης και ευαισθητοποίησης για τη έμφυλη βία, όλων των μορφών, συμφωνούν στο κάτωθι παρακάτω πλαίσιο συνεργασίας:

III'

Ο Δήμος Χαλανδρίου και το τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, επιβεβαιώνοντας την αμοιβαία πρόθεσή τους να συνεργασθούν εγκαίρως και αποτελεσματικά για την ενίσχυση και επιτυχία του έργου του Δήμου Χαλανδρίου για την πρόληψη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών προσέρχονται στην υπογραφή του παρόντος Πρωτοκόλλου Συνεργασίας, με το οποίο συμφωνούν ως ακολούθως:

A) Ο Δήμος Χαλανδρίου:

εντάσσει στο έργο με τίτλο: "Δημιουργία και Λειτουργία Κέντρου Συμβουλευτικής Υποστήριξης γυναικών θυμάτων βίας σε τοπικό επίπεδο" τη συνεργασία με το τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου εξασφαλίζοντας τους αναγκαίους ανθρώπινους πόρους για:

- τη διοργάνωση, σε συνεργασία με το Πάντειο Πανεπιστήμιο, εκπαιδευτικού προγράμματος για την ευαισθητοποίηση και την ενημέρωση των ωφελουμένων του Συμβουλευτικού Κέντρου Γυναικών Δήμου Χαλανδρίου.

- Παρέχει κάθε πληροφορία που αφορά στην αντιμετώπιση της έμφυλης βίας μέσω του Δικτύου που διατηρεί συνεργαζόμενων φορέων και προσώπων

B) Το τμήμα Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου:

- συνεργάζεται με το Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών του Δήμου Χαλανδρίου, το οποίο βρίσκεται στην οδό Παπάγου 7, Χαλάνδρι και εξασφαλίζει (ανάλογα με τις υπηρεσίες που παρέχει ο φορέας) βοήθεια.

- Συμμετέχει στο δίκτυο συνεργαζόμενων φορέων και προσώπων του Συμβουλευτικού Κέντρου

Τα παραπάνω από κοινού συμφώνησαν και συνυπογράφουν αμφότερα τα συμβαλλόμενα μέρη, σε απόδειξη των οποίων συντάχθηκε το παρόν και υπογράφεται σε δύο πρωτότυπα, έλαβε δε το κάθε συμβαλλόμενο μέρος από ένα:

Δήμαρχος
Προγράμματος

Σίμος Ρούσσος

Υπεύθυνος του

Καθ. Αναστάσιος Σταλίκας

Παράρτημα 2