



**ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

**Θετική ψυχολογία για γονείς: Ένα Πιλοτικό Πρόγραμμα
Ψυχοεκπαίδευσης στο θεωρητικό μοντέλο PERMA**

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Θεοδώρα Ανυφαντάκη

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής, Επιβλέπων

Ιωάννης Κατερέλος, Καθηγητής

Δημήτριος Θεοδοσάκης, Ε.ΔΙ.Π.

Αθήνα, Οκτώβριος 2020

Υπεύθυνη Δήλωση: Βεβαιώνω ότι είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένης και αναφέρεται στην πτυχιακή εργασία. Επίσης, έχω αναφέρει το σύνολο των πηγών από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς, είτε παραφρασμένες. Επιπλέον, βεβαιώνω ότι αυτή η πτυχιακή εργασία προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά, ειδικά για τις απαιτήσεις του προγράμματος μεταπτυχιακών σπουδών του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

Copyright © Θεοδώρα Ανυφαντάκη, 2020

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

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

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

Ευχαριστίες

Παρόλο που δεν είχα την ευκαιρία να ασχοληθώ ιδιαίτερα με θέματα Θετικής Ψυχολογίας κατά την διάρκεια των προπτυχιακών σπουδών μου, οι μεταπτυχιακές μου σπουδές στον κλάδο αυτό της ψυχολογίας όχι μόνο με εφοδίασε με σημαντική γνώση και έδωσαν σημαντική ώθηση στην δουλειά μου ως ψυχολόγο αλλά βοήθησε σημαντικά στην προσωπική μου ανάπτυξη. Υπεύθυνος για αυτή την σημαντική εξέλιξη μου είναι ο Καθ. Αναστάσιος Σταλίκας και τον ευχαριστώ θερμά για αυτή την ευκαιρία που μου έδωσε να γευτώ και εγώ από τα καλά της Θετικής Ψυχολογίας.

Κρίνω απαραίτητο να εκφράσω την εκ των προτέρων εκτίμησή μου στα υπόλοιπα μέλη της επιτροπής, τον Καθ. Ιωάννη Κατερέλο και Ε.ΔΙ.Π. Δημήτριο Θεοδοσάκη, τις θερμές μου ευχαριστίες για τη συμβολή τους σε αυτό το έργο με την επιστημονική τους ματιά και εμπειρία. Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στον Ε.ΔΙ.Π. Αλέξιο Μπράϊλα για την εποικοδομητική συνεργασία μαζί του, για την εμπιστοσύνη και υποστήριξη που έδειξε στο πρόσωπο μου καθ'όλη τη διάρκεια του πονήματος αυτού.

Οφείλω βαθιές ευχαριστίες και αμέριστη αναγνώριση σε εκείνους και εκείνες που αφιέρωσαν λίγο από τον πολύτιμο χρόνο τους, σε μια πολύ δύσκολη χρονική περίοδο, για να συμμετέχουν στην έρευνα και στο πιλοτικό πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης γονέων στις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ για όλους τους συντελεστές του μεταπτυχιακού προγράμματος οι οποίοι συνέβαλαν ώστε κάθε διάλεξη και κάθε συνάντηση να είναι μια καινούργια εμπειρία, ένας ζωντανός χώρος συνάντησης της θεωρίας με την πράξη. Στους εισηγητές/καθηγητές μου και στους συμφοιτητές μου οφείλω το ενδιαφέρον μου για την εφαρμογή των «θετικών» παρεμβάσεις για τις οποίες πιστεύω ότι έχω να μάθω πολλά ακόμα. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην κυρ. Βασιλική Γιωτσίδη (Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας) που πάντα με την παρουσία της φώτισε τα πρόσωπα μας και τα μυαλά μας. Τέλος ευχαριστώ εκείνους και εκείνους που πρόσφεραν τις πολύτιμες γνώσεις τους αλλά, ιδιαίτερα, την παρουσία και την εμπιστοσύνη τους στις κρίσιμες στιγμές, όταν λίγη παραπάνω ενθάρρυνση ήταν ακριβώς ό,τι χρειαζόμουν

Οκτώβριος, 2020

*«Η ανθρώπινη φύση είναι το μόνο που έχουμε
και αυτή είναι ανθεκτική, ευρηματική και πολυμήχανη,
συγχωρητική και καλοκάγαδη.*

Από αυτήν μπορούμε να αντλήσουμε δύναμη να συνεχίσουμε».

Winnicott W. D.

Περιεχόμενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	8
ABSTRACT	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	12
1.1 Θετικότητα (Positivity)	14
1.2 Βασικές θεωρίες και έννοιες	16
1.2.1 Η θεωρία Διεύρυνσης και Δόμηση (Broaden-and-Build Theory)	16
1.2.2 Η θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Authentic Happiness Theory)	18
<i>To Θετικό συναίσθημα (positive emotion).....</i>	19
<i>Η Δέσμευση (engagement)</i>	19
<i>To Νόημα (meaning).....</i>	20
1.2.3 Από την θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Authentic Happiness Theory) στην θεωρία Ευζωίας (Well-Being Theory).....	22
<i>Οι θετικές σχέσεις (Positive relationships).....</i>	23
<i>Η επίτευξη (Accomplishment)</i>	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ.....	26
2.1 Διαστάσεις γονεϊκότητας.....	26
2.2 Γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα.....	28
2.3 Θετική γονεϊκότητα.....	30
2.3.1 Triple P-Positive Parenting Program.....	31
2.4 Γονεϊκή θετικότητα	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΟΝΕΩΝ.....	33
3.1 Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης.....	33
3.2 Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας.....	35
3.3 Online παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας.....	37
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑ	39
4.1 Στόχος της έρευνας.....	39
4.2 Υποθέσεις εργασίας	39
4.3 Δείγμα.....	40
4.4 Τα εργαλεία μέτρηση	42
<i>Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων / Positive and Negative Affect Scale/ PANAS των D. Watson, L. A. Clark & A. Tellegen (Προσαρμογή: Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου)</i>	42

<i>Η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (Diener et al., 1985) (Προσαρμογή: Α. Σταλικά και Α. Λακιώτη)</i>	43
<i>Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής / Meaning in Life Questionnaire/MLQ, των M. F. Steger, P. Frazier & S. Oishi, 2006 (Στάθμιση: Χ. Πεζηρκιανίδη, Μ. Γαλανάκη, Ε. Καρακασίδου και Α. Σταλικά, 2016)</i>	44
<i>Κλίμακα αντιλαμβανόμενης γονεϊκής αυτό-αποτελεσματικότητας / Parenting Self Agency Measure, των Dumka, Stoerzinger, Jackson και Roosa, 1996.</i>	45
<i>Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην /PERMA Profiler, Butler and Kern, 2016 (Προσαρμογή: Χ. Πεζηρκιανίδη και Α. Σταλικά, 2019)</i>	45
<i>Δημογραφικά στοιχεία</i>	46
4.5 Διαδικασία	47
4.6 Στατιστική επεξεργασία	48
4.7 Το Πρόγραμμα Παρέμβασης	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	67
5.1 Στατιστικά στοιχεία	67
<i>Έλεγχοι μεροληψίας</i>	67
<i>Συγκρίσεις μεταξύ των δύο ανεξάρτητων ομάδων</i>	68
<i>Συγκρίσεις εντός της πειραματικής ομάδας</i>	73
5.2 Αξιολόγηση του Προγράμματος	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	80
Βιβλιογραφικές Αναφορές	88
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	105
1.1 Κλίμακα θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (PANAS)	105
1.2 Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή	106
1.3 Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής (MLQ)	106
1.4 Κλίμακα αντιλαμβανόμενης γονεϊκής αυτό-αποτελεσματικότητας	108
1.5 Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην/PERMA Profiler	109
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2	111
2.1 Η Αφίσα	111
2.2 Η πρόσκληση	112
2.3 Επιστολή Πειραματική Ομάδα	113
2.4 Επιστολή Ομάδα Ελέγχου	114
2.5 Το Πρόγραμμα	115
2.6 Η ρόδα των δυνατών στοιχείων (Άσκηση)	116
2.7 Ο σκοπός της ζωής μου (άσκηση)	117
2.8 Κοιτάζοντας μπροστά – Κοιτάζοντας πίσω (άσκηση)	118

Ευρετήριο πινάκων

Πίνακας 1 Περιγραφικά στοιχεία του δείγματος (α).....	41
Πίνακας 2 Περιγραφικά στοιχεία του δείγματος (β).....	42
Πίνακας 3 Cronbach's alfa των κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν.....	46
Πίνακας 4 Έλεγχοι μεροληψίας για τη γονεϊκή αυτό-αποτελεσματικότητα και τις θετικές σχέσεις.....	67
Πίνακας 5 Αποτελέσματα ελέγχου των θετικών συναισθημάτων PANAS.....	68
Πίνακας 6 Αποτελέσματα ελέγχου των θετικών συναισθημάτων PERMA.....	68
Πίνακας 7 Αποτελέσματα ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων PANAS.....	69
Πίνακας 8 Αποτελέσματα ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων PERMA.....	69
Πίνακας 9 Αποτελέσματα ελέγχου της Ικανοποίησης από τη ζωή SWLS.....	70
Πίνακας 10 Αποτελέσματα ελέγχου PERMA.....	71
Πίνακας 11 Αποτελέσματα ελέγχου του νοήματος PERMA.....	71
Πίνακας 12 Αποτελέσματα ελέγχου των επιτευγμάτων PERMA.....	71
Πίνακας 13 Αποτελέσματα ελέγχου της σωματικής υγείας PERMA.....	72
Πίνακας 14 Αποτελέσματα ελέγχου του Ευ Ζην PERMA.....	72
Πίνακας 15 Σύγκριση πειραματικής και ομάδας ελέγχου.....	73
Πίνακας 16 Σύγκριση αρνητικών συναισθημάτων εντός της πειραματικής ομάδας.....	73
Πίνακας 17 Συσχετίσεις μεταξύ όλων των διαστάσεων.....	75
Πίνακας 18 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ανά διάσταση της αξιολόγησης του προγράμματος.....	78
Πίνακας 19 Χαρακτηριστικές απαντήσεις στις ανοιχτές ερωτήσεις αξιολόγησης του προγράμματος.....	79

Ευρετήριο εικόνων

Εικόνα 1 Η θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης (Fredrickson, 1989, 2001, 2005, 2009).....	51
Εικόνα 2 Γιατί χρειαζόμαστε θετικές σχέσεις.....	55
Εικόνα 3 Στυλ απόκρισης (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004).....	56
Εικόνα 4 Νοοτροπία ανάπτυξης και σταθερότητας (Dweck, 2008).....	63
Εικόνα 5 Κάρτες Θετικής Ψυχολογίας (άσκηση).....	65
Εικόνα 6 Κοιτάζοντας πίσω - Κοιτάζοντας μπροστά (άσκηση).....	65

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Με τη παρούσα εργασία επιδιώξαμε να σχεδιάσουμε ένα ομαδικό πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης βασισμένο στις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας για γονείς παιδιών ηλικίας 7-17 ετών. Ο στόχος ήταν να δούμε τις επιπτώσεις που έχει ένα τέτοιο πρόγραμμα στο ευ ζην, στη βίωση θετικών συναισθημάτων, στην ικανοποίηση από τη ζωή και στην αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας των γονέων.

Πρόκειται για ένα πιλοτικό πρόγραμμα/παρέμβαση τριών συναντήσεων βασισμένο στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας. Το πρόγραμμα είναι δομημένο στα πέντε στοιχεία του θεωρητικού μοντέλου PERMA. Στόχοι αυτής της εργασίας είναι: 1. Να κατασκευάσει ένα πρότυπο πρόγραμμα παρέμβασης που να συμβάλλει στην ευζωία γονέων και παιδιών, 2. Να διδάξει τους γονείς τις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και πως μπορούν να τις εντάξουν, μέσα από απλές πρακτικές στην καθημερινότητά τους, 3. Να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος με βάση σημαντικούς δείκτες της ευζωίας των γονέων. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε με δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα, που ονομάζουμε πειραματική η οποία συμμετείχε στο πρόγραμμα και η δεύτερη ομάδα που ονομάζουμε ομάδα ελέγχου, από την οποία ζητήθηκε να κάνει μια άσκηση (Τρία καλά πράγματα της ημέρας) καθημερινά χωρίς παραπάνω διευκρινήσεις και πληροφορίες. Και στις δύο ομάδες έγιναν μετρήσεις σε δύο χρονικές στιγμές. Στην πειραματική ομάδα πριν το πρόγραμμα και μετά μια εβδομάδα από τη λήξη του προγράμματος και στην ομάδα ελέγχου πριν λάβουν τις οδηγίες για την άσκηση και μετά από ένα διάστημα τεσσάρων εβδομάδων περίπου.

Η στατιστική ανάλυση έδειξε μια θετικής επίδραση της παρέμβασης και αφορούσε στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων των συμμετεχόντων/ουσών της πειραματικής ομάδας. Η αξιολόγηση του προγράμματος αποτέλεσε το ενθαρρυντικό στοιχείο αυτής της εργασίας, για να συνεχίσουμε την έρευνα και την πρακτική στον τομέα της ψυχοεκπαίδευσης γονέων με «θετικές» παρεμβάσεις. Έτσι μετακινούμεθα από το πρόβλημα και την μειονεξία στην προαγωγή του Ευ Ζην μέσα στην οικογένεια.

Λέξεις-κλειδιά: θετική ψυχολογία, θετικότητα, γονεϊκότητα, γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα ψυχοεκπαίδευση, θετικές παρεμβάσεις, Ευ Ζην.

ABSTRACT

The present paper seeks to design a group psychoeducational program based on the basic principles of Positive Psychology for the parents of children, aged 7 -17 years old. The goal was to see the effects that such a program would have on the well-being, on experiencing positive emotions, on life satisfaction and on the perception of parents' self-efficacy.

This is a pilot intervention of three meetings based on the principles of Positive Psychology. The program is structured in the five elements of the theoretical model PERMA. The objectives of this paper are: **1.** to create a model intervention program that would contribute to the well-being of parents and children, **2.** To teach parents the basic principles of Positive Psychology and how they can integrate them, through simple steps in their daily lives, **3.** to examine the effectiveness of the program, based on important indicators of parents' well-being. The research was conducted in two groups. The first group, which we call *experimental group* participated in the program. The second group, which we call the *control group* was asked to do an exercise (The three good things of the day) daily, without further clarifications and information. In both groups, measurements were made at two time points. In the experimental team, before the program and one week after the end of the program. In the Control group before receiving the instructions for the exercise and after a period of about four weeks.

The statistical analysis showed one positive influence of the intervention and concerned the reduction of negative emotions of the participants of the experimental group. The assessment of the program was the encouraging element of this work, to continue the research and practice in the field of Parents' psychoeducation with "positive" interventions. Therefore we move from the problem and the disadvantage to the promotion of well-being within the family.

Key-words: *positive psychology, positivity, parenthood, parents' self-efficacy, psychoeducation, positive interventions, well-being.*

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ανεξάρτητα από χώρα και κουλτούρα δυο είναι τα στοιχεία, κοινά για όλους τους γονείς του κόσμου. Πρώτον η επιθυμία τους να βοηθήσουν τα παιδιά τους να «ανθίζουν» και δεύτερον μια αίσθηση ανεπάρκειας για αυτό το έργο. Ο γονεϊκός ρόλος αδιαμφισβήτητα είναι ένας δύσκολος ρόλος. Οι γονείς θέτουν τα θεμέλια της προσωπικότητας των παιδιών τους και δημιουργούν τις προϋποθέσεις για την μελλοντική εξελικτική τους πορεία. Η κληρονομικότητα, το περιβάλλον και το στυλ διαπαιδαγώγησης θεωρούνται οι σημαντικότεροι παράγοντες στην εξέλιξη του παιδιού. Η διασφάλιση σταθερής οικογενειακής ατμόσφαιρας που θα ικανοποιεί τις σωματικές, τις γνωστικές και τις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού είναι προτεραιότητα για τους γονείς. Πολλές φορές όμως, παρόλο που οι γονείς κάνουν υπεράνθρωπες προσπάθειες για να βλέπουν το παιδί τους χαρούμενο και ευτυχισμένο και να έχει μια ευτυχισμένη και άνετη ζωή, εμποδίζουν την πνευματική του ανάπτυξη, την ευημερία του και την ευτυχία του. Φαίνεται ότι πολύ συχνά ξεχνάμε ότι τα παιδιά μαθαίνουν συνέχεια από τους γονείς ακόμα και όταν δεν τα διδάσκουν. Όπως και πολλοί από εμάς, όπως αποδεικνύεται στην ενήλικη ζωή μας μάθαμε πολύ καλά από τους γονείς μας αυτά που θέλαμε να ξεχάσουμε. Πόσο συχνά ακούμε την φράση: « Εγώ δεν θα κάνω ποτέ αυτό που έκανε ο πατέρας μου ή η μητέρα μου» και τελικά συνειδητοποιούμε ή δεν συνειδητοποιούμε ποτέ ότι κάνουμε ακριβώς αυτό που απευχόμαστε να κάνουμε.

Έναν κοινόν στόχο έχουν οι γονείς με την Θετική Ψυχολογία, την *άνθηση* (flourish). Ο τομέας της θετικής ψυχολογίας επικεντρώνεται σε αυτό κάνει τα άτομα και τις κοινότητες να ανθίζουν. Η άνθηση ορίζεται ως «κατάσταση θετικής ψυχικής υγείας». Νέες ανάγκες δημιουργούνται σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής, όπως το εκπαιδευτικό σύστημα, την οικογένεια, την εργασία την υγεία που αν ιδωθούν υπό το πρίσμα της *θετικότητας* θα μπορούν όχι μόνο να αντιμετωπιστούν αλλά να αποτελέσουν ένα σημαντικό εφαλτήριο για έναν νέο τρόπο συνύπαρξης μεταξύ μας που θα προάγει όχι μόνο την ατομική ικανοποίηση και ευζωία αλλά και την εξέλιξη των σύγχρονων κοινωνιών μας. Στα πλαίσια της Θετικής Ψυχολογίας ο επιστημονικός λόγος που προκύπτει μέσα από την έρευνα γίνεται πράξη μέσα από «θετικές» παρεμβάσεις που και αυτές με την σειρά τους δημιουργούν καινούργιους προβληματισμούς που ανοίγουν νέους δρόμους στην επιστήμη και στην κοινωνία.

Στην παρούσα εργασία σχεδιάσαμε ένα πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης γονέων στην βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας. Στόχος, να δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα που να «ανήκει» στους γονείς. Τα περισσότερα προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης που απευθύνονται στους γονείς έχουν επίκεντρο τα παιδιά τους. Εμείς σε αυτό το πρόγραμμα θέλαμε οι πρωταγωνιστές να είναι οι ίδιοι οι γονείς. Το *Πιλοτικό Πρόγραμμα Ψυχοεκπαίδευση στο θεωρητικό μοντέλο PERMA* έχει ως στόχο την ενδυνάμωση, την δόμηση μιας πιο θετικής εικόνας εαυτού, την αύξηση των θετικών συναισθημάτων την βελτίωση της αντίληψης για την αυτοαποτελεσματικότητα και γενικότερα στην αύξηση του Ευ Ζην των γονέων ώστε όχι μόνο να ανταποκριθούν καλύτερα στο ρόλο τους αλλά και εκείνοι να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους και εκείνοι να ανθήσουν μαζί με τα παιδιά τους.

Στο πρώτο μέρος, που αποτελεί το θεωρητικό πλαίσιο της έρευνας, γίνεται εκτενή παρουσίαση των βασικών εννοιών και θεωριών της Θετικής Ψυχολογίας, σε συνδυασμό με την έννοια της γονεϊκότητας και τις βασικές της διαστάσεις. Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται μια αναφορά στα προγράμματα ψυχοεκπαίδευσης γονέων και στην συμβολή τους στην ενίσχυση του γονεϊκού ρόλου, καθώς και στις παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας. Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση διακρίνουμε ότι η πεποίθηση που έχει ο γονέας σχετικά με την ικανότητά του να ανταποκριθεί επαρκώς στο γονεϊκό του ρόλο παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στις πρακτικές διαπαιδαγώγησης που υιοθετούν όσο και στα επίπεδα της ψυχικής υγείας των ίδιων και των παιδιών. Στη συνέχεια παρατίθεται το ερευνητικό σκέλος της εργασίας. Συγκεκριμένα αναφέρονται ο σκοπός και οι υποθέσεις εργασίας στις οποίες βασίστηκε η διεξαγωγή της έρευνας, η περιγραφή του δείγματος, των ερευνητικών εργαλείων και της διαδικασίας χορήγησης αυτών και η περιγραφή του πιλοτικού προγράμματος. Επιπλέον παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας και η αξιολόγηση του Προγράμματος από τους συμμετέχοντες. Ακολουθούν τα συμπεράσματα και τέλος παρατίθενται οι βιβλιογραφικές αναφορές καθώς και παραρτήματα με τα ερωτηματολόγια που χορηγήθηκαν στο πλαίσιο της έρευνας και το υλικό που αφορά στην οργάνωση και διεξαγωγή του Προγράμματος.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η Θετική Ψυχολογία είναι κλάδος της ψυχολογίας που μελετά και διεξάγει επιστημονική έρευνα σχετικά με τους παράγοντες που βοηθούν άτομα, κοινότητες και οργανώσεις να αναπτυχθούν, να ευδοκιμήσουν και να αναδείξουν όλα αυτά τα θετικά στοιχεία που προάγουν την «υγεία». Ιδρύθηκε από τον Martin Seligman το 1998, και οργανώθηκε με τον Mihaly Csikszentmihalyi και τον Christopher Peterson με σκοπό την προώθηση της υγείας του ατόμου και την ανάπτυξη του. Η Θετική Ψυχολογία ξεκίνησε με ουσιαστικό και συστηματικό τρόπο να μετακινήσει, την μέχρι τότε, θεωρία και πρακτική της ψυχολογίας, από την επικέντρωση στη ψυχική ασθένεια, σε θετικές διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000; Macintyre, Gregersen, & Mercer, 2019; White, Uttl, & Holder, 2019). Το πεδίο δράσης της ψυχολογίας έπρεπε να διευρυνθεί και από εκεί που ήταν επικεντρωμένο στην ψυχική νόσο και τους τρόπους αντιμετώπισης και θεραπείας της, καλούνταν να απαντήσει σε ερωτήματα όπως η ανάπτυξη του ατόμου, η εύρεση νοήματος στη ζωή η καλλιέργεια ικανοτήτων και η επιδίωξη της ψυχολογικής ευημερίας (Γαλανάκης, Μερτίκα, & Σεργιάννη, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η παραδοσιακή προσέγγιση της ψυχολογίας μαζί με τη Θετική ψυχολογία, παρέχουν μια καλά ισορροπημένη κατανόηση της ανθρωπότητας που είναι συνεπής με την άποψη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ότι «Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας»¹ (White, Uttl, & Holder, 2019). Η Θετική Ψυχολογία δεν επινόησε το θετικό συναίσθημα, το Ευ Ζην, η συμβολή της έγκειται στο να υποστηρίξει αυτά τα θέματα ως άξια της επικρατούσας επιστημονικής έρευνας. Εάν η θετικό ήταν απλώς η απουσία του αρνητικού, δεν θα χρειαζόμαστε μια θετική ψυχολογία, αλλά μια ψυχολογία ανακούφισης αρνητικών καταστάσεων (Lee Duckworth, Steen, & Seligman, 2005).

¹ WHO | World Health Organization. In: WHO [Internet]. Available: <https://www.who.int/about>

Η θετική ψυχολογία δεν είναι μια νέα ιδέα. Κατά τη διάρκεια του εικοστού αιώνα, αρκετοί συγγραφείς επικεντρώθηκαν στους παράγοντες που βοηθούν άτομα και ομάδες να ανθίζουν². Μία από τις σημαντικότερες συνεισφορές στην ανάπτυξη του θεωρητικού υποβάθρου της θετικής ψυχολογίας παρέχεται από την ανθρωπιστική ψυχολογία με το έργο του Carl Rogers και του Abraham Maslow. Ο Maslow ήταν ο πρώτος ψυχολόγος που χρησιμοποίησε το όρος «θετική ψυχολογία» στο βιβλίο του «Κίνητρα και προσωπικότητα» (Maslow, 1954, σελ. 201). Το κύριο χαρακτηριστικό του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας σε σχέση με προηγούμενες προσεγγίσεις είναι η ρητή εστίασή στην εμπειρική έρευνα. Έτσι, μπορεί να ειπωθεί ότι το κύρια διάκριση μεταξύ της Θετικής Ψυχολογίας και των προκατόχων της, με ιδιαίτερη αναφορά στην ανθρωπιστική ψυχολογία, σχετίζεται περισσότερο με τη μεθοδολογική της προσέγγιση παρά με τα θέματα και τα θέματα που ερευνήθηκαν (Gaggioli, Riva, Peters, & Calvo, 2017; Hefferon, & Boniwell, 2011; Peterson, & Seligman, 2004)

Το Ευ Ζην (Well-being) για την Θετική Ψυχολογία αποτελείται από δύο συστατικά στοιχεία: την υποκειμενική ευημερία (Subjective well-being/SWB) και την ψυχολογική ευημερία (Psychological well-being/PWB). Η υποκειμενική ευημερία (SWB), που αναφέρεται επίσης ως ηδονιστική διάσταση του Ευ Ζην, είναι η συναισθηματική και γνωστική ερμηνεία της ζωής και συχνά αξιολογείται εξετάζοντας την ικανοποίηση από τη ζωή, τα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων και τα χαμηλά επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων (Hefferon, & Boniwell, 2011; Diener, 1984; 2000; White, Uttl, & Holder, 2019). Η υψηλότερη υποκειμενική ευημερία έχει συσχετιστεί με καλή υγεία και μακροζωία, καλύτερες κοινωνικές σχέσεις, καλύτερες επιδόσεις στην εργασία και δημιουργικότητα (Diener, Oishi, & Tay, 2018). Η ψυχολογική ευζωία (PWB), είναι μια ευρύτερη έννοια, και περιλαμβάνει τόσο την ηδονιστική διάσταση (π.χ., αίσθηση καλής ζωής) όσο και την ευδαιμονική διάσταση (π.χ. σκοπός, εκπλήρωση) του Ευ Ζην (Yoo, & Ryff, 2019). Περιλαμβάνει θετικές σχέσεις, προσωπική ωριμότητα, ανάπτυξη και ανεξαρτησία (White, Uttl, & Holder, 2019) και συνεπάγεται μια ζωή πλούσια σε σκοπό και νόημα, με συνεχή ανάπτυξη και ποιοτικούς δεσμούς με τους άλλους (Ryff, 1989).

² Η άνθιση στους ανθρώπους και στις ομάδες είναι συνώνυμη της ευημερίας. Αποφεύγουμε σε αυτό το κείμενο τη λέξη *ευημερία* γιατί στο ελληνικό λεξιλόγιο έχει επικρατήσει ως *οικονομική ευημερία*, ενώ στην αγγλική φιλολογία η ευημερία είναι συνώνυμο του well being δηλαδή της ευημερίας σε όλα τα επίπεδα.

Οι μηχανισμοί που ενδιαφέρουν την Θετική Ψυχολογία μπορούν να οριστούν ως εκείνοι οι παράγοντες που διευκολύνουν (ή εμποδίζουν) την επιδίωξη μιας καλής ζωής. Για παράδειγμα, αυτοί οι μηχανισμοί μπορεί να είναι προσωπικές και κοινωνικές σχέσεις, περιβάλλον εργασίας, οργανώσεις και θεσμοί, κοινότητες και ευρύτερα κοινωνικά, πολιτιστικά, πολιτικά και οικονομικά συστήματα στα οποία η ζωή μας είναι άρρηκτα ενσωματωμένη. Το ενδιαφέρον για τη Θετική Ψυχολογία βρίσκεται στις υποκειμενικές, κοινωνικές και πολιτιστικές καταστάσεις που χαρακτηρίζουν μια καλή ζωή. Εδώ μπορούμε να σκεφτούμε παράγοντες όπως η ευτυχία, η ευημερία, η εκπλήρωση, η ικανοποίηση από τη ζωή, αγάπη, ελπίδα, αισιοδοξία, η υγεία (σε υποκειμενικό επίπεδο): ταυτοποίηση και καλλιέργεια θετικών ατομικών χαρακτηριστικών (όπως ειλικρίνεια, θάρρος, αυτοδιάθεση, συγχώρεση, πρωτοτυπία, σοφία, διαπροσωπικές δεξιότητες και υψηλό ταλέντο), κατάσταση ροής (σε ατομικό επίπεδο): η καλλιέργεια θετικών σχέσεων και θετικών θεσμών (π.χ. σχολεία, νομοθετικά όργανα, Τύπος, δημόσιες υπηρεσίες) αυξάνοντας έτσι την ευθύνη, τον αλτρουισμό, την ανοχή, την ισότητα, την ευγένεια, την αμοιβαιότητα (σε κοινωνικό επίπεδο) (Gaggioli, Riva, Peters, & Calvo, 2017; Hefferon, & Boniwell, 2011;). Συνοπτικά, η Θετική Ψυχολογία είναι η επιστημονική μελέτη της βέλτιστης λειτουργίας του ανθρώπου. Ασχολείται με την ανακάλυψη, την κατανόηση και την προώθηση θετικών συναισθημάτων, θετικών χαρακτηριστικών και θεσμών που μας επιτρέπουν να ανθίσουμε (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Gaggioli, Riva, Peters, & Calvo, 2017).

1.1 Θετικότητα (Positivity)

Σύμφωνα με την Barnard Fredrickson, η οποία και εισήγαγε τον όρο positivity (θετικότητα), δηλώνει τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου όταν βιώνει θετικά συναισθήματα ή βρίσκεται σε θετική διάθεση (Fredrickson & Losada, 2005). Όλο το φάσμα των θετικών συναισθημάτων – από την εκτίμηση στην αγάπη, από τη διασκέδαση έως τη χαρά, από την ελπίδα μέχρι την ευγνωμοσύνη που βιώνει το άτομο ουσιαστικά έχουν ως αποτέλεσμα να αλλάζουν τόσο τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον κόσμο, όσο και τη βιοχημική ισορροπία του σώματός του (Fredrickson, 2009). Η θετικότητα είναι κάτι περισσότερο από ευχαρίστηση. Διότι ενώ στην ευχαρίστηση μέσω των αισθήσεων η προσοχή του ατόμου στρέφεται σε κάτι συγκεκριμένο, στην θετικότητα η προσοχή του διευρύνεται και η ικανοποίηση είναι μακροπρόθεσμη. Η θετικότητα δεν συνεπάγεται απόλυτη απόρριψη ή απουσία του

αρνητικού στοιχείου. Η βίωση θετικών συναισθημάτων – όπως αυτά ορίζονται και αξιολογούνται από την θεωρία της Fredrickson – επηρεάζουν θετικά τον τρόπο που ερμηνεύουμε ένα γεγονός, ακόμη κι όταν αυτό είναι αρνητικό και απειλητικό για την ευτυχία του ανθρώπου. Τα θετικά συναισθήματα έχουν συγκεκριμένες αιτίες που τα προκαλούν, οι οποίες είναι μοναδικές σταθερές και διαφορετικές από εκείνες που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα (Fredrickson, 2001).

Ο όρος σκοπίμως είναι ευρύς. Περιλαμβάνει τις θετικές έννοιες και τις αισιόδοξες συμπεριφορές που προκαλούν θετικά συναισθήματα καθώς και τα ανοιχτά μυαλά, τις τρυφερές καρδιές τα χαλαρά πρόσωπα. Συμπεριλαμβάνει ακόμη και τη μακροπρόθεσμη επίδραση που έχουν τα θετικά συναισθήματα στον χαρακτήρα, τις σχέσεις, τις κοινότητες και το περιβάλλον. Αν και μερικά από αυτά μπορεί να ακούγονται σαν το λεξιλόγιο ευχετήριων καρτών, ο όρος θετικότητα υποδεικνύει ζωτικές ανθρώπινες στιγμές που έχουν πλέον προκαλέσει το ενδιαφέρον των επιστημών (Fredrickson, 2009). Η Fredrickson διακρίνει έξι ζωτικά στοιχεία σχετικά με τη θετικότητα:

1. Η θετικότητα μας κάνει να νιώθουμε καλά. Η θετικότητα εμπλουτίζει το μυαλό μας και τις προοπτικές μας, βελτιώνει τους καρδιακούς ρυθμούς και τη σωματική χημεία, την ένταση των μυών και τις εκφράσεις του προσώπου, καθώς και τις σχέσεις μας.

2. Η θετικότητα αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το μυαλό μας. Η θετικότητα δεν αλλάζει μόνο το περιεχόμενο του μυαλού μας, αλλάζει επίσης τα σύνορα του μυαλού μας διευρύνοντας τις δυνατότητες που βλέπουμε.

3. Η θετικότητα μεταμορφώνει το μέλλον μας. Παρόλο που τα καλά συναισθήματα θα είναι πάντα φευγαλέα, η θετικότητα που βιώνουμε αφήνει μνημονικά ίχνη. Οι επανειλημμένες εμπειρίες θετικότητας που έχουμε χτίζουν τουλάχιστον έναν φυσικό πόρο (κοιμόμαστε καλύτερα) τουλάχιστον ένα διανοητικό πόρο (περισσότερο ενήμεροι για τις τρέχουσες συνθήκες) τουλάχιστον δύο ψυχολογικούς πόρους (πιο αισιόδοξοι και ανθεκτικοί) πολλούς κοινωνικούς πόρους (καλύτερες συνδέσεις με την οικογένεια και τους συναδέλφους σας).

4. Η θετικότητα βάζει φρένο στην αρνητικότητα. Σε έναν κτύπο της καρδιάς, η αρνητικότητα μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή μας πίεση, αλλά η θετικότητα μπορεί

να την ηρεμήσει. Λειτουργεί σαν ένας ρυθμιστής. Αποδεικνύεται ότι η θετικότητα είναι το μυστικό που οδηγεί στην ανθεκτικότητα.

5. Η θετικότητα υπακούει σε ένα σημείο ανατροπής. Το πιο εκπληκτικό και πρακτικό γεγονός που προκύπτει από την επιστήμη της θετικότητας είναι ότι τα αποτελέσματά της είναι μη γραμμικά. Από όπου και να ξεκινήσει κανείς με την θετικότητα μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά. Οι επιπτώσεις που είναι σχεδόν ανύπαρκτες σε ένα σημείο εκκίνησης αυξάνονται δυσανάλογα σε ένα διαφορετικό σημείο εκκίνησης. Ένα σημείο ανατροπής είναι το σημείο μεταξύ των οποίων η μικρή αλλαγή κάνει μεγάλη διαφορά.

6. Η θετικότητα μπορεί να αυξηθεί. Το δυναμικό της αρνητικότητας βρίσκεται μέσα μας όπως και της θετικότητας, εξαρτάται ποιο θέλουμε να ενισχύσουμε (Fredrickson, 2009).

Για να ανθίσει κανείς χρειάζεται να ζει μέσα σε ένα βέλτιστο εύρος ανθρώπινης λειτουργίας, ένα τέτοιο υποδηλώνει την καλοσύνη, τη γενναιοδωρία, την ανάπτυξη και την ανθεκτικότητα (Fredrickson & Losada, 2005). Το να αισθάνεται κανείς καλά, δεν αντανakλά απλά την άνθηση (flourishing) στην ζωή του ανθρώπου. Στα πλαίσια της θεωρίας Διεύρυνσης και Δόμησης (Broaden-and-Build Theory), την οποία θα αναλύσουμε στο επόμενο κεφάλαιο, η θετικότητα αναλαμβάνει περισσότερο ζωτικό ρόλο (Fredrickson, 2009).

Σήμερα εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο βρίσκονται σε απομόνωση για την καταπολέμηση της εξάπλωσης του COVID-19. Σε αυτή τη νέα πραγματικότητα η ανάγκη θετικότητας καθίσταται ακόμα πιο κρίσιμη.

1.2 Βασικές θεωρίες και έννοιες

1.2.1 Η θεωρία Διεύρυνσης και Δόμηση (Broaden-and-Build Theory)

Το συναίσθημα είναι μια μορφή αντίδρασης του οργανισμού με σημείο εκκίνησης την αποτίμηση ενός γεγονότος συνειδητού ή ασυνείδητου που προηγήθηκε (Fredrickson, 2001). Σύμφωνα με την θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης τα θετικά συναισθήματα, διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης, δράσης και συμπεριφοράς ενός ατό-

μου, και τον ωθούν να αναζητήσει καινοτόμες και δημιουργικές ιδέες και λύσεις, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη του (Fredrickson & Branigan, 2005; Fredrickson, 1998). Η βίωση θετικών συναισθημάτων προκαλεί μια διαδικασία ψυχικής, κοινωνικής και συναισθηματικής διεύρυνσης με αποτέλεσμα μεγαλύτερη εσωτερική ισορροπία του ατόμου που το οδηγεί σε πιο ώριμο τρόπο ζωής. Ακόμα και η στιγμιαία βίωση κάποιου θετικού συναισθήματος εμπλουτίζει τους προσωπικούς πόρους του ανθρώπου βελτιώνοντας τη δεκτικότητα του σε άλλα θετικά συναισθήματα, γεγονότα ή καταστάσεις, πολλαπλασιάζοντας έτσι τις πιθανότητες βίωσης και άλλων θετικών συναισθημάτων, με αποτέλεσμα μια «ατέρμονη» βελτίωση της συνολικής του ευζωίας. Για να περιγράψει αυτόν τον μηχανισμό η Fredrickson εισήγαγε την έννοια *της ατέρμονος ανελισσόμενης αλυσίδας* (upward spiral) (Fredrickson & Joiner, 2002; 2018; Burns et al., 2008). Μια από τις σημαντικότερες δράσεις των θετικών συναισθημάτων είναι η δυνατότητα που παρέχουν στο άτομο που τα βιώνει, να καταπολεμήσει τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων, που εμποδίζουν την επίτευξη των στόχων του. Αυτή η δράση των θετικών συναισθημάτων ορίστηκε ως *η υπόθεση του αντιδότου* (the undoing hypothesis) με άλλα λόγια τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν ως αντίδοτο στα αρνητικά (Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade 2000; Fredrickson & Levenson, 1998).

Ενώ τα αρνητικά συναισθήματα περιορίζουν την προσοχή στην επίλυση προκλήσεων και εξαντλούν την ενέργεια για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι γονείς, τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο σκέψης και διευρύνουν τα όρια της επίλυσης προβλημάτων. Η θετικότητα δημιουργεί έτσι προσωπικούς και σχεσιακούς πόρους στους γονείς καθώς ανταποκρίνονται στις συνεχιζόμενες οικογενειακές προκλήσεις και αναζητούν λύσεις σε αυτές (Trute, Benzies, & Worthington, 2012; Waters, 2020). Η έρευνα, έχει αποδείξει ότι οι εκφράσεις χαράς (π.χ. χαμόγελο/γέλιο) αναπτύσσονται νωρίς και είναι δομικά παρόμοια με το χαμόγελο των ενηλίκων (Stifter, Augustine, & Dollar, 2020) για αυτό με βεβαιότητα μπορούμε να πούμε ότι οι ευτυχισμένοι γονείς μεγαλώνουν ευτυχισμένα παιδιά.

1.2.2 Η θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Authentic Happiness Theory)

Πολλές θεωρίες προσπαθούν να εξηγούν την ευτυχία. Υπάρχουν εκείνες που βασίζονται σε διαδικασίες και δραστηριότητες, σύμφωνα με τις οποίες η ευτυχία παράγεται όταν συμμετέχουμε σε συγκεκριμένες δραστηριότητες ή εργαζόμαστε για έναν συγκεκριμένο στόχο. Οι θεωρίες που υποστηρίζουν ότι η ευτυχία μπορεί να είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας ή ένα χαρακτηριστικό γενετικής προέλευσης. Τέλος, υπάρχουν θεωρίες σύμφωνα με τις οποίες η ευτυχία έγκειται στη μείωση του στρες μέσω της ικανοποίησης των στόχων και των αναγκών (Snyder & Lopez, 2009).

Μία από τις πρώτες έννοιες που μελετήθηκε από τον Seligman (1991) που συνέβαλε στην ανάπτυξη των θεωριών του για την ευτυχία ήταν αυτή της **μαθημένης αβοηθησίας**. Σε σειρά πειραμάτων που έκανε Seligman με σκυλιά στο τέλος της δεκαετίας του 1960 ανακάλυψε ότι σκυλιά που σε αρχικές συνθήκες υπέστησαν ηλεκτροσόκ χωρίς να έχουν την δυνατότητα διαφυγής σε επόμενες παρόμοιες συνθήκες που μπορούσαν να διαφύγουν δεν έκαναν καμία προσπάθεια να διαφύγουν ακόμα και όταν η λύση του προβλήματος ήταν οφθαλμοφανής. Αντίθετα σκυλιά τα οποία δεν είχαν δεχθεί ηλεκτροσόκ έβρισκαν τη λύση γρήγορα και διέφευγαν. Η «μαθημένη αβοηθησία» (Learned Helplessness) είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να δηλώσει την αδυναμία ή την αίσθηση ανικανότητας ενός ατόμου να ανταποκριθεί στην ικανοποίηση των αναγκών του, ενώ διαθέτει τις δεξιότητες και τις ικανότητες για να το κάνει (Seligman, 1972).

Οι μελέτες για τη μαθημένη αβοηθησία οδήγησαν τον Seligman στην διατύπωση ότι οι αισιόδοξοι άνθρωποι έχουν καλύτερη υγεία και τα καταφέρουν καλύτερα στην ζωή τους. Οι αισιόδοξοι τείνουν να υποθέτουν ότι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν είναι προσωρινά και οφείλονται σε εξωτερικές αιτίες, αναζητώντας λύσεις που δεν τους κάνουν να φαίνονται ένοχοι ή αποτυχημένοι. Αυτή, η αισιοδοξία απέναντι σε γεγονότα που δεν είναι πάντα ευνοϊκά θεωρήθηκε μία από τις βάσεις για τις θεωρητικές διατυπώσεις του Seligman σχετικά με την ευτυχία (Seligman, 1991).

Σύμφωνα με την πρώτη θεωρία για την ευτυχία του Seligman (2012), την θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Authentic Happiness), τρία είναι τα στοιχεία που συνθέτουν την ευτυχία: το **θετικό συναίσθημα** (positive emotion), η **δέσμευση** (engagement), και το **νόημα** (meaning). Αναλυτικότερα:

Το Θετικό συναίσθημα (positive emotion)

Το πρώτο στοιχείο το θετικό συναίσθημα είναι αυτό που νιώθουμε: ευχαρίστηση, έκσταση, ζεστασιά, άνεση. Μια ζωή με θετικό συναίσθημα είναι μια **ευχάριστη ζωή** (Seligman, 2002). Μια ευχάριστη ζωή συνίσταται στο να έχει κανείς όση πιο πολλή ευχαρίστηση μπορεί. Τεχνικές για να αυξήσεις τη διάρκεια και την ένταση των απολαύσεων στη ζωή υπάρχουν πολλές. Μπορείτε να πάτε για ψώνια, μπορείτε να παρακολουθήσετε τηλεόραση, μπορείτε να πάρετε τα ναρκωτικά. Αυτά τα πράγματα είναι προσωρινές ευχαριστίες και δεν οδηγούν στην αληθινή ευτυχία. Αυτό είναι που οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν σε όλη τη ζωή τους - «προσπαθώντας» να είναι ευτυχισμένοι, κοιτάζοντας προς τα έξω για πράγματα, ανθρώπους ή πηγές για να τις ικανοποιήσουν. Η απόλαυση και η ευχαρίστηση στη ζωή δεν είναι κακό πράγμα. Ωστόσο, η ευχάριστη ζωή δεν μπορεί να υποκαταστήσει την πραγματική χαρά. Οι φυσικές, αισθησιακές απολαύσεις είναι σημαντικό να ισορροπήσουν με τις άλλες αποχρώσεις της ευτυχίας.

Η Δέσμευση (engagement)

Το δεύτερο στοιχείο, η **δέσμευση** αφορά τη **ροή (flow)** και προσδιορίζει μια **ζωή με πάθος**. Η δέσμευση είναι διαφορετική, αντίθετη, από το θετικό συναίσθημα. Οι άνθρωποι που είναι δεσμευμένοι αυτό που σκέφτονται και αισθάνονται, είναι «τίποτα», βρίσκονται σε κατάσταση ροής. Η «ροή» είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια δραστηριότητα, κατά την οποία τα άτομα χάνουν την αίσθηση του χώρου, του χρόνου και της αυτοσυνειδησίας, καθώς η προσοχή τους επενδύεται πλήρως σε ένα έργο. Στην κατάσταση ροής, τα άτομα επικεντρώνονται σε αυτό που ονομάζουμε «εδώ και τώρα» και είναι πλήρως παρόντα λειτουργώντας στο βέλτιστο επίπεδό τους (Csikszentmihalyi, 2009). Ζω τη στιγμή, στη ροή, σε κορυφαίο επίπεδο, και αισθάνομαι ότι ζω πραγματικά μια πλήρη ζωή. Ξέρω σε τι είμαι καλός και πώς να αξιοποιήσω τα δυνατά μου στοιχεία, τα ταλέντα μου για να ζω μια ζωή με πάθος (Csikszentmihalyi, 2013).

Οι μελέτες του Csikszentmihalyi (1997) δείχνουν ότι η ευτυχία εξαρτάται και από την ικανότητα να επιτύχει το άτομο την κατάσταση «ροής» μέσα από κάποιες δραστηριότητες. Δεν είναι όμως η δραστηριότητα που κάνει το άτομο ευτυχισμένο αλλά ο τρόπος με τον οποίο εμπλέκεται σε αυτήν. *«Στη ροή συγχωνεύομαστε με το αντικείμενο. Πιστεύω ότι η προσοχή που απαιτεί η ροή χρειάζεται όλες τις γνωστικούς και συναισθηματικούς πόρους που συνθέτουν τη σκέψη και το συναίσθημα. Δεν υπάρ-*

χουν συντομεύσεις για ροή. Αντίθετα, πρέπει να αναπτύξετε το δικά σας δυνατά στοιχεία και ταλέντα για να συναντήσετε τον κόσμο σε ροή. Υπάρχουν συντομεύσεις για την αίσθηση θετικού συναισθήματος, η οποία είναι μια άλλη διαφορά μεταξύ δέσμευση και θετικό συναίσθημα. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να προσδιορίσετε τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σας και να μάθετε να τα χρησιμοποιείτε πιο συχνά για να μπαίνετε σε κατάσταση ροής" (Seligman 2012, σελ.19). Σύμφωνα με τα προηγούμενα για να εισέλθει κάποιος σε κατάσταση ροής θα πρέπει να έχει προσδιορίσει τα υψηλότερα δυνατά σημεία του χαρακτήρα του και να μάθει να τα χρησιμοποιεί συχνά.

Τα θετικά στοιχεία και οι αρετές συντελούν στη δημιουργία, μιας ζωής με νόημα, και αναπτύσσουν και ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητά του ανθρώπου. Τα 24 **θετικά στοιχεία του χαρακτήρα** (character strengths) κατηγοριοποιημένα σε 6 αρετές (virtues), αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό επίτευγμα της Θετικής Ψυχολογίας που εμπλουτίζει τα υπάρχοντα συστήματα ψυχολογικής αξιολόγησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Έτσι προάγονται τα θετικά στοιχεία της προσωπικότητας, προσφέροντας γόνιμο έδαφος για την ανάδειξη των ανθρώπινων δυνάμεων και αρετών. Αυτά τα θετικά στοιχεία και οι αρετές έχουν διαπολιτισμική αξία, συμβάλλουν στην αυτοπραγμάτωση και γενικότερα στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου είναι σχετικά σταθερά στο χρόνο και διακριτά μεταξύ τους, δημιουργούν άλλα θετικά συναισθήματα, έχουν ηθική αξία, μπορούν να διδαχθούν και να μετρηθούν (Peterson & Seligman, 2004).

Το Νόημα (meaning).

Το τρίτο στοιχείο ευτυχίας είναι το **νόημα**, μια **ζωή με νόημα**. Μπορώ να μπαίνω σε κατάσταση ροής ή να βιώνω θετικά συναισθήματα αλλά ο φόβος του θανάτου παραμονεύει. Η επιδίωξη της δέσμευσης και της απόλαυσης είναι συχνά μοναχικές, προσπάθειες. Οι άνθρωποι, αναπόφευκτα, θέλουν νόημα και σκοπό στη ζωή. Η Σημαντική Ζωή συνίσταται στην ύπαρξη και στην εξυπηρέτηση κάτι που πιστεύετε ότι είναι μεγαλύτερο από τον εαυτό και η ανθρωπότητα δημιουργεί όλους τους θετικούς θεσμούς για να επιτρέψει αυτό (Seligman, 2012). Ο άνθρωπος πάντα είχε μια έντονη επιθυμία να κατανοήσει τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του, να καταλάβει δηλαδή το νόημα της ζωής. Έχει καταστεί σαφές ότι η ύπαρξη νόημα στη ζωή είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ευημερία και την υγεία και η έρευνα εξετάζει διάφορους παράγοντες που συνδέονται με την έννοια του νοήματός στη ζωή (Martela,& Steger, 2016).

Ο Frankl (1985) θεωρεί το νόημα της ζωής συνώνυμο του σκοπού, όπως ορίζεται με μακροπρόθεσμους στόχους που τον ενεργοποιούν και του δημιουργούν κίνητρα, δέσμευση και πάθος για τη ζωή. Έχοντας ζήσει σε στρατόπεδο συγκέντρωσης, θεωρεί ότι η ζωή του ανθρώπου μπορεί να έχει νόημα κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες. Το νόημα της ζωής σύμφωνα με τον Viktor Frankl έγκειται στην εύρεση ενός σκοπού και στην ανάληψη ευθύνης για τον εαυτό μας και τους άλλους ανθρώπους. Έχοντας ένα σαφές «γιατί» μπορούμε να αντιμετωπίσουμε όλες τις ερωτήσεις «πώς» της ζωής. Μόνο αισθανόμενοι ελεύθεροι και σίγουροι για τον στόχο που μας παρακινεί θα είμαστε σε θέση να κάνουμε τον κόσμο ένα καλύτερο μέρος. Δεν υπάρχει ερώτηση τόσο περίπλοκη όσο το «ποιο είναι το νόημα της ζωής». Τέτοιες ερωτήσεις έχουν μερικές φορές φιλοσοφικές, υπερβατικές και ηθικές αποχρώσεις, τόσο συχνά εμμένουμε σε κλασικά λόγια, όπως «να είσαι ευτυχισμένος και να κάνεις τους άλλους ευτυχισμένους», «να είσαι ικανοποιημένος», «να κάνεις καλό».

Ο Baumeister (1991) πρότεινε ότι ένα αίσθημα νοήματος μπορεί να επιτευχθεί με την πρώτη ικανοποίηση των αναγκών για αξία, σκοπό, αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση. Σύμφωνα με τον Seligman το είδος της ζωής που αντιπροσωπεύει μια ιδανική κατάσταση είναι αυτή με νόημα και σκοπό (Γαλανάκης, Μερτίκα, Σεργιάννη, 2011). Κοινός τόπος όλων φαίνεται να είναι το γεγονός ότι κάθε άνθρωπος καλείται να δημιουργήσει νόημα στη ζωή του μέσω της επιδίωξης στόχων και την ανάπτυξη μιας ζωής συνεκτικής προς αυτούς (Steger, Frazier, Oishi, S. & Kaler, 2006).

Η αίσθηση ότι η ζωή του ατόμου έχει νόημα είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής του. Η διαδικασία δημιουργίας μιας αίσθησης νοήματος ξεκινά θεωρητικά στην εφηβεία, συνδέεται με την ατομική ανάπτυξη και είναι πιθανό να εξελιχθεί σε συνδυασμό με άλλες διαδικασίες, όπως η ανάπτυξη της ταυτότητας, των σχέσεων και των στόχων (Steger, Oishi, Kashdan, 2009). Σημαντικό βήμα για την εννοιολόγηση του νόημα της ζωής είναι η αλλαγή από το φιλοσοφικό ερώτημα meaning of life στο meaning in life. Έτσι η έρευνα για το meaning in life στοχεύει να μελετήσει τις υποκειμενικές εμπειρίες που δίνουν νόημα στη ζωή του ανθρώπου (Martela, & Steger, 2016). Η κατανόηση του νοήματος στη ζωή διακρίνεται σε δύο διαστάσεις στην ύπαρξη και στην αναζήτηση νοήματος ζωής. Η ύπαρξη νοήματος κάνει την ζωή σημαντική ενώ η αναζήτηση συνδέεται με την ανάγκη μας να αποδώσουμε έναν απώτερο σκοπό στις ενέργειες και τις δράσεις μας. Έρευνες δείχνουν ότι το ύπαρξη νόημα ζω-

ής συνδέεται με μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας σε όλα τα στάδια της ζωής ενώ η αναζήτηση με χαμηλότερα επίπεδα (Steger, Oishi, Kashdan, 2009). Τελευταίες έρευνες δείχνουν ότι αρνητικές εμπειρίες, όπως αποτυχία στην δουλειά στις σχέσεις, προβλήματα υγείας μπορούν να προσδώσουν περισσότερο νόημα στην ζωή του ανθρώπου ξεχωρίζοντας έτσι την ευτυχία από το νόημα ζωής (Vohs, Aaker & Catapano, 2019).

Προκειμένου να βιώνουμε νόημα στη ζωή μας πρέπει να εξυπηρετούνται ορισμένες ανάγκες μας. Οι τέσσερις αυτές ανάγκες κατά τους Baumeister και Vohs (2002, p. 610) είναι οι εξής:

1. **Ο σκοπός:** Είναι η γέφυρα μας ανάμεσα στο τώρα και στο αύριο. Ό, τι στοχεύουμε στο παρόν και ο τρόπος που ενεργούμε, νοηματοδοτούνται συνδέοντάς τα με όσα επιθυμούμε να πραγματοποιήσουμε στο μέλλον. Ο σκοπός μας αν και μακρινός παραμένει ζωντανός από το πώς προσανατολίζουμε τη ζωή μας στο σήμερα για να τον εκπληρώσουμε.
2. **Οι αξίες μας:** Μας βοηθούν να διακρίνουμε τι έχει για εμάς τη μεγαλύτερη σημασία στη ζωή και να αποφασίσουμε για τον τρόπο που θα ενεργήσουμε. Κάνοντας αυτό που θεωρούμε καλό ή θετικό αποφεύγουμε το αίσθημα της ενοχής και της μεταμέλειας.
3. **Η αποτελεσματικότητα:** Η αίσθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε και ότι έχουμε μια κάποια αίσθηση ελέγχου στα πράγματα.
4. **Η προσωπική αξία:** Η αίσθηση ότι αξίζουμε και μπορούμε να καταφέρουμε κάτι καλό και σημαντικό που μπορεί να κάνει τη διαφορά. Η αίσθηση ότι οι άλλοι μας υπολογίζουν, ότι ανήκουμε.

1.2.3 Από την θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Authentic Happiness Theory) στην θεωρία Ευζωίας (Well-Being Theory)

Ο Seligman αρχικά πίστευε ότι το θέμα της Θετικής Ψυχολογίας είναι η ευτυχία, ότι ευτυχία μετριέται με την ικανοποίηση από τη ζωή και ότι ο στόχος της Θετικής Ψυχολογίας ήταν να αυξήσει την ικανοποίηση της ζωής. Αργότερα αυτό άλλαξε και το θέμα της Θετικής Ψυχολογίας έγινε το *Ev Zην* (well-being) και ο στόχος να αυξηθεί η *άνθηση* (flourishing) (Seligman, 2010; 2011; 2012). Έτσι ανέπτυξε την *Θεωρία του*

Eu Zην (Well-Being Theory). Πρόκειται για μια θεωρία με πέντε στοιχεία κάθε ένα από αυτά ξεχωριστά έχει τρεις ιδιότητες, *πρώτον*, κάθε ένα από αυτά συμβάλλει στην ευζωία, *δεύτερον*, πολλοί άνθρωποι το επιδιώκουν μόνοι τους, όχι μόνο για να βρουν κάποια από τα άλλα στοιχεία και *τρίτον*, καθορίζεται και μετράτε ανεξάρτητα από τα άλλα στοιχεία (Seligman, 2018). Τα πέντε αυτά στοιχεία είναι το **θετικό συναίσθημα** (Positive emotion), η **δέσμευση** (Engagement), το **νόημα** (Meaning), οι **θετικές σχέσεις** (Positive Relationships) και η **επίτευξη** (Accomplishment) αλλιώς **PERMA**.

Το πρώτο στοιχείο το **θετικό συναίσθημα** είναι επίσης και το πρώτο στην θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας. Παραμένει ακρογωνιαίος λίθος και στην θεωρίας της Ευζωίας, αν και η ευτυχία και η ικανοποίηση της ζωής, ως υποκειμενικά μέτρα, υποβαθμίζονται τώρα από το να είναι ο στόχος της όλης θεωρίας και είναι απλώς ένας από τους παράγοντες που περιλαμβάνονται στο στοιχείο του θετικού συναισθήματος³. Η **δέσμευση** το δεύτερο στοιχείο, όπως και το θετικό συναίσθημα μετριέται μόνο υποκειμενικά. Το **νόημα** δεν έχει μόνο μια υποκειμενική διάσταση, άλλωστε σήμερα γίνεται αποδεκτό χωρίς διαφωνία ότι οι συνδέσεις με άλλους ανθρώπους και οι σχέσεις είναι αυτό που δίνει νόημα και σκοπό στη ζωή. Οι **θετικές σχέσεις** περιλαμβάνουν την αίσθηση κοινωνικής ολοκλήρωσης, τη φροντίδα και την υποστήριξη από άλλους, και ικανοποίηση από τις κοινωνικές σχέσεις. Η **επίτευξη** περιλαμβάνει την πρόοδο προς τους στόχους, την αίσθηση ικανότητας να κάνεις καθημερινές δραστηριότητες έχοντας μια αίσθηση του επιτεύγματος (Kern, Waters, Adler & White, 2015; Seligman, 2011). Αναλυτικότερα για τα δύο καινούργια στοιχεία:

Οι θετικές σχέσεις (Positive relationships)

Είμαστε εγγενώς κοινωνικά πλάσματα και οι θετικές σχέσεις έχουν σημαντική επίδραση στην ευημερία μας. Οι σχέσεις αναφέρονται στις πολλές διαφορετικές αλληλεπιδράσεις που έχουμε με τους άλλους ανθρώπους από την οικογένεια και τους φίλους μέχρι και έναν άγνωστο άνθρωπο στο δρόμο. Οι θετικές σχέσεις αναφέρονται στο αίσθημα αγάπης, υποστήριξης, εκτίμησης, οικειότητας που απολαμβάνουν όλα τα μέλη αυτών των αλληλεπιδράσεων (Seligman, 2012) και μπορούν να έχουν εξίσου

³ Το δεύτερο κύμα στην Θετική Ψυχολογία εξετάζει την ιδέα ότι η ευημερία και η άνθηση εξαρτάται από μια πολύπλοκη ισορροπία και εναρμόνιση των φωτεινών και σκοτεινών πτυχών της ζωής, των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Lomas, & Ivtzan, 2016). Και σύμφωνα με μερικούς μελετητές η Θετική Ψυχολογία οδεύει προς το τρίτο κύμα που δομείται στην πολυπλοκότητα τόσο σε ερευνητικό όσο και σε μεθοδολογικό επίπεδο (Lomas, Waters, Williams, Oades, & Kern, 2020).

αντίκτυπο στη σωματική και ψυχολογική υγεία τους. Σύμφωνα με τον A. R. Wallace που συμμαρτίζεται τις ιδέες του Δαρβίνου ο άνθρωπος εξαιτίας των εξαιρετικών εγκεφαλικών του ικανοτήτων και των δυνατοτήτων του για συλλογική οργάνωση, χειραφετείται σε μεγάλο βαθμό από τους καταναγκασμούς του φυσικού περιβάλλοντος μετασχηματίζοντας το σε ενισχυτικό της επιβίωσης του (Shermer, 2002).

Δεν υπάρχει αμφιβολία για τη θέση που έχουν οι θετικές σχέσεις ή η απουσία τους στην υπόθεση του Ευ Ζην. Το θεωρητικό ζήτημα, ωστόσο, είναι εάν οι θετικές σχέσεις πρέπει να χαρακτηρίζονται ως στοιχείο του Ευ Ζην. Οι θετικές σχέσεις πληρούν δύο από τα κριτήρια της ύπαρξης ενός στοιχείου όπως ορίζει η θεωρία δηλαδή ότι συμβάλλουν στην ευζωία και ότι μπορούν να μετρηθούν ανεξάρτητα από τα άλλα στοιχεία. Αλλά κάνουμε ποτέ σχέσεις για τις ίδιες τις σχέσεις, ή τις επιδιώκουμε μόνο επειδή μας φέρνουν θετικό συναίσθημα ή τη δέσμευση ή το νόημα ή το επίτευγμα; Θα επιδιώκαμε θετικές σχέσεις αν δεν είχαν θετικό συναίσθημα ή τη δέσμευση ή το νόημα ή το επίτευγμα; Η εξέλιξη του ανθρώπου έχει δείξει μέχρι σήμερα ότι επέλεξε την κοινωνικότητα, την αλληλεγγύη και τις συνεργατικές συμπεριφορές, γιατί μόνο έτσι κατάφερε να προσαρμόσει το περιβάλλον σε μεγάλο βαθμό, στις ανάγκες του παρά να προσαρμόζεται σε αυτό. Το σημαντικό γεγονός ότι οι θετικές σχέσεις έχουν θετικά συναισθήματα, δέσμευση, νόημα ή οφέλη επίτευξης δεν σημαίνει ότι τις επιδιώκουμε μόνο για να λάβουμε αυτά τα οφέλη. Αντίθετα, είναι τόσο σημαντικές στην εξέλιξη του ανθρώπου ώστε αυτές έπρεπε να εμπλουτιστούν με τα άλλα στοιχεία για να είμαστε σίγουροι ότι πάντα θα επιδιώκουμε θετικές σχέσεις (Seligman, 2012).

Η επίτευξη (Accomplishment)

Η επίτευξη περιγράφεται ως ένας τρόπος προβληματισμού σχετικά με τις προσπάθειες να κάνουμε κάτι και τον βαθμό στον οποίο παρέχει μια θετική αίσθηση επίτευξης. Και εδώ μιλάμε για ένα υποκειμενικό στοιχείο. Η αίσθηση της ολοκλήρωσης για το ίδιο έργο μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Η εκπλήρωση (επίτευξη) συμβάλλει στην ευζωία μας όταν είμαστε σε θέση να κοιτάξουμε πίσω τη ζωή μας με μια αίσθηση επίτευξης και να πούμε «Εγώ το έκανα και το έκανα καλά». Τα επιτεύγματα ενισχύουν την αυτοεκτίμησή μας και την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. Όταν πετυχαίνουμε κάτι, νιώθουμε καλά και θέλουμε να κάνουμε περισσότερα (Seligman, 2011a).

Σύμφωνα με τους Seligman (2011b) είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τους δικούς μας στόχους και τα επιτεύγματα που θέλουμε να καταφέρουμε και όχι να μπαίνουμε στην διαδικασία σύγκρισης με τους στόχους και τα επιτεύγματα των άλλων. Οι στόχοι που δημιουργούμε στη ζωή δεν πρέπει να είναι απαραίτητα μακροπρόθεσμοι και μεγάλοι. Η επίτευξη των στόχων μας, όσο μεγάλοι ή μικροί και αν είναι, τροφοδοτούν την πίστη στον εαυτό μας, στην αποτελεσματικότητά μας και ακόμη και στην ανθεκτικότητά μας. Σημαντική συνιστώσα για την επίτευξη είναι το **απολαμβάνειν**⁴, ο συνειδητός τρόπος με τον οποίο βιώνουμε τη στιγμή, και σαν ένα τρισδιάστατο έργο τέχνης, βλέπουμε, νιώθουμε, εκτιμούμε (Bryant, & Veroff, 2007). Η Angela Duckworth, από την άλλη μεριά ανέπτυξε την έννοια του **grit**, την επιμονή δηλαδή για την επίτευξη στόχων για μήνες ή χρόνια. Η ικανότητα διατήρησης της επιμονής προσθέτει επίσης στην αίσθηση του επιτεύγματος, κάτι που μπορεί να θεωρηθεί ως κίνητρο όταν αντιμετωπίζουμε μια νέα πρόκληση (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007; Duckworth & Duckworth, 2016).

Τρεις τρόποι για να αναπτύξουμε επιτεύγματα είναι: (α) να θέτουμε «έξυπνους» στόχους (**SMART goals**): συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς, ρεαλιστικούς και χρονικά περιορισμένους, (β) να συμπεριλάβουμε **αξίες**: οι στόχοι είναι πιο πιθανό να επιτευχθούν εάν συνδέονται με αξίες και (γ) να υιοθετούμε μια προσέγγιση νοοτροπίας «ανάπτυξης» (**growth mindset**): τα λάθη είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας σε αντίθεση με κάτι που σας καθορίζει και αποδυναμώνει τα κίνητρα και την επιμονή (Dweck, 2008). Έρευνες μέχρι σήμερα έχουν δείξει ότι όλα τα στοιχεία του PERMA σχετίζονται θετικά μεταξύ τους, αλλά και το καθένα ξεχωριστά συνδέεται με δείκτες ευζωίας και θετική ψυχολογική λειτουργία (Wagner, Gander, Proyer, & Ruch, 2020).

⁴ “to savor” σημαίνει «να γευτείτε», ή όπως θα μπορούσαμε να πούμε «να απολαύσετε τη στιγμή» (savoring/απολαμβάνειν).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑ

Με τον όρο γονεϊκότητα εννοούμε το σύστημα πεποιθήσεων και στάσεων που υιοθετούν οι γονείς κατά την άσκηση του γονεϊκού τους ρόλου αλλά και τις πρακτικές που ακολουθούν στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά τους (Chan, Bowes, & Wyver, 2009; Steinberg & Darling, 1993). Η γονεϊκότητα, αφορά με άλλα λόγια το σύστημα αξιών των γονέων, και τις μεθόδους διαπαιδαγώγησης και επικοινωνίας που επιλέγουν να χρησιμοποιούν. Η ανάπτυξη των παιδιών διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από τις γονεϊκές πρακτικές και το οικογενειακό κλίμα. Οι γονείς θέτουν τις βάσεις στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού και αποτελούν το βασικότερο πρότυπο συμπεριφοράς και συναισθηματικής έκφρασης. Η παρεχόμενη γονεϊκή φροντίδα και διαπαιδαγώγηση, κυρίως στα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού, διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχική του υγεία και γενικότερα στην ποιότητα ζωής του.

2.1 Διαστάσεις γονεϊκότητας

Δύο παραδοσιακές, βασικές πτυχές του γονεϊκού ρόλου είναι η φροντίδα του παιδιού και η παροχή στήριξης και καθοδήγησης για την κοινωνικοποίησή του. Το παιδί, για να αναπτυχθεί σωστά, χρειάζεται τη γονεϊκή φροντίδα που αναφέρεται στην ικανοποίηση της ανάγκης του παιδιού για αγάπη και ασφάλεια και περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός ασφαλούς δεσμού του παιδιού με το γονιό, τη ζεστασιά, την αποδοχή, την ανταπόκριση, τη στήριξη και τη θετική εμπλοκή γονιού στη ζωή του παιδιού. Το παιδί χρειάζεται επίσης όρια, σταθερότητα και καθοδήγηση για τη φυσική και ψυχολογική ασφάλεια και την ανάπτυξη των προσωπικών αξιών και της προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης (Daly, 2007). Οι μελέτες για την γονεϊκότητα από την δεκαετία του '30 μέχρι και την δεκαετία του '60 επικεντρώθηκαν κυρίως στην ποιότητα αλληλεπίδρασης γονέα – παιδιού (π.χ. ζεστασιά, αποδοχή, υποστήριξη) και στην φύση της γονικής πειθαρχίας (έλεγχος). Οι ερευνητές πρόσθεσαν και μια τρίτη γενική διάσταση, την αξιολόγηση της συμμετοχής - τον βαθμού στον οποίο οι γονείς παρέχουν στο παιδί τους ένα προβλέψιμο, οργανωμένο και σταθερό περιβάλλον (Power, 2013).

Η Baumrind (1967) επικεντρώθηκε σε δύο διαστάσεις γονέων τον *έλεγχος* και την *φροντίδα* και αναγνώρισε τρεις τύπους γονεϊκής συμπεριφοράς: τον *υποστηρικτικό* (authoritative), τον *αυταρχικό* (authoritarian) και τον *επιτρεπτικό* (permissive). Αργότερα προστέθηκε και ένας ακόμα τύπος αυτός του αδιάφορου γονέα (Maccoby, Martin, Mussen, & Hetherington, 1983). Οι Maccoby, & Martin, (1983) επιχείρησαν να συλλάβουν την γονεϊκότητα ως συνάρτηση δύο διαστάσεων, οι οποίες χαρακτηρίζουν την *ανταπόκριση* και την *επιτακτικότητα*. Ένας μεγάλος αριθμός μελετών έχει διερευνήσει τις επιπτώσεις των μορφών γονεϊκότητας στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού, την προσωπικότητα του, την ψυχολογική ευεξία του, τις ακαδημαϊκές του επιδόσεις και τη συμπεριφορά του (Chan et al., 2009). Σε γενικές γραμμές, ο υποστηρικτικός τύπος έχει συσχετιστεί με θετικά αναπτυξιακά αποτελέσματα (όπως συναισθηματική σταθερότητα, προσαρμοστικά πρότυπα αντιμετώπισης, ικανοποίηση από τη ζωή), η αυταρχικός γονέας έχει συνδεθεί με κακές ακαδημαϊκές επιδόσεις και συμπτώματα κατάθλιψης και η ανεκτική γονεϊκότητα έχει συσχετιστεί με κακό αυτοέλεγχο, χαμηλή αυτοεκτίμηση και επιθετικότητα. (Power, 2013)

Οι Steinberg & Darling (1993) κάνουν διάκριση μεταξύ των γονεϊκών πρακτικών και της γονεϊκής τυπολογίας. Οι γονεϊκές πρακτικές (parental practices) καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από τις προσδοκίες και τις πεποιθήσεις των γονέων και είναι όλες αυτές οι συμπεριφορές μέσω των οποίων οι γονείς επιτυγχάνουν τους στόχους (Areepattamannil, 2010; Spera, 2006). Η γονεϊκή τυπολογία ή γονεϊκό στυλ (parenting style) ορίζεται ως το σύνολο των στάσεων που μεταδίδονται στο παιδί και δημιουργούν ένα συναισθηματικό κλίμα στο οποίο εκφράζονται οι συμπεριφορές του γονέα. Αυτές οι συμπεριφορές περιλαμβάνουν τόσο τις συγκεκριμένες, κατευθυνόμενες από το στόχο συμπεριφορές μέσω των οποίων οι γονείς εκτελούν τα γονικά τους καθήκοντα (που αναφέρονται ως πρακτικές γονικής μέριμνας) όσο και τις γονικές συμπεριφορές που δεν κατευθύνονται από στόχους, όπως χειρονομίες, αλλαγές στον τόνο της φωνής ή αυθόρμητη έκφραση του συναισθήματος. Με βάση αυτές τις διαστάσεις και τύπους αναπτύχθηκε η έννοια της γονικής μέριμνας που περιλαμβάνει τους στόχους, τις πρακτικές και το στυλ των γονέων στην αντιμετώπιση των υπαρκτών προβλημάτων στην έρευνα της κοινωνικοποίησης (Steinberg & Darling, 1993). Κάθε μία από αυτές τις ιδιότητες των γονέων επηρεάζει την ανάπτυξη του παιδιού με διαφορετικές διαδικασίες.

Οι πρακτικές γονικής μέριμνας έχουν άμεσο αντίκτυπο στην ανάπτυξη συγκεκριμένων συμπεριφορών στα παιδιά (επιδόσεις σε διάφορους τομείς) και τα χαρακτηριστικά (όπως η απόκτηση συγκεκριμένων αξιών ή η υψηλή αυτοεκτίμηση). Οι πρακτικές είναι οι μηχανισμοί μέσω των οποίων οι γονείς βοηθούν άμεσα το παιδί τους να επιτύχουν τους στόχους κοινωνικοποίησης. Αντίθετα οι κύριες διεργασίες μέσω των οποίων το στυλ γονικής μέριμνας επηρεάζει την ανάπτυξη του παιδιού είναι έμμεσες. Το στυλ γονικής μέριμνας μεταβάλλει την ικανότητα των γονιών να κοινωνικοποιήσουν τα παιδιά τους αλλάζοντας την αποτελεσματικότητα των πρακτικών γονικής μέριμνας. Από αυτή την προοπτική, το στυλ γονικής μέριμνας μπορεί καλύτερα να θεωρηθεί ως μια μεταβλητή στο πλαίσιο που μετριάζει τη σχέση μεταξύ συγκεκριμένων πρακτικών και συγκεκριμένων αναπτυξιακών αποτελεσμάτων. Γι' αυτό και κοινές γονεϊκές πρακτικές που υιοθετούνται από διαφορετικούς γονεϊκούς τύπους δεν σημαίνει πως θα έχουν το ίδιο αποτέλεσμα στη συμπεριφορά του παιδιού (Darling & Steinberg, 1993).

2.2 Γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα

Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στην υποκειμενικές πεποιθήσεις και δεν αφορά αυτές καθαυτές τις ικανότητες και δυνατότητες που έχει το άτομο ως προς το κατά πόσο θα μπορέσει να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις κάποιου συγκεκριμένου ρόλου ή σε ποιο βαθμό θα φέρει εις πέρας με επιτυχία κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα. (Bandura, 1986). Οι πεποιθήσεις αυτές επηρεάζουν τη συναισθηματική του κατάσταση, τον τρόπο σκέψης του, τα κίνητρα και τη συμπεριφορά του και αποτελούν βασικό στοιχείο της ικανότητάς του να επιτύχουν τα εκάστοτε επιθυμητά αποτελέσματα, καθώς σχετίζονται με την προσπάθεια που καταβάλουν, την επιμονή και τη στάση τους απέναντι στις αντιξοότητες (Bandura, 1993). Το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητα του ατόμου συνδέεται με τις προηγούμενες εμπειρίες επιδόσεων του (*past performance accomplishments*), την έμμεση λειτουργική μάθηση (*vicarious learning*) κυρίως μέσα από την παρακολούθηση προτύπων, την φυσιολογική και συναισθηματική κατάσταση του (*psychological and emotional states*) και αφορά τις επιπτώσεις από την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και την λεκτική πειθώ (*verbal persuasion*) (Bandura, 1989; 1993)

Η γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα (Parental self – efficacy/PSE), αναφέρεται στην πεποίθηση που έχει ο γονέας σχετικά με την ικανότητά του να ανταποκριθεί επαρκώς στο γονεϊκό του ρόλο. Η βαθμός αυτοαποτελεσματικότητας παίζει καθοριστικό ρόλο στη συμπεριφορά που επιδεικνύουν οι γονείς κατά την αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους και συνδέεται στενά με την ανάπτυξη των παιδιών, την ψυχοκοινωνική τους προσαρμογή και την ευζωία τόσο των παιδιών όσο και των ίδιων των γονέων (Johnston & Mash, 2005; Albanese, Russo, & Geller, 2019). Η γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα, φαίνεται να είναι το κλειδί για την υγεία γονέων και παιδιών. Η γονεϊκή αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζει: τη σχέση γονέα-παιδιού, τη γονεϊκή ψυχική υγεία και την ανάπτυξη του παιδιού (Albanese, Russo, & Geller, 2019). Φαίνεται ότι γονείς με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους, εμπνέουν εμπιστοσύνη και δεν είναι τιμωρητικοί (Jones & Prinz, 2005) ενώ γονείς με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα φαίνεται να δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις ανάγκες των παιδιών τους (Johnston & Mash, 2005; Sevigny & Loutzenhiser, 2010) και παρουσιάζουν επιθετική συμπεριφορά (Jones & Prinz, 2005). Η γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα συνδέεται με το αίσθημα ικανοποίησης και επίτευξης (Coleman & Karraker, 1998; Luque Salas, Yáñez Rodríguez, Tabernero, Luque, & Cuadrado, 2017). Οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας των γονέων εμφανίζονται ως ένας ισχυρός άμεσος προγνωστικός δείκτης συγκεκριμένων θετικών γονικών πρακτικών και ως μεσολαβητής των επιδράσεων μερικών από τις πιο διεξοδικά διερευνημένες συσχετίσεις της ποιότητας των γονέων, συμπεριλαμβανομένης της κατάθλιψης της μητέρας, της ιδιοσυγκρασίας των παιδιών, της κοινωνικής υποστήριξης και της φτώχειας (Coleman & Karraker, 1998; Schuengel & Oosterman, 2019).

Η γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα συγγέεται πολλές φορές με την γονεϊκή επάρκεια (parental competence). Η έννοια της γονικής επάρκειας μπορεί να λάβει διάφορες ερμηνείες και συνδέεται με αποδεκτές γονεϊκές συμπεριφορές, όπως είναι η παροχή βασικής φροντίδας, η ασφάλεια, η θετική συναισθηματική έκφραση και ζεστασιά, η παροχή κατάλληλων ερεθισμάτων, η σταθερότητα, η οριοθέτηση (Bornstein et al., 2003; Garaigordobil, & Machimbarrena, 2017). Συμφώνα με τους De Montigny & Lacharité (2005) η γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στις πεποιθήσεις, που οι ίδιοι οι γονείς έχουν για τους εαυτούς τους, ενώ η γονεϊκή

επάρκεια αντιπροσωπεύει περισσότερο τις αξιολογήσεις και τις κρίσεις που εκφέρουν οι άλλοι σχετικά με τις ικανότητες του γονέα.

2.3 Θετική γονεϊκότητα

Τα τελευταία χρόνια εμφανίζεται όλο και πιο συχνά στην βιβλιογραφία αλλά και στις καθημερινές πρακτικές ο όρος **θετική γονεϊκότητα** και χρησιμοποιείται με πολλούς τρόπους (Child, 2016). Η θετική γονική γονεϊκότητα χαρακτηρίζεται από τη γονική συμπεριφορά που έχει ως στόχο να ενδυναμώνει το παιδί με μη βίαια μέσα και παρέχει καθοδήγηση που περιλαμβάνει τον καθορισμό ορίων για την πλήρη ανάπτυξη του παιδιού. Πρόκειται για παιδαγωγική πρακτική που επικεντρώνεται στην προώθηση μιας σχέσης αγάπης και στην καθοδήγηση και όχι στη συμμόρφωση η οποία ανταποκρίνεται στην ατομικότητα του παιδιού (Rodrigo, 2010; Child, 2016). Η θετική γονεϊκότητα σέβεται τα παιδιά και στοχεύει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, της εσωτερικής πειθαρχίας, της αυτοπεποίθησης, της υπευθυνότητας και επινοητικότητας. Η άσκηση αυτής της μορφής γονεϊκότητας θεωρείται ότι είναι ευεργετική για τα παιδιά, αλλά και ότι επηρεάζει θετικά την ευημερία των γονέων. Η θετική γονεϊκότητα μαθαίνεται. Η κατανόηση της φυσιολογικής ανάπτυξης είναι ένα πρώτο βήμα, έτσι ώστε οι γονείς να μπορούν να διακρίνουν κοινές συμπεριφορές σε ένα στάδιο ανάπτυξης από προβλήματα.

Κεντρικό στοιχείο της θετικής γονεϊκότητας είναι η ανάπτυξη προσεγγμένων παρεμβάσεων για την καθοδήγηση των παιδιών που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θέση του θυμού, του χειρισμού, της τιμωρίας και των ανταμοιβών (Ahmann, 2002; Child, 2016). Κοινά σημεία τέτοιων παρεμβάσεων είναι η αγάπη η προώθηση συνεργατικών σχέσεων, η αποφυγή των τιμωριών. Επιπλέον, άλλες κοινές πρακτικές περιλαμβάνουν την ενεργό δράση για την αποφυγή συγκρούσεων, τη διατήρηση της ηρεμίας, την επιλεκτική παρακολούθηση της κακής συμπεριφοράς των παιδιών, τη συγνώμη όταν είναι σκόπιμο και τη χρήση του χιούμορ για δύσκολες καταστάσεις. Ο προσανατολισμός των γονέων που επικεντρώνεται στην δημιουργία μιας θετικής σχέσης με τα παιδιά μπορεί να τους βοηθήσει να αποκτήσουν ασφαλείς δεσμούς και να απολαβαίνουν μια πιο πλούσια συναισθηματική ζωή κατά την παιδική τους ηλικία με αποτέλεσμα καλύτερες προοπτικές για ευημερία και ευτυχία (Child, 2016). Επίσης

μέσω της αποφυγής των συγκρούσεων τα παιδιά μπορεί να βιώνουν λιγότερο άγχος (Holden, Williamson, & Holland, 2014) και να παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και έτσι να έχουν καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία (Grusec, 2011).

2.3.1 Triple P-Positive Parenting Program

Ένα πρόγραμμα θετικής γονεϊκότητας είναι το Triple P-Positive Parenting πρόκειται για ένα ολοκληρωμένο, πολυεπίπεδο σύστημα γονικής παρέμβασης που συνδυάζει μέσα σε μια ενιαία παρέμβαση καθολικές και πιο στοχοθετημένες παρεμβάσεις για τα παιδιά υψηλού κινδύνου και τους γονείς τους. Με το Triple P-Positive Parenting Program, ο πρωταρχικός στόχος είναι να ενισχυθούν οι γνώσεις, οι δεξιότητες και η εμπιστοσύνη των γονέων σε επίπεδο ολόκληρου του πληθυσμού και, με τη σειρά τους, να μειωθούν τα ποσοστά επιρροής των συμπεριφορικών και συναισθηματικών προβλημάτων σε παιδιά και εφήβους (Sanders, 2008; Sanders, Cann, & Markie-Dadds, 2003). Το προγράμματος διδάσκει στους γονείς παιδιών προσχολικής και σχολικής ηλικίας δεξιότητες, οι οποίες τους βοηθούν να διαχειριστούν με αυτοπεποίθηση τη συμπεριφορά των παιδιών τους, να διαχειριστούν προβλήματα σχετικά με την ανάπτυξη και να οικοδομήσουν υγιείς και δυνατές οικογενειακές σχέσεις (Sanders, 2008, 2010; Wiggins & Sofronoff, 2009). Σε μετα-ανάλυση για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων του προγράμματος τα στατιστικά στοιχεία έδειξαν ότι το πρόγραμμα παρέμβασης οδήγησε σε αύξηση της γονεϊκής αυτοαποτελεσματικότητας, βελτίωση των προβλημάτων συμπεριφοράς στα παιδιά και μείωση δυσλειτουργικών γονεϊκών πρακτικών (De Graaf, Speetjens, Smit, De Wolff, & Tavecchio, 2008).

Ένα σημαντικό μειονέκτημα των προγραμμάτων θετικής γονεϊκότητας είναι η έλλειψη μετρήσεων αποτελεσματικότητας και η περιορισμένη εμπειρική τεκμηρίωση των δεδομένων τους (Child, 2016). Επίσης τα περισσότερα από αυτά τα προγράμματα επικεντρώνονται σε μειονεξίες και προβλήματα με κύριο στόχο την πρόληψη και θεραπεία (Tellegen & Sanders, 2015). Στην θετική γονεϊκότητα, ο όρος *θετικός περιγράφει ένα μη τιμωρητικό, σταθερό και ευγενικό* στυλ γονεϊκότητας. Στα πλαίσια όμως της Θετικής Ψυχολογίας, ο όρος *θετικός* αναφέρεται στη διεύρυνση και δόμηση

των θετικών συναισθημάτων και ο τελικός στόχος είναι η ευζωία και η άνθηση του παιδιού και της οικογένειας (Kyriazos & Stalikas, 2018).

2.4 Γονεϊκή θετικότητα

Αδόκιμος και υπό διερεύνηση ο όρος *γονεϊκή θετικότητα* επιδιώκει να εκφράσει μια μορφή γονεϊκότητας σύμφωνα με τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας όπως τις ορίζει Seligman στην θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Authentic Happiness) και όπως τις εμπλούτισε αργότερα στην θεωρία της Ευζωίας (Well-being Theory). Το πιο ευχάριστο από τα καθήκοντα των γονέων είναι να οικοδομήσουν τα θετικά συναισθήματα και χαρακτηριστικά των παιδιών τους αντί να απλά ανακουφίζουν τα αρνητικά συναισθήματα και να εξουδετερώνουν τα αρνητικά χαρακτηριστικά. Τα θετικά συναισθήματα πιθανότατα εμφανίζονται πριν από τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα (strengths) and και τις αρετές (virtues), και αποτελούν την πρώτη ύλη από την οποία θα φτιάχνουν και αυτά (Seligman, 2011).

Ο στόχος της Θετικής Ψυχολογίας είναι η *άνθηση* (flourishing) του ανθρώπου και για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος χρειάζεται να καλλιεργούν θετικά συναισθήματα και δυνατά χαρακτηριστικά (Seligman, 2011). Ο σκοπός της γονεϊκότητας Θετικής Ψυχολογίας (Seligman, 2002) είναι να παρέχει θετικά συναισθήματα και επίσης να βρει και να επεξεργαστεί τα δυνατά χαρακτηριστικά του παιδιού, προωθώντας έτσι την ευημερία. Μακροπρόθεσμα, ο στόχος της γονεϊκότητας Θετικής Ψυχολογίας είναι να βοηθήσει το παιδί να οικοδομήσει τη ζωή του (δηλαδή την εκπαίδευση, την καριέρα, τα χόμπι) γύρω από δυνατά του χαρακτηριστικά. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, προάγεται η άνθηση ολόκληρης της οικογένειας. Αυτά τα δύο στοιχεία, τα θετικά συναισθήματα και τα δυνατά χαρακτηριστικά είναι η σπονδυλική στήλη τόσο της Θετικής Ψυχολογίας όσο και της γονεϊκότητας Θετικής Ψυχολογίας (Kyriazos & Stalikas, 2018).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΟΝΕΩΝ

Ο γονεϊκός ρόλος είναι δύσκολος. Οι σχέσεις γονέων και παιδιών πολύπλοκες και πολύπλευρες. Οι αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στο γονέα και το παιδί έχουν σαν αποτέλεσμα την συνεχή αναθεώρησης που έχουν να κάνουν με τις ιδέες, το σύστημα αξιών, την συμπεριφορά τους. Οι γονείς είναι υπεύθυνοι για όλα, για γνωστικά, συναισθηματικά, σωματικά, ηθικά, σεξουαλικά, πολιτιστικά, πνευματικά εκπαιδευτικά ζητήματα. Οι σημερινοί γονείς έχουν να ανησυχούν και για πολλά ακόμα, για ζητήματα που έχουν να κάνουν με τις οθόνες, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως το cyber-bullying και το sexting, ενώ οι προσδοκίες για επαγγελματική αποκατάσταση και για κοινωνική αποδοχή αυξάνονται συνεχώς. Στα πλαίσια αυτών των απαιτήσεων και αναγκών οι γονείς χρειάζονται να ενδυναμωθούν να αποκτήσουν γνώσεις και τεχνικές για να ανταποκριθούν στο ρόλο τους. Οι γονείς πάντα θα αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά τους και τα παιδιά μαθαίνουν συνέχεια από τους γονείς τους ανεξάρτητα αν εκείνοι το συνειδητοποιούν ότι τα διδάσκουν. Η οικογένεια παίζει σημαντικό ρόλο για την θετική αυτοεικόνα και την ομαλή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

3.1 Ομάδες ψυχοεκπαίδευσης

Ο όρος ψυχοεκπαίδευση ομάδων συμπεριλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα ομάδων που έχουν ένα σημαντικό εκπαιδευτικό στοιχείο εκτός από την ψυχολογική συνιστώσα. Τέτοιες ομάδες πραγματοποιούνται με παιδιά, εφήβους και ενήλικες σε κάθε είδους περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων των νοσοκομείων, των επιχειρήσεων, των πανεπιστημίων, των κυβερνητικών και κοινωνικών υπηρεσιών και του στρατού και μπορούν να αποτελούνται από μία συνεδρία ή πολλές. Ο ορισμός των ψυχοεκπαιδευτικών ομάδων που υιοθετήθηκε από την Ένωση Ειδικών στην Ομαδική Εργασία (Association for Specialists in Group Work/ASGW, 1991) εξετάζει τη σημασία των εκπαιδευτικών και προληπτικών στόχων σε τέτοιες ομάδες. Αυτές οι ομάδες χρησιμεύουν για να εκπαιδεύσουν όσους αντιμετωπίζουν μια πιθανή απειλή ή ένα αναπτυξιακό συμβάν ζωής (π.χ. συνταξιοδότηση), ή να διδάξουν δεξιότητες αντιμετώπισης σε όσους ασχολούνται με μια άμεση κρίση ζωής (Brown, 2003)

Οι ομάδες αυτές είναι παρόμοιες με τις ομάδες συμβουλευτικής, οι αλληλεπιδράσεις των μελών είναι σημαντικές και δίνεται προσοχή στη δυναμική των ομάδων και στην ομαδική διαδικασία. Η ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων και η βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας είναι από τους βασικούς στόχους αυτών των ομάδων. Υπάρχουν πολλά σημεία όπου συγκλίνουν οι δύο τύποι ομάδων, αλλά υπάρχουν και αρκετές διαφορές. Οι ομάδες ψυχοεκπαίδευσης μπορούν να σχεδιάσουν και να οδηγήσουν ευκολότερα, καθώς υπάρχει λιγότερη αμφισημία και αβεβαιότητα σχετικά με την ύλη που καλύπτουν, τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα, την αλληλουχία του υλικού και τις ανάγκες πληροφόρησης των μελών (Brown, 2003).

Ο ειδικός στην ψυχοεκπαίδευση συνεργάζεται με τα μέλη της ομάδας που είναι λειτουργικά άτομα, αλλά ενδέχεται να έχουν ελλείμματα πληροφόρησης σε μια συγκεκριμένη περιοχή, όπως δεξιότητες γονέων. Οι ομάδες ψυχοεκπαίδευσης επικεντρώνονται στην ανάπτυξη των γνωστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών δεξιοτήτων των μελών μέσω ενός δομημένου συνόλου διαδικασιών εντός και μεταξύ των συνεδριάσεων της ομάδας. Ο στόχος είναι να βελτιωθεί μια σειρά από εκπαιδευτικά ελλείμματα και ψυχολογικά ζητήματα. Αυτή η εξειδίκευση της ομάδας εργασίας ασχολείται με τη μετάδοση, τη συζήτηση και την ενσωμάτωση των πληροφοριών. Νέες πληροφορίες ενσωματώνονται μέσω της χρήσης προγραμματισμένων ασκήσεων και κατάρτισης δεξιοτήτων (Drum, Becker, & Hess, 2011; McCarthy & Hart, 2011; Corey, Corey, & Corey, 2013). Ιδιαίτερα, η ψυχοεκπαίδευση γονέων μπορεί να βοηθήσει στην απόκτηση μιας αίσθησης προσωπικής αποτελεσματικότητας των γονέων με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τις καθημερινές δυσκολίες και προκλήσεις και ως συνέπεια αυτών να απολαμβάνουν καλύτερη ποιότητα ζωής οι ίδιοι και τα παιδιά τους.

Οι ψυχοεκπαιδευτικές ομάδες επικεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο θέμα και συχνά έχουν ψυχοπαιδαγωγική φύση. Αν και τα συγκεκριμένα θέματα ποικίλλουν, αυτές οι ομάδες μοιράζονται το στόχο να παρέχουν στα μέλη μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με κάποιο πρόβλημα ζωής και τα εργαλεία για να το αντιμετωπίσουν καλύτερα. Οι ομάδες ψυχοεκπαίδευσης μπορούν επίσης να είναι χρήσιμες για την ενίσχυση ή την αξιοποίηση των υφιστάμενων δεξιοτήτων των μελών. Γενικά οι συνεδρίες είναι περίπου 2 ώρες κάθε εβδομάδα για 4 έως 15 εβδομάδες. Ορισμένες ομαδικές συνεδρίες μπορεί να είναι μικρότερης διάρκειας 30 έως 45 λεπτά, ειδικά με παιδιά ή πελάτες με μικρή διάρκεια προσοχής. Στην αρχή τα μέλη της ομάδας συμπλη-

ρώνουν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με το πόσο καλά αντιμετωπίζουν τον τομέα της ανησυχίας. Το έργο αυτών των ομάδων περιλαμβάνει συχνά δομημένες ασκήσεις, αναγνώσεις και εργασίες στο σπίτι. Όταν ολοκληρωθεί το έργο της ομάδας, τα μέλη της συμπληρώνουν ένα άλλο ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση της προόδου των μελών. Αυτές οι ομάδες είναι βοηθητικές για την ανάπτυξη συμπεριφορικών και συναισθηματικών δεξιοτήτες που είναι απαραίτητες για την έκφραση συναισθημάτων. Η έμφαση στη μάθηση σε ομάδες ψυχοεκπαίδευσης παρέχει στα μέλη τη δυνατότητα να αποκτήσουν και να βελτιώσουν τις κοινωνικές δεξιότητες μέσω πρόβας συμπεριφοράς, εκπαίδευσης δεξιοτήτων και γνωστικής διερεύνησης (Corey, Corey, & Corey, 2013).

Ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι τα προγράμματα εκπαίδευσης γονέων που στοχεύουν στην ενδυνάμωσή τους είναι πιο αποτελεσματικά από αντίστοιχα που στοχεύουν στην αντιμετώπιση συγκεκριμένων δυσκολιών των παιδιών τους (Shechtman & Gilat, 2005). Ένα ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα για γονείς με βάση τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας στοχεύει στην ενδυνάμωση τους μέσα από την αύξηση της ευζωίας τους και της ικανοποίησης τους από την ζωή. Επιδίωξη μας είναι να φέρουμε την *θετικότητα* στην καθημερινή τους ζωή όχι σαν ένα πλαίσιο τεχνικών και ασκήσεων αλλά σαν ένα νέο τρόπο ζωής και ύπαρξης που θα γίνει βίωμα και ως τέτοιο να μπορέσουν να το μεταλαμπαδεύσουν στα παιδιά τους.

3.2 Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία είχε ως στόχο να αναπροσανατολίσει την πορεία της ψυχολογικής έρευνας από την εστίαση στην παθολογία και της ασθένειας, προς τη μελέτη των δυνατών του στοιχείων και την άριστη λειτουργία ατόμων, ομάδων και θεσμών (Hendriks, Schotanus-Dijkstra, Hassankhan, de Jong & Bohlmeijer, 2019). Στα πλαίσια αυτών των επιδιώξεων οι αρχές, οι θεωρίες και οι έννοιες που έχει αναπτύξει δεν αποτελούν ένα σύνολο μαγικών συνταγών που θα οδηγήσουν στην ευτυχία και στην ευημερία. Κύρια μέριμνα της Θετικής Ψυχολογίας είναι πως όλο αυτό το θεωρητικό οπλοστάσιο θα γίνει χρήσιμο για το άτομο και την κοινωνία συμβάλλοντας στην ευημερία και την ευτυχία όλων.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί και εφαρμοστεί μια σειρά από Παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας (Positive Psychology Interventions/PPIs), οι οποίες συνήθως είναι δομημένα προγράμματα που έχουν ως στόχο την καλλιέργεια των θετικών ψυχολογικών πόρων (Sin & Lyubomirsky, 2009). Μια παρέμβαση θετικής ψυχολογίας μπορεί να περιλαμβάνει διάφορες ασκήσεις. Μια δημοφιλής άσκηση είναι *Τρία καλά πράγματα*, η οποία ενισχύει τα θετικά συναισθήματα και αυξάνει την ευτυχία. Σε αυτήν την άσκηση καλούμαστε για ένα δεδομένο χρονικό διάστημα να σκεφτούμε και να καταγράψουμε καθημερινά τρία καλά πράγματα. Μπορεί να είναι οτιδήποτε μας φαίνεται θετικό, καλό ή ευχάριστο. Δεν είναι απαραίτητο να είναι μεγάλο ή σημαντικό. Η άσκηση των τριών καλών πραγμάτων δείχνει συνεχή αύξηση της ευτυχίας (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; El Menshawy, 2018). Άλλες ασκήσεις είναι *το γράμμα (ή επίσκεψη) ευγνωμοσύνης, πράξεις καλοσύνης, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, ο καλύτερος μου εαυτός* (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005; Geerling et al., 2020).

Σε μια σειρά ελέγχων της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων αυτών σε διάφορους τομείς όπως η εργασία, το σχολείο και σε διάφορους πληθυσμούς έχει φανεί πως στις περισσότερες περιπτώσεις επιτυγχάνουν την αύξηση και τη διατήρηση των θετικών συναισθημάτων (Hendriks et al., 2019; Donaldson, Lee, & Donaldson, 2019; Taylor, Oberle, Durlak & Weissberg, 2017; Carr et al., 2020), τη μείωση καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009; Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014; Antoine, Dauvier, Andreotti, & Congard, 2018; El Menshawy, 2018) την αύξηση ψυχικής ανθεκτικότητας (Bolier, et al., 2013; Cohn, & Fredrickson, 2010). Στο πλαίσιο της οικογένειας, μελέτες δείχνουν ότι η εισαγωγή «θετικών» πρακτικών (π.χ., ανίχνευση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα) συμβάλει σημαντικά στην αύξηση της ευτυχίας τους (Waters, 2020). Αυτά τα ευρήματα παρέχουν στοιχεία για τη σημασία των παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας για την αύξηση της ευτυχίας και την ευημερία στο γενικό πληθυσμό (Drozd, Mork, Nielsen, Raeder, & Bjørkli, 2014; Barry, 2001; Weiss, Westerhof, & Bohlmeijer, 2016).

Αν και οι παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας (PPIs) δείχνουν ευεργετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία σε μη κλινικούς πληθυσμούς, η τρέχουσα βιβλιογραφία είναι ασαφής όσον αφορά την αποτελεσματικότητά της σε κλινικές συνθήκες. Τα ευρήματα από meta-analysis (Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman, & Bohlmeijer, 2018; Brown, Ospina, Celano, & Huffman, 2019; Geerling et al., 2020) δείχνουν ότι

οι PPIs, όπου η εστίαση είναι στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων, γνώσεων ή συμπεριφορών, όχι μόνο έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν το Ευ Ζην, αλλά μπορούν επίσης να μειώσουν την αγωνία σε πληθυσμούς με κλινικές διαταραχές. Δεδομένου του αυξανόμενου ενδιαφέροντος για τους PPI σε κλινικά περιβάλλοντα, απαιτείται περισσότερη έρευνα υψηλής ποιότητας για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας των PPI σε κλινικά δείγματα.

3.3 Online παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας

Ένας βασικός στόχος στα πλαίσια της ψυχικής υγείας είναι να παρέχονται παρεμβάσεις που είναι προσβάσιμες σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού (Vella-Brodrick, & Klein, 2010) και για όλες τις ηλικίες (Iasiello, Bartholomaeus, Jarden, & Van Agteren, 2018; Hudson, 2015). Το διαδίκτυο φαίνεται πολλά υποσχόμενο για την παροχή παρεμβάσεων τόσο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας του γενικού πληθυσμού (Drozd, Mork, Nielsen, Raeder, & Bjørkli, 2014; Mitchell, 2010) όσο και για τη πρόληψη και θεραπεία ψυχικών διαταραχών (Mohr et al., 2010). Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας (Online Positive Psychology Interventions/OPPIs) είναι παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται σε συσκευές όπως υπολογιστής, φορητός υπολογιστής ή tablet με σύνδεση στο διαδίκτυο. Τα δεδομένα αποθηκεύονται και υποβάλλονται σε επεξεργασία στο διαδίκτυο.

Υπάρχουν σημαντικά πλεονεκτήματα των διαδικτυακών παρεμβάσεων έναντι των παρεμβάσεων δια ζώσης. Οι διαδικτυακές παρεμβάσεις προσφέρουν τη δυνατότητα καθορισμού του χρόνου και του τόπου εκτέλεσης, από τον ίδιο τον συμμετέχοντα ενώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν και υπενθυμίσεις για ασκήσεις, όπως συναγερμός ή μήνυμα κειμένου έτσι ώστε τα άτομα να ολοκληρώνουν με επιτυχία τα προγράμματα αυτά. Επίσης, η πρόσβαση στην διαδικτυακή παρέμβαση είναι εύκολη και μπορεί να είναι λιγότερο δαπανηρή. Από την άλλη μεριά, αν και πρόσφατα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι το ψηφιακό χάσμα έχει μειωθεί εξακολουθούν να υπάρχουν ομάδες ανθρώπων στην κοινότητα που δεν έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο (Vella-Brodrick, & Klein, 2010). Αν και υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για τις διαδικτυακές παρεμβάσεις, λίγα είναι γνωστά για τα αποτελέσματά της. Οι διαθέσιμες μελέτες πάντως δείχνουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα (El Menshawy, 2018).

Το Triple P Online (TPOL:www2.tripleponline.net) είναι ένα διαδικτυακό πρόγραμμα εκπαίδευσης γονέων αυτοβοήθειας που στοχεύει στη μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς των παιδιών μέσω «θετικών πρακτικών γονικής μέριμνας». Το TPOL αποτελείται από 8 ενότητες βασισμένες σε βίντεο που ενσωματώνουν δραστηριότητες εντός της περιόδου λειτουργίας και εργασία στο σπίτι. Τυχαιοποιημένες δοκιμές ελέγχου έδειξαν ότι το TPOL μειώνει αποτελεσματικά τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών. Παρόλο την υψηλή ποιότητα περιεχομένου και παρουσίασης, , προγράμματα όπως το TPOL λειτουργούν καλύτερα ως ενημερωτικοί οδηγοί για τους γονείς παρά ως πλήρεις παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση προβληματικών συμπεριφορών των παιδιών. Αυτό τονίζεται περαιτέρω από το γεγονός ότι το TPOL δεν διαφέρει σημαντικά από το βιβλίο αυτοβοήθειας Triple P (Sanders et al., 2014; Baumel, & Faber, 2018).

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑ

4.1 Στόχος της έρευνας

Η παρούσα έρευνας επιδιώκει να εμπλουτίσει το πεδίο της ψυχοεκπαίδευσης γονέων με νέα προγράμματα και να ενισχύσει την έρευνα για την αξιολόγηση αυτών των προγραμμάτων. Ειδικότερα στόχος της είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης θετικής ψυχολογίας σε ομάδα γονέων. Συγκεκριμένα, μελετήσαμε την επίδραση του προγράμματος στο Ευ Ζην των γονέων. Οι διαστάσεις της ευζωίας, στις οποίες εστιάζει η παρούσα έρευνα είναι η βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, η ικανοποίηση από την ζωή, το νόημα ζωής, η επίτευξη, η δέσμευση, η αυτο-αποτελεσματικότητα σχετικά με τον γονεϊκό τους ρόλο και η σωματική υγεία. Επιλέχθηκε μη τυχαιοποιημένη μελέτη (πειραματική και ομάδα σύγκρισης) με μέτρηση πριν και μετά την παρέμβαση.

4.2 Υποθέσεις εργασίας

Συγκεκριμένα, στην παρούσα εργασία προσπαθήσαμε να απαντηθούν τα παρακάτω ερωτήματα. **Πρώτον**, εάν η πειραματική ομάδα βίωσε περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. **Δεύτερον**, εάν αυξήθηκαν τα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή τους αντίστοιχα. **Τρίτον**, εάν αυξήθηκαν τα επίπεδα γονεϊκής τους αυτο-αποτελεσματικότητάς τους, και **Τέταρτον**, αν οι γονείς στην πειραματική ομάδα παρουσίασαν καλύτερες βαθμολογίες στο ερωτηματολόγιο Ευ Ζην (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, ικανοποίηση από τη ζωή, νόημα ζωής, θετικές σχέσεις, επίτευξη, σωματική υγεία, μοναξιά). Γενικά αναμένουμε ότι οι γονείς της πειραματικής ομάδας μετά το πέρας το ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης θα παρουσιάζουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από την ζωή και καλύτερη αντίληψη για την γονεϊκή τους αυτοαποτελεσματικότητα και αύξηση του Ευ Ζην. Παράλληλα με την *Αξιολόγηση του Προγράμματος* που δόθηκε στην πειραματική ομάδα μετά το τέλος του Προγράμματος, επιδιώξαμε να καταγράψουμε το

βαθμό ενδιαφέροντος για τη Θετική Ψυχολογία και τη γενική αξιολόγηση του συγκεκριμένου Προγράμματος.

4.3 Δείγμα

Η έρευνα διενεργήθηκε κατά το χρονικό διάστημα Μάιος – Ιούλιος 2020, και έλαβαν μέρος γονείς από την Αθήνα, την επαρχία και το εξωτερικό. Η συλλογή του δείγματος και για τις δύο ομάδες (πειραματική, ελέγχου) βασίστηκε στη μέθοδο της δειγματοληψίας ευκολίας (τα υποκείμενα που είναι διαθέσιμα συμμετέχουν στην έρευνα μέχρι να συμπληρωθεί ο επιθυμητός αριθμός του δείγματος), εξαιτίας της δυσκολίας εντοπισμού γονέων με τυχαία δειγματοληψία.

Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 26 γονείς παιδιών ηλικίας 6-17 ετών. Και οι δύο ομάδες, πειραματική και ελέγχου αποτελείται από τον ίδιο αριθμό ατόμων. Κριτήρια συμμετοχής ήταν να είναι Έλληνες και την συγκεκριμένη στιγμή να μην συμμετέχουν σε κάποιο άλλο αντίστοιχο ατομικό ή ομαδικό πρόγραμμα. Η ομάδα ελέγχου ήταν μια ομάδα σύγκρισης από την οποία ζητήθηκε να κάνει μια άσκηση (Τρία καλά πράγματα της ημέρας) καθημερινά, στο αντίστοιχο διάστημα της παρέμβασης, κάτι που συνηθίζεται στα πλαίσια των θετικών παρεμβάσεων (Davis et al., 2016; Dickens, 2017; Carr et al., 2020)

Στον Πίνακα 1 βλέπουμε ότι από τους 26 συμμετέχοντες/ουσες οι 21 (80,8%) ήταν γυναίκες και οι 5 (19,2%) ήταν άντρες. Το 76,9% (20 άτομα) ζούσε σε μεγάλο αστικό κέντρο, το 19,2 (5 άτομα) κατοικούσε στην επαρχία ενώ υπήρχε και 1 άτομο που διέμενε στο εξωτερικό (3,8%). Ως προς την ηλικιακή κατανομή, επιχειρήθηκε ανάλυση στην βάση ηλικιακών κατηγοριών για την καλύτερη απεικόνιση του δείγματος. Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος (61,5%) ανήκε στην ηλικιακή κατηγορία των 46-55 ετών, το 30,8% στην κατηγορία των 36-45 ετών και το υπόλοιπο 7,7% στην κατηγορία των 56-65 ετών.

Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο, το 50% του συνολικού δείγματος (13 άτομα) ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (ΑΕΙ/ΤΕΙ), το 26,9% (7 άτομα) είχε μεταπτυχιακό τίτλο, το 11,5% (3 άτομα) είχαν διδακτορικό και ένα άτομο (3,8%) είχε αποφοιτήσει από το Λύκειο. Σχετικά με την οικονομική κατάσταση, το 73,1% (19 άτομα) είχε μηνιαίο εισόδημα από 1.101-3.000 ευρώ, το 23,1% (6 άτομα) από 501-1.101 ευρώ και το υπόλοιπο 3,8% (1 άτομο) έως 500 ευρώ. Το 53,8% (14 άτομα)

του δείγματος έχει 2 παιδιά, το 23,1% (6 άτομα) έχει 1 παιδί και το υπόλοιπο 23,1% (6 άτομα) έχει από 3 παιδιά και πάνω.

Πίνακας 1 Περιγραφικά στοιχεία του δείγματος (α)

Μεταβλητή	Πειραματική		Ομάδα ελέγχου		Σύνολο	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Ηλικία (χρόνια)						
36-45	6	46.2	2	15.4	8	30.8
46-45	7	53.8	9	69.2	16	61.5
56-65			2	15.4	2	7.7
Φύλο						
Ανδρες	1	7.7	4	30.8	5	19.2
Γυναίκες	12	92.3	9	69.2	21	80.8
Τόπος διαμονής						
Πόλη	8	61.5	12	92.3	20	76.9
Κωμόπολη	2	15.4	1	7.7	3	11.5
Χωριό	2	15.4			2	7.7
Εξωτερικό	1	7.7			1	3.8
Μορφωτικό επίπεδο						
Λύκειο	1	7.7			1	3.8
ΤΕΙ, ΑΕΙ	7	53.8	6	46.2	13	50
ΠΜΣ	3	23.1	4	30.8	7	26.9
Διδακτορικό	1	7.7	2	15.4	3	11.5
Άλλο	1	7.7	1	7.7	2	7.7
Μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα						
Έως 500 €	1	7.7			1	3.8
501 – 1100 €	4	30.8	2	15.4	6	23.1
1101 – 3000 €	8	61.5	11	84.6	19	73.1
Οικογενειακή κατάσταση						
Παντρεμένος/η	12	92.3	13	100	25	96.2
Διαζευγμένος/η	1	7.7			1	3.8
Αριθμός παιδιών						
Ένα	2	15.4	4	30.8	6	23.1
Δύο	10	76.9	4	30.8	14	53.8
Τρία και περισσότερα	1	7.7	5	38.5	6	23.1

Σχετικά με την εμπειρία των συμμετεχόντων από δομές ψυχικής υγείας και ψυχοεκπαίδευσης (Πίνακας 2), το 57,7% (15 άτομα) έχει απευθυνθεί στο παρελθόν σε κάποια δομή ψυχικής υγείας ή συμβουλευτική υπηρεσία για θέματα που αφορούν τα παιδιά τους έναντι του 42,3% (11 άτομα) που δεν έχουν απευθυνθεί. Το 69,2% (18 άτομα) δεν έχει απευθυνθεί στο παρελθόν σε κάποια δομή ψυχικής υγείας ή συμβουλευτικής για θέματα που απασχολούν τους ίδιους, ενώ το 30,8% (8 άτομα) έχει απευθυνθεί. Τέλος, το 53,8% (14 άτομα) δεν συμμετείχε ποτέ σε ομάδα – σχολή γονέων έναντι του 46,2% (12 άτομα) που συμμετείχε

Πίνακας 2 Περιγραφικά στοιχεία του δείγματος (β)

Μεταβλητή	Πειραματική		Ομάδα ελέγχου		Σύνολο	
	n	%	n	%	N	%
Έχετε απευθυνθεί ποτέ στο παρελθόν σε κάποια δομή ψυχικής υγείας ή συμβουλευτική υπηρεσία για θέματα που αφορούν τα παιδιά σας;						
Ναι	4	30.8	7	53.8	15	57.7
Όχι	9	69.2	6	46.2	11	42.3
Έχετε απευθυνθεί ποτέ στο παρελθόν σε κάποια δομή ψυχικής υγείας ή συμβουλευτική υπηρεσία για θέματα που σας αφορούν;						
Ναι	5	38.5	3	23.1	8	30.8
Όχι	8	61.5	10	76.9	18	69.2
Έχετε συμμετάσχει ποτέ μέχρι σήμερα σε κάποια ομάδα - σχολή γονέων;						
Ναι	7	53.8	5	38.5	12	46.2
Όχι	6	46.2	8	61.5	14	53.8

4.4 Τα εργαλεία μέτρηση

Για τους σκοπούς της έρευνας χρησιμοποιήθηκαν τα εξής ερωτηματολόγια:

Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων / Positive and Negative Affect Scale/ PANAS των D. Watson, L. A. Clark & A. Tellegen (Προσαρμογή: Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου)

Η Κλίμακα των Θετικών και Αρνητικών συναισθημάτων αποτελείται από 20 λέξεις, τυχαία κατανεμημένες, οι οποίες αντανακλούν συναισθηματικές εμπειρίες. Από τις δηλώσεις αυτές, οι δέκα αναφέρονται σε θετικά συναισθήματα, ενώ οι υπόλοιπες δέκα σε αρνητικά. Αποτελείται από 20 ερωτήσεις που μετρούν το θετικό και το αρνητικό συναίσθημα. Το θετικό συναίσθημα υποδηλώνει το βαθμό που το άτομο νιώθει ηρεμία αλληλεπιδρά θετικά με το περιβάλλον, έχει θετική ενέργεια και ενθουσιασμό. Το αρνητικό συναίσθημα εκδηλώνεται με συναισθήματα όπως άγχος, φόβο και θυμού. Κάθε ερώτηση απαντάται σε μία κλίμακα πέντε διαβαθμίσεων τύπου Likert, που κυμαίνεται από το 1 που αντιστοιχεί στον χαρακτηρισμό «ελάχιστα πολύ ή καθόλου» έως το 5 που αντιστοιχεί στο «υπερβολικά» και η βαθμολογία στις επιμέρους κλίμακες προκύπτει από το μέσο όρο των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στις κλίμακες θετικού και αρνητικού συναισθήματος (Σταλίκας, Τριλίβα, & Πάτζια, 2012).

Όταν η Κλίμακα συμπληρώνεται για πρόσφατο χρόνο (τώρα ή σήμερα) εκφράζει περισσότερο την διάθεση ενώ όταν συμπληρώνεται για τον τελευταίο χρόνο ή

γενικά, εκφράζει περισσότερο χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Watson, Clark, Tellegen, 1988). Οι μετρήσεις θετικής και αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης της κλίμακας έδειξαν ικανοποιητικούς δείκτες εγκυρότητας και αξιοπιστίας. Για το θετικό συναίσθημα ο δείκτης εσωτερικής συνέπειας έχει την τιμή Cronbach $\alpha = 0,71$ και για το αρνητικό συναίσθημα Cronbach $\alpha = 0,79$. (Σταλίκας, Τριλίβα & Ρούση, 2012; Daskalou & Sigkollitou, 2012). Προκειμένου να ελεγχθεί η αξιοπιστία της συγκεκριμένης κλίμακας πραγματοποιήθηκαν οι αναλύσεις αξιοπιστίας με τον δείκτη alpha του Cronbach, για τις υποκλίμακες του (αρνητικά, θετικά συναισθήματα). Οι αναλύσεις αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκαν για την πρώτη μέτρηση και για την δεύτερη μέτρηση και για τους δύο πληθυσμούς (πειραματική ομάδα, ομάδα ελέγχου). Οι δείκτες αξιοπιστίας, όπως φαίνεται και από τον Πίνακα 3, είναι υψηλές και για τις δύο υποκλίμακες.

Η Κλίμακα Ικανοποίησης από την Ζωή (Diener et al., 1985) (Προσαρμογή: Α. Σταλίκας και Α. Λακιώτη)

Η κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή (Satisfaction with Life Scale/SWLS) αξιολογεί την ικανοποίηση ενός ατόμου από την ζωή του (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Η ικανοποίηση της ζωής είναι ένας παράγοντας στο πιο γενική κατασκευή υποκειμενικής ευημερίας, η οποία έχει τουλάχιστον 3 συνιστώσες: θετική συναισθηματική εκτίμηση, αρνητική συναισθηματική εκτίμηση και ικανοποίηση ζωής. Το SWLS δεν μετρά την ικανοποίηση με συγκεκριμένους τομείς της ζωής (π.χ. οικογένεια, απασχόληση και εισόδημα). Ωστόσο, η συνολική ικανοποίηση σχετίζεται σημαντικά με αυτούς τους συγκεκριμένους τομείς που ένα άτομο θεωρεί σημαντικό (Corrigan, Kolakowsky-Hayner, Wright, Bellon, & Carufel, 2013)

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε ερωτήσεις που αξιολογούν στο σύνολό τους την γενική γνωστική κρίση κάποιου σχετικά με την ικανοποίηση από την ζωή του (π.χ. «Από τις περισσότερες απόψεις, η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου» και «Είμαι ικανοποιημένος/η από την ζωή μου»). Οι συμμετέχοντες δηλώνουν πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με την κάθε μία από τις πέντε ερωτήσεις χρησιμοποιώντας μια επταβάθμια κλίμακα όπου το (1) αντιστοιχεί στο «διαφωνώ πολύ» και το (7) αντιστοιχεί στο «συμφωνώ πολύ». Το συνολικό σκορ κυμαίνεται από 5-35. Οι Υψηλότερες τιμές της κλίμακας υποδηλώνουν μεγαλύτερη ικανο-

ποίηση από τη ζωή.: συγκεκριμένα 31- 35 (εξαιρετικά ικανοποιημένος), 26-30 (ικανοποιημένος), 25 (ελαφρώς ικανοποιημένος), 20 (ούτε ικανοποιημένος-ούτε δυσαρεστημένος), 15-19 (ελάχιστα δυσαρεστημένος), 10-14 (δυσαρεστημένος) και 5-9 (εξαιρετικά δυσαρεστημένος). Προκειμένου να ελεγχθεί η αξιοπιστία της συγκεκριμένης κλίμακας πραγματοποιήθηκαν οι αναλύσεις αξιοπιστίας με τον δείκτη alpha του Cronbach. Οι αναλύσεις αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκαν για την πρώτη μέτρηση και για την δεύτερη μέτρηση και για τους δύο πληθυσμούς (πειραματική ομάδα, ομάδα ελέγχου). Οι δείκτες αξιοπιστίας, όπως φαίνεται και από τον Πίνακα 3, είναι υψηλές για το ερωτηματολόγιο *Ικανοποίηση από τη ζωή* (SLS).

Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής / Meaning in Life Questionnaire/MLQ, των M. F. Steger, P. Frazier & S. Oishi, 2006 (Στάθμιση: X. Πεζηρκιανίδη, M. Γαλανάκη, E. Καρακασίδου και A. Σταλικά, 2016)

Ένα ερωτηματολόγιο 10 στοιχείων που έχει σχεδιαστεί για τη μέτρηση δύο διαστάσεων νοήματος στη ζωή: (1) ύπαρξη νοήματος στη ζωή του ανθρώπου (Presence) /αισθάνονται ότι η ζωή μου έχει νόημα) και (2) Αναζήτηση νοήματος (Search)/προσπαθώ να βρω νόημα στη ζωή μου. Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου γίνεται με επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= απόλυτα αναληθές, 7= απόλυτα αληθές).

Η στάθμιση έγινε από τους Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, (2016). Η υποκλίμακα *ύπαρξη νοήματος στη ζωή* περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 1,4,5,6,9 (αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου) και η υποκλίμακα *αναζήτηση νοήματος στη ζωή* περιλαμβάνει τις ερωτήσεις 2, 3, 7, 8, 10 (αναζητώ νόημα στη ζωή μου). Αντιστροφή της βαθμολόγησης γίνεται μόνο στην ερώτηση 9 που έχει τεθεί με αρνητικό πρόσημο. Στην ελληνική έκδοση ο δείκτης Cronbach's α είναι 0,83 για την υποκλίμακα ύπαρξης και 0,82 για την υποκλίμακα αναζήτησης νοήματος (Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016). Προκειμένου να ελεγχθεί η αξιοπιστία της συγκεκριμένης κλίμακας, για την παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκαν οι αναλύσεις αξιοπιστίας με τον δείκτη alpha του Cronbach, για τις υποκλίμακές του (αναζήτηση νοήματος και ύπαρξη νοήματος). Οι αναλύσεις αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκαν για την πρώτη μέτρηση και για την δεύτερη μέτρηση και για

τους δύο πληθυσμούς (πειραματική ομάδα, ομάδα ελέγχου). Οι δείκτες αξιοπιστίας, όπως φαίνεται και από τον Πίνακα 3, είναι υψηλές και για τις δύο υποκλίμακες.

Κλίμακα αντιλαμβανόμενης γονεϊκής αυτό-αποτελεσματικότητας / Parenting Self Agency Measure, των Dumka, Stoerzinger, Jackson και Roosa, 1996.

Η Κλίμακα μετρά τη συνολική αυτο-αποτελεσματικότητα των γονέων (π.χ. "Αισθάνομαι σίγουρος για τον εαυτό μου ως γονέας"). Οι συμμετέχοντες δίνουν τις απαντήσεις τους σε πενταβάθμια κλίμακα Likert από το (1) = "Σχεδόν ποτέ" έως το (5) = "Σχεδόν πάντα". Το σύνολο των ερωτήσεων αποτελούν το παράγοντα της γονικής επάρκειας. Η συνολική βαθμολογία υπολογίζεται για να αντιπροσωπεύει ένα επίπεδο γονικής αυτο-αποτελεσματικότητας, με υψηλότερες τιμές που αντιστοιχούν σε υψηλότερο βαθμό γονικής αυτο-αποτελεσματικότητας (Dumka et al., 1996). Η κλίμακα έχει μεταφραστεί στα ελληνικά με αντίστροφη μετάφραση από τους Kostouli, Xanthopoulou, & Athanasiades, (2016) (δείκτη Cronbach's $\alpha = .80$). Προκειμένου να ελεγχθεί η αξιοπιστία της συγκεκριμένης κλίμακας πραγματοποιήθηκαν οι αναλύσεις αξιοπιστίας με τον δείκτη alpha του Cronbach. Οι αναλύσεις αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκαν για την πρώτη μέτρηση και για την δεύτερη μέτρηση και για τους δύο πληθυσμούς (πειραματική ομάδα, ομάδα ελέγχου). Οι δείκτες αξιοπιστίας, όπως φαίνεται και από τον Πίνακα 6, είναι καλές για την κλίμακα *Αντιλαμβανόμενης γονεϊκής αυτό-αποτελεσματικότητας* (PSAM).

Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην /PERMA Profiler, Butler and Kern, 2016 (Προσαρμογή: Χ. Πεζηρκιανίδη και Α. Σταλικά, 2019)

Το PERMA Profiler είναι ένα πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 23 ερωτήσεις και μετρά τα πέντε συστατικά του Ευ Ζην σύμφωνα με την ομώνυμη θεωρία (Well-Being Theory) του Seligman (2011): θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα στη ζωή και επιτεύγματα. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 9 υποκλίμακες: *θετικά συναισθήματα* (Ερωτ. 3, 13, 22), *δέσμευση* (Ερωτ.2, 10, 17), *θετικές σχέσεις* (Ερωτ. 8, 19, 21), *νόημα* (Ερωτ. 7, 9, 20) *επιτεύγματα* (Ερωτ. 1, 5, 15) *αρνητικά συναισθήματα* (Ερωτ. 4, 14, 16) *μοναξιά* (Ερωτ. 11), *σωματική υγεία* (Ερωτ. 6, 12, 18), *ικανοποίηση από τη ζωή* (Ερωτ. 23). Ένα σκορ για το επίπεδο της ευζωίας

μπορεί να υπολογιστεί αθροίζοντας τα στοιχεία των πέντε παραγόντων του Ευ Ζην με και το στοιχείο της ικανοποίησης από τη ζωή. Η βαθμολόγηση γίνεται με 11βάθμια κλίμακα Likert από το «0 = ποτέ» έως "10 = πάντα", "0 = καθόλου" έως "10 = εντελώς" ή "0= τρομερό "έως" 10 = εξαιρετικό "με βάση το περιεχόμενο του κάθε στοιχείου (Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, & Yotsidi, 2019). Προκειμένου να ελεγχθεί η αξιοπιστία της συγκεκριμένης κλίμακας πραγματοποιήθηκαν οι αναλύσεις αξιοπιστίας με τον δείκτη alpha του Cronbach. Οι αναλύσεις αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκαν για την πρώτη μέτρηση και για την δεύτερη μέτρηση και για τους δύο πληθυσμούς (πειραματική ομάδα, ομάδα ελέγχου). Οι δείκτες αξιοπιστίας, όπως φαίνεται και από τον Πίνακα 7 είναι καλές για τις περισσότερες υποκλίμακες. Οι δείκτες αξιοπιστίας για την υποκλίμακα *Δέσμευσης* ($\alpha=0,299$) και *Επιτεύγματα* ($\alpha=0,394$) στην πριν-μέτρηση ήταν ιδιαίτερα χαμηλοί και στην μετα-μέτρηση αποδεκτοί για την υποκλίμακα *Δέσμευση* ($\alpha=0,550$) και καλοί για την κλίμακα *Επιτεύγματα* ($\alpha=0,789$).

Πίνακας 3 Cronbach's alfa των κλιμάκων που χρησιμοποιήθηκαν

Κλίμακες	Cronbach's alpha	
	Pre-test	Post-test
PANAS		
Θετικό συναίσθημα (10 items)	.777	.733
Αρνητικό συναίσθημα (10 items)	.896	.893
SLS		
Ικανοποίηση από τη ζωή (5 items)	.856	.918
MLQ		
Ύπαρξη νοήματος	.828	.813
Αναζήτηση νοήματος	.845	.849
PSAM		
Γονεϊκή αυτο-αποτελεσματικότητα (5 items)	.749	.765
PERMA profiler		
Δέσμευση (3 items)	.299	.550
Θετικές σχέσεις (3 items)	.745	.671
Νόημα (3 items)	.897	.842
Επιτεύγματα (3 items)	.394	.789
Αρνητικά συναισθήματα (3 items)	.803	.742
Σωματική υγεία (3 items)	.724	.755

Δημογραφικά στοιχεία

Συλλέχθηκαν στοιχεία προκειμένου να γίνει η δημογραφική χαρτογράφηση του δείγματος. Συγκεκριμένα, ζητήθηκαν πληροφορίες σχετικά με το φύλο, την ηλικία, τον

τόπο καταγωγής και διαμονής, το μορφωτικό επίπεδο, τον αριθμό και ηλικία των παιδιών το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα των συμμετεχόντων.

4.5 Διαδικασία

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε εξ ολοκλήρου διαδικτυακά μέσω των ηλεκτρονικών μέσων κοινωνική δικτύωσης (social media) και επικοινωνίας (e-mail). Το πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης διεξήχθη μέσω τις ηλεκτρονικής πλατφόρμας zoom σε πραγματικό χρόνο (σύγχρονη διαδικτυακή ψυχοεκπαίδευση). Η υγειονομική κρίση λόγω της πανδημίας του COVID-19 που επηρέασε και την χώρα μας τους τελευταίους μήνες μπορεί να ανέτρεψε τα αρχικό μας σχεδιασμό για αυτή την έρευνα αλλά μας έδωσε και την ευκαιρία να δοκιμάσουμε νέους τρόπους σχεδιασμού και διεξαγωγής τέτοιων προγραμμάτων.

Για την Πειραματική Ομάδα, αρχικά, φτιάξαμε μια **αφίσα (flyer)** με την οποία κοινοποιήσαμε μέσω Facebook, το ψυχοεκπαιδευτικό μας Πρόγραμμα με τίτλο «**Από την ευτυχία στην άνθηση**» (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.1). Σε αυτούς που έδειξαν ενδιαφέρον για το Πρόγραμμα, στάλθηκε μέσω email η **Πρόσκληση** (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.2), με τις πρώτες πληροφορίες για το Πρόγραμμα. Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούσαν να δηλώσουν το ενδιαφέρον τους σε μια φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος μέσω google form. Όσοι πληρούσαν τα κριτήρια λάβανε μέσω e-mail επιστολή με αναλυτικές οδηγίες για τον σκοπό της έρευνας και τη συμμετοχή τους (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.3). Στην συνέχεια ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες/τις συμμετέχουσες να συμπληρώσουν ένα αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο που αποτελούταν από τις προαναφερθείσες κλίμακες (μέσω google form). Στην πρώτη σελίδα του ερωτηματολογίου δόθηκαν οι κατάλληλες οδηγίες για τη συμπλήρωση του. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και οι γονείς διαβεβαιώθηκαν για την τήρηση της ανωνυμίας τους και την εμπιστευτικότητα των στοιχείων της έρευνας. Στα πλαίσια του Προγράμματος οι συμμετέχοντες/ουσες, μετά το τέλος κάθε συνάντησης λάμβαναν μέσω e-mail τις ασκήσεις που προτεινόταν με αναλυτικές οδηγίες. Καθ' όλη τη διάρκεια του Προγράμματος, η Υπεύθυνη/Εισηγήτρια διαβεβαίωνε τα μέλη της ομάδας για την διαθεσιμότητα της για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση σχετικά με το Πρόγραμμα και το υλικό των ασκήσεων. Μετά μια εβδομάδα από την ολοκλήρωση του οι συμμετέχοντες/ουσες

συμπλήρωσαν εκ νέου το ερωτηματολόγιο μαζί με μια Αξιολόγηση του Προγράμματος. Ανάλογος ήταν ο σχεδιασμός για την Ομάδα Ελέγχου. Σε αυτή την ομάδα η ενημέρωση έγινε με ανοιχτή επιστολή/πρόσκληση στην έρευνα μέσω Facebook (ΠΑΡΤΗΜΑ 2.4) και στο ανάλογο χρονικό διάστημα ζητήθηκε από του συμμετέχοντες/ουσες να κάνουν μια άσκηση (Τρία καλά πράγματα της ημέρας) καθημερινά χωρίς περαιτέρω διευκρινήσεις και πληροφορίες.

4.6 Στατιστική επεξεργασία

Η ανάλυση των δεδομένων που θα προκύψουν θα γίνει με το πρόγραμμα στατιστικής επεξεργασίας IBM SPSS Statistics 21.0. Το SPSS χρησιμοποιείται ευρύτατα για την στατιστική ανάλυση στις κοινωνικές επιστήμες, αλλά και στις επιστήμες υγείας.

4.7 Το Πρόγραμμα Παρέμβασης

ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΘΗΣΗ

(ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.5)

Το Πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε σε τρεις διαδικτυακές συναντήσεις διάρκειας μιας ώρας περίπου και ολοκληρώθηκε σε τρεις εβδομάδες.

ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Στην συνάντηση αυτή τα μέλη της ομάδας, μετά τις απαραίτητες συστάσεις ενημερώνονται για τους στόχους και την διάρθρωση του Προγράμματος. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να σημειώνουν αν το επιθυμούν και να διακόπτουν για διευκρινίσεις και απορίες. Το υλικό της παρουσίασης είναι οργανωμένο έτσι ώστε ανάμεσα στις ενότητες να δίνονται ερωτήσεις και απαραίτητος χρόνος για αναστοχασμό.

Ενότητα Α: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ενδεικτικά αναφέρουμε:

Η Θετική Ψυχολογία:

- Μελετά τις συνθήκες και διαδικασίες που προάγουν την ευζωία,
- Εστιάζει στο υποκειμενικό βίωμα και στις προσωπικές ερμηνείες που το ίδιο το άτομο δίνει σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματά του.

Η Θετική Ψυχολογία ασχολείται με:

- την ψυχολογική ευημερία και την ικανοποίηση από τη ζωή (παρελθόν).
- την ευτυχία και εμπειρίες ροής (παρόν).
- την αισιοδοξία και ελπίδα (μέλλον).

Σκεφτείτε...

Γιατί αποφασίσατε να παρακολουθήσετε αυτό το σεμινάριο. Τι ήταν αυτό που σας τράβηξε σε αυτό; Ήταν κάποια εμπειρία σας από το παρελθόν, κάποιο συγκεκριμένο θέμα που σας απασχολεί αυτή την περίοδο ή κάτι που σας απασχολεί για το μέλλον;

Θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας/Authentic Happiness (Seligman, 2012)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗ ΖΩΗ (Έχω καλή διάθεση και ευεξία. Βιώνω πολλά και διαφορετικά θετικά συναισθήματα).

ΜΙΑ ΖΩΗ ΜΕ ΠΑΘΟΣ (Ζω τη στιγμή, σε κορυφαίο επίπεδο, και αισθάνομαι ότι ζω πραγματικά μια πλήρη ζωή)

ΖΩΗ ΜΕ ΝΟΗΜΑ (Σκέφτομαι πώς μπορώ να κάνω τις ζωές των άλλων καλύτερα. Κατά τη διαδικασία, θα κάνω τη ζωή μου καλύτερη!)

Θεωρία του Ευ Ζην/Well-being theory (Seligman, 2012)

- ☞ Θετικά συναισθήματα (Positive emotions),
- ☞ Εμπλοκή (Engagement),
- ☞ Θετικές σχέσεις (Positive Relationship)
- ☞ Νόημα (Meaning),
- ☞ Επίτευξη (Accomplishment).

Ενότητα Β: ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ/POSITIVE EMOTION:

Θα ήθελα να σταματήσετε για ένα λεπτό και να σκεφτείτε την τελευταία φορά που αισθανθήκατε πραγματικά χαρούμενη/ος. Έχετε νιώσει έτσι; Τι πιστεύετε; Πως νιώθετε τώρα; Κρατήστε το συναίσθημα μαζί σας. Ας ελπίσουμε ότι εσείς είστε τώρα σε ένα τέλειο μέρος για να μάθετε για τον ενδιαφέρον τομέα των θετικών συναισθημάτων.

Τα συναισθήματα είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης μας βοηθάνε να επιβιώσουμε και να αναπτυχθούμε.

Ποια συναισθήματα όμως είναι χρήσιμα; Τα θετικά ή τα αρνητικά;

Η απάντηση είναι και τα δύο, χρειαζόμαστε τα αρνητικά συναισθήματα (φόβος, θυμός κτλ.) για να επιβιώσουμε και τα θετικά (χαρά, ενθουσιασμός) για να αναπτυχθούμε μέσα από την αρμονική συνύπαρξη.

Τα αρνητικά συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά..

Εισαγωγή στην έννοια της θετικότητας, στην θεωρία του Αντιδότη και την θεωρία Διεύρυνσης και Δόμηση (Broaden-and-Build Theory) της Fredrickson.



Εικόνα 1 Η θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης (Fredrickson, 1989, 2001, 2005, 2009)

Θετικά συναισθήματα: Τα θετικά συναισθήματα (χαρά, ευχαρίστηση, αγάπη, ευγνωμοσύνη) διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης του ατόμου και οδηγούν στην δόμηση διαχρονικών πόρων. Τα θετικά συναισθήματα, σε αντιδιαστολή με τα αρνητικά, δε δημιουργούν την προδιάθεση για συγκεκριμένη και αναπόφευκτη δράση, αλλά αντίθετα, μας «ελευθερώνουν», μας βοηθούν να χαλαρώσουμε, να ισορροπήσουμε, να σκεφτούμε μια πληθώρα από εναλλακτικές ιδέες και λύσεις, να αναπτυχθούμε και να ωριμάσουμε.

Η θετικότητα και τα θετικά συναισθήματα κάνουν καλό, τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική υγεία. Μακροβιότητα, λιγότερες χρόνιες παθήσεις, λιγότερες ψυχιατρικές και ψυχολογικές διαταραχές.

Για τα θετικά συναισθήματα : Πόσα είναι αρκετά; Υπάρχει αναλογία θετικών αρνητικών; Πως μπορούμε να ενισχύσουμε τη βίωση των θετικών συναισθημάτων στη ζωή μας;

ΑΣΚΗΣΗ

✓ *Τρία καλά πράγματα*

Κάθε βράδυ πριν πάω για ύπνο

→ Σκέψου τρία καλά πράγματα που σου συνέβησαν σήμερα. Μπορεί να είναι οτιδήποτε σου φαίνεται θετικό, καλό ή ευχάριστο. Δεν είναι απαραίτητο να είναι μεγάλο ή σημαντικό.

→ Κατέγραψε τα.

Ενότητα Γ: ΔΕΣΜΕΥΣΗ /ENGAGEMENT:

Εισαγωγή στα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και τις αρετές και στην έννοια της ροής (flow) – η κατάσταση, κατά την οποία το άτομο είναι απόλυτα απορροφημένο από το έργο του, η αίσθηση του χρόνου και του χώρου και οι σκέψεις του είναι σχετικές με το έργο του (Csikszentmihalyi, 1990). Σύμφωνα με τον Seligman (2012) μπαίνουμε σε κατάσταση ροής όταν τα δυνατά μας στοιχεία ταιριάζουν με τις προκλήσεις που έρχομαι στον δρόμο μας. Έτσι:

Όταν είμαι βαθιά δεσμευμένος αισθάνομαι ..

Ότι έχω απορροφηθεί/εστιασμένος, ηρεμία ζωντάνια, κίνητρο, περιεχόμενο, ικανός, δυνατός, ότι χάνω την αίσθηση του χρόνου, ευχαρίστηση, ικανοποίηση -απόλαυση

Όταν είμαι βαθιά δεσμευμένος κάνω ...

κάτι διασκεδαστικό, κάτι δημιουργικό, άκοπη και αβίαστη εργασία, κάτι σε εξωτερικούς χώρους, σχεδιασμό /οργάνωση, μουσική - ακρόαση /αναπαραγωγή, χημεία, επίλυση προβλήματα σε προθεσμία, κηπουρική, κάτι χωρίς περισπασμούς κ.α.

ΤΟΤΕ...

ΕΙΜΑΙ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΡΟΗΣ...

Ροή» είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει μια δραστηριότητα, κατά την οποία τα άτομα χάνουν την αίσθηση του χώρου, του χρόνου και της αυτοσυνειδησίας, καθώς η προσοχή τους επενδύεται πλήρως σε ένα έργο. Στην κατάσταση ροής, τα άτομα επικεντρώνονται σε αυτό που ονομάζουμε "εδώ και τώρα" και είναι πλήρως παρόντα λειτουργώντας στο βέλτιστο επίπεδό τους (Csikszentmihalyi, 2009).

Απαραίτητες δεξιότητες που οδηγούν σε ροή είναι:

- η περιέργεια
- το ενδιαφέρον για τη ζωή

- η επιμονή και
- η χαμηλή εγωκεντρικότητα.

ΔΥΝΑΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ (STRENGTHS)

Τα πέντε δυνατά στοιχεία που σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ευζωίας

- Ευγνωμοσύνη
- Αισιοδοξία
- Ζέση και ενέργεια
- Περιέργεια
- Η ικανότητα να αγαπάς και να σε αγαπάνε

Το VIA Ερωτηματολόγιο των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα (VIA-IS) είναι ένα αυτοσυμπληρούμενο εργαλείο, κατάλληλο για άτομα άνω των 18 ετών, ενώ υπάρχει και μία μορφή του, που απευθύνεται σε παιδιά και εφήβους ηλικίας 10-17 ετών (VIA-Youth). Τα δύο εργαλεία αξιολογούν 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα.

Είναι διαθέσιμα στο διαδίκτυο δωρεάν: www.authentic happiness.org or www.viastrengths.org

ΑΣΚΗΣΗ:

- ✓ *Η ρόδα των δυνατών στοιχείων (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.6). Πρόκειται για ένα φύλλο εργασίας όπου οι συμμετέχοντες αφού εντοπίσουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, μπορούν να απεικονίσουν διαγραμματικά τον βαθμό που τα χρησιμοποιούν σήμερα και να προσδιορίσουν τον βαθμό που θα επιθυμούσαν να τα χρησιμοποιούν στο μέλλον.*

ΣΤΟΧΟΙ:

- Να δημιουργήσετε μία γραφική απεικόνιση των υπαρχόντων δυνατών στοιχείων και να αναγνωριστεί η συχνότητα χρήσης τους.
- Να αναπτύξετε επιμέρους δεξιότητες αυτορρύθμισης, δημιουργώντας μελλοντικά σχέδια που θα ενισχύσουν τη χρήση των δυνατών σας στοιχείων.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Αρχικά αφιερώθηκε χρόνος για απορίες, ερωτήσεις, εντυπώσεις, σχόλια σχετικά με την πρώτη συνάντηση και το υλικό που είχαν λάβει οι συμμετέχοντες/ουσες.

Ενότητα Α: ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ /POSITIVE RELATIONSHIPS

Πότε ήταν η τελευταία φορά που εσύ γελάσατε με την καρδιά σας ; Την τελευταία φορά που ένιωσες απεριόριστη χαρά; Η τελευταία φορά που αισθανθήκατε βαθύ νόημα και σκοπό; Την τελευταία φορά που ένιωσες πάρα πολύ περήφανος για ένα επίτευγμα; Ακόμη και χωρίς να γνωρίζουμε το λεπτομέρειες αυτών των υψηλών σημείων της ζωής σας, ξέρω τη μορφή τους: όλα έλαβε χώρα γύρω από άλλους ανθρώπους.

Οι άλλοι άνθρωποι είναι το καλύτερο αντίδοτο για τα μειονεκτήματα της ζωής και το και το πιο αξιόπιστο.

Και μια μικρή ιστορία....

Όταν ο φίλος μου ήταν νεαρό αγόρι (Stephen Post, καθηγητής Ιατρικών Ανθρωπιστικών Επιστημών στο Stony Brook) τον είδε μια μέρα η μητέρα του που είχε κακή διάθεση και του είπε:

«Στέφανος, φαίνεσαι στεναχωρημένος. Γιατί δεν βγαίνεις έξω και βοηθήσεις κάποιον;»

Αυτό το απόφθεγμα τέθηκε σε αυστηρά τεστ (έρευνα) και οι ειδικοί κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι κάνοντας μια καλοσύνη (μια καλή πράξη) παράγει τη μοναδική πιο αξιόπιστη στιγμιαία αύξηση στην ευζωία σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη άσκηση που έχει δοκιμαστεί (Seligman, 2012).

ΑΣΚΗΣΗ...

Κάνε κάτι ευγενικό για κάποιον δεν χρειάζεται να είναι κάτι μεγάλο. Παρατήρησε τι συμβαίνει στη διάθεσή σου.

ΓΙΑΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Εικόνα 2 Γιατί χρειαζόμαστε θετικές σχέσεις

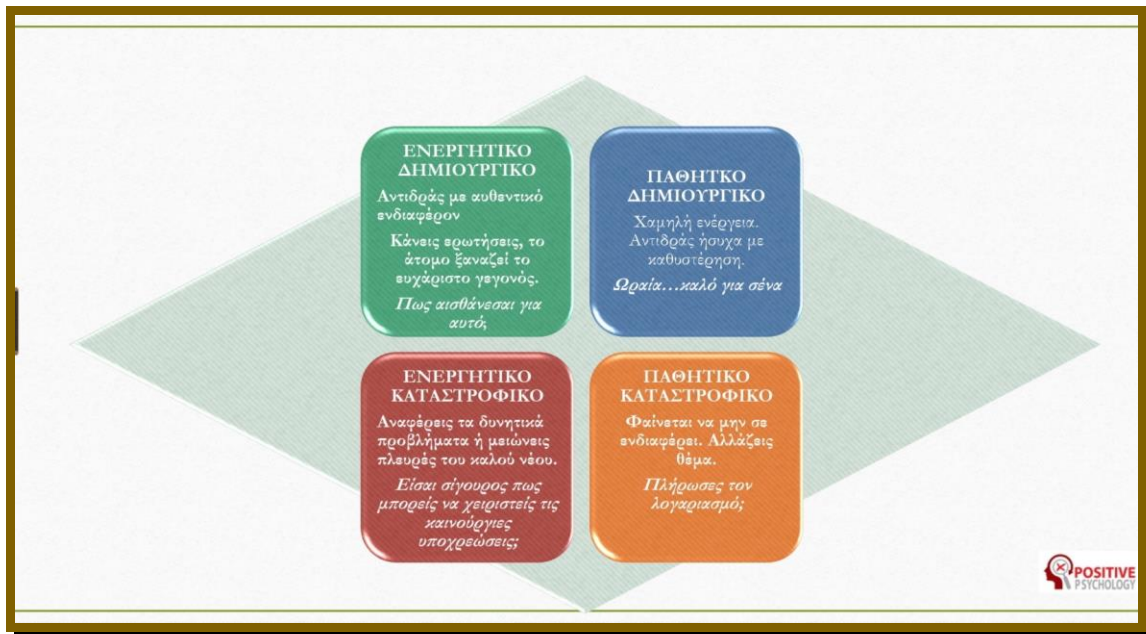
ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΧΤΙΣΟΥΜΕ ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Το εκπληκτικό εύρημα είναι ότι οι στενότερες, πιο οικείες και πιο εμπιστευτικές σχέσεις φαίνεται να διακρίνονται όχι από το πώς οι εταίροι ανταποκρίνονται στις απογοητεύσεις και τις απώλειες του άλλου, αλλά από το πώς αντιδρούν στα καλά νέα (Sonja Lyubomirsky, 2013).

Φανταστείτε ότι ένα σημαντικό σας πρόσωπο έχει μια υπέροχη μέρα.. Πως αντιδράτε όταν σας λέει...

- *Ο συνάδελφος σας : «Μόλις πήρα προαγωγή»*
- *Το παιδί σας : «Έβαλα δύο γκολ στο ματς σήμερα»*
- *Ο πατέρας σας: «Τα κατάφερα, περπάτησα ένα χιλιόμετρο σήμερα»*
- *Η καλύτερη σας φίλη: «Βρήκα επιτέλους το τέλειο φόρεμα για τη βάφτιση»*

Πως ανταποκρινόμαστε στα καλά νέα που ακούμε;



Εικόνα 3 Στυλ απόκρισης (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004)

ΟΙ ΑΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΕΧΟΥΝ ΣΗΜΑΣΙΑ

- Ποιοι είναι οι άνθρωποι της ζωή σου;
- Πως τρέφεις αυτές τις σχέσεις;
- Ποιες είναι οι μικρές στιγμές που αξιοποιείς;

Δοκιμάστε αυτό:

Σκεφτείτε το πιο σημαντικό άτομο στη ζωή σας. Κάθε εβδομάδα προσπαθείτε να ανακαλύψετε κάτι νέο για αυτόν. Για παράδειγμα:

- Ποιος είναι ο καλύτερος φίλος τους;
- Ποιο είναι το αγαπημένο του τραγούδι ή τηλεοπτική εκπομπή;
- Ποιο είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει αυτήν τη στιγμή;
- Ποια είναι τα όνειρα της ζωής τους;
- Ποιοι συγγενείς τους αρέσουν ή δεν τους αρέσουν περισσότερο;
- Ποιο είναι το καλύτερο ή το χειρότερο πράγμα που συνέβη στην παιδική του ηλικία;

→ Ποιος είναι ο αγαπημένος προορισμός διακοπών του;

Εάν το κάνετε αυτό με την πάροδο του χρόνου, το άτομο αυτό θα συνειδητοποιήσει σύντομα ότι υπάρχει ένα άλλο άτομο στον πλανήτη που τα καταλαβαίνει πραγματικά: - εσείς!

Στόχος: Κατανόηση της σημασίας των θετικών σχέσεων. Διερεύνηση και αναστοχασμός για το δικό μας τρόπο απόκρισης σε όλες τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Σε αυτή την ενότητα μαθαίνουμε πώς να ακούμε «γενναιόδωρα».

Ενότητα Β: ΝΟΗΜΑ/MEANING

Ο άνθρωπος πάντα είχε μια έντονη επιθυμία να κατανοήσει τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του, να καταλάβει δηλαδή το νόημα της ζωής. Έχει καταστεί σαφές ότι η ύπαρξη νόημα στη ζωή είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ευημερία και την υγεία και η έρευνα εξετάζει διάφορους παράγοντες που συνδέονται με την έννοια του νοήματός στη ζωή (Martela, & Steger, 2016).

Κάθε άνθρωπος καλείται να δημιουργήσει νόημα στη ζωή του μέσω της επιδίωξης στόχων και την ανάπτυξη μιας ζωής συνεκτικής προς αυτούς (Steger, Frazier, Oishi, S. & Kaler, 2006).

Τι είναι αυτό που δίνει νόημα στην ζωή μας; Βίωση του νοήματος μέσα από:

- Κατανόηση του εαυτού μας και του κόσμου γύρω μας
- Ενασχόληση με δραστηριότητες που μας εκφράζουν (ροή)
- Σύνδεση των στόχων μας με τον γενικότερο σκοπό της ζωής μας

Στόχος: Να αναλογιστεί ο καθένας τα κίνητρα του, τι σημαίνει για τον καθένα ξεχωριστά το κάθε ερέθισμα, με ποιο τρόπο συνδέονται οι εμπειρίες της ζωής τους με ένα ανώτερο ουσιαστικό πλάνο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

- ✓ **Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης (τρία καλά πράγματα).** Πρόκειται για την ίδια άσκηση με την προηγούμενη εβδομάδα με τη μόνη διαφορά ότι τους συμμετέχοντες/ουσες μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τις υποδείξεις/προτροπές στα φύλλα εργασίας που παρέχονται όπως: Ένα καλό πράγμα που συνέβη σήμερα... Σήμερα διασκέδασα όταν... Κάτι καλό που είδα κάποιον να κάνει ...Σήμερα διασκέδασα όταν... Κάτι που κατάφερα σήμερα... Κάτι αστείο που συνέβη σήμερα... Κάποιος για τον οποίο ήμουν ευγνώμων σήμερα...Σήμερα γέλασα όταν... Κάτι για σήμερα που θα ήθελα να θυμάμαι... Η αγαπημένη μου στιγμή σήμερα ήταν...

Μετά μια εβδομάδα, ενθαρρύνονται τα άτομα να συνεχίσουν την άσκηση «τριών καλών πραγμάτων», χωρίς τη βοήθεια προτροπών.
<https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/gratitude-journal-three-good-things/positive-psychology/none>
- ✓ **Το βάζο της ευγνωμοσύνης.** Τα βάζα ευγνωμοσύνης είναι ένας διασκεδαστικός, καλλιτεχνικός και πρακτικός τρόπος για τα παιδιά να ασκήσουν ευγνωμοσύνη. Σε αυτήν τη δραστηριότητα, κάθε παιδί θα δημιουργήσει ένα ειδικό βάζο όπου θα αποθηκεύσει τα καλά πράγματα της ημέρας. Δόθηκαν αναλυτικές οδηγίες για την κατασκευή του βάζου και ανάλογες υποδείξεις και παραδείγματα (Είμαι ευγνώμων για τη γάτα μου γιατί με κάνει να γελάω), «Είμαι ευγνώμων για το δείπνο που είχα απόψε. Ήταν το αγαπημένο μου: πίτσα!», «Εκτιμώ τη γιαγιά μου γιατί με επισκέφτηκε όταν ήμουν άρρωστη»).
- ✓ **Ο σκοπός της ζωής μου.** Πρόκειται για ένα δελτίο όπου οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να καταγράψουν τα 5 δυνατά τους στοιχεία του χαρακτήρα τους και 3 προκλήσεις και μέσω της διαγραμματικής απεικόνισης με συγκεκριμένα σημεία (πάθος- μοναδικά δώρα-όραμα- αποστολή-αξίες) μπορούν τα άτομα να προσδιορίσουν το νόημα της ζωής τους. (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.7).

Στόχοι: Η τακτική άσκηση ευγνωμοσύνης έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και βελτιώνει γενικά τους δείκτες που συνδέονται με το Ευ Ζην (Seligman et al., 2005; Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011; Albanese, Russo, & Geller, 2019; Emmons & McCullough, 2003; Wood, Froh, & Geraghty, 2010; Liao, & Weng, 2018). Την πρώτη εβδομάδα τα μέλη της ομάδας έλαβαν τις οδηγίες για την άσκηση *Τρία καλά πράγματα χωρίς προτροπές*. Στόχος ήταν οι συμμετέχοντες να αναστοχαστούν στο τέλος της ημέρας τα τρία καλά πράγματα ύστερα από την πρώτη τους επαφή με την Θετική Ψυχολογία και την παρουσίαση των ενοτήτων: *θετικά συναισθήματα και επίτευξη*. Τη δεύτερη εβδομάδα λάβανε την ίδια άσκηση με προτάσεις/προτροπές έτσι ώστε μετά την παρουσίαση των ενοτήτων *θετικές σχέσεις και νόημα ζωής* να μπορούν όχι μόνο να εντοπίσουν αλλά να καλλιεργήσουν μόνοι τους (τουλάχιστον) τρία καλά πράγματα στην διάρκεια τη ημέρας σε διάφορους τομείς και με διάφορους τρόπους. Τελικός στόχος είναι να αναγνωρίζουν τις ευλογίες της ζωής τους χωρίς προτροπές και υποδείξεις. Παράλληλα δόθηκε και η άσκηση *Το βάζο της ευγνωμοσύνης* ώστε και τα παιδιά με ένα δημιουργικό και διασκεδαστικό τρόπο να καταγράφουν δηλώσεις ευγνωμοσύνης στον τέλος της ημέρας.

Σύμφωνα με τον Viktor Frankl (1985) οι άνθρωποι δεν έχουν υποχρέωση να ορίσουν το νόημα της ζωής με καθολικούς όρους. Ο καθένας από εμάς θα το κάνει με τον δικό του τρόπο, ξεκινώντας από μας, με τις δυνατότητες και τις εμπειρίες μας, ανακαλύπτοντας τον εαυτό μας κάθε μέρα. Με την άσκηση *ο Σκοπός της ζωής μου*, οι συμμετέχοντες χρησιμοποιώντας τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους (όπως τα προσδιορίσανε την προηγούμενη εβδομάδα) μαζί με τις προκλήσεις της ζωής τους και μέσα από μια διαγραμματική διαδρομή μπορούσαν να φτάσουν στο Νόημα της ζωής τους.

ΤΡΙΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ. Αρχικά αφιερώθηκε χρόνος για απορίες, ερωτήσεις, εντυπώσεις, σχόλια σχετικά με την πρώτη συνάντηση και το υλικό που είχαν λάβει οι συμμετέχοντες. Στη συνέχεια έγινε μια ανασκόπηση των εννοιών που είχαμε αναλύσει στις προηγούμενες συναντήσεις: μάθαμε ότι τα **θετικά στοιχεία** σχετίζονται με το πώς βλέπουμε και αξιολογούμε το επίπεδο ευτυχίας μας σε μια συναισθηματική κατάσταση. Η **δέσμευση** ως τρόπος αξιοποίησης του εσωτερικού μας δυναμικού μέσω της ροής ή απλώς εμπλοκής στην καθημερινή ζωή ως μέσο σύνδεσης και αίσθησης σύνδεσης. **Θετικές σχέσεις** που είναι ένα δίκτυο υποστήριξης που καλλιεργείται μέ-

σω δημιουργικών θετικών σχέσεων, και το **νόημα ζωής** ως τρόπος σύνδεσης του ε-αυτού μας με υψηλό σκοπό.

Ενότητα Α: ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ /ACCOMPLISHMENT.

Η προσπάθεια για την εκπλήρωση μικρών καθημερινών στόχων αξίζει περισσότερο και από τα ταλέντα. Συνυφασμένη με την έννοια την εκπλήρωσης είναι το σθένος, το θάρρος, στην καθομιλουμένη θα λέγαμε «κότσια» (grit). Τελικά τι έχει μεγαλύτερη σημασία το ταλέντο ή η προσπάθεια; (Duckworth, & Duckworth, 2016; Seligman, 2012). Σε αυτή την συνάντηση επιδίωξη μας ήταν να εκπαιδεύσουμε τους γονείς σε μια νοοτροπία ανάπτυξης (growth mindset) και στο θάρρος (grit). Αναλύουμε την έννοια της *Ανθεκτικότητα* (Resilience) –ορίζεται ως η θετική προσαρμογή του ατόμου παρά την ύπαρξη δυσχερών καταστάσεων (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000) και της *Ελπίδας* (Hope) – γνωστική διαδικασία η οποία σχετίζεται με το στόχο και την επίτευξη του και το *Απολαμβάνειν* – διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών μέσα από νοητικές και πρακτικές λειτουργίες (Bryant & Veroff, 2007; Samios, et al., 2020). Αποτελείται από δύο βασικά συστατικά δηλαδή: α) την αίσθηση του ατόμου ότι μπορεί να χρησιμοποιήσει την ενέργειά του αποτελεσματικά και β) την υποκειμενική αντίληψη του ατόμου ότι χρησιμοποιώντας τα κατάλληλα μέσα που παράγει, θα επιτύχει τους στόχους του (Snyder, Irving & Anderson, 1991).

Ενδεικτικά αναφέρουμε:

Η επίτευξη περιγράφεται ως ένας τρόπος προβληματισμού σχετικά με τις προσπάθειες να κάνουμε κάτι και τον βαθμό στον οποίο παρέχει μια θετική αίσθηση επίτευξης. Και εδώ μιλάμε για ένα υποκειμενικό στοιχείο. Λάβετε υπόψη ότι η αίσθηση της ολοκλήρωσης ενώ κάνετε το ίδιο έργο μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους. Η εκπλήρωση (επίτευξη) συμβάλλει στην ευζωία μας όταν είμαστε σε θέση να κοιτάζουμε πίσω τη ζωή μας με μια αίσθηση επίτευξης και να πούμε «Εγώ το έκανα και το έκανα καλά»

Πρέπει να έχουμε υπόψη..

- Είναι σημαντικό να **αναγνωρίσουμε τους δικούς μας στόχους** και τα επιτεύγματα που θέλουμε να καταφέρουμε και όχι να μπαίνουμε στην διαδικασία σύγκρισης με τους στόχους και τα επιτεύγματα των άλλων.

- υπάρχει μια έννοια στην Θετική Ψυχολογίας «**to savor**» που σημαίνει «**να γευτείτε**», ή όπως θα μπορούσαμε να πούμε «**να απολαύσετε τη στιγμή**». (**savoring/Απολαμβάνειν**)

Οι στόχοι που δημιουργούμε στη ζωή δεν πρέπει να είναι απαραίτητα μακροπρόθεσμοι και μεγάλοι. Η επίτευξη των στόχων μας, όσο μεγάλοι ή μικροί και αν είναι, τροφοδοτούν την πίστη στον εαυτό μας, στην αποτελεσματικότητά μας και ακόμη και στην ανθεκτικότητά μας. Το «**Απολαμβάνειν**» είναι ο συνειδητός τρόπος με τον οποίο βιώνουμε τη στιγμή, και σαν ένα τρισδιάστατο έργο τέχνης, βλέπουμε, νιώθουμε, εκτιμούμε.

Τα επιτεύγματα είναι αυτά που δημιουργούμε για τον εαυτό μας μέσω της προσπάθειας, της δέσμευσης και της δοκιμής, οτιδήποτε εκτός από αυτό που ήδη γνωρίζουμε πώς να κάνουμε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης τον τρόπο με τον οποίο αναγνωρίζουμε τι έχουμε κάνει, μη υποτιμώντας το επίτευγμα σε σύγκριση με άλλους και γιορτάζοντας με έναν αξιοσημείωτο τρόπο που μας δίνει τη δυνατότητα να αξιοποιήσουμε τα επιτεύγματα και να ανακαλούμε τα κίνητρα μας.

Τρεις τρόποι για να αναπτύξετε επίτευγμα

- Θέστε μικρούς στόχους. Θυμηθείτε ότι οι μεγαλύτεροι στόχοι μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο. Για να παραμείνετε κινητοποιημένοι, ορίστε μια σειρά από μικρότερους στόχους ως δείκτες και σκαλοπάτια προς τον μεγάλο στόχο σας. Πάντα να κάνετε στόχους **SMART**: συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς, ρεαλιστικούς και χρονικά περιορισμένους.
- **Συμπεριλάβετε αξίες.** Γνωρίζουμε ότι οι στόχοι είναι πιο πιθανό να επιτευχθούν εάν συνδέονται με αξίες. Όταν απολαμβάνετε τα επιτεύγματά σας, ποια πραγματικά ξεχωρίζουν ως ισχυρά κίνητρα; Αυτό μπορεί να είναι ένδειξη ισχυρών αξιών που μπορούν να αξιοποιηθούν στο μέλλον.
- Υιοθετήστε μια προσέγγιση **νοοτροπίας ανάπτυξης**. Τα λάθη είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας σε αντίθεση με κάτι που σας καθορίζει και αποδυναμώνει τα κίνητρα και την επιμονή.

Τι είναι η νοοτροπία ανάπτυξης;

- Η πεποίθηση ότι οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν τη νοημοσύνη ή την ικανότητά τους μέσω σκληρής δουλειάς, προσπάθειας και χρησιμοποιώντας τις σωστές στρατηγικές.
- Η ευφυΐα, το ταλέντο, η ικανότητα μπορούν να αυξηθούν (ή να μειωθούν).

Τι είναι ή σταθερή νοοτροπία;

- Η πεποίθηση ότι οι άνθρωποι γεννιούνται με μια ορισμένη ποσότητα νοημοσύνης ή ικανότητας που δεν μπορεί να αλλάξει.

Όποιος έχει νοοτροπία ανάπτυξης:

- Έχει επιμονή
- Βλέπει την προσπάθεια ως απαραίτητο μέρος της επιτυχίας
- Καλωσορίζει τις προκλήσεις
- Χρησιμοποιεί την ανατροφοδότηση (σχόλια), ως δώρο
- Βρίσκει έμπνευση στις επιτυχίες των άλλων.

Όποιος έχει σταθερή νοοτροπία:

- Αποφεύγει οτιδήποτε μπορεί να είναι πρόκληση
- Δηλώνει παραίτηση όταν κάτι δεν είναι «εύκολο»
- Βλέπει κάθε προσπάθεια ως μη γόνιμη
- Βλέπει τα σχόλια ως προσωπική προσβολή
- Βλέπει την επιτυχία των άλλων ως δική του προσωπική αποτυχία.

Ενίσχυση και Ενδυνάμωση μιας σταθερής νοοτροπίας	Ενίσχυση και Ενδυνάμωση μιας νοοτροπίας ανάπτυξης
"Είσαι τόσο έξυπνος". "Είσαι τόσο ταλαντούχος". "Είστε προικισμένοι."	"Δουλέψατε σκληρά". "Έχετε κάνει τόσο μεγάλη προσπάθεια σε αυτό". "Έχεις ξεπεράσει τις δυσκολίες."
Αποφεύγει τις προκλήσεις και τη λήψη	Η εστίαση είναι στη μάθηση και την

μέτρων Συχνά οδηγεί σε απογοήτευση	ανάπτυξη ικανοτήτων Αγκαλιάζει τις προκλήσεις και αναλαμβάνει δράση Συχνά οδηγεί σε ικανοποίηση
----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Εικόνα 4 Νοοτροπία ανάπτυξης και σταθερότητας (Dweck, 2008)

Προσπαθώντας να ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας τους στέλνουμε...

ΜΠΕΡΔΕΜΕΝΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Μηνύματα για την επιτυχία

- «Το έμαθες τόσο γρήγορα! Είσαι τόσο έξυπνος!»
- «Κοίτα αυτό το σχέδιο, Άννα δεν είναι ο επόμενος Πικάσο;»
- «Είσαι τόσο λαμπρός, πήρε Α χωρίς καν να μελετήσεις!»

Τα μηνύματα όμως που λαμβάνουν τα παιδιά...

- «Αν δεν μάθω κάτι γρήγορα, δεν είμαι έξυπνος».
- «Δεν πρέπει να προσπαθώ να ζωγραφίσω κάτι διαφορετικό κάτι δύσκολο, θα δουν ότι δεν είμαι Πικάσο.»
- «Θα πρέπει να σταματήσω τις σπουδές μου, αλλιώς θα καταλάβουν ότι δεν είμαι εξαιρετικός.»

Πως μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αποκτήσουν νοοτροπία ανάπτυξης;

- Επαινέστε την προσπάθεια.
- Βοηθήστε τα να θέσουν στόχους μάθησης
- Παρέχετε ένα ασφαλές, διευκολυντικό περιβάλλον που να ευνοεί τη μάθηση

Έτσι...

- Κάντε ερωτήσεις σχετικά με τη δουλειά τους με τρόπο που να δείχνει ότι θαυμάζετε και εκτιμάτε τις προσπάθειες και τις επιλογές τους.
- Βοηθήστε τα να προβληματιστούν σχετικά με την ικανοποίηση που νιώθουν από την σκληρή εργασία.

- Τι μάθατε σήμερα;
- Τι λάθος κάνατε που σας δίδαξε κάτι;
- Τι προσπάθησες σκληρά σήμερα;
- Συζητήστε και τις δικές σας, προσπάθειες, στρατηγικές, την αποτυχία και τη μάθηση.

Οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και άλλες σημαντικές μορφές στη ζωή ενός παιδιού θα πρέπει να προσέξουν τα μηνύματα που δίνουν στα παιδιά και να τα επαινούν για τις στρατηγικές, την προσπάθεια και τη διαδικασία και όχι για το τελικό αποτέλεσμα. Μπορούμε επίσης να δοκιμάσουμε να σταθούμε πρότυπο για τους άλλους, δείχνοντάς τους ότι δεν είμαστε στάσιμοι αλλά μπορούμε να αναπτυχθούμε.

Εσείς που βρίσκεστε στο συνεχές της νοοτροπίας ..

- Ποιες εμπειρίες βοήθησαν στη διαμόρφωση της νοοτροπίας σας;
- Ποια είναι τα πράγματα που σας είπαν που επηρέασαν τη νοοτροπία σας;
- Πώς πιστεύετε ότι η σταθερή ή αναπτυξιακή νοοτροπία σας επηρέασε ως παιδί;
- Αν είχατε διαφορετική νοοτροπία θα είχατε διαφορετική εξέλιξη;
- Εάν ναι, πώς; Γιατί;

Εάν θέλετε να αλλάξετε τη νοοτροπία σας χρειάζεται να...

- Δώσετε προσοχή στη μάθηση
- Δοκιμάστε νέους τρόπους να κάνετε πράγματα
- Δείτε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες ανάπτυξης
- Δεν είναι πάντα σημαντικό να γνωρίζουμε πρώτα πώς να κάνουμε κάτι

Ο εγκέφαλός μας...

- Έχει πλαστικότητα
- Που εστιάζουμε και πώς πειθαρχούμε τις σκέψεις μας ενθαρρύνουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου σε αυτές τις περιοχές

- Σε όλη μας τη ζωή δημιουργούνται νέες συνάψεις, αρκεί να το επιτρέψουμε...

ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

1

Κάρτες Θετικής Ψυχολογίας

Πώς έχει δείξει ένα άλλο άτομο ότι ενδιαφέρεται για εσάς, την τελευταία εβδομάδα;

Περιγράψτε κάτι διασκεδαστικό που κάνατε σήμερα.

Περιγράψτε κάτι για το οποίο είστε ευγνώμων σήμερα.

Περιγράψτε ένα δυνατό στοιχείο που χρησιμοποιήσατε σήμερα.

Μοιραστείτε την ιστορία για κάτι ενδιαφέρον που συνέβη σήμερα.

Εξηγήστε πώς σας βοήθησε κάποιος την τελευταία εβδομάδα.

Εικόνα 5 Κάρτες Θετικής Ψυχολογίας (άσκηση)

2 **Κοιτάζοντας πίσω – Κοιτάζοντας μπροστά**

Κοιτάζω πίσω, με έμφαση σε όλα τα πράγματα που πήγαν σωστά.

Κοιτάζω μπροστά και να φαντάζομαι ένα ιδανικό μέλλον για τον εαυτό μου.

Περιγράψτε μια υπέροχη μέρα από αυτό το χρονικό πλαίσιο. Τι έκανε αυτή τη μέρα ξεχωριστή;

Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε άλλους σε αυτό το χρονικό πλαίσιο;

Εικόνα 6 Κοιτάζοντας πίσω - Κοιτάζοντας μπροστά (άσκηση)

<https://www.therapistaid.com>

Στόχοι: Σε αυτή την ενότητα επιδιώξαμε να αναλύσουμε διεξοδικά την έννοια της *επίτευξης*, τόσο σε σχέση με την έννοια του σθένους (grit) και της θέσπισης «έξυπνων» στόχων (SMART goals), όσο και με την έννοια της νοοτροπίας «ανάπτυξης» (Growth Mindset) και της «σταθερής» νοοτροπίας (Fixed Mindset). Η διάρθρωση της παρουσίασης αυτής ήταν έτσι ώστε για κάθε μια από αυτές τις έννοιες να υπάρχουν αρκετά παραδείγματα. Έτσι οι συμμετέχοντες αξιοποιώντας τη γνώση από τις προηγούμενες συναντήσεις να μπορούν έμπρακτα να κάνουν μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά τους σε διάφορους τομείς και καταστάσεις ως γονείς, ως σύντροφοι, ως εργαζόμενοι κτλ.

Η άσκηση *Κάρτες Θετικής Ψυχολογίας* είναι μια διασκεδαστική άσκηση στην οποία μπορούν να συμμετέχουν όλα τα μέλη της οικογένειας και η άσκηση *Κοιτάζοντας πίσω – Κοιτάζοντας μπροστά* (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2.8) συμπυκνώνει όλες τις θεματικές ενότητες που απασχόλησαν αυτό το Πρόγραμμα και που αποτελούν τα πέντε στοιχεία (*θετικά συναισθήματα, δέσμευση, νόημα ζωής, θετικές σχέσεις, επίτευξη*) τού θεωρητικού μοντέλου PERMA του Martin Seligman (2012).

Σε κάθε συνάντηση αφιερώνεται λίγος χρόνος για να γίνει μια ανασκόπηση της προηγούμενης συνάντησης και να διατυπωθούν απορίες, σκέψεις, ιδέες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

5.1 Στατιστικά στοιχεία

Έλεγχοι μεροληψίας

Προκειμένου να διαπιστωθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου πριν την εφαρμογή του προγράμματος πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι με το κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα. Εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τους μέσους όρους της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου στις εξής μεταβλητές των προμετρήσεων:

Στην κλίμακα PSAM «Γονεϊκή αυτο-αποτελεσματικότητα», όπου η πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντικά χαμηλότερο μέσο όρο ($M = 3.62$) σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ($M = 4.05$), $t(24) = -2.35$, $p < .05$ και στο ερωτηματολόγιο PERMA στην υποκλίμακα «Θετικές σχέσεις», όπου η πειραματική ομάδα παρουσίασε σημαντικά χαμηλότερο μέσο όρο ($M = 18.92$) σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ($M = 22.85$), $t(24) = -2.17$, $p < .05$ (Πίνακας 4).

Επομένως, οι αντίστοιχες εξαρτημένες μετρήσεις αποκλείστηκαν από τις συγκρίσεις μεταξύ των δύο ανεξάρτητων δειγμάτων. Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ως προς τις άλλες μεταβλητές.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι διαφορές που εντοπίστηκαν κατά τις συγκρίσεις μεταξύ των δύο ανεξάρτητων ομάδων, αλλά και εντός της πειραματικής ομάδας (πριν και μετά τις παρεμβάσεις).

Πίνακας 4 Έλεγχοι μεροληψίας για τη γονεϊκή αυτο-αποτελεσματικότητα και τις θετικές σχέσεις

Προμέτρηση	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		$t(24)$	p
	M	SD	M	SD		
PSAM Γονεϊκή αυτο-αποτελεσματικότητα	3.615	.428	4.046	.504	-2.348	.027
PERMA Θετικές σχέσεις	18.923	5.090	22.846	4.079	-2.168	.040

Συγκρίσεις μεταξύ των δύο ανεξάρτητων ομάδων

Η 1^η υπόθεση εάν δηλαδή η πειραματική ομάδα βίωσε περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, φάνηκε να μην επιβεβαιώνεται. Συγκεκριμένα έγινε έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα (Πίνακας 5) της υποκλίμακας των θετικών συναισθημάτων PANAS και βρέθηκε πως δεν υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου τόσο στην προμέτρηση $t(24) = 1.025, p = .316$ όσο και στην μεταμέτρηση. $t(24) = .799, p = .432$.

Πίνακας 5 Αποτελέσματα ελέγχου των θετικών συναισθημάτων PANAS

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		$t(24)$	p
	M	SD	M	SD		
Pre test						
PANAS Θετικό συναίσθημα	3.846	.432	3.646	.556	1.025	.316
Post test						
PANAS Θετικό συναίσθημα	3.954	.530	3.815	.331	.799	.432

Στη συνέχεια έγινε έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα (Πίνακας 6) της υποκλίμακας των θετικών συναισθημάτων PERMA και δεν βρέθηκαν επίσης στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική και την ομάδα ελέγχου τόσο κατά την προμέτρηση $t(24) = -1.338, p = .194$ όσο και κατά την μεταμέτρηση $t(24) = -1.810, p = .091$.

Πίνακας 6 Αποτελέσματα ελέγχου των θετικών συναισθημάτων PERMA

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		$t(24)$	p
	M	SD	M	SD		
Pre test						
PERMA Θετικά συναισθήματα	20.692	5.603	23.077	3.148	-1.338	.194

Post test						
PERMA Θετικά συναισθήματα	21.154	6.229	24.462	2.145	-1.810	.091

Όσον αφορά τα αρνητικά συναισθήματα έγινε αρχικά έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα (Πίνακας 7) της υποκλίμακας των αρνητικών συναισθημάτων PANAS και βρέθηκε πως δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου τόσο στην προμέτρηση $t(24) = .488, p = .631$ όσο και στην μεταμέτρηση $t(24) = .385, p = .703$.

Πίνακας 7 Αποτελέσματα ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων PANAS

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		$t(24)$	P
	M	SD	M	SD		
Pre test						
PANAS Αρνητικό συναίσθημα	2.031	.598	1.877	.968	.488	.631
Post test						
PANAS Αρνητικό συναίσθημα	1.900	.657	1.785	.857	.385	.703

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε έλεγχος t-test για ανεξάρτητα δείγματα (Πίνακας 8) της υποκλίμακας των αρνητικών συναισθημάτων PERMA και δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική και την ομάδα ελέγχου τόσο κατά την προμέτρηση $t(24) = 1.176, p = .251$, όσο και κατά την μεταμέτρηση $t(24) = .783, p = .441$.

Πίνακας 8 Αποτελέσματα ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων PERMA

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		$t(24)$	p
	M	SD	M	SD		
Pre test						
PERMA Αρνητικά συναισθήματα	17.615	7.006	14.923	4.368	1.176	.251

Post test						
PERMA Αρνητικά συναισθήματα	15.385	5.591	13.846	4.356	.783	.441

Η δεύτερη υπόθεση που αφορούσε την αύξηση των επιπέδων ικανοποίησης των συμμετεχόντων της πειραματικής ομάδας από την ζωή τους σε σχέση με τους συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου, ελέγχθηκε με t-test για ανεξάρτητα δείγματα (Πίνακας 9) και δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική και την ομάδα ελέγχου τόσο κατά την προμέτρηση $t(24) = -1.609, p = .121$, όσο και κατά την μεταμέτρηση $t(24) = -1.211, p = .238$.

Πίνακας 9 Αποτελέσματα ελέγχου της Ικανοποίησης από τη ζωή SWLS

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		$t(24)$	p
	M	SD	M	SD		
Pre test						
SLS Ικανοποίηση από τη ζωή	23.077	6.640	26.846	5.226	-1.609	.121
Post test						
SLS Ικανοποίηση από τη ζωή	23.846	6.938	26.846	5.625	-1.211	.238

Η τρίτη υπόθεση δεν ελέγχθηκε καθώς παρουσιάστηκε μεροληψία κατά τον αρχικό έλεγχο. Κατά τον έλεγχο της τέταρτης υπόθεσης, που αφορούσε αυξημένες βαθμολογίες των γονιών της πειραματικής ομάδας στο ερωτηματολόγιο Ευ Ζην (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, ικανοποίηση από τη ζωή, νόημα ζωής, θετικές σχέσεις, επίτευξη, σωματική υγεία, μοναξιά) σε σχέση με την ομάδα ελέγχου δεν φάνηκε να υπάρχει κάποια στατιστική διαφορά στα αποτελέσματα. Πιο συγκεκριμένα ελέγχθηκε η υποκλίμακα της δέσμευσης (Πίνακας 10) και δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα στην πειραματική και την ομάδα ελέγχου τόσο κατά την προμέτρηση $t(24) = .236, p = .815$, όσο και κατά την μεταμέτρηση $t(24) = .048, p = .962$.

Πίνακας 10 Αποτελέσματα ελέγχου PERMA

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		<i>t</i> (24)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Pre test						
PERMA Δέσμευση	21.692	4.871	21.308	3.276	.236	.815
Post test						
PERMA Δέσμευση	22.846	4.828	22.769	3.086	.048	.962

Στη συνέχεια ελέγχθηκαν το νόημα, τα επιτεύγματα, η σωματική υγεία και ο συνολικός δείκτης του PERMA για το ευ ζην (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, νόημα, επιτεύγματα, σωματική υγεία).

Πίνακας 11 Αποτελέσματα ελέγχου του νοήματος PERMA

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		<i>t</i> (24)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Pre test						
PERMA νόημα	22.154	4.562	24.308	3.172	-1.398	.175
Post test						
PERMA νόημα	22.385	5.009	25.231	2.555	-1.825	.080

Πίνακας 12 Αποτελέσματα ελέγχου των επιτευγμάτων PERMA

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		<i>t</i> (24)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Pre test						
PERMA Επιτεύγματα	22.923	2.842	23.000	2.739	-.070	.945
Post test						
PERMA Επιτεύγματα	23.769	4.086	23.692	2.595	.057	.955

Πίνακας 13 Αποτελέσματα ελέγχου της σωματικής υγείας PERMA

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		<i>t</i> (24)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Pre test						
PERMA Σωματική υγεία	21.538	4.521	23.846	3.579	-1.443	.162
Post test						
PERMA Σωματική υγεία	22.154	4.997	24.769	3.2443	-1.583	.127

Πίνακας 14 Αποτελέσματα ελέγχου του Ευ Ζην PERMA

	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		<i>t</i> (24)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Pre test						
PERMA Ευ ζην	21.800	2.913	23.108	1.984	-1.338	.194
Post test						
PERMA Ευ ζην	22.462	3.780	24.1846	1.455	-1.534	.138

Παρατηρείται μία στατιστικά σημαντική διαφορά, όσον αφορά το ερώτημα «Ζυγίζοντας τα όλα, πόσο ευτυχισμένος/η θα έλεγες ότι είσαι;» της κλίμακας PERMA, όπου η ομάδα ελέγχου παρουσιάζει υψηλότερο μέσο όρο ($M = 8.46$) σε σχέση με την πειραματική ομάδα ($M = 6.92$), $t(17.23) = -2.48$, $p < .05$ (Πίνακας 15). Φαίνεται ότι υπάρχει βελτίωση του μέσου όρου της ομάδα ελέγχου όσον αφορά τη διάσταση «ικανοποίηση από τη ζωή» της κλίμακας PERMA σε σχέση με την πειραματική ομάδα μετά την παρέμβαση. Δεν παρατηρούμε άλλες στατιστικά σημαντικές μεταξύ των δύο ομάδων μετά την παρέμβαση.

Πίνακας 15 Σύγκριση πειραματικής και ομάδας ελέγχου

Εξαρτημένη Μέτρηση	Πειραματική ομάδα		Ομάδα ελέγχου		<i>t</i> (17)	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
PERMA Ζυγίζοντας τα όλα, πόσο ευτυχισμένος/η θα έλεγες ότι είσαι;	6.92	2.019	8.46	.967	-2.478	.024

Συγκρίσεις εντός της πειραματικής ομάδας

Παρατηρείται μία στατιστικά σημαντική διαφορά όσον αφορά τη διάσταση «Αρνητικά συναισθήματα» της κλίμακας PERMA, όπου η πειραματική ομάδα παρουσιάζει χαμηλότερο μέσο όρο μετά τις παρεμβάσεις ($M = 15.38$) σε σχέση με τις προ μετρήσεις ($M = 17.62$), $t(12) = 2.65$, $p < .05$ (Πίνακας 16). Ο μη παραμετρικός έλεγχος Wilcoxon, που πραγματοποιήθηκε λόγω του μικρού μεγέθους της ομάδας, επιβεβαιώνει ότι οι μέσες βαθμολογίες πριν τις παρεμβάσεις ήταν σημαντικά υψηλότερες σε σχέση με τις μέσες βαθμολογίες μετά τις παρεμβάσεις, $Z = 8.5$, $p < .05$. Φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα βίωναν λιγότερα αρνητικά συναισθήματα μετά την παρέμβαση.

Συνοπτικά, τα αποτελέσματα δεν επιβεβαιώνουν το σύνολο των ερευνητικών υποθέσεων.

Πίνακας 16 Σύγκριση αρνητικών συναισθημάτων εντός της πειραματικής ομάδας

Εξαρτημένη Μέτρηση	Πριν την παρέμβαση		Μετά την παρέμβαση		<i>t</i> (12)	<i>P</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
PERMA Αρνητικά συναισθήματα	17.615	7.006	15.385	5.591	2.653	.021

Συσχετίσεις μεταξύ των κύριων μεταβλητών και για τις δύο ομάδες

Όπως μπορούμε να παρατηρήσουμε στον Πίνακα 17, οι σημαντικοί δείκτες του Ευ Ζην όπως μετριοούνται από τα διαφορετικά εργαλεία συνδέονται στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους. Συγκεκριμένα, παρατηρούμε ότι τα θετικά συναισθήματα από την κλίμακα PERMA φαίνεται να συσχετίζονται θετικά με στατιστικώς σημαντικό τρόπο

με την κλίμακα Ικανοποίηση από τη ζωή (SLS) ($r = .789, p < .01$) και η ικανοποίηση από τη ζωή με τα θετικά συναισθήματα και από τις δύο κλίμακες (PANAS, PERMA) ($r = .598, p < .01, r = .905, p < .01$) Αυτά τα στοιχεία συμφωνούν με την πρώτη θεωρία (Authentic Happiness) του Seligman (2012), όπου η ικανοποίηση από τη ζωή είναι σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας για την ευτυχία εφόσον συνδέεται έντονα με τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Για αυτό και ο πρώτος στόχος της Θετικής Ψυχολογίας σύμφωνα με αυτή την θεωρία ήταν αύξηση της ικανοποίησης στη ζωή. Επίσης παρατηρούμε ότι η ύπαρξη νοήματος παρουσιάζει σημαντική θετική συσχέτιση με το θετικό συναίσθημα ($r = .495, p < .05$) ενώ δεν παρατηρούμε καμία στατιστικώς σημαντική συσχέτιση μεταξύ της αναζήτησης νοήματος και του θετικού συναισθήματος και άλλους δείκτες του Ευ Ζην. Αντίθετα παρατηρούμε σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ικανοποίησης από τη ζωή (SLS) και της αναζήτησης νοήματος ($r = -.424, p < .01$), στοιχείο που συμφωνεί με έρευνες που δείχνουν ότι το ύπαρξη νόημα ζωής συνδέεται με μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας σε όλα τα στάδια της ζωής ενώ η αναζήτηση με χαμηλότερα επίπεδα (Steger, Oishi, Kashdan, 2009). Τέλος, παρατηρούμε ότι η γονεϊκή αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται θετικά στατιστικώς σημαντικά με τις θετικές σχέσεις ($r = .463, p < .05$) και αρνητικά στατιστικώς σημαντικά με τα αρνητικά συναισθήματα ($r = -.491, p < .05$).

Πίνακας 17 Συσχετίσεις μεταξύ όλων των διαστάσεων

Μετρήσεις	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. PANAS Θετικό συναίσθημα	-													
2. PANAS Αρνητικό συναίσθημα	.304	-												
3. MLQ Υπαρξή νοήματος	.495*	-.050	-											
4. MLQ Αναζήτηση νοήματος	.063	-.055	-.042	-										
5. SLS Ικανοποίηση από τη ζωή	.454*	.030	.488*	-.424*	-									
6. PSAM Γονεϊκή αυτο-αποτελεσματικότητα	-.072	-.491*	.168	.169	-.051	-								
7. PERMA Θετικά συναισθήματα	.467*	-.244	.613**	-.255	.789**	.216	-							
8. PERMA Δέσμευση	.321	-.357	.385	.135	.336	.155	.439*	-						
9. PERMA Θετικές σχέσεις	-.030	-.223	.181	-.158	.265	.463*	.415*	.069	-					
10. PERMA Νόημα	.516**	-.168	.686**	-.246	.633**	.264	.731**	.515**	.307	-				
11. PERMA Επι-	.198	-.368	.219	-.174	.197	.105	.326	.404*	-.080	.501**	-			

Μετρήσεις	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>τεύγματα</i>														
12. PERMA Αρνη- τικά συναισθήματα	-.155	.654**	-.334	.090	-.382	-.308	-.715**	-.418*	-.483*	-.475*	-.298	-		
13. PERMA Σωμα- τική υγεία	-.068	-.075	-.119	.112	-.075	.141	-.012	-.300	-.060	-.051	.231	-.047	-	
14. PERMA Μονα- ξιά	.022	.257	-.256	.426*	-.443*	.055	-.398*	-.226	-.443*	-.153	-.112	.448*	-.020	-
15. PERMA Ικανο- ποίηση από τη ζωή	.598**	-.013	.535**	-.305	.834**	.111	.905**	.379	.350	.752**	.174	-.553**	-.039	-.384

*Σημείωση: * p < .05, ** p < .0*

5.2 Αξιολόγηση του Προγράμματος

Η πειραματική ομάδα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος απάντησε και σε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του προγράμματος το οποίο περιελάμβανε 10 ερωτήσεις με κλίμακα Likert και 3 ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Οι συμμετέχοντες απαντούν στις 10 πρώτες ερωτήσεις από το (1) που αντιπροσωπεύει την λιγότερο θετική απάντηση ως το (5) που αντιπροσωπεύει την περισσότερη θετική απάντηση. Οι ερωτήσεις αυτές αφορούσαν την συνολική αξιολόγηση του προγράμματος, τις επιμέρους ενότητες, την εισηγήτρια καθώς και τον βαθμό που το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες του και στο κατά πόσο οι γνώσεις που αποκομίσανε θα τους χρησιμεύουν στην ζωή τους και στην σχέση τους με τα παιδιά τους. Οι τρεις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου είναι: 1. *Αυτό που μου άρεσε περισσότερο στο πρόγραμμα ήταν;* 2. *Αν άλλαζα κάτι το πρόγραμμα αυτό θα ήταν;* 3. *Θα προτείνατε αυτό το πρόγραμμα σε άλλους (Γιατί ναι ή γιατί όχι;)*

Όπως μπορούμε να διακρίνουμε στον Πίνακα 19, οι μέσες τιμές της αξιολόγηση κυμαίνονται από το 4.31 έως το 4.77, δηλαδή φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν θετικά το πρόγραμμα τόσο συνολικά όσο και στις επιμέρους διαστάσεις του και τη χρησιμότητα του ως πηγή γνώσης για τον εαυτό τους και τα παιδιά τους. Από τις επιμέρους ενότητες αυτή με τη μεγαλύτερη βαθμολογία είναι η ενότητα «θετικά συναισθήματα» (4.54) και ακολουθεί η ενότητα «επίτευξη» (4.46).

Σχετικά με τις ερωτήσεις ανοιχτού τύπου παρατηρούμε τα εξής (Πίνακας 18): **Ερωτ.1. Αυτό που μου άρεσε περισσότερο στο πρόγραμμα ήταν;** Οι 6 από τους 13 συμμετέχοντες σημείωσαν την παρουσίαση του προγράμματος («ο τρόπος που το παρουσίασε η εισηγήτρια», «η παρουσίαση απλή και σύντομη τα περιέκλειε όλα» «Η διάρθρωση του προγράμματος, η εισηγήτρια», «η αμεσότητα της εισηγήτριας» «η θεματολογία και η παρουσίαση». Οι 3 συμμετέχοντες εστίασαν στην γνώση που αποκόμισαν («η μεταφορά των γνώσεων», «οι γνώσεις που αποκόμισα για το πώς θα αξιοποιώ τις ικανότητές μου», «το πρόγραμμα ήταν αρκετά ενδιαφέρον και χρήσιμο, έμαθα

Πίνακας 18 Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις ανά διάσταση της αξιολόγησης του προγράμματος

Αξιολόγηση διαστάσεων	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. Πώς αξιολογείτε το πρόγραμμα συνολικά;	4.46	.519
2. Σε ποιο βαθμό το πρόγραμμα ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες σας;	4.31	.480
3. Πιστεύετε ότι οι γνώσεις που αποκομίσατε και οι ικανότητες που αναπτύξατε θα χρησιμεύσουν στη ζωή σας;	4.54	.519
4. Πιστεύετε ότι οι γνώσεις που αποκομίσατε και οι ικανότητες που αναπτύξατε θα χρησιμεύσουν στη σχέση σας με το/τα παιδί/ιά σας;	4.54	.776
5. Πώς αξιολογείτε την ενότητα «θετικά συναισθήματα»;	4.54	.660
6. Πώς αξιολογείτε την ενότητα «δέσμευση- ροή- δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα»;	4.38	.650
7. Πώς αξιολογείτε την ενότητα «θετικές σχέσεις»;	4.38	.650
8. Πώς αξιολογείτε την ενότητα «νόημα ζωής»;	4.38	.650
9. Πώς αξιολογείτε την ενότητα «επίτευξη»;	4.46	.660
10. Αξιολογήστε την εισηγήτρια του προγράμματος	4.77	.439

μια πρωτότυπη και διαφορετική προσέγγιση απέναντι στην καθημερινότητα αλλά και στον ίδιο μου τον εαυτό, γεγονός το οποίο θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω στις σχέσεις και στην οικογένεια μου»). Ένα άτομο ξεχώρισε μια συγκεκριμένη ενότητα («τα στάδια επίτευξης θετικής σκέψης και η ροή»). Μια απάντηση αναφέρεται στην υπενθύμιση κάποιον πραγμάτων που είναι γνωστά («η υπενθύμιση του σωστού τρόπου αντιμετώπισης/σκέψης, η επισήμανση ότι δεν μπορούμε να είμαστε τέλειοι, ούτε εμείς ούτε τα παιδιά μας, στην καθημερινότητα μας αυτό ξεχνιέται»), ενώ ένα άτομο σημειώνει την αλληλεπίδραση («η αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες»).

Ερωτ. 2. Αν άλλαζε κάτι το πρόγραμμα αυτό θα ήταν; Οι 5 από τους 13 συμμετέχοντες απάντησαν τίποτα, ενώ οι υπόλοιποι αναφέρθηκαν στην διάρκεια του προγράμματος και το βιωματικό χαρακτήρα («Μεγαλύτερη διάρκεια, περισσότερα βιωματικά στοιχεία», «περισσότερες εισηγήσεις», «περισσότερη επικοινωνία εισηγήτριας – μελών», «ίσως μεγαλύτερη διάρκεια», «να είχε μεγαλύτερη διάρκεια», «λίγο περισσότερο ανάλυση», «θα ήθελα να ήταν πιο διαδραστικό, βιωματικό»).

Πίνακας 19 Χαρακτηριστικές απαντήσεις στις ανοιχτές ερωτήσεις αξιολόγησης του προγράμματος

Ερωτήσεις και διαστάσεις	Χαρακτηριστική απάντηση
Αυτό που άρεσε περισσότερο στο πρόγραμμα ^a	
Παρουσίαση	“η παρουσίαση απλή και σύντομη τα περιέκλειε όλα.”
Γνώση	“το πρόγραμμα ήταν αρκετά ενδιαφέρον και χρήσιμο, έμαθα μια πρωτότυπη και διαφορετική προσέγγιση απέναντι στην καθημερινότητα αλλά και στον ίδιο μου τον εαυτό, γεγονός το οποίο θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω στις σχέσεις και στην οικογένεια μου.”
Αλλαγές ^b	
Διάρκεια και βιωματικός χαρακτήρας	“Θα ήθελα μεγαλύτερη διάρκεια, περισσότερα βιωματικά στοιχεία.”
Πρόταση ^c	
Καταφατικές απαντήσεις	“Ναι, αξίζει να το παρακολουθήσουν όλοι οι γονείς, θα βοηθήσει πολύ την κοινωνία μας ως προς την αντιμετώπιση σημαντικών δυσκολιών στην καθημερινότητα μας

^a Ερωτ.1. Αυτό που μου αρέσει περισσότερο στο πρόγραμμα ήταν:

^b Ερωτ. 2. Αν άλλαζα κάτι το πρόγραμμα αυτό θα ήταν:

^c Ερωτ. 3. Θα προτείνατε αυτό το πρόγραμμα σε άλλους; (Γιατί ναι ή γιατί όχι;).

Ερωτ. 3. Θα προτείνατε αυτό το πρόγραμμα σε άλλους (Γιατί ναι ή γιατί όχι;). Το σύνολο των συμμετεχόντων έδωσαν καταφατική απάντηση στην ερώτηση αυτή με αιτιολογία που ποικίλει («ναι, αξίζει να το παρακολουθήσουν όλοι οι γονείς, θα βοηθήσει πολύ την κοινωνία μας ως προς την αντιμετώπιση σημαντικών δυσκολιών στην καθημερινότητα μας», «ναι, κάθε ευκαιρία να βελτιώσουμε τις συνθήκες της ζωής μας είναι σημαντική!» «ναι γιατί βοηθάει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ατόμων», «θα το πρότεινα ανεπιφύλακτα γιατί μπορεί να βοηθήσει άλλου γονείς να αντιμετωπίσουν με αισιοδοξία και θετικότητα τη ζωή», «ναι, πάντα οι γνώσεις από ειδικούς βοηθούν στη σχέση γονέα- παιδιού», «ναι, γιατί είχε βιωματικό χαρακτήρα», «ναι, γιατί ήταν πολύ βοηθητικό για μένα», «ναι, βέβαια γιατί θεωρώ τη θετική στάση ζωής και θετική σκέψη την πηγή ευτυχίας», «ναι, γιατί καταλαβαίνεις αρκετά πράγματα για την καθημερινή ζωή», «ναι θα ήθελα να μάθουν και άλλοι τις ικανότητες τους έτσι ώστε να τις αξιοποιήσουν»).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με την παρούσα εργασία σχεδιάσαμε και παρουσιάσαμε ένα Πρόγραμμα για γονείς συνδυάζοντας αρχές της ψυχοεκπαίδευσης με παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας. Πρόκειται για ένα πρότυπο πιλοτικό πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης σε βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, δομημένο στο θεωρητικό μοντέλο PERMA. Φιλοδοξία μας να παρέχουμε μια νέα γνώση στους γονείς ώστε να την χρησιμοποιήσουν δημιουργικά στην καθημερινότητα τους έτσι ώστε να προάγουν το Ευ Ζην στην ζωή τους και στην ζωή των παιδιών τους. Στα πλαίσια αυτής της εργασίας διερευνήσαμε την επίπτωση που μπορεί να έχει ένα τέτοιο Πρόγραμμα σε βασικούς δείκτες Ευ Ζην στους γονείς.

Μελετώντας τα αποτελέσματα των αναλύσεων μας, φάνηκε πως οι γονείς που συμμετείχαν στο Πρόγραμμα (πειραματική ομάδα), παρουσίασαν μια στατιστικά σημαντική μείωση των αρνητικών συναισθημάτων τους (στην υποκλίμακα αρνητικά συναισθήματα της κλίμακας PERMA), στη μέτρηση μετά το τέλος της παρέμβασης. Το συγκεκριμένο εύρημα μπορεί να αποδοθεί στο γεγονός πως οι γονείς ένιωσαν καλύτερα με το ρόλο τους, αφού αυτός ενισχύθηκε μέσω του Προγράμματος που συμμετείχαν. Ωστόσο ως προς τις υποθέσεις εργασίας δεν φάνηκε να επιβεβαιώνονται. Συγκεκριμένα ως προς την πρώτη υπόθεση εργασίας, σε σχέση με την βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων, δεν παρατηρούμε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Σχετικά με τη δεύτερη υπόθεση, σύμφωνα με την οποία προσδοκούσαμε αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή για την πειραματική ομάδα μετά το τέλος της παρέμβασης, δεν παρατηρούμε στατιστικά σημαντικές διαφορές. Μετά τους ελέγχους μεροληψίας η κλίμακα γονεϊκής αυτοαποτελεσματικότητας (PSMA), αποκλείστηκε από τις συγκρίσεις μεταξύ των δύο ανεξάρτητων δειγμάτων και ως εκ τούτου δεν μπορέσαμε να ελέγξουμε την τρίτη υπόθεση σχετικά με την αύξηση της γονεϊκής αυτοαποτελεσματικότητας. Όσον αφορά στη βελτίωση σε βασικούς δείκτες του Ευ Ζην, όπως ορίζονται στην κλίμακα PERMA Profiler – τέταρτη υπόθεση εργασίας – δεν παρατηρούμε στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις με εξαίρεση τη διάσταση «ικανοποίηση από τη ζωή», όπου βλέπουμε βελτίωση του μέσου όρου για την ομάδα ελέγχου. Η απόρριψη των αρχικών υποθέσεων από τα αποτελέσματα της μελέτης ενδεχομένως να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες.

Αρχικά χρειάζεται να αναφερθεί πως υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί στην παρούσα μελέτη. Χρειάζεται να υπενθυμίσουμε ότι τόσο η μέθοδος δειγματοληψίας όσο και ο πειραματικός σχεδιασμός ενέχουν κινδύνους για την έρευνα. Η δειγματοληψία είχε συμπτωματικό και όχι τυχαίο χαρακτήρα και η συμμετοχή στις ομάδες (πειραματική, ελέγχου) προέκυψε από το ενδιαφέρον και την διαθεσιμότητα των υποκειμένων ενώ συγχρόνως αποκλείστηκαν όσοι δεν είχαν πρόσβαση στο διαδίκτυο. Ως αποτέλεσμα, η πλειοψηφία του δείγματος φαίνεται να υπάγεται σε μια σχετικά ομοιογενή δημογραφική κατηγορία. Το 88,4% των συμμετεχόντων ήταν απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, το 73,1% είχε μηναίο εισόδημα από 1.001-3.000 ευρώ και το 80,8% ήταν μητέρες. Αυτά τα δημογραφικά στοιχεία σε σχέση με το ότι το 57.7% του συνολικού δείγματος είχε απευθυνθεί σε κάποια δομή ψυχικής υγείας για θέματα που αφορούν τα παιδιά τους μας οδηγεί στον εξής προβληματισμό: οι γονείς του δείγματος πολύ πιθανόν να έχουν αντιμετωπίσει ή να αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα προβλήματα με τα παιδιά τους και η μέχρι τώρα εμπειρία τους επικεντρώνεται στο έλλειμμα με αποτέλεσμα να έχουν αναπτύξει έναν προσανατολισμό επικεντρωμένο στο έλλειμμα και το πρόβλημα και όχι την επίτευξη της ευτυχίας (Giannopoulos, & Vella-Brodrick, 2011). Σύμφωνα με τον Κατερέλο (2002), ο πειραματικός σχεδιασμός με προ-μέτρηση και μετα-μέτρηση μπορεί να συνιστά απειλή για την εσωτερική εγκυρότητα του πειραματισμού και τα αποτελέσματα μπορούν να εκληφθούν λανθασμένα σαν συνέπειες του χειρισμού. Επιπλέον, τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη χρήση αυτοσυμπληρούμενων ερωτηματολογίων γεγονός που εμπεριέχει αδυναμίες ως προς την υποκειμενικότητα της καταγραφής του επιπέδου των σχετικών δεικτών του Ευ Ζην και στις δύο χρονικές στιγμές.

Θα πρέπει να τονίσουμε εδώ ότι παρά την πρόσκληση των Seligman και Csikszentmihalyi (2000) για τον τομέα της θετικής ψυχολογίας οικογενειών, υπάρχει περιορισμένη έρευνα για θετικές παρεμβάσεις στην οικογένειες που να διδάσκουν θετικές δεξιότητες, να ενισχύουν τα θετικά αποτελέσματα και να είναι κατάλληλες για «κανονικές» οικογένειες. Οι περισσότερες οικογενειακές παρεμβάσεις σήμερα εξακολουθούν να προσανατολίζονται στο έλλειμμα (Sheridan & Burt, 2009; Waters, 2020). Για να αναπτύξουμε θετικές παρεμβάσεις για οικογένειες, πρέπει να είμαστε σαφείς σχετικά με τις διαφορές μεταξύ παρεμβάσεων που βασίζονται στο έλλειμμα και σε θετικά προσανατολισμένες παρεμβάσεις (Waters, 2020). Στο πρόγραμμα «Από τη ευτυχία στην άνθηση» εστίασαμε στην διδασκαλία των δεξιοτήτων για ενεργητι-

κή-εποικοδομητική επικοινωνία και ενσυναίσθηση σε αντίθεση με τις δεξιότητες για τη μείωση των συγκρούσεων και τη διαχείριση του θυμού. Όμως, τόσο τα χρονικά περιθώρια όσο και τεχνικά ζητήματα που δημιουργήθηκαν δεν μας επέτρεψαν να εμπλέξουμε δυναμικά τα ίδια τα μέλη σε αυτό το εγχείρημα, πολύ περισσότερο όλη την οικογένεια.

Οι θετικές ψυχολογικές παρεμβάσεις (PPIs) στοχεύουν στην αύξηση θετικών συναισθημάτων, και θετικών συμπεριφορών (Sin & Lyubomirsky, 2009). Το πρόγραμμα Από την «Ευτυχία στην Άνθηση» είναι ένα πρότυπο πρόγραμμα και έχει ως στόχο να μπολιάσει τους γονείς στις βασικές αρχές την Θετικής Ψυχολογίας μέσα από τις δυο βασικές ασκήσεις: (1) *Τρία θετικά πράγματα της ημέρας* και (2) *Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα* με ένα δυναμικό και πρωτότυπο τρόπο. Τα μονοπάτια που σχετίζονται με τη θεωρία PERMA του Seligman (2011b) περιλαμβάνουν την βίωση ευχάριστων εμπειριών, την εμπλοκή και απορρόφηση σε δραστηριότητες, την ενίσχυση σχέσεων, την προώθηση της σημασίας και του σκοπού και την υποστήριξη επιτευγμάτων (Schueller & Parks, 2014). Τελικός στόχος ήταν να αναγνωρίζουν οι συμμετέχοντες/γονείς τις ευλογίες τους και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους και να τα χρησιμοποιήσουν για περισσότερες θετικές σχέσεις και νόημα στη ζωή τους.

Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις ότι οι θετικές παρεμβάσεις ενισχύουν το Ευ Ζην, αν και τα οφέλη για τα άτομα εξαρτώνται εν μέρει από τη συνάφεια μεταξύ των μοναδικών χαρακτηριστικών τους και των απαιτήσεων μιας παρέμβασης (Seear, & Vella-Brodrick, 2013). Η διάρκεια εφαρμογής και το είδος των παρεμβάσεων παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο για την αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer, 2013). Η αλλαγή στις γνωστικές μας συνήθειες και η αύξηση της ψυχικής ευημερία μας δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς κίνητρα και προσπάθεια (Fredrickson, 2008). Έτσι είναι σημαντικό να διερευνούμε τα κίνητρα και τον βαθμό εμπλοκής των συμμετεχόντων. Το Πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε σε τρεις συναντήσεις και οι μετρήσεις έγιναν σε διάστημα ενός μήνα γεγονός που δεν επέτρεψε τη μακροπρόθεσμη ανάλυση της αποτελεσματικότητας των θετικών παρεμβάσεων (Odou, & Vella-Brodrick, 2013). Οι θετικές παρεμβάσεις είναι πιθανό να είναι πιο αποτελεσματικές εάν χρησιμοποιούνται για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους. (Howell, Passmore, & Holder, 2016; Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski, & Doroko, 2015). Παρόλο που παρατηρήθηκε αύξηση της οικογενειακής ευτυχίας με-

τά από ένα μήνα από σχετικές παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας, παραμένει ερευνητικό ερώτημα αν αυτές οι επιπτώσεις μπορούν να διατηρηθούν στο βάθος του χρόνου (Waters, 2020). Επιπλέον, η αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων μπορεί να εξαρτάται όχι μόνο από τη συνολική διάρκεια αλλά και από τη συχνότητα τους. Τέλος, μπορεί να είναι ένας συνδυασμός δύο ή τριών παρεμβάσεων πιο αποτελεσματικός από έναν μόνο τύπο ίσης διάρκειας (White, Uttl, & Holder, 2019).

Οι καταστάσεις έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία όπως οι πανδημίες μπορεί να επηρεάσουν την υγεία, την ασφάλεια και την ευημερία των ατόμων (προκαλώντας, για παράδειγμα, ανασφάλεια, σύγχυση, συναισθηματική απομόνωση και στίγμα) και των κοινοτήτων (λόγω οικονομικών δυσκολιών, κλείσιμο σχολείου και εργασίας, ανεπάρκεια πόρων για ιατρική περίθαλψη, ανεπαρκή κατανομή των αναγκών). Αυτά τα αποτελέσματα μπορεί να μεταφραστούν σε μια σειρά συναισθηματικών αντιδράσεων (άγχος, φόβος, απογοήτευση, μοναξιά, θυμό, πλήξη, κατάθλιψη, άγχος, συμπεριφορές αποφυγής), ανθυγιεινές συμπεριφορές (όπως υπερβολική κατανάλωση φαγητού) και συμπεριφορές μη συμμόρφωση με τις οδηγίες για τη δημόσια υγεία (όπως ο περιορισμός στο σπίτι και ο εμβολιασμός) (Pfefferbaum, & North, 2020; Talevi et al., 2020). Στα πλαίσια μιας τέτοιας υγειονομικής κρίσης με ανυπολόγιστες προεκτάσεις σε διάφορους τομείς, και με μια καθημερινότητα που συνεχώς μεταβάλλεται ενδεχομένως κάποιες (θετικές) παρεμβάσεις να ανακουφίζουν το γενικό πληθυσμό από το ψυχικό βάρος, αλλά θα ήταν εξαιρετικά δύσκολο να αποτυπώσουμε μια αύξηση στο Ευ Ζην. Η μείωση δε των αρνητικών συναισθημάτων όπως μετριέται στην κλίμακα αναδεικνύει πως η παρέμβαση αποφόρτισε τους συμμετέχοντες-γονείς και είναι ένα σημαντικό εύρημα που δείχνει πως το Πρόγραμμα είχε κάποια επίδραση σε αυτούς. Ενδεχομένως και μια τρίτη μέτρηση των συμμετεχόντων να παρουσίαζε μετακινήσεις και σε άλλες υποκλίμακες που μετρήθηκαν. Όμως λόγω του συγκεκριμένου χρονικού πλαισίου του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών δεν ήταν δυνατή η παρουσίαση μιας τρίτης μέτρησης σε χρονικό ορίζοντα 6 μηνών καθώς και η ανάλυσή της.

Οι πρώτες μελέτες για τις επιπτώσεις του κορωνοϊού (Covid -19) έδειξαν δυσφορία και δυσμενείς επιπτώσεων στην ψυχική υγεία του γενικού πληθυσμού (Gao et al., 2020; Tian et al., 2020; O' Connor et al., 2020; Moreno et al., 2020). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εξέφρασε επίσης την ανησυχία του για την ψυχική υγεία και τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες της πανδημίας (World Health Organization,

2020). Υποθέτει ότι νέα μέτρα όπως η αυτο-απομόνωση και η καραντίνα έχουν επηρεάσει συνήθειες δραστηριότητες ρουτίνας και την οικονομική δυνατότητα των ανθρώπων με αποτέλεσμα την αύξηση της μοναξιάς, του άγχους, της κατάθλιψης, της αϋπνίας, του επιβλαβούς αλκοόλ, της χρήσης ναρκωτικών, αυτοτραυματισμού ή αυτοκτονίας (Kumar, & Nayar, 2020).

Η πανδημία και τα έκτακτα μέτρα φαίνεται να έχουν σημαντικές επιπτώσεις και στον θεσμό της οικογένειας και στο Ευ Ζην γονέων και παιδιών σε διάφορες χώρες (Gassman-Pines, Ananat, & Fitz-Henley, 2020; Prime, Wade, & Browne, 2020; Cusinato et al., 2020; Westrupp et al., 2020). Η οικογενειακή ζωή, το σχολείο και η εργασία συνέπεσαν ξαφνικά και οι οικογένειες αντιμετώπισαν μια απρόβλεπτη αύξηση των ωρών που περνούσαν μαζί κάτω από την ίδια στέγη. Για ορισμένες οικογένειες, αυτές οι νέες συνθήκες μπορεί να έφεραν πιο κοντά τα μέλη της οικογένειας και να καλλιέργησαν την αίσθηση του Ευ Ζην. Ωστόσο, διάφοροι παράγοντες που είναι εμβληματικοί για την κρίση του COVID-19, όπως η οικονομική ανασφάλεια, οι ανησυχίες για την υγεία των ίδιων και των άλλων, η αβεβαιότητα σχετικά με τη διάρκεια της καραντίνας, η έλλειψη κοινωνικών και σωματικών δραστηριοτήτων και η πλήξη έχουν συχνά αποδειχθεί ότι επηρεάζουν αρνητικά την διάθεση και ψυχική ευημερία των ατόμων (Janssen et al., 2020)

Η ηλεκτρονική πλατφόρμα zoom, αν και προσφέρει αρκετές δυνατότητες δεν κατέστη ικανή να ξεπεράσει τους περιορισμούς της εξ αποστάσεως παρέμβασης. Από τη μια μεριά η εισηγήτρια δεν μπόρεσε να μεταφέρει τον αρχικό βιωματικό χαρακτήρα του προγράμματος (το πρόγραμμα αρχικά σχεδιάστηκε για συναντήσεις δια ζώσης). Έτσι οι συμμετέχοντες δεν είχαν την ευκαιρία να εμπλακούν με βιωματικό τρόπο στις συναντήσεις, και να εξοικειωθούν στην φιλοσοφία των θετικών παρεμβάσεων. Μερικές τεχνικές όπως οι *ερωτήσεις αναστοχασμού* πρόσθεσαν ένα βιωματικό χαρακτήρα και φαίνεται ότι αναγνωρίστηκε ως τέτοιο από μερικούς συμμετέχοντες. Και από την άλλη το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε μια χρονική στιγμή που πέρα από τις συγκεκριμένες δυσκολίες που αναφέραμε παραπάνω, η κόπωση των γονέων ήταν μεγάλη. Ήδη είχαν ξοδέψει πολύ χρόνο και ενέργεια να ανταποκριθούν, οι ίδιοι και τα παιδιά τους, στην εξ' αποστάσεως εκπαίδευση και εργασία ώστε μόνο η συνέπεια – παρά τις τεχνικές δυσκολίες – στις διαδικτυακές μας συναντήσεις να θεωρείται σημαντικό στοιχείο για το ενδιαφέρον τους. Επιπλέον, δεν είχαμε την ευχέρεια να διαπιστώσουμε την ανάλογη συνέπεια στην εκτέλεση των ασκήσεων.

Το ενδιαφέρον των γονέων για το πρόγραμμα είναι το ενθαρρυντικό στοιχείο που προκύπτει τόσο από την παρουσία των συμμετεχόντων όσο και από την αξιολόγηση του προγράμματος. Παρόλο το γενικό δισταγμό να συμμετέχουν με ανοιχτές τις κάμερες, κάτι που φαίνεται να ξεπερνιέται στην τελευταία συνάντηση, οι απορίες και το ενδιαφέρον που εξέφραζαν καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, δημιουργεί τον απαραίτητο χώρο στην «θετική» ψυχοεκπαίδευση των γονέων. Πολλές από τις συζητήσεις που έγιναν επικεντρώθηκαν στην βίωση θετικών συναισθημάτων, στην έννοια της *ροής*, στο χτίσιμο θετικών σχέσεων και στην επίτευξη. Οι συμμετέχοντες έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και έκπληξη για την έννοια της *ροής*, διατυπώθηκαν σχόλια όπως «είναι η πρώτη φορά που ακούω κάτι τέτοιο».

Η αξιολόγηση των παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας είναι ένα δύσκολο εγχείρημα. Η Θετική Ψυχολογία θέτει σε πραγματική επιστημονική βάση πανάρχαια φιλοσοφικά ζητήματα (ευδαιμονική, ηδονιστική διάσταση του Ευ Ζην). Μια βασική επίκριση, απέναντι στην Θετική Ψυχολογία είναι ότι χρησιμοποιεί ποσοτικές μεθόδους αντί να χρησιμοποιεί μεθοδολογίες που θα διερευνούν πιο ολιστικά τον άνθρωπο (Hefferon, & Boniwell, 2011). Οι συνεντεύξεις σε μια τέτοια πιλοτική έρευνα αποτελούν σημαντικό στοιχείο διότι θα μας δίνουν πολύτιμες πληροφορίες για τα υποκείμενα και τις ανάγκες τους. Οι συγκεκριμένες συνθήκες που προέκυψαν από την υγειονομική κρίση δεν μας επέτρεψαν να συμπεριλάβουμε συνεντεύξεις στην παρούσα εργασία. Η αξιολόγηση του Προγράμματος από τους ίδιους τους συμμετέχοντες μπορεί να μας έδωσαν μερικά χρήσιμα στοιχεία για την ίδια την παρέμβαση ως πρακτική αλλά και για τα θέματα που πραγματεύεται.

Οι συμμετέχοντες έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον για την θεματολογία και οι περισσότεροι από αυτούς εκδήλωσαν την επιθυμία τους για μεγαλύτερη διάρκεια και περισσότερες συναντήσεις. Επίσης η πλειοψηφία των συμμετεχόντων πιστεύει ότι βοηθήθηκε από αυτό το πρόγραμμα και αυτό το διακρίνουμε τόσο στην αξιολόγηση όσο και στο γεγονός όταν για τεχνικούς λόγους υπήρχε καθυστέρηση ή διακοπή η εισηγήτρια δεχόταν πολλά μηνύματα ώστε να μην αποκλειστούν, λόγω αυτών των προβλημάτων, από τη συνάντηση. Όπως αποτυπώνεται στην αξιολόγηση αλλά και από τις συζητήσεις στην διάρκεια των συναντήσεων, οι γονείς χρειάζονται νέα γνώση, η οποία να μην συνηγορεί υπέρ της καταδίκης τους για τα κακά γενόμενα, αλλά που θα αξιοποιεί την παρούσα κατάσταση τους και το δυναμικό τους για να τους πάει

παραπέρα και αντί να χτίζει τοίχος απέναντι στην αντιξοότητα να χτίζει ψυχική ανθεκτικότητα με θετικούς πόρους και υλικά.

Ακόμα και σήμερα που γράφουμε αυτές τις γραμμές βρισκόμαστε στη δύνη μιας υγειονομικής κρίσης. Ένας «εχθρός» είναι συνέχεια μπροστά μας, ούτε καν ορατός με γυμνό μάτι αλλά τόσο υπαρκτός και μεγάλος ώστε να απειλεί την ίδια τη ζωή μας, την ζωή των δικών μας ανθρώπων αλλά και την ίδια την ύπαρξη μας όπως την ξέραμε μέχρι τώρα. Η καθημερινότητα όλων μας, σε όλες τις εκφάνσεις της, έχει αλλάξει. Μέσα στην νέα πραγματικότητα που άρχισε να δημιουργείται τους τελευταίους μήνες το πρόγραμμά μας πραγματοποιήθηκε εξ ολοκλήρου διαδικτυακά, γεγονός που αποτέλεσε πηγή έμπνευσης αλλά και πεδίο προβληματισμού και περιορισμών. Ένα μεγάλο μέρος των περιορισμών είναι τεχνικής φύσης που με την κατάλληλη εκπαίδευση και αξιοποίηση της τεχνολογίας θα μπορούσαν να ξεπεραστούν, αν και βέβαια οι διαζώσης συναντήσεις φαίνεται να υπερτερούν σε πολλά σημεία. Από την άλλη μεριά η τεχνολογία μας έδωσε νέες δυνατότητες. Στην ομάδα παρέμβασης είχαμε συμμετοχές από την επαρχία και το εξωτερικό, γεγονός που αποτελεί μια καλή ευκαιρία για συνύπαρξη και μοίρασμα μεταξύ ατόμων που έχουν τόσα κοινά αλλά και διαφορές.

Το πρόγραμμα «Από την ευτυχία στην Άνθηση» είναι ένα πιλοτικό πρόγραμμα που φιλοδοξεί σύμφωνα με τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας να προάγει την άνθηση της οικογένειας με σημείο εκκίνησης το Ευ Ζην των γονέων. Θεωρούμε ότι αυτό το εγχείρημα αποτελεί μια καινοτόμος δράση για τα ελληνικά δεδομένα καθώς δημιουργήσαμε ένα πρόγραμμα που όχι απλώς εισάγει τις θετικές παρεμβάσεις στην ψυχοεκπαίδευση των γονέων αλλά που μετακινεί το ενδιαφέρον από τη μειονεξία και το πρόβλημα στην διεύρυνση και δόμηση των θετικών πόρων στα πλαίσια της οικογένειας.

Μελλοντικά θα χρειαζόταν να αφιερώσουμε περισσότερους πόρους και χρόνο για να σχεδιαστούν και να υλοποιηθούν αντίστοιχα προγράμματα. Το βιωματικό στοιχείο αυτών των προγραμμάτων είναι το βασικό συστατικό που πρέπει να εξασφαλίζεται και παρόλο τις τεχνολογικές δυνατότητες που μέρα με την μέρα επεκτείνονται, θα χρειαστεί αρκετός χρόνος για να πούμε ότι μπορούμε να ξεπεράσουμε την διαζώσης συνάντηση. Θα πρέπει επίσης να διερευνήσουμε και άλλες μεταβλητές που σχετίζονται με το Ευ Ζην των υποκειμένων όπως το άγχος και η γενική υγεία. Με-

λοντικές μελέτες στο πεδίο αυτό θα πρέπει να συμπεριλάβουν και συναντήσεις με τους συμμετέχοντες, για να διερευνήσουν αρχικά τα κίνητρα τους αλλά και για να ενθαρρύνουν ένα υψηλότερο ποσοστό δέσμευσης στη μελέτη και τις δραστηριότητες. Φαίνεται ότι ακόμα και τις καλύτερες προθέσεις δεν είναι αρκετές αν επιδιώκουμε και φιλοδοξούμε για πραγματικά δομικές αλλαγές στο τρόπο που εμπλέκουμε τους εαυτούς μας στην πραγματικότητα και τις προκλήσεις της. Οδεύοντας προς το τρίτο κύμα στην Θετική Ψυχολογία, το οποίο δομείται στην πολυπλοκότητα τόσο σε ερευνητικό όσο και σε μεθοδολογικό επίπεδο (Lomas, Waters, Williams, Oades, & Kern, 2020), η παρούσα ιστορική συγκυρία μπορεί να αποτελέσει μια πραγματική ευκαιρία για να δουλέψουμε προς αυτή την κατεύθυνση.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Adair, K. C., Kennedy, L. A., & Sexton, J. B. (2020). Three Good Tools: Positively reflecting backwards and forwards is associated with robust improvements in well-being across three distinct interventions. *The Journal of Positive Psychology, 15*(5), 613-622.
- Ahmann, E. (2002). Promoting positive parenting: An annotated bibliography. *Pediatric Nursing, 28*, 382–40.
- Albanese, A. M., Russo, G. R., & Geller, P. A. (2019). The role of parental self-efficacy in parent and child well-being: A systematic review of associated outcomes. *Child: Care, Health and Development, 45*(3), 333–363. <https://doi.org/10.1111/cch.12661>
- Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E., & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: Applied psychology. *Personality and Individual Differences, 122*, 140-147.
- Areepattamannil, S. (2010). Parenting Practices, Parenting Style, and Children's School Achievement. *Psychological Studies, 55*(4), 283–289. <https://doi.org/10.1007/s12646-010-0043-0>
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology, 4*(3), 359-373.
- Bandura, A. (1989). Regulation of Cognitive Processes Through Perceived Self-Efficacy. *Developmental Psychology. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.5.729>*
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist, 28*(2), 117-148.
- Baumeister R. F. and Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *The handbook of Positive Psychology New York: Oxford University Press.*
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life.* New York: Guilford Press.
- Baumel, A., & Faber, K. (2018). Evaluating triple P online: A digital parent training

- program for child behavior problems. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(4), 538-543.
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*.
- 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.
- Bornstein, M. H., Hendricks, C., Hahn, C. S., Haynes, O. M., Painter, K. M., & Tamis-LeMonda, C. S. (2003). Contributors to self-perceived competence, satisfaction, investment, and role balance in maternal parenting: A multivariate ecological analysis. *Parenting: Science and Practice*, 3(4), 285-326.
- Brown, L., Ospina, J. P., Celano, C. M., & Huffman, J. C. (2019). The Effects of Positive Psychological Interventions on Medical Patients' Anxiety: A Meta-Analysis. *Psychosomatic Medicine*, 81(7), 595–602. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000722>
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 360-370.
- Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4). <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.449>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E., & O'Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The

effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC psychiatry*, 18(1), 211.

Chan, S. M., Bowes, J., & Wyver, S. (2009). Parenting style as a context for emotion socialization. *Early Education and Development*, 20(4), 631–656. <https://doi.org/10.1080/10409280802541973>

Child, Y. (2016). *Contexts for Young Child Flourishing. Contexts for Young Child Flourishing*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780190237790.001.0001>

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.

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1998). Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. *Developmental Review*. <https://doi.org/10.1006/drev.1997.0448>

Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*. Cengage Learning.

Corrigan, J. D., Kolakowsky-Hayner, S., Wright, J., Bellon, K., & Carufel, P. (2013). The satisfaction with life scale. *Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 28(6), 489–491. <https://doi.org/10.1097/HTR.0000000000000004>

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow and the psychology of discovery and invention*. HarperPerennial, New York, 39.

Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske teme*, 18(2), 203-211.

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. Random House.

Cusinato, M., Iannattone, S., Spoto, A., Poli, M., Moretti, C., Gatta, M., & Miscioscia, M. (2020). Stress, Resilience, and Well-Being in Italian Children and Their Parents during the COVID-19 Pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8297. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228297>

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... &

- Worthington Jr, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of counseling psychology*, 63(1), 20.
- Daly, K. J. (2007). Qualitative methods for family studies & human development. In *Qualitative Methods for Family Studies and Human Development*. <https://doi.org/10.4135/9781452224800>
- Daskalou, S., & Sigkollitou, E. (2012). Positive and Negative Affect Scale (PANAS). *Psychometric Instruments in Greece. Pedio, Athens*.
- De Graaf, I., Speetjens, P., Smit, F., De Wolff, M., & Tavecchio, L. (2008). Effectiveness of the triple P positive parenting program on parenting: A meta-analysis. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00522.x>
- de Montigny, F., & Lacharité, C. (2005). Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 49(4), 387-396.
- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larson, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253.
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). The Effectiveness of Positive Psychology Interventions in the Workplace: A Theory-Driven Evaluation Approach. In *Theoretical Approaches to Multi-Cultural Positive Psychological Interventions* (pp. 115-159). Springer, Cham.

- Drozd, F., Mork, L., Nielsen, B., Raeder, S., & Bjørkli, C. A. (2014). Better Days—A randomized controlled trial of an internet-based positive psychology intervention. *The Journal of Positive Psychology, 9*(5), 377-388.
- Drum, D., Swanbrow Becker, M., & Hess, E. (2011). Expanding the application of group interventions: Emergence of groups in health care settings. *The Journal for Specialists in Group Work, 36*(4), 247-263.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology, 92*(6), 1087.
- Duckworth, A., & Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance* (Vol. 234). New York, NY: Scribner.
- Dumka, L. E., Stoerzinger, H. D., Jackson, K. M., & Roosa, M. W. (1996). Examination of the cross-cultural and cross-language equivalence of the Parenting Self-Agency Measure. *Family Relations, 45*, 216-222. doi: [10.2307/585293](https://doi.org/10.2307/585293)
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. Random House Digital, Inc..
- El Menshawy, N. (2018). *Effects on mental well-being and depressive symptoms of online positive psychology interventions: a meta-analysis* (Master's thesis, University of Twente).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fletcher, A. C., Walls, J. K., Cook, E. C., Madison, K. J., & Bridges, T. H. (2008). Parenting style as a moderator of associations between maternal disciplinary strategies and child well-being. *Journal of Family Issues. <https://doi.org/10.1177/0192513X08322933>*
- Frankl (1985). *Man's search for meaning* (Revised & Updated Ed.). New York, NY: Washington Square Press/Pocket Book.
- 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(3),
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. New York, NY: Crown.
- Fredrickson, B. L. (2008). Promoting positive affect. In M. Eid & R. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 449–468). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68: 814-822.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194–199.
<https://doi.org/10.1177/1745691617692106>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0034435>
- 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.
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... & Dai, J. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *Plos one*, 15(4), e0231924. doi.org/10.1371/journal.pone.0231924
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228.

- Garaigordobil, M., & Machimbarrena, J. M. (2017). Stress, competence, and parental educational styles in victims and aggressors of bullying and cyberbullying. *Psicothema*, 29(3), 335-340.
- Gaggioli, A., Riva, G., Peters, D., & Calvo, R. A. (2017). Positive technology, computing, and design: shaping a future in which technology promotes psychological well-being BT – Emotions and affect in human factors and human-computer interaction: Taxonomy, theories, approaches, and methods. *Emotions and Affect in Human Factors and Human-Computer Interaction: Taxonomy, Theories, Approaches, and Methods*, (18), 477–502. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128018514000185%0Apapers3://publication/doi/10.1016/B978-0-12-801851-4/00018-5>
- Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and parent-child psychological well-being. *Pediatrics*, 146(4).
- Geerling, B., Kraiss, J. T., Kelders, S. M., Stevens, A. W. M. M., Kupka, R. W., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The effect of positive psychology interventions on well-being and psychopathology in patients with severe mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–16. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789695>
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545428>
- Greenspan, S. (2006). Rethinking “harmonious parenting” using a three-factor discipline model. *Child Care in Practice*, 12(1), 5-12.
- Grusec, J. E. (2011). Socialization processes in the family: Social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, 62, 243–269. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131650>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).

- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2019). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*, 1-34.
- Holden, G. W., Williamson, P. A., & Holland, G. W. O. (2014). Eavesdropping on the family: A pilot investigation of corporal punishment in the home. *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0036370>
- Holden, G., Ashraf, R., Brannan, E., & Baker, P. (2016). The Emergence of “Positive Parenting” as a Revived Paradigm. *Contexts for young child flourishing*, 201-215.
- Howell, A. J., Passmore, H. A., & Holder, M. D. (2016). Implicit theories of well-being predict well-being and the endorsement of therapeutic lifestyle changes. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2347-2363.
- Hudson, S. (2015). Online app to develop positive affect in adolescents-Positive Approaches to Life: A Smartphone-Administered Self-Help Program for Adolescents.
- Iasiello, M., Bartholomaeus, J., Jarden, A., & Van Agteren, J. (2018). Maximising the opportunity for healthy ageing: Online mental health measurement and targeted interventions. *Studies in health technology and informatics*, 246, 111-123.
- Janssen, L. H., Kullberg, M. L. J., Verkuil, B., van Zwieten, N., Wever, M. C., van Houtum, L. A., ... & Elzinga, B. M. (2020). Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' well-being? An EMA-study on daily affect and parenting. *PloS one*, 15(10), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240962>
- Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of clinical child psychology*, 18(2), 167-175.
- Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: A review. *Clinical psychology review*, 25(3), 341-363.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology*, 10(3), 262-271.

- Kostouli, M., Xanthopoulou, D., & Athanasiades, C. (2016). Economic strain and subjective well-being in married couples with children: A dyadic analysis.
- Kumar, A., & Nayar, K. R. (2020). COVID 19 and its mental health consequences. *Journal of Mental Health*, 1-2.
- Kyriazos, T. A., & Stalikas, A. (2018). Positive Parenting or Positive Psychology Parenting? Towards a Conceptual Framework of Positive Psychology Parenting. *Psychology*, 09(07), 1761–1788.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629–651.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Liao, K. Y. H., & Weng, C. Y. (2018). Gratefulness and subjective well-being: Social connectedness and presence of meaning as mediators. *Journal of counseling psychology*, 65(3), 383. <https://doi.org/10.1037/cou0000271>
- Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768.
- Lomas, T., Waters, L., Williams, P., Oades, L. G., & Kern, M. L. (2020). Third wave positive psychology: broadening towards complexity. *The Journal of Positive Psychology*, 1-15.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *The Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Luque Salas, B., Yáñez Rodríguez, V., Tabernero, C., Luque, B., & Cuadrado, E. (2017). The role of coping strategies and self-efficacy as predictors of life satisfaction in a sample of parents of children with autism spectrum disorder. *Psicothema*. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.96>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3),

543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62.

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. In P. H. Mussen, & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology*. <https://doi.org/10.4236/ce.2015.61006>

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2019). Setting an agenda for positive psychology in SLA: Theory, practice, and research. *The Modern Language Journal*, 103(1), 262-274. <https://doi.org/10.1111/modl.12544>

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper, New York.

McCarthy, C. J., & Hart, S. (2011). Designing groups to meet evolving challenges in health care settings. *The Journal for Specialists in Group Work*, 36(4), 352-367. <https://doi.org/10.1080/01933922.2011.614143>

Mitchell, J. (2010). *Enduring happiness: a study of online well-being interventions* (Doctoral dissertation, Monash University).

Mohr, D. C., Siddique, J., Ho, J., Duffecy, J., Jin, L., & Fokuo, J. K. (2010). Interest in behavioral and psychological treatments delivered face-to-face, by telephone, and by internet. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(1), 89-98. <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-010-9203-7>

Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., ... & Chen, E. Y. (2020). How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)

Nietzsche F. (2012). *Έτσι μίλησε ο Ζαρατούστρα*. Σαρίκας Ζήσης (μεταφ.). Αθήνα: Πανοπτικόν.

- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., ... & Watson, B. (2020). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.212>
- Odou, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The efficacy of positive psychology interventions to increase well-being and the role of mental imagery ability. *Social Indicators Research*, *110*(1), 111-129.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, *5*, 164-172.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, *57*, 149-161.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I., & Stalikas, A. (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek sample. *Psychology*, *7*(13), 1518-1530.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a multi-dimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*.
- Power, T. G. (2013). Parenting dimensions and styles: a brief history and recommendations for future research. *Childhood Obesity*, *9*(s1), S-14. <https://doi.org/10.1089/chi.2013.0034>
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*.

- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50-79 years: Long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging and Mental Health, 18*(8), 997–1005. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.899978>
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(3), 350-369.
- Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Simon and Schuster.
- Rodrigo, M. J. (2010). Promoting positive parenting in Europe: New challenges for the European Society for Developmental Psychology. *European Journal of Developmental Psychology, 7*, 281– 294. <https://doi.org/10.1080/17405621003780200>
- 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.
- Samios, C., Catania, J., Newton, K., Fulton, T., & Breadman, A. (2020). Stress, savouring, and coping: The role of savouring in psychological adjustment following a stressful life event. *Stress and Health, 36*(2), 119-130.
- Sanders, M. R. (2008). Triple P-Positive Parenting Program as a Public Health Approach to Strengthening Parenting. *Journal of Family Psychology, 22*(4), 506–517. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.506>
- Sanders, M. R. (2010). Triple P – Positive Parenting Program: A population approach to promoting competent parenting. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health. <https://doi.org/10.5172/jamh.2.3.127>*
- Sanders, M. R., Cann, W., & Markie-Dadds, C. (2003). The Triple P-Positive Parenting Programme: A universal population-level approach to the prevention of child abuse. *Child Abuse Review, 12*(3), 155–171. <https://doi.org/10.1002/car.798>
- Sanders, M. R., Dittman, C. K., Farruggia, S. P., & Keown, L. J. (2014). A

- comparison of online versus workbook delivery of a self-help positive parenting program. *The Journal of Primary Prevention*, 35(3), 125-133.
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19(2), 145–155. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000181>
- Schuengel, C., & Oosterman, M. (2019). Parenting Self-Efficacy. In *Handbook of Parenting* (pp. 654–680). <https://doi.org/10.4324/9780429433214-19>
- Seear, K. H., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). Efficacy of positive psychology interventions to increase well-being: Examining the role of dispositional mindfulness. *Social Indicators Research*, 114(3), 1125-1141. [10.1007/s11205-012-0193-7](https://doi.org/10.1007/s11205-012-0193-7)
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. (2011a). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Wellbeing and How to Achieve Them*. London: Nicholas Brealey.
- Seligman, M. E. (2011b). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Policy*, 27(3), 60-1.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, pp.5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–21. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

- Seligman, M. E. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, 31, 1-56.
- Seligman, M.E. (1972). Learned helplessness. *Annual Review of Medicine*, 23(1), 407–412.
- Shermer, M. (2002). *In Darwin's shadow: The life and science of Alfred Russel Wallace: A biographical study on the psychology of history*. Oxford University Press on Demand.
- Sevigny, P. R., & Loutzenhiser, L. (2010). Predictors of parenting self-efficacy in mothers and fathers of toddlers. *Child: Care, Health and Development*. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.00980.x>
- Shechtman, Z., & Gilat, I. (2005). The effectiveness of counselling groups in reducing stress of parents of children with learning disabilities. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 9, 275-286.
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Chilszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). *Positive Psychology Manifesto*, revised at the Akumal 2 meeting, Mexico, January.
- Sheridan, S. M., & Burt, J. D. (2009). Family-centered positive psychology. In S. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed, pp. 551–559)
- 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. <https://doi.org/10.1002/jclp>
- 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.
- Spera, C. (2006). Adolescents' perceptions of parental goals, practices, and styles in relation to their motivation and achievement. *Journal of Early Adolescence*, 26(4), 456–490. <https://doi.org/10.1177/0272431606291940>

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80–93.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- 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. *Journal of Positive Psychology*, 43-52
<https://doi.org/10.1080/1743976080230312>
- Steinberg, L., & Darling, N. (1993). Parenting Style as Context : An Intergrative Model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487–496.
- Stifter, C., Augustine, M., & Dollar, J. (2020). The role of positive emotions in child development: A developmental treatment of the broaden and build theory. *The Journal of Positive Psychology*, 15(1), 89-94.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1695877>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development*, 88(4), 1156-1171.
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3), 137-144. doi [10.1708/3382.33569](https://doi.org/10.1708/3382.33569)
- Tellegen, C. L., & Sanders, M. R. (2014). A randomized controlled trial evaluating a brief parenting program with children with autism spectrum disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1193.
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., & Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 112992.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112992>

- Trute, B., Benzies, K. M., & Worthington, C. (2012). Mother positivity and family adjustment in households with children with a serious disability. *Journal of child and family studies*, 21(3), 411-417.
- Vella-Brodrick, D., & Klein, B. (2010). Positive psychology and the internet: A mental health opportunity. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 6(2), 30-41.
- Vohs, K.D., Aaker, J.L., & Catapano, R. (2019). It is not going to be that fun: negative experience can add meaning to life. *Current Opinion in Psychology*, 26, 11-14.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 307-328.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: a family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 645-652.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, 11(6), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- Westrupp, E., Stokes, M. A., Fuller-Tyszkiewicz, M., Berkowitz, T. S., Capic, T., Khor, S., ... & Olsson, C. (2020). Subjective wellbeing in parents during the COVID-19 Pandemic in Australia.
- White, C. A., Uttl, B., & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. In *PLoS ONE* (Vol. 14). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588>

- Wiggins T.L, Sofronoff K., & S. M. R. (2009). Pathways Triple P-Positive Parenting Program : *Family Process*, 48(4), 517–531. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01299.x>
- World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. WHO reference number: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Yoo, J., & Ryff, C. D. (2019). Longitudinal Profiles of Psychological Well-Being and Health: Findings From Japan. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκας, Α., Σεργιάννη, Χ., (2011). Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας, & Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Κατερέλος, Ι. (2002). *Εισαγωγή στην Κοινωνική Έρευνα (Σημειώσεις)*. Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο.
- Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ. & Πάτζια, Ρ. (2012). *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

1.1 Κλίμακα θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος (PANAS)

Κλίμακα Θετικού και Αρνητικού Συναισθήματος/(Positive and Negative Affect Scales [PANAS]).

Συγγραφείς: D. Watson, L. A. Clark & A. Tellegen (Προσαρμογή: Β. Δασκάλου και Ε. Συγκολλίτου)

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, τώρα, αυτή τη στιγμή που συμπληρώνετε το ερωτηματολόγιο. Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα για να καταγράψετε τις απαντήσεις σας.

1	2	3	4	5
Ελάχιστα ή καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Υπερβολικά

Ικανός/ή να αφιερώνετε την προσοχή σας σε πρόσωπα και πράγματα	
Δραστήριος/α	
Συντετριμμένος/η	
Με ενδιαφέρον	
Νευρικός/η	
Σε εγρήγορση	
Ένοχος/η	
Συνεπαρμένος/η	
Ευερέθιστος/η	
Ενθουσιώδης	
Ταραγμένος/η	
Δυνατός/η	
Φοβισμένος/η	
Ντροπιασμένος/η	

Με έμπνευση	
Εχθρικός	
Αποφασισμένος/η	
Αναστατωμένος/η	
Υπερήφανος/η	
Έντρομος/η	

1.2 Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή

Κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή

E. Diener et al., 1985 (Προσαρμογή: Α. Σταλικά και Α. Λακιώτη)

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα από το 1 έως το 7, καταδείξτε την συμφωνία σας με κάθε λήμμα τοποθετώντας τον κατάλληλο αριθμό στην γραμμή που προηγείται του λήμματος αυτού. Παρακαλώ, να είστε ανοιχτοί και ειλικρινείς στις απαντήσεις σας.

- 1 = Διαφωνώ Πολύ
- 2 = Διαφωνώ
- 3 = Διαφωνώ Λίγο
- 4 = Ούτε Συμφωνώ Ούτε Διαφωνώ
- 5 = Συμφωνώ Λίγο
- 6 = Συμφωνώ
- 7 = Συμφωνώ Πολύ

Από τις περισσότερες απόψεις, η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.	
Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.	
Είμαι ικανοποιημένος/-η με τη ζωή μου.	
Μέχρι στιγμής έχω αποκτήσει τα πιο σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.	
Αν μπορούσα να ξαναζήσω τη ζωή μου, δεν θα άλλαζα τίποτα	

1.3 Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής (MLQ)

Ερωτηματολόγιο νοήματος ζωής, (Meaning in Life Questionnaire)

MLQ, M. F. Steger, P. Frazier & S. Oishi, 2006 (Στάθμιση: Χ. Πεζηρκιανίδη, Μ. Γαλανάκη, Ε. Καρακασίδου και Α. Σταλικά, 2016)

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. Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

Απόλυτα αναληθές	Πολύ α- ναληθές	Αρκετά αναληθές	Δεν μπο- ρώ να πω αληθές ή αναληθές	Αρκετά αληθές	Πολύ α- ληθές	Απόλυτα αληθές
1	2	3	4	5	6	7

Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	
Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	
Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου.	
Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.	
Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	
Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.	
Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική.	
Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου.	
Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.	
Αναζητώ νόημα στη ζωή μου.	

1.4 Κλίμακα αντιλαμβανόμενης γονεϊκής αυτό-αποτελεσματικότητας

Κλίμακα αντιλαμβανόμενης γονεϊκής αυτό-αποτελεσματικότητας
Parenting Self-Agency Measure, των Dumka, Stoerzinger, Jackson και
Roosa, 1996

Σχεδόν ποτέ	Σπάνια	Μερικές φο- ρές	Συνήθως	Σχεδόν πάντα
1	2	3	4	5

Αισθάνομαι σίγουρος/η για τον εαυτό μου ως γονέας	
Ξέρω ότι κάνω καλή δουλειά ως γονέας	
Θεωρώ ότι γνωρίζω κάποια πράγματα για το ρόλο του γονέα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν άλλους γονείς	
Αισθάνομαι ότι μπορώ να επιλύσω τα περισσότερα προβλήματα που δημιουργούνται ανάμεσα στα παιδιά μου και εμένα	
Όταν τα πράγματα πάνε άσχημα ανάμεσα σε εμένα και τα παιδιά μου, συνεχίζω να προσπαθώ μέχρι να καλυτερεύσουν	

1.5 Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην/PERMA Profiler

Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην /PERMA Profiler

Butler and Kern, 2016 (Προσαρμογή: Χ. Πεζηρκιανίδη και Α. Σταλικά, 2019)

Παρακαλούμε γράψτε στο κενό, τον αριθμό που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα για κάθε μια από τις 23 προτάσεις. Η κλίμακα κυμαίνεται από το 0 (ποτέ-πολύ κακή-καθόλου) έως το 10 (πάντα-εξαιρετική-πάρα πολύ). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε αριθμό από το 0 έως το 10. Παρακαλούμε να απαντήσετε και για τις 23 προτάσεις.

Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος/-η; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου; [0 = πολύ κακή, 10 = εξαιρετική]	
Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	

Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα κατάσταση της σωματικής σου υγείας; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά νιώθεις θετικά; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις θυμωμένος/-η; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Πόσο συχνά νιώθεις ικανός/-ή να διαχειριστείς τις ευθύνες σου; [0=ποτέ, 10 = πάντα]	
Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις λυπημένος/-η; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί; [0 = ποτέ, 10 = πάντα]	
Σε σύγκριση με άλλους της ίδιας ηλικίας και φύλου, πως είναι η υγεία σου; [0 = πολύ κακή, 10 = εξαιρετική]	
Σε τι βαθμό νιώθεις ότι σε αγαπούν; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Σε τι βαθμό νιώθεις, γενικά, ότι έχεις μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή σου; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τις προσωπικές σου σχέσεις; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πλήρης; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	
Ζυγίζοντάς τα όλα, πόσο ευτυχισμένος/η θα έλεγες ότι είσαι; [0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ]	

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

2.1 Η Αφίσα

**e-ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΘΙΣΗ**

3 διαδικτυακές συναντήσεις με γονείς που θέλουν να ανθίσουν με τα παιδιά τους.

Το σεμινάριο πραγματοποιείται με την έγκριση και εποπτεία του ΠΜΣ "Θετικής Ψυχολογίας" του Παντείου Πανεπιστημίου στο πλαίσιο της διπλωματικής διατριβής της ψυχολόγου, Θεοδώρα Ανυφαντάκη

PERMA
FROM HAPPINESS TO
FLOURISHING

Positive Emotions
Engagement
Relationships
Meaning
Accomplishment

by Martin Seligman

Ημερομηνίες
17, 24, 31/05/2020
Ωρα: 19:00-20:00
Για γονείς παιδιών
ηλικίας 6-17 ετών
Δήλωση συμμετοχής:
theadif8@yahoo.gr
Θα τηρηθεί σειρά
προτεραιότητας.

"Εκεί που η
καθημερινότητα αλλάζει
η ζωή βρίσκει νέους
δρόμους ύπαρξης".
Θ.Α., 2020

2.2 Η πρόσκληση



ΣΑΣ ΠΡΟΣΚΑΛΟΥΜΕ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΘΙΣΗ

το οποίο πραγματοποιείται στο πλαίσιο της διπλωματικής διατριβής της μεταπτυχιακής φοιτήτριας Θεοδώρα Ανυφαντάκη στο ΠΜΣ «Θετική Ψυχολογία» του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου.

Το σεμινάριο απευθύνεται αποκλειστικά σε γονείς παιδιών ηλικίας από 6-17 ετών με στόχο την προσωπική τους ανάπτυξη, την βελτίωση της οικογενειακής ζωής τους και την ενίσχυση του γονεϊκού τους ρόλου. Ποια είναι αυτά τα στοιχεία που θα μας βοηθήσουν να ανθίζουμε στην ζωή μας και μπορούμε να τα ενσταλάξουμε στην οικογένειά μας και στα παιδιά μας;

Η πρόγραμμα έχει συγκεκριμένη θεματολογία και διάρκεια και θα ολοκληρωθεί σε τρεις εβδομαδιαίες συναντήσεις 1 ώρας, και ξεκινάει την Κυριακή στις 17/05/2020 στις 19:00 (17, 24, 31/05/2020). Όλες οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά. Η συμμετοχή σας είναι απαραίτητη και στις τρεις συναντήσεις.

Το πρόγραμμα είναι ΔΩΡΕΑΝ.

Ο αριθμός των θέσεων είναι περιορισμένος και απαιτείται έγκαιρη κράτηση. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Για δήλωση ενδιαφέροντος μπορείτε να συμπληρώσετε [ΕΔΩ](#) ή επικοινωνήσετε μαζί μας στο theanif8@yahoo.gr



2.3 Επιστολή Πειραματική Ομάδα

Με την παρούσα επιστολή μας θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι έχετε επιλεγεί για το Ψυχοεκπαιδευτικό Πρόγραμμα Θετικής Ψυχολογίας, **ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΘΙΣΗ**, το οποίο πραγματοποιείται από το Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Θετική Ψυχολογία» του Παντείου Πανεπιστημίου.

Στόχος μας είναι να συνομιλήσουμε με γονείς πάνω σε βασικές συστατικά στοιχεία που συνδέονται με την έννοια της ευτυχίας, πως αυτά ορίζονται στα πλαίσια της θετικής ψυχολογίας και πως μπορούμε να τα εντάξουμε στην ζωή μας και στην οικογένειά μας. Η βίωση θετικών συναισθημάτων (και όχι η θετική σκέψη), το χτίσιμο θετικών σχέσεων, η αξιοποίηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα μας, το νόημα ζωής, το σθένος αποτελούν το γόνιμο έδαφος για να ανθίζουμε. Έτσι η ευτυχία από επιδίωξη και άπιαστος στόχος μπορεί να γίνει ένας νέος τρόπος ύπαρξης. Δεν έχουμε κάποια «συνταγή» της ευτυχίας αλλά μαζί μπορούμε να δούμε τα συστατικά που μας οδηγούν προς αυτήν την κατεύθυνση.

Προετοιμάζοντας αυτό το σεμινάριο με πολύ ενθουσιασμό και χαρά, τα γεγονότα μας πρόλαβαν. Έτσι, σήμερα που η καθημερινότητα έχει αλλάξει για όλους μας, κρατήσαμε τον ενθουσιασμό μας και τη χαρά μας και αλλάξαμε τον τρόπο διεξαγωγής του σεμιναρίου. Όλο το πρόγραμμα θα διεξαχθεί διαδικτυακά οπότε είναι απαραίτητο ο υπολογιστής σας να διαθέτει μια σταθερή σύνδεση στο ίντερνετ.

Το σεμινάριο αποτελεί μέρος έρευνας για την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων Θετικής Ψυχολογίας σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες. Στο συγκεκριμένο πρόγραμμα θέλουμε να δούμε τις επιπτώσεις που έχει ένα τέτοιο πρόγραμμα στη βίωση θετικών συναισθημάτων, στην ικανοποίηση από τη ζωή, στην αντίληψη αυτοαποτελεσματικότητας των γονέων. Γι' αυτό θα χρειαστεί:

- Να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο λίγες μέρες πριν την έναρξη του σεμιναρίου και μετά την λήξη του.
- Να συμμετέχετε στις δραστηριότητες που θα δίνονται κάθε εβδομάδα, οι οποίες δε χρειάζονται πάνω από δέκα λεπτά την ημέρα.
- Να αξιολογήσετε το Πρόγραμμα στο επόμενο διάστημα μετά το τέλος του σεμιναρίου.

Η συνεισφορά σας σε αυτή την έρευνα είναι εθελοντική. Είστε ελεύθεροι να αποχωρήσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας ανά πάσα στιγμή, αλλά θα σας παρακαλούσαμε για την ομαλή διεξαγωγή της μελέτης, πριν αποφασίσετε να πάρετε μέρος να το σκεφτείτε καλά αν είστε διατεθειμένες/οι να ολοκληρώσετε την έρευνα. Τα δεδομένα σας θα επεξεργασθούν με τη μέγιστη δυνατή εμπιστευτικότητα. Καμία από τις πληροφορίες που θα δώσετε δεν είναι ικανή να προδώσει την ταυτότητά σας και όλα τα δεδομένα που θα συλλεχθούν θα παραμείνουν αποθηκευμένα σε ασφαλές μέρος.

Μπορείτε να ρωτήσετε οτιδήποτε σχετικό με την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή πριν, κατά τη διάρκεια ή και μετά τη συμμετοχή σας με την αποστολή ενός ηλεκτρονικού μηνύματος (email) στην υπεύθυνη του έργου.

Έχοντας σκεφτεί τις παραπάνω προϋποθέσεις, εάν είστε διαθέσιμες/οι να λάβετε μέρος παρακαλούμε ακολουθήστε τον παρακάτω σύνδεσμο [ΕΔΩ](#) που θα σας ζητηθεί να συμπληρώσετε το πρώτο ερωτηματολόγιο.

Με εκτίμηση,

Η Υπεύθυνη του Προγράμματος

Θεοδώρα Ανυφαντάκη, Ψυχολόγος

Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο,

M.Sc., Candidate Θετικής Ψυχολογίας E-mail: theanif8@yahoo.gr

2.4 Επιστολή Ομάδα Ελέγχου

Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αποτελεί μέρος έρευνας στο πλαίσιο της διπλωματικής μου εργασίας στο ΠΜΣ «Θετική Ψυχολογία» του Παντείου Πανεπιστημίου και απευθύνεται σε γονείς παιδιών ηλικίας 6-17 ετών. Στόχο της μελέτης αυτής είναι να διερευνήσει την ψυχολογική ευημερία τους σήμερα και πως αυτή μπορεί να επηρεαστεί από απλές παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα.

Εμείς στην θετική ψυχολογία εξετάζουμε και μελετούμε τους παράγοντες που διευκολύνουν την άνθηση των ατόμων και των κοινωνιών σε αντίθεση με τους παράγοντες που οδηγούν στην εξασθένησή τους. Αν νομίζετε ότι σας ενδιαφέρει μια τέτοια προσέγγιση μη διστάζετε να συμμετέχετε σε αυτή την έρευνα που δεν απαιτεί τίποτα παραπάνω από λίγα λεπτά από το χρόνο σας.

Οι ενδιαφερόμενοι/-ες θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες και το ερωτηματολόγιο στο σύνδεσμο [ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ](#) . Σε διαφορετική περίπτωση μπορείτε να το προωθήσετε σε οποιονδήποτε άλλο άτομο τον αφορά. Για οποιαδήποτε απορία ή διευκρίνιση μπορείτε να επικοινωνήσετε με την υπεύθυνη της έρευνας.

Με εκτίμηση,
Ανυφαντάκη Θεοδώρα, Ψυχολόγος
M.Sc Candidate Θετικής Ψυχολογίας
Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
E-mail: theanif8@yahoo.gr

2.5 Το Πρόγραμμα



ΜΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



2.6 Η ρόδα των δυνατών στοιχείων (Άσκηση)

Strength:

Current Use:

Scope:

Strength:

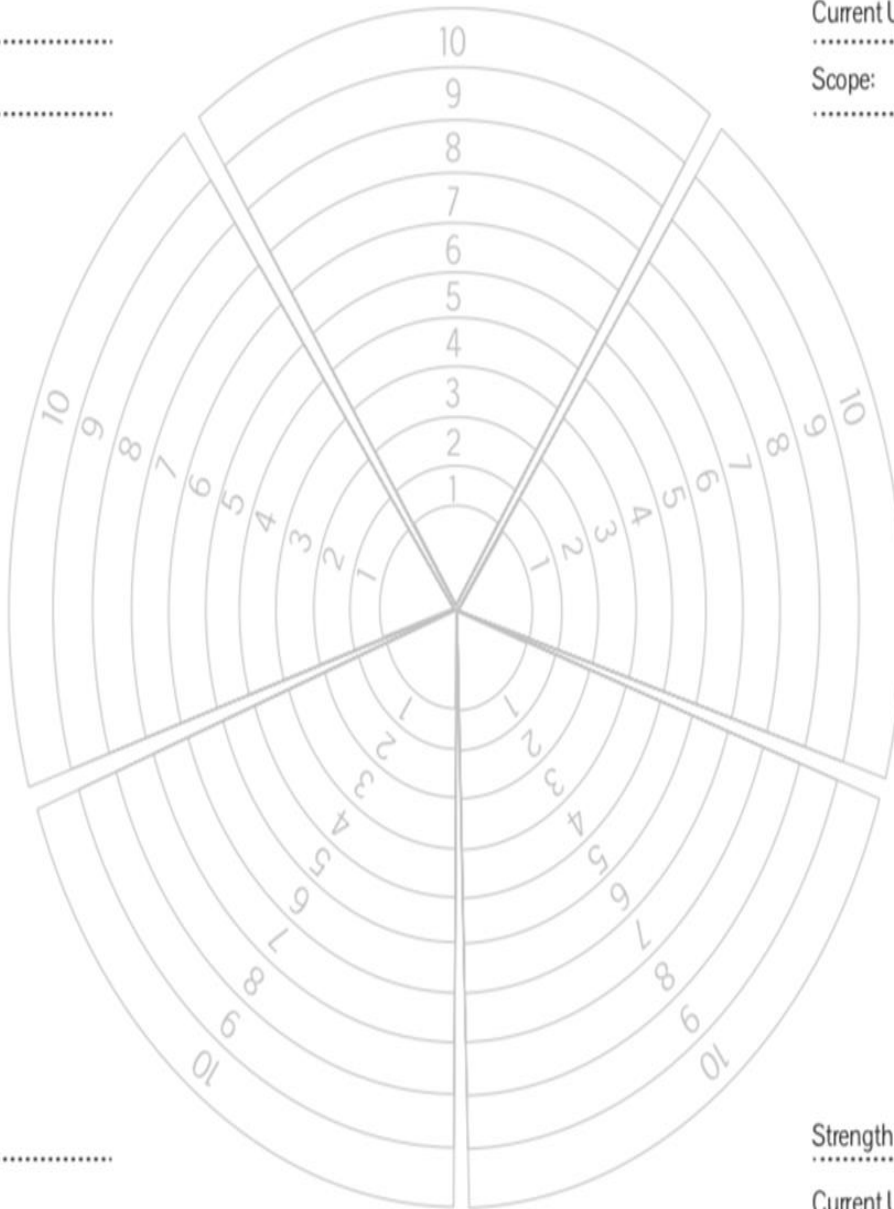
Current Use:

Scope:

Strength:

Current Use:

Scope:



Strength:

Current Use:

Scope:

Strength:

Current Use:

Scope:

2.7 Ο σκοπός της ζωής μου (άσκηση)

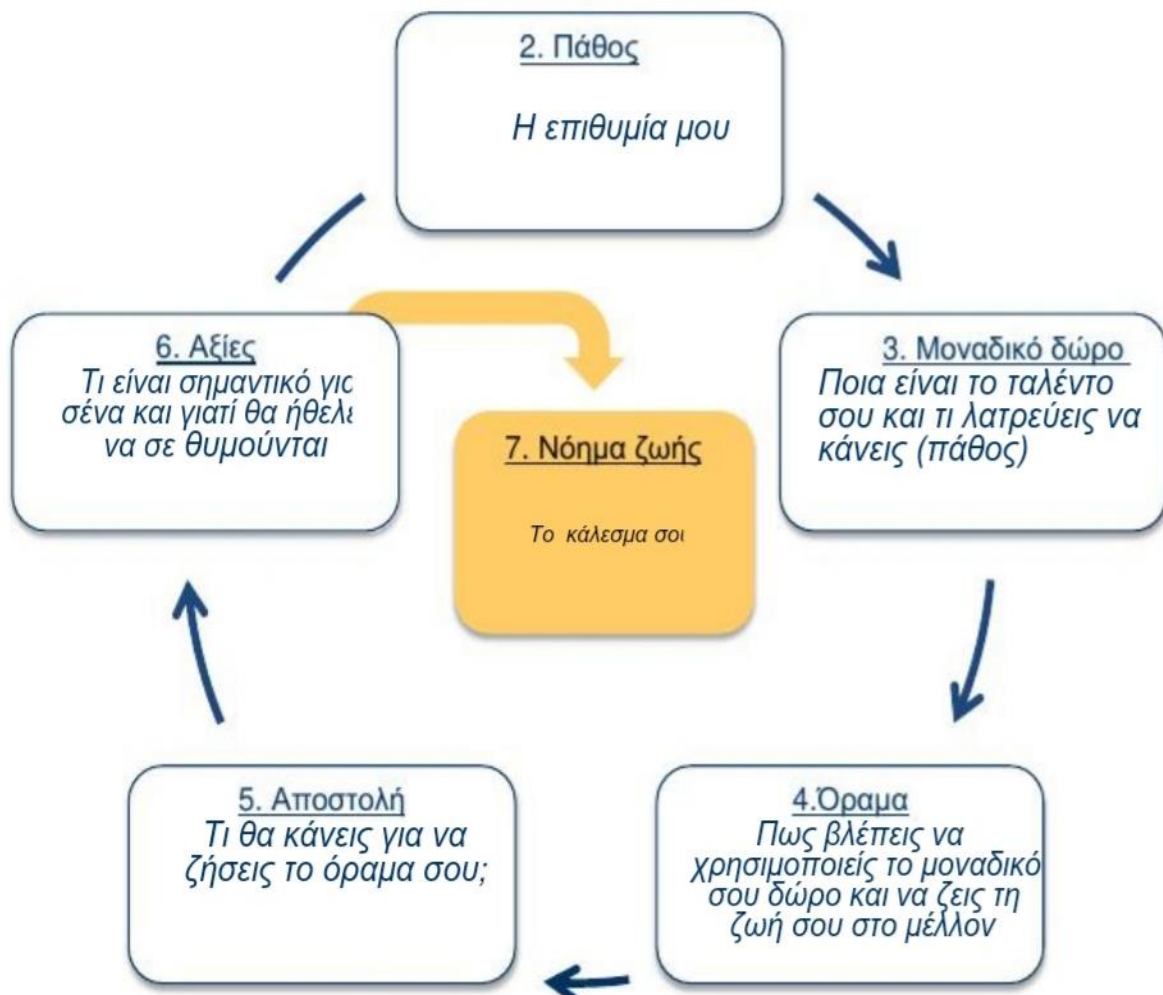
Ο Σκοπός της ζωής μου : [όνομα]

Τα δυνατά μου στοιχεία

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Οι προκλήσεις μου

- 1.
- 2.
- 3.



2.8 Κοιτάζοντας μπροστά – Κοιτάζοντας πίσω (άσκηση)

τα

Κοιτάζοντας πίσω

Όταν κοιτάζουμε πίσω τις ζωές μας, είναι εύκολο να αποσιωπούμε όλα τα πράγματα που έχουν πάει καλά. Είναι φυσικό για πολλούς από εμάς να υποτιμούμε τα επιτεύγματά μας και να επικεντρωθούμε σε λάθη. Σε αυτήν την άσκηση, θα σας ζητηθεί να κοιτάξετε πίσω, με έμφαση σε όλα τα πράγματα που πήγαν σωστά.

Επιλέξτε ένα χρονικό πλαίσιο για να το σκεφτείτε. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια χρονική περίοδο (π.χ. "περασμένο έτος") ή ένα συμβάν ζωής (π.χ. "από την έναρξη της νέας μου εργασίας")

Χρονικό πλαίσιο:

Καταγράψτε τα επιτεύγματά σας από αυτό το χρονικό πλαίσιο, ακόμα κι αν φαίνονται ασήμαντα.

Περιγράψτε μια υπέροχη μέρα από αυτό το χρονικό πλαίσιο. Τι έκανε αυτή τη μέρα ξεχωριστή;

Πώς έχετε μεγαλώσει ή ποια μαθήματα μάθατε σε αυτό το χρονικό πλαίσιο;

Για ποιο λόγο είστε ευγνώμονες από αυτό το χρονικό πλαίσιο; Προσπαθήστε να αναφέρετε τουλάχιστον τρία παραδείγματα.

Ποια ήταν μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε κατά τη διάρκεια αυτού του χρονικού πλαισίου;

Κοιτάζοντας μπροστά

Υπάρχουν αποδείξεις ότι η φαντασία του «καλύτερου εαυτού μας» μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της αισιοδοξίας και της κίνησης για αλλαγή. Σε αυτήν την άσκηση, θα σας ζητηθεί να κοιτάξετε μπροστά και να φανταστείτε ένα ιδανικό μέλλον για τον εαυτό σας.

Επιλέξτε ένα χρονικό πλαίσιο για να σκεφτείτε. Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μια χρονική περίοδο (π.χ. "τον επόμενο μήνα") ή ένα συμβάν ζωής.

Χρονικό πλαίσιο:

Τι θα θέλατε να επιτύχετε σε αυτό το χρονικό πλαίσιο;

Τι ανυπομονείτε για αυτό το χρονικό πλαίσιο; Αναφέρετε τουλάχιστον τρία παραδείγματα.

Τι σχέσεις θα θέλατε να ενισχύσετε κατά τη διάρκεια αυτού του χρονικού πλαισίου;

Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε άλλους σε αυτό το χρονικό πλαίσιο;

Στην ιδανική περίπτωση, πώς θα είναι διαφορετική η ζωή σας στο τέλος αυτού του χρονικού πλαισίου; Δώστε λεπτομέρειες