



ΠΑΝΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΜΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ:

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΚΑΡΑΛΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΑΛΚΗΣΤΙΣ

A.M. 0618M007

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

**«Αυτό-Συμπόνια σε Δείκτες Ψυχικής Υγείας & Δημογραφικά Χαρακτηριστικά.
Προβλεπτικότητα & Συσχετισμοί».**

ΕΠΟΠΤΗΣ: κ. ΣΤΑΛΙΚΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

ΑΘΗΝΑ, 2019-2020

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ/ ABSTRACT
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ...στη Θετική Ψυχολογία
 - 2.1 Αυτο- συμπόνια
 - 2.2 Δείκτες Ψυχικής Υγείας
 - 2.2.1 Υποκειμενική Ευτυχία
 - 2.2.2 Το PERMA και η θεωρία του Ευ Ζην
 - 2.2.3 Δείκτες κατάθλιψης, άγχους και στρες
 - 2.3 Αυτό-συμπόνια & Δημογραφικά χαρακτηριστικά
 - 2.3.1 Φύλο (Gender)
 - 2.3.2 Ηλικιακή κατηγορία
 - 2.3.3 Εργασιακή συνθήκη: Ανεργία/ Μη ανεργία
3. ΣΚΟΠΟΣ
 - 3.1 *Ερευνητικές Υποθέσεις*
4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ
 - 4.1 Δείγμα
 - 4.2 Ψυχομετρικά Εργαλεία
 - 4.3 Διαδικασία
5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ
 - 6.1 Περιορισμοί και Μελλοντικές Κατευθύνσεις
7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η αυτό-συμπόνια είναι μια σχετικά πρόσφατη έννοια που υπάγεται στην ομπρέλα του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Αποτελεί ένα καλλιεργήσιμο χαρακτηριστικό και μια θετική στάση ζωής που συμβάλλει σημαντικά στο ευ ζην των ανθρώπων και στην ευημερία τους με ποικίλους τρόπους. Πολλές έρευνες ασχολήθηκαν με την επίδραση της αυτό-συμπόνιας στη μείωση των αρνητικών παραμέτρων της ζωής και στην ενίσχυση των θετικών, ενώ κάποιες ακόμα διερεύνησαν πιθανές διαφοροποιήσεις στα επίπεδα της αυτό-συμπόνιας ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων. Η παρούσα έρευνα μελετά αν και πώς επηρεάζεται ο βαθμός αυτό-συμπόνιας από τους δείκτες ψυχικής υγείας, θετικούς και αρνητικούς, και αν υπάρχουν διαφοροποιήσεις ως προς τα δημογραφικά στοιχεία του φύλου, της ηλικίας και της συνθήκης ανεργίας. Το δείγμα 177 συμμετεχόντων ανήκει στον γενικό πληθυσμό ηλικίας 18- 72 ετών, και συμπλήρωσε ηλεκτρονικά 4 ερωτηματολόγια αναφοράς, την Κλίμακα Αυτό-συμπόνιας (SCH), την Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες (DASS), την Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (SHS), και το PERMA Profiler, όλα σταθμισμένα για τον ελληνικό πληθυσμό. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας, τα θετικά συναισθήματα και οι θετικές σχέσεις ενισχύουν και συνδέονται θετικά με μια στάση αυτό-συμπόνιας στη ζωή, ενώ έντονα αγχώδη και καταθλιπτικά συναισθήματα συνδέονται αρνητικά. Κοινώς οι άνθρωποι που αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένοι και ευτυχισμένοι στη ζωή τους γενικά, τείνουν να αντιμετωπίζουν εαυτόν με μεγαλύτερη αυτό-συμπόνια. Επίσης τα επίπεδα αυτό-συμπόνιας δεν επηρεάζονται από την ανεργία και, σε ανακολουθία με άλλες έρευνες ωστόσο, με την ηλικία. Ωστόσο το φύλο είναι ένας παράγοντας που επιδρά, με τους άντρες να εμφανίζονται πιο μυρηκαστικοί ή αποφευκτικοί απέναντι στα αρνητικά συμβάντα της ζωής και με τάσεις απομόνωσης. Τα αποτελέσματα επισημαίνουν την σημαντική σχέση μεταξύ των δεικτών ψυχικής υγείας και της αυτό-συμπόνιας για την ψυχολογική ευημερία των ανθρώπων. Τέλος αναφέρεται πώς τα ευρήματα θα μπορούσαν να συμβάλλουν στον σχεδιασμό στοχευμένων και δομημένων παρεμβάσεων, και σε πιθανές προτάσεις για περαιτέρω έρευνα στο μέλλον.

ABSTRACT

Self-compassion is a recently developed construct in the field of Positive Psychology. It constitutes a positive state of mind through life and contributes a great deal on people's well-being. Self-compassion is a compassionate and kind attitude towards ourselves especially during painful and difficult period in life and it is a skill that can be cultivated. Many studies have shown the effect of self-compassion on the reduction of negatives aspects of life and the enhancement of positive ones. Other studies have examined possible changes in self-compassion according to people's demographics. The present study firstly, aimed to examine if and how positive and negative mental health indicators have an effect on a person's self-compassion levels, and secondly if there were any changes in self-compassion according to gender, age and unemployment. The sample consisted of 177 participants, aged from 18 to 72 years of the general greek population. The sample complete online 4 different self-reported questionnaires of the Self-Compassion Scale (SCH), the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), the Subjective Happiness Scale (SHS) and the PERMA Profiler. Overall results reveal that subjective happiness, positive emotions and positive relationships positively correlated with and enhance self-compassion, while negative and anxiety emotions correlated negatively. People who feel generally more satisfied and happy in their lives, feel more positive emotions and have positive relationships tend to face themselves with more compassion when adversity strikes. Furthermore, according to gender, men were shown to demonstrate higher levels of isolation and over-identification compare to women during difficulties, which is consistent as a result with former similar studies. However unemployment and age had no effects on self-compassion in the present study. The most significant finding strongly underline the important connection between mental health indicators, especially positive ones, and self-compassion for psychological prosperity. Finally, the study refers to proposals based on the outcomes, for designing more structured and effective interventions· also suggestions for future research are mentioned.

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ...στη Θετική Ψυχολογία

Για πολλές δεκαετίες οι ψυχολόγοι επικεντρώθηκαν στην ψυχοπαθολογία και τις ψυχικές διαταραχές, καθώς παρουσιάστηκαν επείγουσες συνθήκες για αυτό (Καρακασίδου, 2018). Η επικέντρωση αυτή επέφερε σημαντικές ανακαλύψεις, χαρτογραφήσεις και συστηματική έρευνα με αποτέλεσμα την ανακούφιση των πασχόντων και την ανάπτυξη θεραπευτικών πρακτικών (Seligman, 1995). Ωστόσο ξεκίνησε ένας κύκλος προβληματισμών και ανασκοπήσεων με θέμα την παρατήρηση πως οι άνθρωποι, ακόμα και αν δεν πάσχουν από ψυχική διαταραχή ή την αντιμετωπίζουν, δεν δηλώνουν ικανοποιημένοι ή και ευτυχισμένοι στη ζωή τους (Keyes, 2002). Η μη ταύτιση της ευτυχίας με την απουσία δυστυχίας και η ανάγκη εξεύρεσης, καλλιέργειας και ενίσχυσης θετικών διαστάσεων στη ζωή των ατόμων οδήγησε στη γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας (Καρακασίδου, 2018).

Ο καινούργιος αυτός κλάδος αναδύθηκε προκειμένου να μελετήσει τις ικανότητες των ατόμων, τα ταλέντα και τα θετικά χαρακτηριστικά τους όπως το νόημα στη ζωή, τα θετικά συναισθήματα, την ευζωία τη ψυχική ανθεκτικότητα, τα δυνατά χαρακτηριστικά και πολλά άλλα (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). Με βασική παραδοχή πως οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να ακμάσουν, η Θετική Ψυχολογία μελετά την διεύρυνση του ευ ζην υποκειμενικά σε ατομικό επίπεδο, αλλά και τη σύναψη ουσιαστικών θετικών σχέσεων με τους Άλλους (Buss, 2000).

Σημαντικός άξονας της Θετικής Ψυχολογίας αποτελεί το υποκειμενικό βίωμα. Συγκεκριμένα η υποκειμενική εμπειρία που λαμβάνει το άτομο με τα γεγονότα και τις περιστάσεις της ζωής του και η διαδικασία νοηματοδότησης τους αποτελεί σημαντικότερο κομμάτι στη κατανόηση της ανθρώπινης ύπαρξης. Η Θετική Ψυχολογία δίνει ιδιαίτερη βάση σε αυτό (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη, 2011).

Κατ' επέκταση πλήθος ερευνών έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια στις διάφορες έννοιες που βρίσκονται κάτω από την ομπρέλα της Θετικής Ψυχολογίας και στη σχέση τους με την ποιότητα της ζωής (well-being), την ικανοποίηση από αυτήν και την ευτυχία. Σύμφωνα με τον Diener (1984) ο τρόπος που οι άνθρωποι αξιολογούν τη ζωή τους σχετίζεται άμεσα με την αίσθηση της υποκειμενικής ευτυχίας τους (Καρακασίδου, 2018). Έρευνες έχουν γίνει για την ισχυρή επίδραση των θετικών συναισθημάτων και την διεύρυνση μέσω αυτών της σκέψης και της δράσης του ατόμου (Fredrickson, 1998, 2001), για τα δυνατά χαρακτηριστικά (Park, Peterson & Seligman, 2004), ως προς την έννοια του απολαμβάνειν (Bryant & Veroff, 2007), για την ενσυνειδητότητα (mindfulness), την αυτό-

συμπόνια (Neff, 2003a) μεταξύ άλλων, και πώς τα παραπάνω ενισχύουν και ενδυναμώνουν το ευ ζην.

Οι έρευνες απλώνονται σε πολλά πεδία και πλαίσια. Σημαντικότερες μελέτες αφορούν στο πεδίο της ψυχοθεραπείας (Seligman, 1998), στην κλινική πρακτική (Feliu- Soler et al., 2016; Finlay-Jones, 2017), στην εκπαίδευση (Shankland & Rosset, 2016), στην εργασία (Luthans et al., 2006), στις πολιτισμικές (Diener, 1984) και ηλικιακές διαφορές (Seiffge-Krenke, 1998; Moreira, Gouveia & Canavarro, 2018).

Πολλές έρευνες αναδεικνύουν τη σημασία των εννοιών της Θετικής Ψυχολογίας για το ευ ζην και την συμβολή τους στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και των ψυχοπαθολογικών σημείων (Lyubomirsky et al., 2005). Η μελέτη των αρνητικών και των θετικών στοιχείων της ζωής οδηγεί σε εις βάθος κατανόηση των περίπλοκων πτυχών του ψυχισμού και της συμπεριφοράς ενός ατόμου με πιο ισορροπημένο τρόπο (Μυτσκίδου, 2011).

Στην Ελλάδα η Θετική Ψυχολογία εκπροσωπείται από την Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ). Η δραστηριοποίηση στον κλάδο και η ερευνητική της μελέτη επιδεικνύουν ιδιαίτερη ανάπτυξη και προσφορά στο πεδίο από το 2001 (Γαλανάκης, Μερτίκα & Σεργιάννη στο *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*, 2011).

Εν τέλει η Θετική Ψυχολογία ως κλάδος πρεσβεύει και ενισχύει την ελπίδα πως μια ζωή με νόημα, ευτυχία και αξία να τη ζήσουμε είναι δυνατή (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Μία από τις βασικότερες θεωρητικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας αποτελεί και η έννοια της αυτό-συμπόνιας (self-compassion).

2.1. Αυτοσυμπόνια (self –compassion)

Η αυτό-συμπόνια αποτελεί μια νέα μεν καίρια δε εννοιολογική κατασκευή της επιστήμης της Θετικής Ψυχολογίας, με πλήθος ερευνών να αναδεικνύουν τις θετικές της επιδράσεις στην ευημερία των ατόμων (Karakasidou & Stalikas, 2017).

Στις ανατολικές φιλοσοφίες και στο Βουδισμό περιέχεται η έννοια της αυτοσυμπόνιας και της συμπόνιας προς τους Άλλους ως αδιαχώριστες αξιακές έννοιες από αρχαιοτάτων χρόνων. Η Kristin Neff (2003a) άρχισε να εξερευνά την έννοια της αυτοσυμπόνιας μόλις μια εικοσαετία πριν με αξιοσημείωτα ερευνητικά αποτελέσματα έκτοτε και με έναν αξιοσημείωτο αριθμό ερευνητικών άρθρων τα τελευταία χρόνια να έχουν συμβάλει στην ανάπτυξή της (Neff et. al., 2018).

Με τον όρο αυτό- συμπόνια η Neff (2003b) αναφέρεται σε έναν υγιή τρόπο σχετίζεσθαι με τον εαυτό κατά τη διάρκεια δύσκολων και επίπονων βιωμάτων ζωής. Η ίδια θεωρεί πως αποτελεί την ισορροπία μεταξύ ενίσχυσης της θετικής και μείωσης της αρνητικής στάσης και ανταπόκρισης του εαυτού στις προσωπικές δυσκολίες (Neff, 2003b).

Η αυτό-συμπόνια αφορά μία στάση να αντιμετωπίσει κάποιος με κατανόηση και αγάπη τον εαυτό του όταν βιώνει αποτυχίες και ματαιώσεις, και όταν αισθάνεται ανεπαρκής απέναντι στις αντιξοότητες της ζωής (Neff, 2003b). Αξίζει να σημειωθεί εδώ πως η αυτό-συμπόνια δεν είναι χαρακτηριστικό προσωπικότητας ούτε γεννιέται κάποιος με αυτήν, αλλά αποτελεί στάση ζωής στην οποία κάποιος μπορεί να εκπαιδευθεί και να τη χρησιμοποιεί όταν χρειάζεται (Germer, 2009; Karakasidou & Stalikas, 2017). Βασική προϋπόθεση ενεργοποίησης της είναι η δυσκολία, το βίωμα του πόνου γενικότερα, ανεξαρτήτως προέλευσης (Neff, 2009).

Η Neff (2003) αναφέρει πως η έννοια της αυτό-συμπόνιας περιλαμβάνει τρία βασικά δίπολα στοιχεία που συνολικά, αλληλένδετα και αδιαίρετα τη σχηματίζουν: η στάση καλοσύνης και κατανόησης προς τον εαυτό έναντι μιας επικριτικής στάσης (Self -kindness vs. Self- judgment), το κοινό της ανθρώπινης ύπαρξης έναντι της απομόνωσης (Common humanity vs. Isolation) και η ενσυνειδητότητα έναντι της υπερβολικής ταύτισης ή αποφυγής αρνητικών στοιχείων (Mindfulness vs. Over-identification)(Barnard & Curry, 2011).

Συγκεκριμένα το πρώτο στοιχείο αφορά σε μια στάση αυτό-κατανόησης και αυτό-δεκτικότητας όταν το άτομο βιώνει την αποτυχία, την ανεπάρκεια ή καταστάσεις στη ζωή που δυσκολεύεται παρά να ασκήσει σκληρή και αυστηρή κριτική στον εαυτό του (Neff, 2003). Έρευνες έχουν δείξει πως η υιοθέτηση μιας στάσης αποδοχής προς τις ατέλειες του

εαυτού και της ζωής οδηγεί στη μείωση της επίδρασης των αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2001).

Το δεύτερο στοιχείο αφορά στην αποδοχή της πεποίθησης πως το άτομο αποτελεί μέρος του ανθρώπινου συνόλου και ως τέτοιο μοιράζεται τις ευαλωτότητες και ανεπάρκειες του ανθρώπινου είδους (Neff, 2003a). Στον αντίποδα βρίσκεται η αίσθηση απομόνωσης και μοναξιάς των ατόμων που βιώνουν τις ματαιώσεις της ζωής με τη διαστρεβλωμένη αίσθηση πως είναι «οι μόνοι που τα βιώνουν» και κατ' επέκταση αποσύρονται (Barnard & Curry, 2011).

Το τρίτο στοιχείο μιλάει για τη δυνατότητα ενσυνειδητότητας που αφορά στην επικέντρωση της προσοχής, στην επίγνωση και στην αποδοχή της παρούσας στιγμής (Shapiro, Brown & Biegel, 2007), κυρίως των αρνητικών επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων που κάποιος ενδεχομένως βιώνει στο παρόν. Με τον τρόπο αυτόν το άτομο είναι σε θέση να παρατηρήσει και να επεξεργαστεί τα επώδυνα συναισθήματα και σκέψεις χωρίς να τα αρνηθεί ή να τα αποφύγει, δια μέσου μιας υπερβατικής απόστασης και προοπτικής (Neff, 2003) και χωρίς να ασκεί κριτική σε αυτά (Kabat-Zinn, 2003). Από την μία πλευρά στο ένα άκρο βρίσκεται η αποφυγή των επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων και στο άλλο άκρο η υπερβολική ταύτιση με τον πόνο, το διαρκές αναμύσημα των εκάστοτε περιορισμών, και τα δυο να οδηγούν στην ψυχολογική καταπίεση ή την υπερβολή. Σύμφωνα με τους Neff, Hsieh & Dejitterat (2005) και Shapiro και συνεργάτες (2007) τα άτομα που τείνουν να υπερ-ταυτίζονται με το επώδυνο μεγαλοποιούν τις αποτυχίες και αισθάνονται οι ίδιοι ανάξιοι (Barnard & Curry, 2011).

Αξίζει να σημειωθεί εδώ, αδρά, πως η αυτό-συμπόνια δεν ταυτίζεται με την έννοια της αυτό-εκτίμησης ούτε με την αυτό-λύπηση. Αναλυτικότερα, η έννοια της αυτό-εκτίμησης εμπλέκει την κοινωνική σύγκριση και την αυτό-αξιολόγηση έναντι των Άλλων προκειμένου το άτομο να βιώσει αυτό-αποδοχή (Deci & Ryan, 1995; Neff, 2003). Τα άτομα με αυτό-συμπόνια τείνουν να δραστηριοποιούνται και να αναπτύσσονται βάσει ενδογενών κινήτρων και όχι με σκοπό την κοινωνική αποδοχή (Neff, 2009). Κατά την αυτό-λύπηση το άτομο απορροφάται στις δυσκολίες του με αποτέλεσμα να αποσυνδέεται από τους Άλλους, ενώ με την αυτό-συμπόνια δημιουργείται σύνδεση που πηγάζει από την πεποίθηση πως ο πόνος είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης και οι δυσκολίες της ζωής παναθρώπινο φαινόμενο (Germer, 2009; Neff, 2003b).

Τέλος, το να είμαστε συμπονετικοί με τον εαυτό μας τις περιόδους που αισθανόμαστε ανεπαρκείς ή ελλοματικοί δεν σημαίνει ότι γινόμαστε παθητικοί ή υπερβολικά ελαστικοί με τις παρορμήσεις ή τις αδυναμίες μας. Πολλές φορές ο δρόμος προς την φροντίδα του

εαυτού περιλαμβάνει να εμπλακούμε σε δράσεις σχετικά δυσάρεστες στο παρόν, σκεπτόμενοι το όφελος που θα αποκομίσουμε μελλοντικά. Για παράδειγμα η διακοπή του καπνίσματος, η αύξηση της άθλησης μας ή η εφαρμογή ενός προγράμματος διατροφής για να χάσουμε βάρος (Neff, 2015).

Η αυτό-συμπόνια αποτελεί σημαντική πλευρά ενηλικίωσης και ωριμότητας και συνδέεται στενά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη σοφία (Neff, 2009). Οδηγεί το άτομο στην δραστηριοποίηση προς μια πιο ικανοποιητική, φροντιστική απέναντι στον εαυτό ζωή και στην δυνατότητα πλήρωσης του δυναμικού του (Breines & Chen, 2012; Bluth & Neff, 2018).

Σύμφωνα με νεότερες έρευνες σε διάφορες ομάδες πληθυσμού, όπως ασθενείς με καρκίνο, ασθενείς με HIV και γυναίκες που έχουν υποστεί βία, αναδεικνύεται η συμβολή της αυτοσυμπόνιας στην καλή λειτουργικότητα- στην ποιότητα του ύπνου, στη συναισθηματική νοημοσύνη, στην εικόνα του σώματος, στα κίνητρα και τις κοινωνικές σχέσεις, στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων και στη θετική ψυχική υγεία, στην ισορροπία του νευροψυχολογικού συστήματος (Bluth & Neff, 2018; Skinta, et. al, 2019; Karakasidou, & Stalikas, 2017).

Έρευνα που έγινε σε Ιρανές γυναίκες διεγνωσμένες με καρκίνου του μαστού έδειξε πως η στάση αυτοσυμπόνιας, μαζί με την υποστήριξη από το κοινωνικό περιβάλλον συμβάλλουν ιδιαίτερος στο χτίσιμο ψυχικής ανθεκτικότητας (Alizadeh et. al., 2018). Ενώ χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας που ενυπάρχουν στους αγχώδη και αποφευκτικό τύπο δεσμούς επιδρούν αρνητικά στο στρες και στον αντίκτυπο της ασθένειας σε μακροχρόνια επιζώντες γυναίκες πρώην ασθενείς με καρκίνο του μαστού, όπως έδειξε έρευνα στην Αυστραλία (Arambasic et. al., 2019).

Σε έρευνα του ο Bloch (2018) παρατηρεί πως η αυτό- συμπόνια συνδέεται θετικά με την λειτουργικότερη κοινωνική διασύνδεση και την καλύτερη διαπροσωπική επικοινωνία στις ανθρώπινες σχέσεις. Αντίστοιχα έρευνα του Chung (2016) αναδεικνύει επίσης τον διαμεσολαβητικό ρόλο που διαδραματίζει η αυτοσυμπόνια μεταξύ έλλειψης συγχώρεσης στις διαπροσωπικές σχέσεις και κατάθλιψης. Συγκεκριμένα παρατηρείται πως η αυτοσυμπόνια αποδυναμώνει την παραπάνω σχέση.

Ακόμα, αν και μικρός ο αριθμός των ερευνών, αναδεικνύουν μια συνεχή σημαντική συσχέτιση μεταξύ συναισθηματικής αυτορρύθμισης και αυτό-συμπόνιας και την επίδραση αυτών στη ψυχική υγεία. Η αυτό-συμπόνια διευκολύνει την προσαρμοστική επεξεργασία των αρνητικών συναισθημάτων (Diedrich et. al., 2016; Finlay- Jones et. al., 2015), ενώ η

παρουσία τραυματικών γεγονότων στα πρώτα χρόνια της ζωής έχει βρεθεί πως συνδέεται με χαμηλά επίπεδα αυτό-συμπόνιας και δυσκολίες στη συναισθηματική αυτορρύθμιση (Barlow et. al., 2017; Scoglio et. al., 2015). Η συναισθηματική αυτορρύθμιση λειτουργεί ως μηχανισμός αλλαγής για τη σχέση αυτοσυμπόνιας και ψυχικής υγείας στον ενήλικο πληθυσμό, αποδυναμώνοντας την αγχώδη και καταθλιπτική συμπτωματολογία (Inwood & Ferrari, 2018).

Τέλος, έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη σχέση μεταξύ Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων (EMS) και των στοιχείων της αυτοσυμπόνιας κατέδειξε πως η παρουσία των EMS συνδέεται με επικριτικές στάσεις αυστηρότητας και σκληρότητας προς τον εαυτό και τις προσωπικές δυσκολίες, καθώς επίσης και με αυξημένα επίπεδα ψυχολογικού άγχους (Thimm, 2017).

Κυριότερος σκοπός όλων των ερευνών που υλοποιήθηκαν και υλοποιούνται στο πεδίο της αυτό-συμπόνιας και στην ανακάλυψη των ευεργετικών ιδιοτήτων της είναι τελικά η εφαρμογή και χρήση αυτής της γνώσης ώστε να βοηθήσει περισσότερους ανθρώπους να έχουν μεγαλύτερη ευημερία και εσωτερική ευτυχία παρά τις δυσκολίες της ζωής (Bluth & Neff, 2018).

2.2. Δείκτες Ψυχικής Υγείας

1.2.1. Υποκειμενική Ευτυχία (Subjective Happiness)

Η έννοια της ευτυχίας υπήρξε αντικείμενο αναζήτησης, επεξήγησης και αντιπαράθεσης από αρχαιοτάτων χρόνων. Φιλόσοφοι, επιστήμονες, συγγραφείς, πολιτικοί και ακαδημαϊκοί κύκλοι αντιμετωπίζουν το θέμα της ευτυχίας με ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Η δυτικές κοινωνίες θέτουν την ευτυχία ως τον υπέρτατο στόχο τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο (Veenhoven, 1994). Έρευνες αποκαλύπτουν πως οι Βορειοαμερικανοί συλλογίζονται για την ευτυχία κατά μέσο όρο τουλάχιστον μία φορά την ημέρα (Lyubomirsky & Ross, 1990). Υπάρχουν άνθρωποι που παραμένουν ευτυχισμένοι ακόμα και υπό το πρίσμα αντιξοότητας, και άλλοι που υποφέρουν από δυστυχία ακόμα και στις πιο θετικές συνθήκες (Myers & Diener, 1995).

Μετά από πλήθος ερευνών ανά τα χρόνια οι ερευνητές καταλήγουν πως αντικειμενικές μεταβλητές, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, ακόμα και τα γεγονότα ζωής συσχετίζονται ιδιαίτερος λιγότερο με την ευτυχία σε σύγκριση με την εσωτερική αίσθηση εαυτού και τα υποκειμενικά καθημερινά βιώματα (Diener, 1984; Lyubomirsky & Ross, 1997b;). Για παράδειγμα ασυνήθη ακραία γεγονότα ζωής όπως η νίκη στη λοταρία ή μια αναπηρία, έχουν εντυπωσιακά μικρή επίδραση στην αίσθηση υποκειμενικής ευζωίας (Brickman et al., 1978). Τα παραπάνω αποτελέσματα οδηγούν στο συμπέρασμα πως τελικά υπάρχει μια εσωτερική υποκειμενική αίσθηση στη διαδικασία του να είναι κάποιος ευτυχισμένος (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Οι περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν τη ευτυχία τους με διάφορους τρόπους (Diener, 2000). Η υποκειμενική ευτυχία θεωρείται η αυτοαναφορά ενός ατόμου βάσει των βιωμάτων και των εμπειριών της ζωής του ως λιγότερες στιγμές αρνητικής διάθεσης, περισσότερες θετικής και μια υποκειμενική αίσθηση ικανοποίησης στη ζωή συνολικά (Lyubomirsky et. al., 2005; Karakasidou et. al., 2016). τρία στοιχεία αλληλένδετα που δημιουργούν μια σταθερή στο χρόνο, υποκειμενική αίσθηση ευτυχίας (Lyubomirsky et. al., 2005). Σε γενικές γραμμές αυτή αποτελεί μια χρόνια ψυχολογική συνθήκη παρά μια στιγμιαία διάθεση, που ωστόσο διακατέχεται από δική της δυναμική (Lyubomirsky et. al., 2005)

Οι Lyubomirsky & Lepper (1997) οι οποίοι δημιούργησαν ένα ψυχομετρικό εργαλείο μέτρησης της υποκειμενικής αίσθησης της ευτυχίας, την Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας (Subjective Happiness Scale) έδειξαν πως τα άτομα που θεωρούν τον εαυτό τους ευτυχισμένο διακατέχονται επίσης από αισιοδοξία για το μέλλον, έχουν καλή αίσθηση αυτό-αξίας, διατηρούν διαπροσωπικές σχέσεις και βιώνουν συχνά θετικά συναισθήματα.

Ακόμα σύμφωνα με την Lyubomirsky και συνεργάτες (2005) έχουν αυτοπεποίθηση, ισχυρό αίσθημα αυτό-αποτελεσματικότητας, ψυχική ανθεκτικότητα και ευελιξία, ενώ παρατηρούνται να είναι επιτυχημένοι σε πολλαπλούς τομείς της ζωής (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Οι περισσότεροι άνθρωποι επιθυμούν και αναζητούν να αισθάνονται ευτυχισμένοι (Diener, 2000). Ωστόσο οι μελέτες απέδειξαν πως σημαντικές αλλαγές στη ζωή κάποιου δεν επιφέρουν αυτόματα ευζωία· αντίθετα απλές στρατηγικές γνωστικής και συμπεριφορικής φύσεως εφαρμόσιμες στην καθημερινότητα μπορούν να οδηγήσουν σε μια ευτυχισμένη και πιο ικανοποιητική ζωή (Seldon & Lyubomirsky, 2006; Sin & Lyubomirsky, 2009; Karakasidou et. al., 2016).

Σημαντικό στοιχείο που συμβάλλει θετικά και αυξάνει τα επίπεδα ικανοποίησης στη ζωή είναι η αυτό- συμπόνια. Συγκεκριμένα η στάση αυτοσυμπόνιας που διατηρεί κάποιος κατά τη διάρκεια δύσκολων και επίπονων βιωμάτων ζωής αποτελεί ουσιώδη μεταβλητή στην ανάπτυξη και διατήρηση του ευ ζην (Zessin, Dickhauser & Garbade, 2015). Πολλές έρευνες αναδεικνύουν τη δύναμη της αυτοσυμπόνιας στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, στα χαμηλά επίπεδα άγχους, στη μείωση της αρνητικής διάθεσης, στη προαγωγή της καλής ψυχολογικής λειτουργικότητας και στην αύξηση των επιπέδων ικανοποίησης στη ζωή (Barnard & Curry, 2011; Yang et. al., 2016; Karakasidou & Stalikas, 2017; Arimitsu & Hoffmann, 2015; Crosskey & Curry, 2011). Οι άνθρωποι όταν εκπαιδεύτηκαν να είναι πιο συμπονετικοί ως προς τον εαυτό τους παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας, θετικών συναισθημάτων και ευτυχίας στις αυτό-αναφορές τους σε σχέση με πριν την παρέμβαση, και σε διάστημα τουλάχιστον έως 6 μήνες μετά (Karakasidou & Stalikas, 2017). Έρευνα της Neff & Beretvas (2013) που έγινε σε ετερόφυλα ζευγάρια βρήκε πως τα άτομα αναφέρουν μεγαλύτερη ευτυχία και ικανοποίηση στη σχέση όταν οι σύντροφοί τους ήταν είχαν υψηλότερη αυτό-συμπόνια.

1.2.2. Το PERMA και η θεωρία του Ευ Ζην

Πολλά χρόνια πριν ο Seligman κατέληξε στη θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας αναφέροντας πως περιλαμβάνει τρία στοιχεία: το θετικό συναίσθημα (positive emotion), τη δέσμευση (engagement) και την παρουσία νοήματος στη ζωή (meaning) (Seligman, 2011). Σύντομα όμως αναθεώρησε προσθέτοντας δύο ακόμα στοιχεία τα οποία ερευνητικά (Veenhoven, 2006) προέκυψαν ως θεμελιώδη για την πλήρωση των στόχων της θετικής ψυχολογίας όπου είναι τελικά η ευημερία και η άνθιση των ατόμων (well-being & flourishing) (Seligman, 2010). Έτσι από τη θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας οδηγήθηκε στη θεωρία του Ευ ζην (Well-Being Theory) και στο μοντέλο PERMA.

Πρόκειται για μια θεωρία που περιλαμβάνει πέντε στοιχεία- πυλώνες από τα οποία προκύπτει το ακρωνύμιο PERMA: τα θετικά συναισθήματα (Positive Emotions), τη δέσμευση (Engagement), το νόημα στη ζωή (Meaning), οι θετικές σχέσεις (Positive Relationships) και το αίσθημα επίτευξης (Accomplishment) (Seligman, 2011). Υψηλά επίπεδα στα 5 στοιχεία καταδεικνύουν υψηλό αίσθημα ευ ζην στο άτομο (Pezirkianidis et. al., 2019), καθώς πλήθος ερευνών κατέδειξε την υψηλή συσχέτιση του ευ ζην με τα θετικά συναισθήματα, την καλή ψυχική και σωματική υγεία, την αναζήτηση νοήματος, την παρουσία ενός σημαντικού κοινωνικού υποστηρικτικού δικτύου, την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την αίσθηση επιτεύγματος, και με την έκφραση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα (Fredrickson & Joiner, 2002; Diener & Chan, 2011; Steger, 2012; Chopik, 2017; Gander et. al., 2017; Faircloth, 2017; Goodman et. al., 2018; Peterson et. al., 2007).

Ταυτόχρονα το ευ ζην συνδέεται με αραιότερες εμπειρίες αρνητικού τύπου και μειωμένα επίπεδα στρες και καταθλιπτικών συμπτωμάτων και περισσότερο με ένα αίσθημα ζέσης, ελπίδας και κινητοποίησης στη ζωή (Keyes, 2005; Seligman, 2011).

Σύμφωνα με την θεωρία PERMA του Seligman (2011) οι πέντε πυλώνες του μοντέλου συμβάλλουν στο αίσθημα ψυχολογικής ευζωίας και ευτυχίας, λειτουργούν ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο και είναι αντικείμενο ατομικής αναζήτησης βάσει εσωτερικών κινήτρων.

Η συχνή βίωση θετικών συναισθημάτων (Positive Emotions) συμβάλλει στο υποκειμενικό αίσθημα ευζωίας, σύμφωνα με τη θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης (Broaden-and-Build Theory) της Fredrickson (1998). Όταν νιώθουμε θετικά συναισθήματα δημιουργείται ένα «άνοιγμα», μια διεύρυνση γνωστικά, συμπεριφορικά και συναισθηματικά προκειμένου να ενταχθούν νέα στοιχεία στο σύστημα, να προκληθούν νέα θετικά συναισθήματα σε βαθύτερο επίπεδο και να δημιουργηθεί μια ανοδικής πορείας σπείρα (Fredrickson & Joiner, 2002). Ταυτόχρονα η δημιουργία ενός οικοδομήματος που αποτελείται από πηγές γνωστικής και ψυχολογικής, σωματικής, διαπροσωπικής και κοινωνικής στήριξης λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στους καθημερινούς στρεσογόνους παράγοντες και

προάγει την ευζωία και την ικανοποίηση στη ζωή και οδηγεί σε ακόμα συχνότερη βίωση θετικών συναισθημάτων (Fredrickson et. al., 2008; Fredrickson et. al., 2003; Kok et. al., 2013; Bryant & Veroff, 2007).

Η δέσμευση (Engagement) περιλαμβάνει συναισθηματικά, γνωστικά και συμπεριφορικά στοιχεία και θεωρείται η απόλυτη αφοσίωση ενός ατόμου με ταυτόχρονη συγκέντρωση της ενέργειας, του ενδιαφέροντος και της προσοχής του σε ένα έργο που προσπαθεί να καταφέρει ή να δημιουργήσει (Butler & Kern, 2016). Περιλαμβάνει να είναι το άτομο ψυχολογικά παρόν και να μπαίνει σε «ροή» (Hefferon & Boniwell, 2011), αν και αποτελεί περισσότερο μια γενικότερη ψυχολογική κατάσταση απέναντι σε ένα έργο παρά ενέχει τον χαρακτήρα της παρούσας στιγμής που απαιτεί η εμπειρία της ροής (Schaufeli et. al., 2002). Υψηλά επίπεδα Δέσμευσης συνδέονται με υψηλά επίπεδα θετικών συναισθημάτων και ικανοποίησης από τη ζωή (Fritz & Avsec, 2007), καθώς βοηθά τα άτομα να ευδοκιμήσουν.

Η παρουσία θετικών σχέσεων στη ζωή ενός ατόμου (Positive Relationships) και η ύπαρξη ενός δικτύου φίλων, οικογένειας και άλλων σημαντικών ανθρώπων και οι οποίες χαρακτηρίζονται από οικειότητα, εμπιστοσύνη, παρέχουν συναισθηματική και πρακτική υποστήριξη και μια αίσθηση του ανήκειν συνδέονται ιδιαίτερος με υψηλά επίπεδα ικανοποίησης στη ζωή, το νόημα στη ζωή και την πρόκληση θετικών συναισθημάτων (Chorik, 2017; Gable et. al., 2006; Tan et. al., 2017; Kok et. al., 2013; Hicks & King, 2009). Οι θετικές σχέσεις προάγουν και ενισχύουν τα θετικά στοιχεία στη ζωή των ατόμων, ενώ την ίδια στιγμή αποδυναμώνουν τα αρνητικά (Nwoke, 2017; Carmichael, 2015).

Το νόημα στη ζωή (Meaning in Life) περιγράφεται ως μια αίσθηση κατεύθυνσης και σκοπού στη ζωή, που προκαλεί κίνητρο και πάθος στο άτομο. Αυτή η αίσθηση δεν περιορίζεται στο ατομικό επίπεδο, αλλά γενικεύεται στον μακρόκοσμο, επενδύει την ζωή με αξία, και προσδίδει ένα αίσθημα εσωτερικής πληρότητας (Lopez & Snyder, 2011; Steger, 2012). Η παρουσία νοήματος συνδέεται με περισσότερες θετικές εμπειρίες και γεγονότα ζωής, ενώ προβλέπει χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών ψυχολογικών καταστάσεων (Bryant & Veroff, 2007; Ryff et. al., 2004; Boyle et. al., 2009; Pezirkianidis et. al., 2016).

Το τελευταίο στοιχείο είναι η αίσθηση επιτεύγματος (Accomplishment) βάσει της οποίας οι άνθρωποι οδηγούνται να επιτύχουν σε διάφορους τομείς της ζωής. Αφορά σε ένα γενικότερο επίπεδο όπου οι επιδόσεις ενός ατόμου χαίρουν αναγνώρισης και εκτίμησης από τον κύκλο του και την κοινωνία, αλλά και σε επίπεδο καθημερινότητας με την ολοκλήρωση στόχων και προσωπικών κατορθωμάτων (Nohria et. al., 2008; Butler & Kern, 2016). Σε γενικές γραμμές η επίτευξη στόχων και φιλοδοξιών σε τομείς ενδιαφέροντος δίνει εσωτερικό κίνητρο στα άτομα, προκαλεί θετικά συναισθήματα και προσφέρει σημαντικό νόημα στη ζωή (Nohria et al., 2008; Bryant & Veroff, 2007).

1.2.3. Δείκτες Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες

Η ύπαρξη άγχους, στρες και καταθλιπτικών συμπτωμάτων συχνά συνοδεύει διάφορες πτυχές της καθημερινής ζωής των ανθρώπων. Ειδικά σε περιπτώσεις δυσμενών συνθηκών όπως η ανεργία, η μοναξιά, το πένθος, η απώλεια και άλλων στρεσογόνων γεγονότων (Braehler, & Neff, 2020). Η καλλιέργεια ενός συμπονετικού εαυτού λειτουργεί αντισταθμιστικά και παρά το γεγονός ότι δεν ακυρώνει τις αρνητικές πτυχές της ζωής, η ύπαρξη αυτό- συμπόνιας είναι ενδεικτική του γενικότερου υποκειμενικού ευ ζην ενός ατόμου. Επίσης έχει συνδεθεί στενά με τη μείωση της καταθλιπτικής και αγχώδους συμπτωματολογίας και με την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Baker et. al., 2019).

Σύμφωνα με την Neff και συνεργάτες (2018) ποικίλες ερευνητικές παρεμβάσεις αναδεικνύουν συστηματικά τη συσχέτιση της αυτό-συμπόνιας με την ψυχολογική ευζωία· καθώς ενισχύει την ικανοποίηση από τη ζωή και μειώνει την επίδραση των αρνητικών σημείων όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Neff & Costigan, 2014; MacBeth & Gumley, 2012; Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015; Neff & Germer, 2017). Ακόμα και σύντομες παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας μπορούν να αυξάνουν τα επίπεδα θετικής διάθεσης, ικανοποίησης από τη ζωή και ευτυχίας (Mantelou & Karakasidou, 2017).

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον πληθυσμό της Γερμανίας αναδεικνύει τη συμβολή της αυτοσυμπόνιας στην αποφόρτιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και στην αύξηση του ψυχολογικού ευ ζην (Korner et. al., 2015). Συγκεκριμένα άλλη έρευνα στον γενικό πληθυσμό της Δανίας κατέδειξε πως τα αρνητικά δίπολα των τριών συστατικών της αυτό-συμπόνιας, και κυρίως η ψυχρή και επικριτική στάση προς τον εαυτό συνδέονται στενά με αυξημένα συμπτώματα κατάθλιψης (Lopez, Sanderman, & Schroevers, 2018).

Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε καταθλιπτικούς ασθενείς και σε πρώην καταθλιπτικούς ασθενείς καταδεικνύουν εμφανή μείωση ή θετικότερη ρύθμιση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε συνθήκες αυτοσυμπόνιας σε σύγκριση με συνθήκες παθητικής αποδοχής του καταθλιπτικού βιώματος (Ehret, Joormann, & Berking, 2018). Αντίθετα η έλλειψη αυτό-συμπόνιας λειτουργεί ως αρνητικός προβλεπτικός παράγοντας στην πιθανότητα εμφάνισης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας σε εξωτερικούς ασθενείς με κατάθλιψη, οι οποίοι είχαν ολοκληρώσει ένα βασικό θεραπευτικό κύκλο (Krieger, Berger & Holtforth, 2016).

Σύμφωνα με τις Podina & Jucan (2015) το συστατικό στοιχείο της αυτοσυμπόνιας που αφορά στην αντιμετώπιση του εαυτού με καλοσύνη και κατανόηση αλληλεπιδρά ρυθμιστικά προς τις αρνητικές πεποιθήσεις που σχετίζονται με την κατάθλιψη. Τα υψηλά επίπεδα αυτό-συμπόνιας φαίνεται πως επιδρούν επίσης ρυθμιστικά και αποδυναμώνουν τη σχέση μεταξύ των ανελαστικών στάνταρ ζωής και κατάθλιψης, λειτουργώντας ως έμμεσος μηχανισμός κινητοποίησης της αλλαγής των διαστρεβλωμένων αρνητικών πυρηνικών πεποιθήσεων που σχετίζονται με την άκαμπτη προσφυγή στην τελειότητα, και οι οποίες αποτελούν προβλεπτικό παράγοντα κατάθλιψης (Ferrari et. al., 2018).

2.3. Αυτό-συμπόνια & Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Υπάρχουν όμως διαφορές που επηρεάζουν τα επίπεδα αυτό- συμπόνιας, ως προς τα χαρακτηριστικά των ατόμων; Έρευνες δείχνουν πως το φύλο και η ηλικιακή κατηγορία στην οποία ανήκει το άτομο αποτελούν μεταβλητές διαφοροποίησης των επιπέδων αυτών (Yarnell et. al., 2015).

1.3.1 Φύλο (Gender)

Το φύλο των ατόμων (gender role) δεν αναφέρεται στο βιολογικό φύλο (sex) αλλά στην κοινωνική και ιδεολογική έκφραση του από το ίδιο το άτομο και στις κοινωνιολογικές νόρμες, σε γνωσιακό και συμπεριφορικό επίπεδο. Οι νόρμες αυτές πολλές φορές προκαθορίζουν την κοινωνική συμπεριφορά των ατόμων και τις προσδοκίες που καλλιεργούνται για τον ρόλο αυτόν (Mahalik et. al., 2003). Οι προσδοκίες αυτές σε συνδυασμό με τη στερεοτυπική ιδεολογική και κοινωνική έκφραση του φύλου επηρεάζουν την αυτό-συμπόνια και το εύρος αυτής ανάμεσα στα φύλα, είτε ενθαρρύνοντας την έκφραση της είτε καταπιέζοντας την (Tatum, 2012). Πολλές έρευνες κατέδειξαν διαφορετικά αποτελέσματα ως προς την αυτό- συμπόνια ανάμεσα στα φύλα (Neff & McGehee, 2010; Yarnell et. al., 2015; Neff & Pommier, 2013).

Σύμφωνα με ορισμένες έρευνες οι γυναίκες παρουσιάζονται περισσότερο φροντιστικές προς τους άλλους και αυτό-θυσιαστικές βάζοντας ως προτεραιότητα τις διαπροσωπικές σχέσεις σε βάρος του εαυτού, με αποτέλεσμα να επιδεικνύουν υψηλά σκορ στην συμπόνια προς τους άλλους σε σύγκριση με την αυτό-συμπόνια (Lopez et. al., 2018; Neff & McGehee, 2010), καθώς η αυτό-φροντίδα συνδέεται θετικά με την αυτό-συμπόνια (Patsiopoulos & Buchanan, 2011). Αντίστοιχα η αρσενική ταυτότητα που περιλαμβάνει επιταγές για αυτονόμηση, επικέντρωση στις ατομικές ανάγκες και επιτεύγματα ενδεχομένως οδηγεί σε περισσότερη προσοχή, φροντίδα και κατανόηση προς τον εαυτό σημειώνοντας οι άντρες μεγαλύτερα σκορ αυτό-συμπόνιας (Tatum, 2012). Ωστόσο άλλες έρευνες αποδεικνύουν πως τα ίδια κέντρα του εγκεφάλου ενεργοποιούνται όταν δείχνουμε συμπόνια προς τους άλλους και συμπόνια προς τον εαυτό (Eisenberg & Lennon, 1983; Longe, et al., 2010; Neff & Vonk, 2009).

Πρόσφατα δεδομένα αναφέρουν πως τα επίπεδα αυτό-συμπόνιας στις γυναίκες είναι υψηλότερα σε σχέση με τους άντρες, αν και όσο μεγαλώνουν οι άντρες αυξάνεται και το επίπεδο αυτό-συμπόνιας τους (Karakasidou et. al., 2020).

Περαιτέρω έρευνες απαιτούνται προκειμένου να παρουσιαστούν καταληκτικά δεδομένα για την διαφοροποίηση της αυτό-συμπόνιας ως προς το φύλο (gender).

1.3.2. Ηλικιακή κατηγορία

Ταυτόχρονα η ηλικία φαίνεται αποτελεί επίσης έναν παράγοντα που μεταβάλλει τα επίπεδα αυτό-συμπόνιας και συγκεκριμένα αυτά να αυξάνονται με την ηλικία. Έρευνες δείχνουν πως μεγαλύτερης ηλικίας άτομα επιδεικνύουν περισσότερη αυτό- συμπόνια σε σχέση με νεαρής ηλικίας άτομα και πως η ηλικιακή εμπειρία συνδέεται θετικά με την αυτό-συμπόνια, την συμπόνια απέναντι στους άλλους, την αλτρουιστική στάση, την ενσυναίσθηση και την συγχώρεση (Neff & Pommier, 2013; Neff & Vonk, 2009). Ευρήματα δείχνουν πως η νεότητα διακατέχεται περισσότερο από έναν εγωκεντρικό και προσωποποιημένο τρόπο αντίληψης των δυσκολιών της ζωής και με την απουσία χρόνιας εμπειρίας αντιμετωπίζει τον πόνο πιο απομονωμένα και αποσυνδεδεμένα, αλλά και επιδεικνύοντας μεγαλύτερη αυτοκριτική. Στοιχεία που έρχονται σε αντίθεση με την αυτό-συμπόνια (Neff & McGehee, 2010). Άλλες έρευνες αποκαλύπτουν ότι τα επίπεδα και η δυνατότητα για ενσυναίσθηση και ωρίμανση ενδυναμώνονται με την ηλικία, ενώ η εγωκεντρικότητα αποδυναμώνεται (Ardelt, 2010; Eisenberg et. al., 2005; Neff et. al., 2007), αλλά και ότι δημιουργείται σταδιακά μια διαπροσωπική σύνδεση ανάμεσα στα άτομα και στον τρόπο που αντιμετωπίζουν τους άλλους, ένα συμπάσχειν ως μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας στον πόνο και στις αντιξοότητες της ζωής (Homan, 2016; Neff & Pommier, 2013).

Νεότερες έρευνες αποδεικνύουν πως όντως άτομα μεγαλύτερης ηλικίας ειδικά άντρες τείνουν να παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα αυτό- συμπόνιας καθώς συνδέονται περισσότερο και καλλιεργούν φροντιστικές πτυχές μέσα στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων και της οικογενειακής ζωής (Yarnell et. al., 2015), αλλά και μέσα από αλλαγές που διατελούνται στους ρόλους των φύλων στην πορεία των χρόνων που έχουν ως αντίκτυπο χαμηλότερα επίπεδα υπερβολικής ταύτισης ή αποφυγής αρνητικών στοιχείων (over- identification) (Karakasidou et al., 2020).

1.3.3. Εργασιακή συνθήκη: Ανεργία /Μη ανεργία

Η εργασιακή συνθήκη ενός ατόμου συμβάλλει επίσης στα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας, και η απώλεια αυτής μειώνει την ικανοποίηση από τη ζωή και προβλέπει την κακή ψυχική υγεία (Winkelmann, 2014; Paul & Moser, 2009).

Σε περιόδους μεγάλης κρίσης όπως αυτή που η Ευρώπη αντιμετώπισε την τελευταία δεκαετία, η οποία είχε φανερό αντίκτυπο στην οικονομική, κοινωνική και ψυχολογική ζωή των ανθρώπων, υπάρχει αύξηση των καταθλιπτικών και αγχωδών συμπτωμάτων στον πληθυσμό. Παρουσιάστηκε μια οξεία και συστηματική άνοδος της ανεργίας στις περισσότερες χώρες (Blanchflower, 2015). Έχει παρατηρηθεί πως η ανεργία και η απώλεια εργασίας αποτελούν ψυχοτραυματικά γεγονότα ζωής και έχουν επιπτώσεις στην ευτυχία και τη ψυχολογική ευεξία των ατόμων, μειώνουν την ικανοποίηση στη ζωή και προβλέπουν την κακή ψυχική υγεία (Winkelmann, 2014; Paul & Moser, 2009).

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε μεγάλο δείγμα πληθυσμού σε ευρωπαϊκή χώρα, οι ερευνητές βρήκαν πως οι άνεργοι είχαν μεγαλύτερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη (Zuelke et. al., 2018), κάτι που επιβεβαιώνει τις διεθνείς έρευνες για την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ εργασιακού στάτους και ψυχικής υγείας (Paul & Moser, 2009; Lampert et. al., 2017). Έρευνες δείχνουν πως οι ψυχολογικές επιπτώσεις της ανεργίας εμπεριέχουν και την έλλειψη κοινωνικών δικτύων, κοινωνικού στάτους και αισθήματος σκοπού ζωής, στοιχεία σημαντικά για την ικανοποίηση στη ζωή (Ryan & Deci, 2000; Ariely et. al., 2008).

Οι Leary και οι συνεργάτες του (2007) βρήκαν πως η στάση αυτό- συμπόνιας βοηθά τους ανθρώπους να αντιμετωπίζουν τα αρνητικά γεγονότα της ζωής χωρίς να καταλαμβάνονται από αυτά, ενώ ο Shin (2018) βρήκε πως το συστατικό της αυτό-συμπόνιας ωφελεί σημαντικά φοιτητές που ολοκληρώνουν τις σπουδές τους ως προς το άγχος εύρεσης εργασίας. Τέλος άλλες έρευνες αναδεικνύουν πως η αυτό-συμπόνια επιδρά στις γνώσεις για το υποκειμενικό αίσθημα ευεξίας και λειτουργεί ως ρυθμιστής ασυνείδητα στη γνωσιακή επεξεργασία αρνητικών συμβάντων με στόχο την αποδοχή και υπέρβαση τους (Phillips, Hine & Marks, 2018), ενώ βρέθηκε επίσης πως η στάση αυτοσυμπόνιας λειτουργεί ενισχυτικά στην ευεξία κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων όσων αναζητούν εργασία (Kreemers et. al., 2018).

Ειδικότερα, από το 2009 η Ελλάδα βιώνει τις συνέπειες της πολυετούς οικονομικής κρίσης η οποία είχε ως αποτέλεσμα σημαντικές επιδράσεις στην υγεία και ψυχική υγεία του πληθυσμού (Economou et. al., 2019; Economou et. al., 2013) . Πολλές έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί οι οποίες αναδεικνύουν τις ισχυρές ζημιογόνες επιπτώσεις της κρίσης στο ελληνικό σύστημα υγείας, στην αύξηση της κατάθλιψης και της αυτοκτονικότητας στην Ελλάδα (Simou & Koutsogeorgou, 2014; Economou et. al., 2013; Vandoros et. al., 2013).

Πιο αναλυτικά, έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την Οικονόμου και τους συνεργάτες της (2019) ως προς το εισόδημα, το βίωμα των οικονομικών δυσκολιών και το φύλο,

ανέδειξε πως υψηλότερα ποσοστά κατάθλιψης παρουσιάζουν οι άντρες όταν μειώνεται το εισόδημα τους, ενώ το αυξημένο εισόδημα για τις γυναίκες λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι στην κατάθλιψη. Άνδρες και γυναίκες επηρεάζονται εξίσου όταν αισθάνονται το βάρος των οικονομικών δυσκολιών (Economou et. al., 2019).

Μία απόρροια της οικονομικής ύφεσης ήταν και η αύξηση της ανεργίας στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια φτάνοντας το ποσοστό του 21,5% το 2017 (Eurostat Database, 2018) και το 19,3% το 2018 (ΕΛΣΤΑΤ, 2019) . Η απώλεια εργασίας κατά την περίοδο της κρίσης και η ανεργία επηρέασαν αρνητικά την υγεία και ψυχική υγεία των Ελλήνων (Drydakis, 2015), ενώ οι Λάτσου και Γείτονα (2018) αναφέρουν πως η μακροχρόνια ανεργία και οι οικονομικές δυσκολίες λόγω αυτής επιφέρουν χρόνια συμπτώματα στρες και αποτελούν παράγοντα κινδύνου εμφάνισης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας. Συγκεκριμένα στις έρευνες τους βρήκαν πως όσο πιο μακρόχρονη η ανεργία τόσο υψηλότερα τα επίπεδα κατάθλιψης, προκαλώντας με τον τρόπο αυτόν έναν φαύλο κύκλο κακής ψυχικής υγείας (Latsou & Geitona, 2018).

3. ΣΚΟΠΟΣ

Τα παραπάνω οδηγούν στο συμπέρασμα πως πλήθος παραγόντων συμβάλλουν στο ευ ζην ή στην έλλειψή του. Η αυτό-συμπόνια είναι ένα καλλιεργήσιμο, θετικό χαρακτηριστικό το οποίο ορίζει να συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας με καλοσύνη και επίγνωση. Ωστόσο αλληλεπιδρά με άλλους παράγοντες;

Έρευνες δείχνουν πως η αυτό-συμπόνια επιδρά θετικά στην ευημερία και στην ικανοποίηση από τη ζωή (Bluth & Neff, 2018; Skinta, et. al, 2019; Karakasidou, & Stalikas, 2017), κατά πόσο όμως ισχύει και το αντίστροφο;

Άραγε όταν δηλώνουμε πιο ευτυχισμένοι ή και ικανοποιημένοι από τη ζωή μας τείνει να αυξάνεται και ο βαθμός αυτό-συμπόνιας μας; Όταν αισθανόμαστε περισσότερα θετικά συναισθήματα, όταν βιώνουμε έναν σκοπό και ένα νόημα στη ζωή μας, ή έχουμε σημαντικές σχέσεις διατηρούμε περισσότερο μια στάση αυτο-συμπόνιας όταν βιώνουμε αρνητικά συμβάντα και δυσκολίες; Άραγε μια ζωή με περισσότερο στρες και άγχος συνάδει με μια στάση επικριτικότητας και απομόνωσης, η οποία λειτουργεί ενισχυτικά στην κακή μας ψυχολογία;

Η σημαντικότητα της έρευνας έγκειται στην διερεύνηση των παραπάνω ερωτημάτων, στην ανάδειξη πιθανών σχέσεων και επιδράσεων μεταξύ των θετικών και αρνητικών δεικτών ψυχικής υγείας και της αυτό-συμπόνιας. Με άλλα λόγια αν η αυτό-αναφορά μιας ευτυχισμένης ζωής, η βίωση μιας γενικής ικανοποίησης από αυτήν, συμβάλλει σε μια πιο συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό μας κατά τη διάρκεια επώδυνων περιόδων.

Τέλος υπάρχουν λίγες έρευνες που μελετούν αν υπάρχουν πιθανές διαφοροποιήσεις στα επίπεδα αυτό-συμπόνιας ως προς την ηλικία και το φύλο, και τα αποτελέσματα αυτών παρουσιάζονται σχετικά διφορούμενα (Yarnel et al., 2015 Eisenberg et al., 2005; Neff & Pommier, 2012; Homan, 2016; Neff & Vonk, 2009). Κατ' επέκταση περεταίρω ερευνητικές μελέτες είναι αναγκαίες προκειμένου να διερευνηθούν αποτελεσματικότερα και πιο ενδεδειγμένα πιθανές διαφοροποιήσεις στα επίπεδα αυτό-συμπόνιας ανάμεσα στις πληθυσμιακές ομάδες προκειμένου να σχεδιαστούν πιο βελτιωμένες και στοχευμένες παρεμβάσεις.

3.1 Ερευνητικές Υποθέσεις

Σκοπός της παρούσας έρευνας λοιπόν είναι να διερευνήσει τις σχέσεις μεταξύ της αυτό-συμπόνιας και των υπόλοιπων μεταβλητών.

Συγκεκριμένα τα ερευνητικά ερωτήματα/ υποθέσεις που καλούμαστε να εξετάσουμε είναι τα εξής:

1. Υπάρχουν συσχετισμοί μεταξύ της αυτό-συμπόνιας και των δεικτών ψυχικής υγείας;
2. Μπορούμε να προβλέψουμε τα επίπεδα αυτό-συμπόνιας βάσει των δεικτών ψυχικής υγείας (θετικών & αρνητικών);
3. Υπάρχουν διαφοροποιήσεις στα συστατικά της αυτό-συμπόνιας ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, συνθήκη ανεργίας ή μη);

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

4.1.ΔΕΙΓΜΑ

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχε ένα δείγμα εκατόν εβδομήντα επτά ατόμων ($N= 177$), προερχόμενο από μεγάλη και ποικιλόμορφη ομάδα του γενικού πληθυσμού (*Πίνακας 1*). Το δείγμα αποτελείται από 132 γυναίκες και 45 άνδρες. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμάνθηκε από 18 έως 72 ετών με το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος να βρίσκεται στην ηλικιακή κατηγορία 31-49 (88 άτομα στο 49,7%). Οι συμμετέχοντες αποτέλεσαν δείγμα ευκολίας, ενώ διαβεβαιώθηκαν για την τήρηση του απόρρητου των προσωπικών δεδομένων τους.

Πίνακας 1. *Δημογραφικά Χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων(frequencies & percentages)*

	<i>Φύλο</i>	<i>Ηλικία</i>	<i>Μορφωτικό Επίπεδο</i>	<i>Διαπροσωπική Κατάσταση</i>	<i>Παιδιά</i>	<i>Ανεργία</i>
<i>Ανδρας</i>	45(25,4)					
<i>Γυναίκα</i>	132(74,6)					
<i>18-30</i>		8(4,5)				
<i>31-49</i>		88(49,7)				
<i>50-72</i>		81(45,8)				
<i>Απόφοιτος</i>			14(7,9)			
<i>Λυκείου</i>						
<i>Φοιτητής</i>			20(11,3)			
<i>Απόφοιτος</i>			73(41,2)			
<i>Τριτοβάθμιας</i>						
<i>Μεταπτυχιακός</i>			70(39,5)			
<i>Τίτλος</i>						
<i>Αγαμος</i>				116(65,5)		
<i>Έγγαμος/Συζώ</i>				53(29,9)		
<i>Διαζευγμένος</i>				7(4,0)		
<i>Χήρος</i>				1(0,6)		
<i>Παιδιά</i>					43(24,3)	
<i>Όχι παιδιά</i>					134(75,7)	
<i>Ανεργία</i>						56(31,6)
<i>Όχι ανεργία</i>						121(68,4)

4.2. ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας ήταν η ποσοτική και τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν ήταν τέσσερα.

Η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας [Self Compassion Scale (SCS)] (Neff, 2003b) σταθμισμένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Karakasidou et. al., 2017). Η κλίμακα μετρά τα τρία στοιχεία της αυτοσυμπόνιας (καλοσύνη προς τον εαυτό, κοινή ανθρωπιά, ενσυνειδητότητα) και τα αντίθετά τους (επικριτική στάση προς τον εαυτό, απομόνωση, συναισθηματική υπερεμπλοκή).

Η Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες [Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS)](Lovibond & Lovibond, 1995) προσαρμοσμένη και σταθμισμένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Stalikas & Flora, 2012; Pezirkianidis et. al., 2018). Σκοπός της κλίμακας είναι η μέτρηση των αρνητικών συναισθηματικών συνθηκών της κατάθλιψης, του άγχους και του στρες και αποτελεί τη σύντομη έκδοση με 21 δηλώσεις. Τα άτομα καλούνται να σημειώσουν το βαθμό που έχουν βιώσει αυτό που περιγράφει κάθε πρόταση κατά την τελευταία εβδομάδα.

Η Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας [Subjective Happiness Scale (SHS)] (Lyubomirsky & Lepper, 1999) σταθμισμένη για τον ελληνικό πληθυσμό (Karakasidou et. al., 2016). Η κλίμακα καταγράφει τη συνολική υποκειμενική εκτίμηση της ευτυχίας χρησιμοποιώντας τέσσερις προτάσεις αυτοαναφοράς.

Το PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016) το οποίο είναι ένα 23-κλιμάκων πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο που μετρά τα πέντε στοιχεία του μοντέλου (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα ζωής, επιτεύγματα) βάσει της θεωρίας του ευ ζην του Seligman (2011). Στην παρούσα έρευνα θα χρησιμοποιηθεί η σταθμισμένη στον ελληνικό πληθυσμό έκδοση του ερωτηματολογίου (Pezirkianidis et. al., 2019).

4.3 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν σε πληθυσμό με ηλεκτρονικά μέσα σε δείγμα ευκολίας. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν διαδικτυακά μέσω κοινοποιημένης ηλεκτρονικής φόρμας (email, Facebook). Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στα τέσσερα ερωτηματολόγια (SCS, DASS, SHS, PERMA) και σε ορισμένα δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, εργασιακή συνθήκη, συνθήκη διαπροσωπικών σχέσεων και παιδιών, μορφωτικό επίπεδο). Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν, πριν την έναρξη του ερωτηματολογίου, για την ακαδημαϊκή φύση της έρευνας και πως οι απαντήσεις τους θα χρησιμοποιηθούν καθαρά και αυστηρά για τους σκοπούς αυτής και μόνο. Παράλληλα διαβεβαιώθηκαν για την επικύρωση της ανωνυμίας και εμπιστευτικότητας που διακρίνουν οι επιταγές του ερευνητικού έθους και της επαγγελματικής και επιστημονικής δεοντολογίας της έρευνας, και πως διατηρούν το δικαίωμα να αποσυρθούν σε οποιοδήποτε σημείο της έρευνας επιθυμούν.

Μετά το σύντομο σημείωμα στην αρχική οθόνη με τις παραπάνω πληροφορίες, και την συναίνεση συμμετοχής, οι συμμετέχοντες ενεργοποιούν τον κατάλληλο σύνδεσμο και εισέρχονται στα ερωτηματολόγια. Καλούνται να συμπληρώσουν πρώτα το SHS [4 κλίμακες που δηλώνουν το αίσθημα υποκειμενικής ευτυχίας – οι απαντήσεις δόθηκαν σε 7βάθμια κλίμακα με το 1= «όχι ιδιαίτερα ευτυχισμένο άτομο»/ 7= «Ιδιαίτερα ευτυχισμένο άτομο»], έπειτα το PERMA [23 κλίμακες που δηλώνουν τα πέντε βασικά στοιχεία του μοντέλου: θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα ζωής, επιτεύγματα- οι απαντήσεις δόθηκαν σε 10βάθμια κλίμακα με το 0= «Καθόλου/ποτέ» / 10= «Απολύτως/πάντα»], στη συνέχεια το DASS [21 κλίμακες αρνητικών συναισθηματικών συνθηκών κατάθλιψης, άγχους και στρες- οι απαντήσεις δόθηκαν σε 4βαθμια κλίμακα με 0= «Δεν ισχύει για εμένα καθόλου»/ 3= «Ισχύει για εμένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα»]. Τέλος ακολούθησε το SCS [26 κλίμακες που μετρούν τα έξι βασικά συστατικά στοιχεία της αυτό-συμπόνιας (τρία στοιχεία και τα αντίθετα τους)- οι απαντήσεις δόθηκαν σε 5βάθμια κλίμακα με 1= « Σχεδόν ποτέ»/ 5= «Σχεδόν πάντα»]. Στην τελική οθόνη πραγματοποιείται υποβολή της ηλεκτρονικής φόρμας.

5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Υψηλά επίπεδα εσωτερικής αξιοπιστίας αναδεικνύονται μετά τους ελέγχους Cronbach's alpha για τις τέσσερις κλίμακες που χρησιμοποιήθηκαν με $\alpha = .844$ για το PERMA, με $\alpha = .940$ για το DASS, με $\alpha = .890$ για το SCS, και με $\alpha = .758$ για το SHS.

Πίνακας 2. Δείκτες εσωτερικής αξιοπιστίας Cronbach's για τις κλίμακες Perma Profiler, DASS, SCS, SHS.

Κλίμακες	<i>a</i>	N
Perma Profiler	.844	23
DASS	.940	21
SCS	.890	26
SHS	.758	4

Για τους σκοπούς της παρούσας έρευνας αναλύθηκαν τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια και προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα.

Σχετικά με την πρώτη ερευνητική υπόθεση και προκειμένου να διαπιστωθεί αν υπάρχει πιθανή συσχέτιση ανάμεσα στην αυτό-συμπόνια και στους δείκτες ψυχικής υγείας πραγματοποιήθηκε μια σειρά συσχετίσεων με τη χρήση του συντελεστή γραμμικής συσχέτισης *r*Pearson.

Αρχικά με τη μέθοδο του συντελεστή συσχέτισης *r*Pearson αναδύθηκε μια ισχυρή στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση της αυτό-συμπόνιας και του αισθήματος υποκειμενικής ευτυχίας ($r=0.537 (177), p=0.00$) δείχνοντας πως οι συμμετέχοντες που ανέφεραν μεγαλύτερα επίπεδα ευτυχίας ήταν αυτοί που είχαν και υψηλότερο σκορ αυτό-συμπόνιας ($p<.01$). Επίσης στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση βρέθηκε ανάμεσα στα στοιχεία PERMA και στην αυτό-συμπόνια, και ειδικότερα στα θετικά συναισθήματα ($r=0.496(177), p=0.00$), στις θετικές σχέσεις ($r= 0.352(177), p=0.00$), στα επιτεύγματα ($r= 0.422 (177), p=0.00$) και ελαφρώς πιο αδύναμη στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση μεταξύ αυτο-συμπόνιας και νοήματος ζωής ($r=0.203(177), p=0.07$). Δεν βρέθηκε να έχει στατιστικά σημαντική συσχέτιση με την αυτο-συμπόνια το στοιχείο της δέσμευση/αφοσίωσης ($r=0.068(177), p=0.365$). Η στατιστική σημαντικότητα ορίζεται στο $\alpha = 0.01$ level (2 tailed) (Πίνακας 3).

Πίνακας 3.

Συντελεστές συσχέτισης <i>r</i> Pearson		
	N	SCS(r)
SHS	177	,537**
PE	177	,496**
ENG	177	,068
REL	177	,352**
MEAN	177	,203**
ACC	179	,422**

Σημείωση: SHS= Αίσθημα Υποκειμενικής Ευτυχίας, PE= Θετικά Συναισθήματα, ENG=Δέσμευση, REL=Θετικές Σχέσεις, MEAN=Νόημα Ζωής, ACC=Επιτεύγματα

*p < 0,05, **p < 0,01

Για την διερεύνηση του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος πραγματοποιήθηκε Απλή Γραμμική Παλινδρόμηση (Simple Linear Regression) με στόχο να μελετηθεί και να προβλεφθεί η επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών στα επίπεδα της εξαρτημένης, κατά πόσο δηλαδή επιδρούν οι δείκτες ψυχικής υγείας στα στοιχεία της αυτό-συμπόνιας.

Όπου Ανεξάρτητες μεταβλητές αποτελούν οι δείκτες ψυχικής υγείας [αίσθημα υποκειμενικής ευτυχίας, επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες, και το PERMA με τους πέντε παράγοντες του (θετικές σχέσεις- θετικά συναισθήματα- δέσμευση- νόημα ζωής- επιτεύγματα)], ενώ Εξαρτημένη μεταβλητή αποτελεί ο δείκτης αυτό-συμπόνιας και συγκεκριμένα η επίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών στα έξι βασικά στοιχεία αυτής.

Η Απλή Γραμμική Παλινδρόμηση (Πίνακας 4) μας δείχνει πως οι δείκτες ψυχικής υγείας επιδρούν στην αυτό-συμπόνια. Ειδικότερα η κατά μία μονάδα αυξημένη δηλωθείσα αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας επιφέρει αύξηση του αναμενόμενου σκορ στα επίπεδα αυτό-συμπόνιας κατά 1,888 μονάδες. Στη συνέχεια παρατηρήθηκε πως όταν τα θετικά συναισθήματα αυξάνονται κατά μία μονάδα, αυτό επιφέρει αύξηση του αναμενόμενου σκορ των συμμετεχόντων στα επίπεδα αυτό-συμπόνιας κατά 1,567 μονάδες και όταν αυξάνονται επίσης και οι θετικές τους σχέσεις αυτό επιφέρει αύξηση του αναμενόμενου σκορ αυτό-συμπόνιας κατά 1,599. Αντίστοιχη αύξηση παρατηρείται στα στοιχεία του νοήματος ζωής ($B=0,849$) και στα επιτεύγματα ($B=1,316$). Όταν τα άτομα αισθάνονται πως στη ζωή τους υπάρχει νόημα και αισθάνονται πως έχουν προσωπικές επιτεύξεις στόχων στο ενεργητικό τους, αισθάνονται περισσότερη αυτό-συμπόνια. Το ίδιο και ως προς την αίσθηση σωματικής υγείας ($B= 1,669$). Στον αντίποδα μια αύξηση των

αρνητικών συναισθημάτων κατά μια μονάδα επιφέρει μείωση της αυτό-συμπόνιας κατά -1,123, όπως επίσης και το να αυξηθεί το στρες ($B = -1,652$), το άγχος ($B = -1,515$) και η κατάθλιψη ($B = -1,681$).

Πίνακας 4. Linear Regression

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
SHS	1,888	,224	,537	8,419	,000
PE	1,567	,207	,496	7,560	,000
PREL	1,599	,321	,352	4,983	,000
MEAN	,849	,309	,203	2,747	,007
ACC	1,316	,252	,368	5,228	,000
NE	-1,123	,293	-,278	-3,829	,000
H	1,669	,245	,458	6,810	,000
STRESS	-1,652	,194	-,540	-8,494	,000
ANXIETY	-1,515	,216	-,469	-7,020	,000
DEPRESS.	-1,681	,183	-,570	-9,174	,000

Στη συνέχεια έγινε σύγκριση των μέσων όρων μεταξύ υποκειμένων με παραμετρικό έλεγχο t-test ανεξάρτητων δειγμάτων και Ανάλυση Διακύμανσης (One-way Anova) μεταξύ και εντός υποκειμένων για μεταβλητές με περισσότερα επίπεδα για να διαπιστωθεί αν η αυτό-συμπόνια παρουσιάζει διαφοροποιήσεις ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και την συνθήκη ανεργίας ή μη.

Όσον αφορά σε πιθανές διαφορές στα επίπεδα των στοιχείων της αυτό-συμπόνιας σε συνάρτηση με το φύλο (Πίνακας 5.1, 5.2), η σειρά των παραμετρικών t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (independent samples test) έδειξε πως δεν παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στους άντρες και τις γυναίκες στα στοιχεία της καλοσύνης απέναντι στον εαυτό (self-kindness), της επικριτικής στάσης (self-judgment), του αισθήματος κοινής ανθρωπιάς (common humanity) και της ενσυνειδητότητας (mindfulness). Ωστόσο παρουσιάζεται στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση στο στοιχείο της Απομόνωσης (Isolation) με τους άντρες να παρουσιάζουν υψηλότερο σκορ

($MD=1.774$) σε σύγκριση με τις γυναίκες [$(M=13.93, SD=2.95): t(177) = 3.208, p = .002$] και παρομοίως στο στοιχείο της υπερβολικής ταύτισης ή αποφυγής αρνητικών στοιχείων (Over-identification) οι άντρες είχαν υψηλότερο σκορ κατά 1.910 ($MD=1.910$); ($M=13.29, SD=2.817$) σε σχέση με τις γυναίκες [$(M=11.38, SD=3.606): t(177)=3.643, p<.001$].

Πίνακας 5.1

Μέσοι όροι για την Κλίμακα Αυτό-συμπόνιας(SCS) για το φύλο [Gender-Mean Scores (& Std. Deviation)]

	Άντρας	Γυναίκα
Self-kindness	16.04 (3.35)	15.94 (3.96)
Self-judgment	15.89(3.90)	15.54(4.22)
Common humanity	12.82(2.35)	12.44 (3.25)
Isolation	13.93 (2.95)	12.16 (3.85)
Mindfulness	13.53 (2.68)	13.03 (3.17)
Over-identification	13.29 (2.81)	11.38 (3.60)

Πίνακας 5.2 Mean Difference Scores Self- Compassion (Gender)

Components Self-Compassion	MD	t	Sig
Self-Kindness	.105	.159	.874
Self-Judgment	.351	.490	.624
Common Humanity	.383	.726	.469
Isolation	1.774	3.208	.002**
Mindfulness	.503	.953	.342
Over-identification	1.910	3.643	.000*

Σημείωση: $p<0.05, p<.001^*, p=0.002^{**}$

Όσον αφορά σε πιθανές διαφορές ως προς τα στοιχεία της αυτό-συμπόνιας σε συνάρτηση με την ηλικία και με την συνθήκη ανεργίας ή μη ανεργίας (Πίνακας 5.3), δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Πίνακας 5.3

Μέσοι όροι για την Κλίμακα Αυτό-συμπόνιας(SCS) για την συνθήκη ανεργίας/μη ανεργίας [Mean Scores (& Std. Deviation)]

	Ανεργία(Ναι) (Unemployment)	Μη ανεργία(Όχι) (Employment)
Self-kindness	15.54 (4.00)	16.17 (3.72)
Self-judgment	15.77(4.77)	15.56(3.82)
Common humanity	12.02 (3.39)	12.78(2.86)
Isolation	12.23(4.20)	12.79 (3.47)
Mindfulness	12.61 (3.30)	13.41 (2.91)
Over-identification	11.71 (3.79)	11.93 (3.39)

6. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει πιθανές σχέσεις μεταξύ της αυτό-συμπόνιας και των δεικτών ψυχικής υγείας (θετικών και αρνητικών), να αναδείξει πιθανές επιδράσεις αυτών και να δει ποιοι δείκτες προβλέπουν την αρετή της αυτό-συμπόνιας στα άτομα. Τέλος να διερευνήσει πιθανές διαφορές στα δημογραφικά χαρακτηριστικά του φύλου, της ηλικίας και στο αν η συνθήκη ανεργίας έχει σημασία για την αυτό-συμπόνια.

Παρατηρείται λοιπόν πως υπάρχουν συσχετίσεις μεταξύ της αυτό-συμπόνιας και των δεικτών ψυχικής υγείας, δείχνοντας πως οι άνθρωποι που αναφέρουν υψηλό αίσθημα υποκειμενικής ευτυχίας αλλά και όσοι έχουν θετικά συναισθήματα και θετικές σχέσεις στη ζωή τους επιδεικνύουν και μεγαλύτερη αυτό-συμπόνια κατά τη διάρκεια επώδυνων περιόδων. Το σημαντικότερο εύρημα της παρούσας μελέτης αποτελεί το γεγονός πως ο βαθμός αυτό-συμπόνιας των ατόμων επηρεάζεται από την συναισθηματική συνθήκη στην οποία βρίσκονται. Αναλυτικότερα όταν αισθανόμαστε αρνητικά συναισθήματα ή όταν έχουμε αυξημένα επίπεδα στρες αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με επικριτικότητα και κατηγορική διάθεση όταν θα συμβεί κάποια αντιξοότητα στη ζωή. Αντίθετα όταν βιώνουμε θετικά συναισθήματα, αισθανόμαστε αυτό-αποτελεσματικοί και έχουμε σημαντικούς άλλους στη ζωή μας, ένα νόημα, αφοσίωση και ενδογενή κίνητρα επίτευξης για έναν στόχο οδηγούμαστε να υιοθετούμε πιο συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό μας κατά τη διάρκεια επώδυνων περιόδων.

Ακόμα όταν τα άτομα βιώνουν πιο έντονα κατάθλιψη και άγχος, τα επίπεδα αυτό-συμπόνιας εμφανίζονται μειωμένα, αποδεικνύοντας πως τα άτομα έχουν την τάση να είναι πιο επικριτικά, να απομονώνονται και να μυρηκάζουν αρνητικές σκέψεις περισσότερο όταν βιώνουν αρνητικά συναισθήματα· ευρήματα που συμφωνούν και με άλλες έρευνες που υποστηρίζουν πως η αυτό-συμπόνια συμβάλλει στην ψυχική ανθεκτικότητα και μειώνει το στρες και την κατάθλιψη (Braehler, & Neff, 2020; Neff & Costigan, 2014; MacBeth & Gumley, 2012; Zessin, Dickhauser, & Garbade, 2015; Neff & Germer, 2017).

Η ενίσχυση της ευημερίας των ατόμων όταν αυτά ενεργοποιούν μια συμπονετική στάση απέναντι στον εαυτό βελτιώνει την ψυχολογική λειτουργικότητα και λειτουργεί και αμφίδρομα. Όταν αισθανόμαστε περισσότερο ικανοποιημένοι από τη ζωή μας τείνουμε να αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με περισσότερη καλοσύνη, να έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση των βιωμάτων μας και να οδηγούμαστε σε ένα θετικό κύκλο βίωσης. Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με τις βιβλιογραφικές έρευνες που υποστηρίζουν πως η αυτό-

συμπόνια αποτελεί σημαντική πλευρά του ευ ζην και ότι τα άτομα που είναι πιο ευτυχημένα αντιμετωπίζουν τον εαυτό τους με μεγαλύτερη καλοσύνη, ενσυνειδητότητα και λιγότερη αυτό-κριτική και αυτό-απομόνωση, ενώ παρουσιάζουν περισσότερη ψυχολογική ευεξία (Karakasidou & Stalikas, 2017; Zessin, et. al., 2015; Bluth & Neff, 2018).

Στην παρούσα έρευνα τα δεδομένα συμφωνούν με προγενέστερες μελέτες όσον αφορά στις διαφορές σε επίπεδο φύλου και συγκεκριμένα στο στοιχείο της αυτό-συμπόνιας της υπερβολικής ταύτισης-αποφυγής αρνητικών σημείων και της απομόνωσης στους άντρες. Με άλλα λόγια οι άντρες παρουσιάζονται να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες ή τα αρνητικά συμβάντα της ζωής με περισσότερο υπερεμπλοκή ή αποφυγή σε σχέση με τις γυναίκες και επίσης παρουσιάζονται να απομονώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τις γυναίκες. Ευρήματα τα οποία συνάδουν με άλλες προγενέστερες έρευνες και ενδεχομένως ερμηνεύονται βάσει του κοινωνικού στερεοτυπικού ρόλου του φύλου και των κοινωνικών επιταγών με τις οποίες η ανδρική ταυτότητα και ο ρόλος αυτός συνοδεύεται (Karakasidou, et. al., 2020; Neff, 2003b; Neff & McGehee, 2010; Yarnell et al., 2015). Περαιτέρω έρευνα όμως χρειάζεται για τη διερεύνηση αυτή.

Ωστόσο σε ανακολουθία με άλλα ευρήματα που υποστηρίζουν πως στους άντρες ο δείκτης της αυτό-συμπόνιας αυξάνεται με την ηλικία (Karakasidou, et. al., 2020; Neff & McGehee, 2010), εδώ δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά. Ενδεχομένως ο συνολικά μικρότερος αριθμός ανδρών συμμετεχόντων στην έρευνα σε σύγκριση με τις γυναίκες συμμετέχουσες και το γεγονός πως οι ηλικιακές κατηγορίες ανδρών μικρότερης και μεγαλύτερης ηλικίας ήταν μειωηφικές στο δείγμα της έρευνας (το μεγαλύτερο ποσοστό ανήκε στην μέση ηλικιακή κατηγορία 31-49 στο 49,7%) πιθανόν δεν επέτρεψαν να εμφανιστούν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα και για τον λόγο αυτό να μην βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την ηλικία. Κατ' επέκταση είναι σημαντικό να επιτευχθεί περαιτέρω έρευνα ως προς τον ρόλο που διαδραματίζει η ηλικία στα επίπεδα αυτο-συμπόνιας για να υπάρξουν καταληκτικά δεδομένα.

5.1 Περιορισμοί και Μελλοντικές Κατευθύνσεις

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ενδεχομένως να συμβάλλουν στο να σχεδιαστούν βελτιωμένες και πιο δομημένες παρεμβάσεις ώστε να βοηθήσουν πιο αποτελεσματικά και στοχευμένα ομάδες του πληθυσμού που είναι πιο ευάλωτες. Γενικά επίσης και να δημιουργηθούν κατάλληλες παρεμβάσεις που θα συμβάλλουν στην εκπαίδευση και καλλιέργεια της αυτό-συμπόνιας στα άτομα ώστε να αναδειχθούν τα οφέλη της στην ψυχολογική ευημερία.

Τέλος είναι σημαντικό να σημειωθεί πως η συλλογή των δεδομένων της έρευνας έγινε με ηλεκτρονικό τρόπο με αποτέλεσμα άτομα που δεν είχαν πρόσβαση σε ηλεκτρονικά μέσα να αποκλείονται από τη συγκεκριμένη έρευνα· μελλοντικές έρευνες καλό θα ήταν να χρησιμοποιήσουν μεθόδους που θα ελαχιστοποιεί τον περιορισμό αυτό.

Επίσης δεν αποδεικνύεται σε κανένα σημείο πιθανή σχέση αιτίου-αιτιατού ανάμεσα στις μεταβλητές· για τη διερεύνηση αυτή απαιτείται άλλου είδους και περαιτέρω ερευνητικός και πειραματικός σχεδιασμός.

Επίσης στην έρευνα τα δεδομένα βασίστηκαν σε αυτό-αναφορές των συμμετεχόντων με αποτέλεσμα να υπάρχει πιθανότητα να μην είναι αντικειμενικές οι απαντήσεις αλλά να αποτελούν την υποκειμενική αίσθηση κάθε ατόμου για τη ζωή του. Προτείνεται στο μέλλον να διενεργηθούν έρευνες πεδίου που θα μελετήσουν τις αντικειμενικές συνθήκες ζωής των μελλοντικών συμμετεχόντων σε ρεαλιστικό περιβάλλον προκειμένου να περιορισθεί η υποκειμενικότητα.

Παράλληλα ως περιορισμός της έρευνας αξίζει να σημειωθεί πως δεν ελήφθησαν υπ' όψιν πιθανές πολιτισμικές και διαπροσωπικές διαφορές των συμμετεχόντων και θα άξιζε να διενεργηθούν μελλοντικές έρευνες ως προς τη συμβολή αυτών των στοιχείων στην έκφραση της αυτό-συμπόνιας.

7. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self –compassion, social support, and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19, 2469- 2474.
- Arambasic, J., Sherman, K., & Elder, E. (2019). Attachment styles, self –compassion, and psychological adjustment in long-term breast cancer survivors. *Psycho –Oncology*, 28, 1134 -1141.
- Ardelt, M. (2010). Are older adults wiser than college students? A comparison of two age cohorts. *Journal of Adult Development*, 17(4), 193-207.
- Ariely, D., Kamenica, E., & Prelec, D. (2008). Man’s search for meaning: The case of Legos. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 67(3-4), 671-677.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41–48.
- Baker, A. D., Caswell, L. H., & Eccles, J.R. F. (2019). Self-compassion and depression, anxiety, and resilience in adults with epilepsy. *Epilepsy & Behavior*, 90, 154-161.
- Barlow, R., Goldsmith Turow, R., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47.
- Barnard, K., & Curry, F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates & Interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289- 303.
- Blanchflower, D.G. (2015). As good as it gets? The UK labor market in recession and recovery. *National Institute Economic Review*, 231(1), F76-F80.
- Bloch, J. (2018). Self –Compassion, Social Connectedness, and Interpersonal Competence. *Graduate Student Theses, Dissertations, & Professional Papers*, 11224.
- Bluth, K., & Neff, K. (2018). New frontiers in understanding the benefits of Self-Compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605-608.
- Boyle, P., Barnes, L., Buchman, A., & Bennett, D. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community- dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574- 579.
- Braehler, C., & Neff, K. D. (2020). Self-compassion for PTSD. In N. Kimbrel & M. Tull (eds.), *Emotion in Posttraumatic Stress Disorder*, (pp. 567- 596). Academic Press.

- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Brickman, R., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accidents victims: Is happiness relative?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Buss, M. D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA- profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Well-being*, 6(3), 1-48.
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκας, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (21-43). Εκδόσεις Τόπος.
- Carmichael, C., Reis, H., & Duberstein, P. (2015). In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*, 30(1), 95-105
- Chopik, W. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408-422.
- Chung, M. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119 (3), 573-585.
- Crosskey, L., & Curry, J. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Deci, E., & Ryan, R. (1995). Human Autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp.31-49). New York, NY: Plenum Press.
- Diedrich, A., Hofmann, S., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1-10.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a National Index. *American Psychological Association*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.

- Drydakakis, N. (2015). The effect of unemployment on self-reported health and mental health in Greece from 2008 to 2013: A longitudinal study before and during the financial crisis. *Social Science & Medicine*, 128, 43-51.
- Economou, M., Madianos, M., Pepou, L., Patelakis, A., & Stefanis K. (2013). Major depression in the era of economic crisis: A replication of a cross-sectional study across Greece. *Journal of Affective Disorders*, 145(3), 308-314.
- Economou, M., Peppou, L., Souliotis, K., Konstantakopoulos, G., Papaslanis, T., Kontoangelos, K., Nikolaidi, S., & Stefanis, (2019). An association of economic hardship with depression and suicidality in times of recession in Greece. *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.058>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Shepard, S. A. (2005). Age changes in prosocial responding and moral reasoning in adolescence and early adulthood, *Journal of Research on Adolescence*, 15(3), 235-260.
- Eisenberg, N., & Lennon, R. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100.
- Ehret, A., Joormann, J., & Berking, M. (2018). Self-compassion is more effective than acceptance and reappraisal in decreasing depressed mood in currently and formerly depressed individuals. *Journal of Affective Disorders*, 226, 220-226.
- Faircloth, A. (2017). Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being. *Doctoral dissertation*, Georgia Southern University.
- Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Elices, M., Martín-Blanco, A., Carmona, C., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Fostering Self-Compassion and Loving-Kindness in Patients With Borderline Personality Disorder: A Randomized Pilot Study. *Clinical psychology & psychotherapy*.
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D., & Ciarrochi J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS One*, 13(2): e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Finlay- Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologist: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS One*, 10(7): e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.

- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and- build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving -kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062.
- Fredrickson, L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B., Tugade, M., Waugh, C., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376.
- Fritz, B., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5–17.
- Gable, S., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904– 917.
- Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2017). The subjective assessment of accomplishment and positive relationships: Initial validation and correlative and experimental evidence for their association with well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 743–764.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, research, and applications*. London: McGraw- Hill.
- Hicks, J., & King, L. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471-482.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10 (2), 215-235.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10, 144-156.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek sample. *Psychology*, 7, 1753- 1765.
- 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., & Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well- Being Components. *Psychology*, 8, 538-549.
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., & Stalikas, A. (2020). Investigating differences in self-compassion levels: effects of gender and age in a Greek adult sample. *Psychology*, 24(3), 178-193.
- Καρακασίδου, Ε. (2018). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία: Ιστορική εξέλιξη, βασικές αρχές και έννοιες. Στο Α. Σταλίκας & Α. Μπούτρη (Επιμ.), *Θετική Ψυχολογία & Ψυχοθεραπεία* (21- 54). Εκδόσεις Τόπος.
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207- 222.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539- 548.
- Kok, B., Coffey, K., Cohn, M., Catalino, L., Vacharkulksemsuk, T., Algae, S., Brantley, M., & Fredrickson, B. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132.
- Korner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brahler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PloS One*, 10(10):e0136598. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>
- Kreemers, L., Hooft, E., & Vianen, A. (2018). Dealing with negative job search experiences: The beneficial role of self-compassion for job seekers' active responses. *Journal of Vocational Behavior*, 106, 165-179.
- Krieger, T., Berger, T., & Holtforth, M. (2016). The relationship of self-compassion and depression: Cross-lagged panel analysis in depressed patients after outpatient therapy. *Journal of Affective Disorders*, 202, 39-45.

- Lampert, T., Kroll, L., Muters, S., & Schumann, M. (2017). Soziale Ungleichheit, Arbeit und Gesundheit. Springer, pp. 23-35, Fehlzeiten-Report 2017.
- Latsou, D., & Geitona, M. (2018). The effects of unemployment and economic distress on depression symptoms. *Mater Sociomed*, 30 (3), 180-184.
- Leary, M., Tate, E., Batts Allen, A., Adams, C., & 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.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849-1856.
- Lopez, A., Sanderman, R., & Schroevers, M. (2018). A close examination of the relationship between self-compassion and depressive symptoms. *Mindfulness*, 9 (5), 1470-1478.
- Lopez, S., & Snyder, C. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Lovibond, P.F., & Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Luthans, F., Vogelgesang, G., & Lester, P. (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25- 44.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of Subjective Happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1990). Cognitive strategies to enhance happiness: Choosing to be happy. Working paper, Department of Psychology, Stanford University.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997b). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141- 1157.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-147.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring Compassion: A Meta-Analysis of the Association between Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545-552.

- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 3.
- 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.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is Mindful Parenting Associated with Adolescents' Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents' Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of youth and adolescence*, 1-18.
- Μυτσκίδου, Π. (2011). Το μέλλον της θετικής ψυχολογίας. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* (455-477). Εκδόσεις Τόπος
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?, *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Neff, K.D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K.D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K.D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52, 211-214.
- Neff, K.D., & Beretvas, (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K.D., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, well-being, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2, 114-119.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 2, 263-287.
- Neff, K.D & Germer, C (2017). Self- Compassion and Psychological Well-Being. In J. Doty (Ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science* (chapt. 27). Oxford University Press.
- 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.
- Neff, K.D., Long, P., Knox, M., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Toth-Kiraly, I., Breines, J. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17 (6), 627-645.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults, *Self and Identity*, 9(3), 225-240.

- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Nohria, N., Groysberg, B., & Lee, L. (2008). Employ motivation. *Harvard Business Review*, 86(7-8), 78- 84.
- Nwoke, M., Onuigbo, E., & Odo, V. (2017). Social support, self-efficacy and gender as predictors of reported stress among inpatient caregivers. *The Social Science Journal*, 54(2), 115–119.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Patsiopoulou, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice*, 42(4), 301.
- Paul, K.I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264-282.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) in a Greek sample. *Psychology*, 9, 2933- 2950.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77–100.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a multidimensional measure of well-being in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 1- 18. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7>
- Phillips, W., Hine, D., & Marks, A. (2018). Self-compassion moderates the predictive effects of implicit cognitions on subjective well-being. *Stress and Health*, 34(1), 143-151.

- Podina, I., & Jucan, A. (2015). Self-compassion: A buffer in the pathway from maladaptive beliefs to depression. An exploratory study. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15 (1), 97-109.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C., Singer, B., & Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1383- 1394.
- Schaufeli, W., Salanova, M., Gonzalez- Roma, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71- 92.
- Scoglio, A.A.J., Rudat, D.A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J.L. (2015). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33 (13), 2016-2036.
- Seiffge- Krenke, I. (1998). *Adolescents' health: A developmental perspective*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Seldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55-86.
- Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The consumer reports study. *American Psychologist*, 50(12), 965- 975.
- Seligman, M. E. P. (1998). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559- 562.
- Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, 31, 1-56.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology- An introduction [special issue]. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- 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, 105-115.

- Shankland, R., & Rosset, E. (2016). Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: a Taster for Teachers and Educators. *Educational Psychology Review*, 29(2) DOI: 10.1007/s10648-016-9357-3
- Shin, J.Y. (2018). “Will I find a job when I graduate?”: Employment anxiety, self-compassion, and life satisfaction among South Korean college students. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 19(2), 239-256.
- Simou, E., & Koutsogeorgou E. (2014). Effects of the economic crisis on health and healthcare in Greece in the literature from 2009 to 2013: A systematic review. *Health Policy*, 115, 111-119.
- Sin, N., L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with Positive Psychology interventions: A practice friendly meta- analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467- 487.
- Skinta, D., Fekete, M., & Williams, L. (2019). HIV-stigma, self –sompassion, and psychological well- being among gay men living with HIV. *Stigma and Health*, 4(2), 179 - 187.
- Stalikas, A., & Flora, K. (2012). Depression Anxiety Stress Scales (DASS). In A. Stalikas, S. Triliva & P. Roussi (Eds.), *Psychometric Instruments in Greece* (2nd ed., p. 247). Athens: Pedio.
- Steger, M. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology and well-being. In P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed. pp. 165- 184). New York: Routledge.
- Tan, C., Krishan, S., & Lee, Q. (2017). The role of self-esteem and social support in the relationship between extraversion and happiness: A serial mediation model. *Current Psychology*, 36(3), 556- 564.
- Tatum, K. J. (2012). *Adherence to Gender Roles as a Predictor of Compassion and Self-Compassion in Women and Men*. [Unpublished Doctoral dissertation]. Baylor University.
- Thimm, J. (2017). Relationships between Early Maladaptive Schemas, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Distress. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17 (1), 3-17.
- Vandoros, S., Hessel, P., Leone, T., & Avendano, M. (2013). Have health trends worsened in Greece as a result of the financial crisis? A quasi-experimental approach. *European Journal of Public Health*, 23(5), 727-731.
- Veenhoven, R. (1994). ‘Is Happiness a trait: Tests of the theory that a better society does not make people any happier’, *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

- Winkelmann, R. (2014). Unemployment and happiness. Successful policies for helping the unemployed need to confront the adverse effects of unemployment on feelings of life satisfaction. *IZA World of Labor*, DOI: 10.15185/izawol.94
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E.D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Zessin, U., Dickhauser, 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.
- Zuelke, A., Luck, T., Schroeter, M., Witte, V., Hinz, A., Engel, C., Enzenbach, C., Zachariae, S., Loeffler, M., Thiery, J., Villringer, A., & Riedel-Heller, S. (2018). The association between unemployment and depression- Results from the population- based LIFE-adult-study. *Journal of Affective Disorders*, 235, 399-406.

Σύνδεσμοι Βιβλιογραφικών Παραπομπών

<https://self-compassion.org/>

<https://www.psychotherapynetworker.org/> [Neff, K. D. (2015). The 5 Myths of Self-Compassion. *Psychotherapy Networker*.]

https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/

<https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>. Retrieved 2018.

<https://www.statistics.gr/greece-in-figures>. Retrieved 2020. [Ελληνική Στατιστική Αρχή (2019). Η Ελλάδα με Αριθμούς (Οκτώβριος- Δεκέμβριος 2019).]