

**ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL
SCIENCES**



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ: ΜΙΑ ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ**

Γεωργία Βαρελάκη

A.M.: 0618MO24

Αθήνα, 2021

Τριμελής Συμβουλευτική Επιτροπή

Αναστάσιος Σταλίκας: Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επόπτης)

Ιωάννης Κατερέλος: Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Δημήτριος Θεοδοσάκης: Ε.ΔΙ.Π. Παντείου Πανεπιστημίου

«Βεβαιώνεται από τη συγγραφέα ότι το περιεχόμενο της παρούσας διπλωματικής εργασίας αποτελεί αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά σε εργασίες τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, όπως ορίζουν οι κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.»

Εάν δεν κοιτάς εκεί που θες να πας,

θα πας εκεί που κοιτάς.

Ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση τόσο του μεταπτυχιακού προγράμματος, όσο και της παρούσας διπλωματικής εργασίας δεν θα γινόταν χωρίς τη στήριξη και την έμπνευση που μου έδωσαν ορισμένοι άνθρωποι.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κ. Αναστάσιο Σταλικά για την ευκαιρία που μου έδωσε να παρακολουθήσω το μεταπτυχιακό πρόγραμμα αυτό. Με ενέπνευσε και με καλυτέρευσε ως άνθρωπο και επαγγελματία. Το μεταπτυχιακό επίτευξε το στόχο του.

Στο μέλος ΕΔΙΠ του Τμήματος Ψυχολογίας Μπράϊλα Αλέξιο, σε ευχαριστώ για τη στήριξη, κάθε συζήτηση και βοήθεια.

Στους γονείς μου, Έλλη και Παύλο που με στηρίζουν σε κάθε μου όνειρο, στόχο και απόφαση, σας αγαπώ.

Στα αδέρφια μου Φάλια, Ηλία και Ανθήμη, με εμπνέετε και σας θαυμάζω.

Στη κα. Μαρία – Μάρθα Φλωράτου που μου έμαθε την αίγλη και τη δύναμη που κρύβουμε όλοι μέσα μας για να πετυχαίνουμε τους στόχους μας. Κρατώ κάθε συζήτηση μας ως θησαυρό.

Στα άτομα που εμπιστεύομαι, εκτιμώ και αφήνομαι στην αποδοχή σας.

Είστε το υποστηρικτικό μου περιβάλλον. Και σας χαίρομαι. Το χαίρομαι.

Πίνακας Περιεχομένων

Περίληψη	7
Εισαγωγή	8
Η Θεωρία της Ελπίδας	10
Στόχοι	11
Λειτουργικές οδοί (Pathways)	12
Κίνητρα (Agency)	13
Εμπόδια τους στόχους	14
Η ολοκλήρωση του στόχου	16
Μοντέλο Ελπίδας	16
Διαφορές Έννοιας Μεταξύ Θεωριών	20
Θεραπεία Ελπίδας	24
Μεθοδολογία	26
Σκοπός	26
Συμμετέχουσες	27
Διαδικασία	27
Ανάλυση Δεδομένων	30
Αναδυόμενοι Κώδικες	31
Σύνδεση με τους στόχους	31
Σημασία πλαισίου	32
Εκπαιδευτρια και δομή προγράμματος	33
Διαδικτυακή συνθήκη και νέος κορωνοϊός covid - 19	35
Συζήτηση	36

Βιβλιογραφικές Αναφορές	39
Παράρτημα	47

Περίληψη

Η θεωρία της ελπίδας, πραγματεύεται τους στόχους που έχει ένα άτομο στη ζωή του καθώς και τους τρόπους με τους οποίους όχι μόνο μπορεί να οδηγηθεί στην επίτευξή τους αλλά και να διατηρήσει το κίνητρο για την επίτευξη αυτή. Σκοπός της παρούσας πιλοτικής έρευνας είναι η αξιολόγηση πρωτοκόλλου διαδικτυακής παρέμβασης ελπίδας σε πληθυσμό φοιτητών. Οι συμμετέχουσες στην έρευνα ήταν 10 γυναίκες, ηλικίας 18-30, που κατανεμήθηκαν σε δυο ομάδες παρέμβασης ατομικών και ομαδικών διαδικτυακών συνεδριών αντίστοιχα. Με το πέρας της παρέμβασης, πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση των αξιολογήσεων της παρέμβασης, μέσα από την οποία αναγνωρίστηκαν τέσσερις θεματικοί άξονες: η *σύνδεση με τους στόχους*, η *σημασία πλαισίου*, η *εκπαιδύτρια και η δομή προγράμματος* καθώς και η *διαδικτυακή συνθήκη και νέος κορωνοϊός Covid – 19*. Συμπληρωματικά, στο σύνολο της παρούσας έρευνας, επεξηγείτε η θεωρία και τα στοιχεία της ελπίδας, καθώς η διαφοροποίηση της έννοιας στο πλαίσιο θεωριών της θετικής ψυχολογίας. Τέλος, γίνεται συζήτηση πάνω στους ερευνητικούς περιορισμούς καθώς και γίνονται προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: Ελπίδα, Στόχοι, Πιλοτική Διαδικτυακή Έρευνα, Κορωνοϊός Covid – 19.

Ψυχοεκπαιδευτική Παρέμβαση Ελπίδας: Μια Πιλοτική Έρευνα

Η έναρξη της νέας χιλιετίας, βρήκε την επιστήμη της ψυχολογίας σε ένα σημαντικό σταυροδρόμι. Έως τότε, το ερευνητικό επίκεντρο είχε εστιαστεί σε δύο κεντρικούς άξονες: την έρευνα και τη θεραπεία της ψυχοπαθολογίας καθώς και τη μελέτη ατόμων με υψηλή νοημοσύνη και εξαιρετικά ταλέντα. Ως νέος πρόεδρος της Αμερικάνικης Ψυχολογικής Εταιρίας, ο Martin Seligman προκάλεσε το χώρο της ψυχολογίας να θυμηθεί το χαμένο της σκοπό: την ανάπτυξη ευζωίας στο γενικό πληθυσμό, ο οποίος δεν αντιμετώπιζε ψυχικές δυσκολίες. Αποτέλεσμα αυτού, ήταν η γέννηση του επιστημονικού κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας με σκοπό την ενδυνάμωση του χαμένου ρόλου της επιστήμης και το μετασχηματισμό της από ίαση ψυχοπαθολογίας σε άνθιση της καθημερινότητας του ατόμου (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000 • Σταλίκας & Μιτσκίδου, 2011).

Η έννοια της ελπίδας, είναι παρούσα στην ανθρώπινη ιστορία με ωστόσο αρνητικό πρόσημο. Στην λακωνική μεν, ουσιαστική δε ιστορική ανασκόπηση της έννοιας, ο Snyder (2000) παρουσιάζει την ιστορία της έννοιας από τον αρχαιοελληνικό μύθο της Πανδώρας, όπου η ελπίδα είναι το κακό που κάνει τους ανθρώπους να είναι επιρρεπείς στην φροντίδα «και τα προβλήματα να φαίνονται ανεκτά καθώς ταξιδεύουμε προς τις μυριάδες των στόχων στο χρόνο της ζωής» (ΗΣίοδος, Έργα & Ημέραι), συνεχίζοντας στην νοηματοδότηση του όρου από τους αρχαίους φιλοσόφους φτάνοντας μέχρι και τον 19ο αιώνα όπου η ελπίδα είχε την έννοια της αυταπάτης χωρίς ουσία. Ωστόσο, προχωρώντας στον 20ο αιώνα και στην άνθιση του βιοϊατρικού μοντέλου, η ελπίδα πήρε το ρόλο των placebo καταλήγοντας κατά τη δεκαετία του '50 και '60 να προσεγγίζεται ως έννοια κατά την οποία το άτομο έχει θετικές προσδοκίες από την εκπλήρωση των στόχων (Menninger, 1959). Η Θεωρία της Ελπίδας του Charls Snyder, κομμάτι της Θετικής Ψυχολογίας, γεννήθηκε μέσα από την έρευνα της διατύπωσης

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

δικαιολογιών, καθώς μαζί με τους συναδέλφους του, μελετούσε το τρόπο με τον οποίο τα άτομα αποστασιοποιούσαν τον εαυτό τους από τα λάθη και τις αποτυχίες δημιουργώντας δικαιολογίες (Mehlman & Snyder, 1985).

Η πηγή μορφοποίησης του ορισμού της ελπίδας, ήταν η ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες των ερευνών του σχετικά με το κίνητρο για προσκόλληση του δείγματος σε θετικά αποτελέσματα. Η παρατήρηση του ίδιου του δείγματος, ήταν πως η μορφή των ερευνών δεν τους επέτρεπε από τη πλευρά τους να επιδείξουν το κίνητρο για να εστιάσουν, να ακολουθήσουν και να διατηρήσουν θετικούς στόχους καθώς και να μειώσουν την απόσταση του εαυτού τους από τους στόχους αυτούς, νοηματοδότησε την ελπίδα ως την «άλλη πλευρά της δικαιολογίας». (Snyder, 2002). Η παραπάνω νοηματοδότηση, εμπλουτίστηκε αργότερα με τη προσθήκη των στόχων, των λειτουργικών οδών, που αποτελούν την ικανότητα δημιουργίας βημάτων προς ένα στόχο, αλλά και των κίνητρων, δηλαδή τη ψυχική κινητήριος δύναμη που χρειάζεται για την ακολουθία των βήματα αυτών. Με αυτόν τον τρόπο, σχηματίστηκε ο πρώτος ορισμός της ελπίδας: το άθροισμα των αντιλαμβανομένων δυνατοτήτων για την παραγωγή λειτουργικών οδών προς τους επιθυμητούς στόχους, μαζί με το αντιληπτό κίνητρο για τη χρήση αυτών των λειτουργικών οδών. Ήδη από τον πρώτο ορισμό παρατηρείται ένας γνωστικός χαρακτήρας (Snyder, 2000).

Το 1991, παρουσιάστηκε το γνωστικό μοντέλο ελπίδας το οποίο έχει ως βάση, τους στόχους. Το μοντέλο αυτό, δεν επικεντρώνεται μονάχα στις προσδοκίες του ατόμου αλλά θεωρεί τα κίνητρα και τον προγραμματισμό απαραίτητα στοιχεία για την επίτευξη των στόχων. Πιο συγκεκριμένα, η ελπίδα ορίζεται ως μια θετική ενεργητική κινητήριος κατάσταση η οποία βασίζεται σε μια αλληλεπιδραστική αίσθηση επίμονης (agency) προς την επίτευξη των στόχων (goals) και των λειτουργικών οδών (pathways) που οδηγούν στην επίτευξη των στόχων αυτών

(Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle & Harney, 1991). Κατά τη διαδικασία αυτή, διαδραματίζεται ο καθορισμός των στόχων, η ανάπτυξη στρατηγικών για την επίτευξη τους, καθώς και η δημιουργία κίνητρων για την εκτέλεση αυτών των στρατηγικών (Snyder, 2002). Ο ορισμός αυτός, χρησιμοποιήθηκε και ως βάση στο πρωτόκολλο ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης της παρούσας πιλοτικής έρευνας.

Ωστόσο, αναφορικά με το πλαίσιο του ορισμού της ελπίδας, ενδιαφέρον παρουσιάζει η βιβλιογραφική ανασκόπηση των Schrank, Stanghellini και Slade (2008) στην οποία διερευνήθηκε ο ορισμός της ελπίδας στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας. Κατά αυτή την ανασκόπηση, αναδύθηκαν επτά διαστάσεις ως προς τον ορισμό: ο χρόνος αναφορικά σε παρελθοντικές εμπειρίες και μελλοντικές αναφορές, το σημείο εκκίνησης αναφορικά με τη σημαντικότητα και την αμεσότητα του, οι στόχοι οι οποίοι αναφέρονται στη σημαντικότητα για το άτομο και στο κατά πόσο είναι συγκεκριμένοι, η πιθανότητα επιτυχίας που αφορά την αξιολόγηση της υποκειμενικής πραγματοποίησης του στόχου, το σημείο ελέγχου που έχει κάθε άτομο όπως και τις σχέσεις του αλλά και τέλος τα προσωπικά χαρακτηριστικά του. Σύμφωνα με την ανασκόπηση, η ελπίδα αποτελεί προσδοκία αναφερόμενη στο μέλλον με στοιχεία δυναμικότητας και μεταβλητότητας που έχει ως κίνητρο τις αρνητικές συνθήκες του παρόντος, τις εμπειρίες από το παρελθόν και προορισμό την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων, τα οποία θεωρούνται από το άτομο δυνητικά, ρεαλιστικά και πιθανά επιτεύξιμα, έχοντας ως αποτέλεσμα το νόημα και εξαρτώμενα τόσο από τη προσωπική δραστηριότητα, όσο και από τους εξωτερικούς παράγοντες. Η ελπίδα περιλαμβάνει τέσσερα συστατικά στοιχεία: αποτελεσματικότητα, γνωστικά και συμπεριφορικά στοιχεία και τέλος, το περιβάλλον.

Η Θεωρία της Ελπίδας

Το ερευνητικό έργο του Charles Snyder σκιαγραφεί την ελπίδα ως μια γνωστική στοχοκατευθυνόμενη διαδικασία, κατά την οποία το άτομο καθορίζει έναν στόχο και πιστεύει τόσο πως μπορεί να δημιουργήσει οδούς που οδηγούν στο στόχο του, όσο και να διατηρήσει το κίνητρο του για να ακολουθεί τις οδούς αυτές παρά τα πιθανά εμπόδια (Cheaves et. al., 2006 • Snyder, 1993, 1998, 2002 • Αυγουστάκη, 2011). Παρακάτω, επεξηγούνται τα τρία συστατικά της θεωρίας της ελπίδας, που από εδώ και στο εξής θα γίνεται αναφορά σε αυτά ως στόχοι, λειτουργικές οδοί και κίνητρα.

Στόχοι

Οι Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder και Adams (2000) έχουν προτείνει τέσσερις κατηγορίες στόχων οι οποίοι συνδέονται με την ελπίδα. Η πρώτη κατηγορία, είναι η προσέγγιση στόχων και αναφέρεται στη κίνηση προς ένα επιθυμητό αποτέλεσμα. Η δεύτερη κατηγορία, είναι η αποτροπή των αρνητικών αποτελεσμάτων, δηλαδή η καθυστέρηση των ανεπιθύμητων περιστατικών στη ζωή. Επίσης, μια κατηγορία ελπιδοφόρων στόχων, είναι οι στόχοι συντήρησης, κατά τους οποίους υπάρχει διατήρηση μιας της κατάστασης αλλά και οι στόχοι βελτίωσης κατά τους οποίους αυξάνεται ένα ήδη θετικό αποτέλεσμα (Snyder, Lehman, Kluck & Monsson, 2006).

Για να είναι ολοκληρωμένη η παραπάνω ταξινόμηση, είναι χρήσιμος ο προσδιορισμός των συνθήκων του περιβάλλοντος, όπως είναι το επίπεδο βεβαιότητας για την επίτευξη του στόχου. (Snyder et al, 2006 • Snyder, Cheavens, & Sympson, 1997). Σε περιπτώσεις μέτριας βεβαιότητας για την επίτευξη ενός στόχου, υπάρχει μια πιθανή ενίσχυση της ελπίδας καθώς αυξάνεται το

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

κίνητρο για την επίτευξη του. Το αντίθετο όμως συμβαίνει όταν το άτομο αντιλαμβάνεται, πως η επίτευξη του επιδιωκόμενου και θεμιτού στόχου είναι πολύ δύσκολη, ίσως και πιθανά αδύνατη, ή πολύ εύκολη, με σίγουρη και δεδομένη επίτευξη. Στις δυο αυτές περιπτώσεις, πιθανότατα δεν θα υπάρξει προσπάθεια επίτευξης του ή θα υπάρξει η εγκατάλειψη της προσπάθειας αυτής. Προς επιβεβαίωση των παραπάνω, σε ερευνά των Snyder, Rand και Sigmon (2002), τα άτομα με υψηλό επίπεδο ελπίδας, τα οποία τοποθετηθήκαν σε στόχους με υψηλή βεβαιότητα, παρουσίασαν αβεβαιότητα από μέρους τους ως προς την επίτευξη των στόχων. Ένα ακόμα χαρακτηριστικό διαφοράς ανάμεσα στους στόχους είναι και η πιθανότητα επίτευξης τους. Τα δύο άκρα φάσματος, αποτελούν οι στόχοι που έχουν 100% πιθανότητα εκπλήρωσης και οι στόχοι που φαινομενικά δεν είναι πραγματοποιήσιμοι. Κατά τον Snyder (2002), τα άτομα με υψηλό επίπεδο ελπίδας, θα αλλάξουν τις καταστάσεις ώστε ο επιλεγμένος στόχος, ο οποίος είναι εύκολος στην επίτευξη, να έχει μια αισθητή πρόκληση και οι στόχοι που φαίνονται αδύνατοι, να γίνουν πιο εφικτοί. Μια ακόμη συνθήκη, είναι η διάρκεια του στόχου. Ένας στόχος μπορεί να έχει τη μορφή ενός τελικού προϊόντος ή ακόμα και βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη διάρκεια. Ανάμεσα στην έναρξη και τον τελικό στόχο, μπορεί να υπάρχουν και ενδιάμεσοι στόχοι ώστε το άτομο ακολουθώντας τους, να έχει ως αποτέλεσμα την εκπλήρωση του μεγαλύτερου στόχου. Τέλος, η ιδιαιτερότητα του στόχου αποτελεί επίσης έναν καθοριστικό παράγοντα για τη πιθανότητα επίτευξης του. Ένας ασαφής στόχος έχει μικρότερη πιθανότητα επίτευξης από έναν σαφή. Κάθε στόχος για κάθε άτομο έχει νοηματοδοτηθεί διαφορετικά με κοινό, παρόλα αυτά, σημείο την αξία του στόχου ώστε να υπάρξει η προσκόλληση στη προσπάθεια επίτευξης του. Το επίπεδο σημαντικότητας του στόχου για το κάθε άτομο, θα καθορίσει και τη πιθανότητα επένδυσης προσπάθειας για την ολοκλήρωση του (Vernberg, Snyder, & Schuh, 2005 • Snyder et. al. 2006).

Λειτουργικές οδοί (Pathways)

Ο δεύτερος παράγοντας της θεωρίας της ελπίδας, περιλαμβάνει την αντίληψη για την ικανότητα κάποιου να σχεδιάσει λειτουργικές οδούς (pathways) προς επίτευξη των επιθυμητών στόχων. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο αντιστακτά την ικανότητα του για αντίληψη των επιτυχημένων τροπών που θα το οδηγήσουν στην κατάκτηση των επιθυμητών στόχων. Οι σκέψεις των λειτουργικών οδών, είναι ένας τρόπος σύνδεσης του παρόντος με το μέλλον μέσα από το πρίσμα των προσωπικών στόχων με τη δημιουργία τριών εικόνων: της εικόνας του εαυτού στο παρόν, της εικόνας του εαυτού έτσι όπως θα ήθελε να είναι στο μέλλον και της εικόνας της διαδρομής που συνδέει τις δυο πρώτες. Η έρευνα των Whelan, Mahoney, & Meyers, (1991), έδειξε πως το επίπεδο τη αθλητικής επίδοσης αυξήθηκε όταν οι συμμετέχοντες οραματίζονταν να ακολουθούν τα βήματα προς την επιθυμητή αθλητική παρουσία.

Ωστόσο, δεν είναι αναγκαία η ύπαρξη μοναδικής λειτουργικής οδού για κάθε στόχο. Αντίθετα, η παραγωγή πολλαπλών λειτουργικών οδών για έναν στόχο αυξάνει και τη πιθανότητα επίτευξης του. Με τη κύρια λειτουργική οδό να δοκιμάζεται πρώτη, μόνο σε περίπτωση αποτυχίας της το άτομο θα στραφεί στις εναλλακτικές οδούς τις οποίες είτε θα έχει προσχεδιάσει είτε θα παράγει μετά την μη λειτουργικότητα της αρχικής. Έτσι, το άτομο που έχει υψηλό επίπεδο ικανότητας μορφοποίησης λειτουργικών οδών θα μπορεί καλύτερα να δημιουργήσει τόσο τη κύρια λειτουργική οδό, όσο και εναλλακτικές για την επίτευξη των στόχων του (Snyder, 2000d • 2001 • Snyder, Shorey, & Rand, 2006 • Snyder et. al. 2006).

Κίνητρα (Agency)

Η ικανότητα δημιουργίας προσαρμοστικών στόχων και αντιληπτών λειτουργικών διάδρομων δεν θα οδηγήσει από μόνη της στην επίτευξή του επιδιωκόμενου στόχου, εάν το άτομο δεν έχει επαρκή κίνητρα για την υλοποίηση των δυο παραπάνω. Η αίσθηση ως προς την επίτευξή του στόχου, περιλαμβάνει σκέψεις σχετικά με την ικανότητα του ατόμου, όχι μονό να ξεκινήσει αλλά και να διατηρήσει τη κίνηση κατά μήκος των λειτουργικών διάδρομων προς τους επιθυμητούς στόχους, ακόμα και με τη παρουσία εμποδίων. Σύμφωνα με τον Snyder et. al. (2006), το κίνητρο στην θεωρία της ελπίδας αποτελεί την γνωστική προσπάθεια κατά την οποία το άτομο επενδύει στην επίτευξη του στόχου καθώς και την πεποίθηση πως το ίδιο το άτομο μπορεί να τα καταφέρει. Οι Snyder, LaPointe, Crowson, και Early (1998), επιβεβαιώνουν τα παραπάνω στη μελέτη τους κατά την οποία τα άτομα που είχαν υψηλότερα επίπεδα ελπίδας, έδειξαν μεγαλύτερη προτίμηση σε δηλώσεις που επιβεβαιώνουν την ύπαρξη επίμονης ως προς την επίτευξή του στόχου.

Σύμφωνα με τον Snyder et. al. (2006), προϋπόθεση για την ευδοκίμηση της ελπίδας είναι η ύπαρξη και του αισθήματος επίμονης προς την επίτευξή του στόχου αλλά και των λειτουργικών διάδρομων καθώς η συσχετίσή τους είναι τόσο προσθετική όσο και επαναληπτική. Ένα άτομο, χαρακτηρίζεται με υψηλό επίπεδο ελπίδας εάν διαθέτει υψηλό επίπεδο στο αίσθημα επίμονης προς την επίτευξη του στόχου αλλά και υψηλό επίπεδο λειτουργικών διάδρομων. Αν και ένα άτομο με υψηλό επίπεδο στο αίσθημα επίμονης προς τον στόχο και χαμηλό επίπεδο στις λειτουργικές διαδρομές μπορεί να έχει διαφορετικό προφίλ με ένα άτομο με τα αντίθετα επίπεδα, ωστόσο είναι πιθανό να έχουν το ίδιο σκορ στα εξής εργαλεία μέτρησης της ελπίδας: Hope Scale

(Snyder et al., 1991), State Hope Scale (Snyder et al., 1996), και Children's Hope Scale (Snyder et al., 1997).

Εμπόδια τους Στόχους

Όπως προαναφέρθηκε, η ελπίδα αποτελεί μια γνωστική διαδικασία. Ωστόσο, η στοχοθέτηση και η εστίαση σε αυτή προκαλεί στο άτομο συναισθηματικές αντιδράσεις. Η επίτευξη του στόχου, οδηγεί σε θετικά συναισθήματα ενώ, σε αντίθετη περίπτωση, με την αποτυχία επίτευξης στόχου, δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα για το άτομο. Ωστόσο, η αντίληψη του κατά πόσο έχει γίνει επίτευξη του στόχου η οποία επηρεάζει και τη συναισθηματική αντίδραση, έγκειται στην υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την έννοια της επίτευξης. Οι στόχοι, οι λειτουργικές διαδρομές και η εσωτερική κινητοποίηση για δράση, είναι οι βασικές συνιστώσες της έννοιας της ελπίδας. Ωστόσο, υπάρχουν και παράπλευρες συνιστώσες που αποτελούνται από τα εμπόδια και τα συναισθήματα, τους στρεσογόνους παράγοντες και τα γεγονότα – έκπληξη (Snyder et. al., 2006).

Προβλήματα στην επίτευξη ενός στόχου προκαλεί η εμφάνιση εμποδίων καθώς επηρεάζεται η εσωτερική κινητοποίηση για δράση του ατόμου. Ένας τύπος εμποδίου, θεωρούνται οι στρεσογόνοι παράγοντες που αντιμετωπίζει το άτομο στην καθημερινότητα του, εμπόδιο το οποίο διακινδυνεύει τις αισιόδοξες σκέψεις. Έτσι, ένα άτομο με υψηλά επίπεδα ελπίδας θα αντιληφθεί ένα εμπόδιο ως πρόκληση και να αντιμετωπιστεί μέσω μιας εναλλακτικής λειτουργικής οδού προς το στόχο - σε αντίθεση με ένα άτομο με χαμηλό επίπεδο ελπίδας το οποίο το ίδιο εμπόδιο θα το αντιληφθεί ως παρεμπόδιση και αποθάρρυνση και ίσως αίτιο για τερματισμό της προσπάθειας επίτευξης του στόχου (Snyder 1996 • 2000c). Αποτέλεσμα του τερματισμού της προσπάθειας, θα είναι η αρνητική ανατροφοδότηση για μελλοντικές απόπειρες

επίτευξης στόχων. Ένας ακόμα παράγοντας που επηρεάζει τη διαδικασία επίτευξης στόχου, είναι τα μη αναμενόμενα γεγονότα στη ζωή του ατόμου. Η άμεση ανάγκη για επίλυση των μη αναμενόμενων γεγονότων, επιφέρει πιθανή καθυστέρηση στην επίτευξη του στόχου καθώς το άτομο καλείται όχι μόνο να αντιδράσει σε αυτά, αλλά να ενσωματώσει και τα νέα δεδομένα στη προσπάθεια επίτευξης του στόχου του. Όπως και με τα εμπόδια, το άτομο με υψηλά επίπεδα ελπίδας είναι ικανό να δημιουργήσει νέες λειτουργικές οδούς και διατηρώντας την εσωτερική του κινητοποίηση για δράση προς τον στόχο του, να ενσωματώσει μέσα στις οδούς αυτές τα νέα δεδομένα από το μη αναμενόμενο γεγονός αλλά και τα συναισθήματα ή σκέψεις που θα προκαλούνται από αυτό (Snyder et. al.,2006).

Η Ολοκλήρωση του Στόχου

Στην ολοκλήρωση ενός στόχου, γίνεται από άτομο αξιολόγηση και ανατροφοδότηση σχετικά με τα ενδιάμεσα στάδια αλλά και το επίτευγμα αυτό καθαυτό. Η αξιολόγηση αυτή, έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία σχετικών συναισθημάτων. Σε περίπτωση επίτευξης του στόχου, θα υπάρξει η δημιουργία θετικών συναισθημάτων. Αρνητικά συναισθήματα θα δημιουργηθούν σε περίπτωση αποτυχίας ή εγκατάλειψης του στόχου καθώς και σε περίπτωση που το άτομο αντιληφθεί πως εν τέλει ο στόχος, δεν άξιζε τη προσπάθεια που έχει επενδύσει σ' αυτόν (Snyder et. al.,2006). Στο άτομο με υψηλά επίπεδα ελπίδας, θα γίνει εποικοδομητική χρήση των αποτελεσμάτων μιας αποτυχημένης προσπάθειας επίτευξης για μελλοντικούς στόχους. Κατά την ανατροφοδότηση αυτή, το άτομο θα αναγνωρίσει πιθανά λάθος βήματα και θα γίνει μια καλύτερη προετοιμασία του στόχου. Αντίθετα, το άτομο με χαμηλά επίπεδα ελπίδας θα καταφύγει στην αναμάσηση της αποτυχίας, με αποτέλεσμα την υπονόμηση, καθώς θα

δημιουργήσει αμφιβολίες για την ικανότητα του να επιτύχει κάποιον μελλοντικό στόχο (Snyder, 2000 • Snyder et. al.,2006).

Μοντέλο Ελπίδας

Σύμφωνα με τη θεωρία της Ελπίδας, υπάρχουν τρία στάδια που επηρεάζουν τη προσπάθεια επιδίωξης και επίτευξης ενός στόχου: το ιστορικό μάθησης, η περίοδος πριν από την εκδήλωση ενός γεγονότος καθώς και η ακολουθία αυτού. Το πρώτο στάδιο, δηλαδή το ιστορικό μάθησης, είναι σημαντικό καθώς αποτελεί τη βάση για την ανάπτυξη της ικανότητας διαμόρφωσης λειτουργικών οδών και κινήτρων κατά τη παιδική ηλικία (Snyder, 2002) καθώς στη χρονική περίοδο του ενός έτους, το βρέφος αρχίζει να αντιλαμβάνεται την οντότητα του ως ξεχωριστή από τα σημαντικά πρόσωπα και τον αιτιώδη ρόλο που μπορεί έχει σε μια αλυσίδα γεγονότων σηματοδοτώντας την έναρξη ανάπτυξης των κινήτρων για έναν στόχο (Snyder, Rand, Sigmon & Lopez, 2002 • Rand & Touza, 2021). Σύμφωνα με τις παρελθοντικές εμπειρίες του ατόμου σε προσπάθειες επίτευξης στόχων, πυροδοτούνται και οι ανάλογες συναισθηματικές αντιδράσεις. Έτσι, εάν το άτομο στο παρελθόν έχει βιώσει επιτυχείς επιτεύξεις στόχων ή αντιμετώπιση εμποδίων προς τη διαδικασία επίτευξης, θα υπάρξει πυροδότηση θετικών συναισθημάτων, αλληλουχία η οποία θα χαρακτηρίσει συναισθηματικά και μελλοντικές επιτεύξεις (Rand & Touza, 2021). Σύμφωνα με τους Snyder, Sympson, Michael & Cheavens, (2001), τα άτομα με υψηλά επίπεδα ελπίδας, αναδύουν στη διαδικασία επίτευξης στόχων συναισθήματα χαράς και αυτοπεποίθησης σε αντίθεση με τα άτομα με χαμηλά επίπεδα ελπίδας που αντιμετωπίζουν αρνητικά συναισθήματα που χαρακτηρίζονται από παθητικότητα (Snyder, 2002).

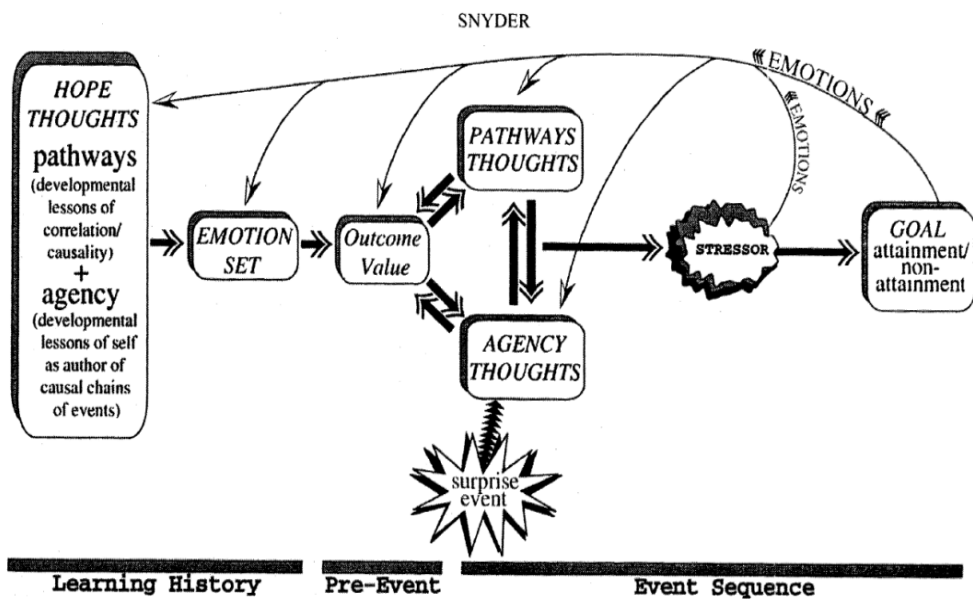
Συνεχίζοντας στο σχήμα 1, συναντούμε την χρονική περίοδο πριν την εκδήλωση ενός γεγονότος περίοδο κατά την οποία το άτομο αξιολογεί την αξία που έχει η έκβαση του στόχου για το ίδιο. Αυτό σημαίνει πως σε περίπτωση που ο στόχος χαρακτηριστεί σημαντικός, τότε το άτομο προχωρά στο στάδιο ακολουθίας του γεγονότος. Με την έναρξη της επιδίωξης του στόχου, οι λειτουργικές οδοί και τα κίνητρα αρχίζουν να αλληλοεπιδρούν με την εκτιμώμενη αξία του αποτελέσματος. Με το τρόπο αυτό, το άτομο παρακολουθεί και ανατροφοδοτεί την αξία που έχει ο στόχος σε σχέση τόσο με τις διαθέσιμες λειτουργικές οδοί, όσο και με το απαιτούμενο κίνητρο. Σε περίπτωση που η αξία του αποτελέσματος ενός στόχου, εκτιμηθεί ως μη σημαντική για την συνέχιση προσπάθειας επιτυχίας του, τότε η επίτευξη αυτού σταματά. Η συνεχής εκτίμηση της αξίας του αποτελέσματος είναι σημαντική καθώς η εκτίμηση του στόχου ως σημαντικό ή μη για το άτομο αποτελεί προϋπόθεση για την έναρξη επίτευξης του (Rand & Touza, 2021• Snyder, 2002). Προχωρώντας στην επιδίωξη του στόχου, το άτομο εισάγεται στο στάδιο ακολουθίας κατά το οποίο οι λειτουργικές οδοί και τα κίνητρα συνοψίζονται και ανατροφοδοτούν την πρόοδο της προσπάθειας επίτευξης. Με την ολοκλήρωση μιας επιδίωξης στόχου, το άτομο αξιολογεί τη διαδικασία ως επιτυχία ή αποτυχία με την τροφοδότηση συναισθημάτων, θετικά ή αρνητικά αντίστοιχα τα οποία με τη σειρά του επηρεάζουν την αντίληψη ικανότητας δημιουργίας λειτουργικών οδών και κινήτρων τόσο στο τομέα του στόχου όσο και γενικά (Snyder, 2002).

Σε οποιαδήποτε στιγμή κατά την προσπάθεια επίτευξης ενός στόχου, το άτομο μπορεί να έρθει αντιμέτωπο με ένα στρεσογόνο γεγονός το οποίο μπορεί να θεωρηθεί ως εμπόδιο στην επίτευξη. Σύμφωνα με τη θεωρία της ελπίδας, το στρεσογόνο γεγονός ανατροφοδοτεί και επηρεάζει τις λειτουργικές οδούς και τα κίνητρα ανατροφοδότηση η οποία εγείρει και αντίστοιχα συναισθήματα. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα ελπίδας, ακόμα και στα αρχικά αρνητικά

συναισθήματα που βιώνουν λόγο ενός στρεσογόνου γεγονότος, αντιμετωπίζουν το γεγονός αυτό ως πρόκληση που είναι αναγκαία να ξεπεραστεί. Τέλος, παράγοντας επιρροής σε έναν στόχο αποτελούν τα γεγονότα – έκπληξη τα οποία συμβαίνουν εκτός του πλαισίου της προσπάθειας επίτευξης και μπορεί να έχουν χαρακτήρα είτε θετικό είτε αρνητικό. Τα συναισθήματα που βιώνονται λόγο του γεγονότος, αυξομειώνουν τον παράγοντα του κινήτρου καθώς το τελευταίο συνδέεται με έναν συγκεκριμένο στόχο. Ωστόσο, τα συναισθήματα αυτά γρήγορα αφομοιώνονται στην ακολουθία της προσπάθειας επιτυχίας του στόχου και επηρεάζουν με σειρά τους το συνολικό αποτέλεσμα της επίτευξης του (Rand & Touza, 2021).

Σχήμα 1

Μοντέλο Ελπίδας (Snyder, 2000)



Κύριο εργαλείο μέτρησης στη βιβλιογραφία και την έρευνα του Charles Snyder, αποτελεί η Κλίμακα Ελπίδας. Η αυτοσυμπληρούμενη κλίμακα, αποτελείται από οκτώ λήμματα και δυο υποκλίμακες που αντιπροσωπεύουν τις λειτουργικές οδούς, δηλαδή τους πιθανούς

διαθέσιμους τρόπους με τους οποίους το άτομο θα επιτύχει την επίτευξη του στόχου και την υποκλίμακα των κινήτρων η οποία δηλώνει το βαθμό ικανότητας προσήλωσης στην επίτευξη του στόχου (Snyder et al., 1991).

Τα άτομα που σκοράρουν υψηλές βαθμολογίες στη κλίμακα ελπίδας, παρουσιάζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά. Ως προς τα στοιχεία της θεωρία της ελπίδας, έχει παρατηρηθεί πως τα άτομα έχουν αναπτύξει την ικανότητα να δημιουργούν πολλαπλούς στόχους στη ζωή τους. Οι στόχοι αυτοί επίσης, είναι ρεαλιστικοί ως προς την πιθανότητα επίτευξης με επίπεδο δυσκολίας αρκετό ώστε να δημιουργείτε αίσθημα πρόκλησης. Ωστόσο, δεν επικεντρώνονται μονάχα σε έναν μοναδικό στόχο στη ζωή τους. Ο λόγος που η επίτευξη των στόχων είναι πιο πιθανή, οφείλεται στο γεγονός πως τα άτομα με υψηλά επίπεδα ελπίδας, δημιουργούν πολλαπλές λειτουργικές οδούς σε περίπτωση που η κύρια λειτουργική οδός εμποδιστεί, και επικεντρώνονται σε πληροφορίες που τους βοηθούν να συνεχίσουν την επιδίωξη του στόχου παρά την επικέντρωση σε αρνητικούς παράγοντες στην επιδίωξη αυτή, ειδικά το τρόπο εσωτερικού διαλόγου (Snyder et al. 2006).

Διαφορές Έννοιας Μεταξύ Θεωριών

Η θεωρία της ελπίδας (Snyder et al. 1991), δεν είναι η μόνη η οποία έχει ως στόχο τη σωματική και ψυχολογική ευημερία του ατόμου. Παρακάτω, γίνεται αναφορά των κύριων στοχοκατευθυνόμενων θεωριών της θετικής ψυχολογίας και οι διαφορές τους με την θεωρία της ελπίδας. Στόχος αυτής της αναφοράς των διαφορών, είναι η καλύτερη κατανόηση της θεωρία της ελπίδας και τα χαρακτηριστικά που τη διαφοροποιούν. Δηλαδή, ο διαχωρισμός της έννοιας της ελπίδας με έννοιες όπως είναι η αισιοδοξία, η αυτό - αποτελεσματικότητα, η θεωρία επίλυσης προβλημάτων και το τύπος της συμπεριφοράς.

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

Η θεωρία της εκμαθημένης αισιοδοξίας (learned optimism), αναπτύχθηκε από τον Martin Seligman και τους συναδέλφους του, βάζοντας στον πυρήνα της έννοιας την αιτιώδης απόδοση. Συγκεκριμένα, η εκμαθημένη αισιοδοξία περιγράφει μια συστηματική τάση για συγκεκριμένες αποδόσεις, συχνά σε εξωτερικές μεταβλητές, σχετικά με τα αίτια των αντιληπτών βλαβών. Βασίζεται στην αντίληψη πως η αιτιότητα αυτή, είναι το αποτέλεσμα των εσωτερικών δυνάμεων του εαυτού σχετικά με την αντίληψη των αρνητικών γεγονότων. Όπως η θεωρία της ελπίδας, έτσι και η θεωρία της εκμαθημένης αισιοδοξίας, εντάσσει στο πλαίσιο της τα αποτελέσματα από την αναζήτηση των στόχων. Επίσης, χρησιμοποιεί τα συναισθήματα προκειμένου να εξηγήσει την ανατροφοδότηση στη γνωστική διαδικασία. Πηγή της εκμαθημένης αισιοδοξίας, είναι η προσαρμογή της κατανόησης και της ανταπόκρισης στα αρνητικά γεγονότα με έναν πιο υγιή τρόπο. Η διαφορά μεταξύ των δύο αυτών θεωριών έγκειται στο ότι ενώ η εκμαθημένη αισιοδοξία, αφορά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων από την επίδιωξη του στόχου, η θεωρία της ελπίδας εστιάζει στις λειτουργικές οδούς για την επίτευξη αυτή όπως επίσης και στον τρόπο εξεύρεσης τρόπων να ξεπεραστούν τυχόν εμπόδια με την αναπροσαρμογή τόσο των λειτουργικών οδών όσο και της κινητήριας δύναμης για την επίτευξη του στόχου. (Snyder et al. 1991 • Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978 • Seligman, 1991 • Snyder et. al, 2006).

Οι προαναφερόμενες διαφορές αντανακλώνται και στη καθημερινή ψυχοθεραπευτική πρακτική. Όπως αναφέρει ο Snyder et al (2006), στο θεραπευτικό πλαίσιο, σύμφωνα με το μοντέλο της εκμαθημένης αισιοδοξίας, το άτομο κάνει απαισιόδοξες αποδόσεις όσον αφορά την πηγή/αιτία του προβλήματος, αποδόσεις που ριζώνουν βαθιά στο αξιακό του σύστημα. Ένας θεραπευτής στη περίπτωση αυτή, επιδιώκει την αμφισβήτηση των πεποιθήσεων, οι οποίες περιλαμβάνουν τόσο την πηγή του προβλήματος όσο και την αντίληψη της αποτυχίας και παροτρύνει το άτομο προς την ανάπτυξη προσαρμοστικών αποδόσεων για την αιτία του

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

προβλήματος. Αντίθετα, στο μοντέλο θεωρίας της ελπίδας, ο θεραπευτής θα εξερευνήσει τους τρόπους με τους οποίους η κατάσταση θα είναι λιγότερο δυσάρεστη για το άτομο, τρόπους να αντιμετωπίσει το πρόβλημα καθώς στόχος είναι η εστίαση σε στρατηγικές για την αντιμετώπιση των εμποδίων προς την επίτευξη κάποιου στόχου του ατόμου αλλά και τρόπους με τους οποίους το άτομο παράλληλα μπορεί να διαμορφώσει στους ήδη υπάρχοντες στόχους, ώστε να είναι διαχειρίσιμοι για το ίδιο. Συμπερασματικά, η θεωρία της ελπίδας επικεντρώνεται στις στρατηγικές αντιμετώπισης εμποδίων και επίτευξης στόχων εν αντίθεση με την εκμαθημένη αισιοδοξία που επικεντρώνεται στον επαναπροσδιορισμό των αιτιών που εμποδίζουν τους στόχους και όχι στην κατεύθυνση που οδηγούν σ' αυτούς.

Και ενώ η θεωρία της εκμαθημένης αισιοδοξίας του Martin Seligman έχει ως πυρήνα το τρόπο απόδοσης των αποτελεσμάτων, το μοντέλο αισιοδοξίας των Scheier & Carver (1987) εστιάζει στις γενικευμένες προσδοκίες αυτών. Η εστίαση αυτή, αποτελεί κοινό στοιχείο με τη θεωρία της ελπίδας, δηλαδή στην αντίληψη των αποτελεσμάτων και πως αυτά προκύπτουν. Σύμφωνα με το μοντέλο αισιοδοξίας των Scheier & Carver (1987), το άτομο πιστεύει πως είναι πιο πιθανό να συμβούν θετικά πράγματα παρά αρνητικά ανεξάρτητα από το αίτιο δημιουργίας και την ερμηνεία του. Το μοντέλο αυτό, δεν αρνείται στοιχεία της θεωρίας της ελπίδας όπως είναι οι λειτουργικές οδοί και το κίνητρο, ωστόσο η διαφορά των δύο θεωριών εστιάζεται στο γεγονός πως ενώ για την θεωρία της ελπίδας αυτά είναι απαραίτητες και βασικές συνιστώσες ενώ, για τη παρούσα θεωρία αισιοδοξίας, είναι συμπληρωματικοί παράγοντες που συμβάλουν στην προσδοκία θετικών αποτελεσμάτων (Carver & Scheier, 2000 • Snyder et. al., 2006).

Όπως προσδίδει και η ονομασία της, η θεωρία επίλυσης προβλημάτων (problem solving theory), επικεντρώνεται στο στόχο - λύση ενός σημαντικού προβλήματος. Ο στόχος –

πρόβλημα για να λυθεί, απαιτεί να ακολουθηθεί μια λειτουργική οδός βημάτων. Το χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί τη θεωρία της ελπίδας, είναι ο παράγοντας των κινήτρων (agency) ο οποίος είναι κύριος παράγοντας για την επιμονή και την εστίαση στα βήματα των λειτουργικών οδών καθώς και στη δημιουργία εναλλακτικών οδών εάν αυτό χρειαστεί. Επιπρόσθετα, μια ενδιαφέρουσα θεωρία είναι η θεωρία τύπου συμπεριφοράς A, θεωρία η οποία αναπτύχθηκε από τους καρδιολόγους Myra Friedman και Ray Rosenman (Friedman & Rosenman, 1959, 1974) . Μέσα από τις έρευνές τους, παρατήρησαν πως τα άτομα με αυτού του τύπου συμπεριφορά, παρουσιάζουν αυξημένη πιθανότητα καρδιακών προσβολών. Η ομοιότητα των ατόμων που εμπίπτουν σε αυτή τη κατηγορία είναι η απόλυτη προσήλωση στους στόχους τους σε επίπεδο που εμφανίζονται σημάδια εχθρικής συμπεριφοράς καθώς και επιθυμία αναγνώρισης των επιτευγμάτων. Έτσι, φαίνεται πως ο παράγοντας των στόχων είναι ένα κομμάτι που μοιράζονται με την θεωρία της ελπίδας. Ωστόσο, κύριες διαφορές είναι πως τα άτομα με υψηλά επίπεδα ελπίδας, αναφέρονται χαρακτηριστικά φιλικής συμπεριφοράς, καλής υγείας καθώς και την απόλαυση της διαδικασίας επίτευξης του στόχου (Snyder, 2000)

Μια ακόμη συναφής έννοια με αυτή της ελπίδας, είναι η θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας του Bandura (1997). Σύμφωνα με τη παρούσα θεωρία, η φύση των δραστηριοτήτων καθορίζεται από τη προσδοκία των αποτελεσμάτων και της αποτελεσματικότητας. Δηλαδή, το ποσοστό πιθανότητας να εμφανιστεί ένα ειδικό αποτέλεσμα στο εδώ και τώρα βασισμένο στα υπάρχοντα δεδομένα και τους τρόπους που το άτομο, σύμφωνα με τις υπάρχουσες προσδοκίες του, μπορεί να πετύχει έναν ειδικό στόχο. Το χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί αυτές τις δύο θεωρίες, είναι ο παράγοντας της γενικευμένης διαδικασίας και της χρονικής αλληλουχίας των δομικών στοιχείων. Όσον αφορά την θεωρία της αυτοαποτελεσματικότητας, αποτελεί θεωρία με βάση τη συγκεκριμενοποίηση μιας κατάστασης,

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

καθώς σε μια δεδομένη στιγμή το άτομο αναπτύσσει συγκεκριμένες ανατροφοδοτήσεις για τον εαυτό του για συγκεκριμένο στόχο. Αντίθετα, στη θεωρία της ελπίδας κείμενο παράγοντα έχει η κατευθυντικότητα του στόχου, για κάθε στόχο. Επίσης, στη θεωρία της ελπίδας, οι γνωστικές αλληλουχίες, ανατροφοδοτούμενες από τις συναισθηματικές αντιδράσεις, είναι συνεχής με τη δυνατότητα αλλαγής και προσαρμογής για κάθε επιδίωξη στόχου. Αντίθετα, στη θεωρία της αυτό-αποτελεσματικότητας οι γνωστικές προσδοκίες προηγούνται από την προσπάθεια επίτευξης του στόχου (Snyder, 2000).

Πίνακας 1

Διαφορές έννοιας μεταξύ θεωριών

		Θεωρία Ελπίδας (Snyder et. al., 1991)
Θεωρία εκμαθημένης αισιοδοξίας (Seligman, 1991)	Εστίαση στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων.	Εστίαση στις λειτουργικές οδούς.
Μοντέλο αισιοδοξίας (Scheir & Carver, 1987)	Λειτουργικές οδοί και κίνητρα ως συμπληρωματικά στοιχεία της θεωρίας/	Λειτουργικές οδοί και κίνητρα ως απαραίτητα στοιχεία της θεωρίας.
Θεωρία επίλυσης προβλημάτων	Κίνητρα ως συμπληρωματικά στοιχεία στην επίλυση προβλημάτων/στόχου.	Κίνητρα ως απαραίτητα στοιχεία στην επίτευξη του στόχου.
Θεωρία αυτοαποτελεσματικότητας (Bandura, 1997)	Συγκεκριμενοποίηση μιας κατάστασης, ανατροφοδοτήσεις και στόχος.	Κατευθυντικότητα στόχου, για κάθε στόχο.
Θεωρία Τύπου Συμπεριφοράς Α. (Friedman & Rosenman, 1959, 1974)	Χαρακτηριστικά εχθρικής συμπεριφοράς, δυσκολίες στην υγείας, δυσλειτουργική προσήλωση στη διαδικασία επίτευξης του στόχου.	Χαρακτηριστικά φιλικής συμπεριφοράς, καλή υγεία, απόλαυση της διαδικασίας επίτευξης στόχου.

Θεραπεία Ελπίδας

Σύμφωνα με τον Snyder (2000), τα στοιχεία της θεωρίας της ελπίδας συνέθεσαν την θεραπεία ελπίδας, μια ημι-δομημένη ψυχοεκπαιδευτική μορφή θεραπείας που εστιάζει στην διευκρίνιση και στη διευκόλυνση στην επίτευξη στόχων. Ως μια θετική θεραπευτική διαδικασία,

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

διέπεται από την αρχή της εμπιστευτικότητας με στόχο τη διευκόλυνση της ενεργούς συμμετοχής του πελάτη. Η αλλαγή ξεκινάει, σε γνωστικό επίπεδο, δίνοντας έμφαση στην ενίσχυση της αυτοαναφοράς των πελατών καθώς και στη προσδιορισμένη προς το στόχο σκέψη. Οι αυτορυθμιστικές πεποιθήσεις των πελατών, βελτιώνονται καθώς εστιάζουν στους στόχους, τις δυνατότητες και τις επιτυχίες του παρελθόντος παρά σε προβλήματα ή αποτυχίες του παρόντος ή του μέλλοντος. Η θεραπεία ελπίδας λειτουργεί ως κάτοπτρο της διαδικασίας ανάπτυξης της ελπίδας, κατά την οποία και ο θεραπευτής αλλά και ο πελάτης κατανοούν τους στόχους οι οποίοι είναι εφικτοί για τον δεύτερο αλλά και τον τρόπο που βοηθά τον πελάτη να είναι ενεργός στη διαδικασία έναρξης και διατήρησης του θεραπευτικού στόχου. Ο πελάτης, αναπτύσσει την ικανότητα δημιουργίας των πολλαπλών λειτουργικών οδών προς τους θεραπευτικούς στόχους καθώς και στην εξάλειψη τυχόν εμποδίων που ίσως να προκύψουν. Από τη μεριά του ο θεραπευτής, βασιζόμενος στη θεωρία της ελπίδας, αποτελεί ενεργή και καθοδηγητική φιγούρα, βοηθώντας με τον τρόπο αυτό τον πελάτη να αναπτύξει ένα νέο πλαίσιο αλλαγής, ενώ παράλληλα σέβεται το γεγονός πως ο πελάτης είναι ο μόνος που γνωρίζει τη κατάσταση του καλύτερα από τον καθένα.

Η θεωρία της ελπίδας έχει χρησιμοποιηθεί ως βάση για τη δόμηση αρκετών παρεμβάσεων τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο δίνοντας ενθαρρυντικά ευρήματα για την αποτελεσματικότητα της θεωρίας. Σύμφωνα με τους Rand & Touza (2021), οι παρεμβάσεις αυτές, μοιράζονται τρία κοινά χαρακτηριστικά. Αρχικά, εστιάζουν μέσα από την παρέμβαση στην ανάπτυξη των τριών στοιχείων της θεωρίας ελπίδας, δηλαδή τους στόχους, τις λειτουργικές οδούς και τα κίνητρα. Μέσα από την παρέμβαση οι συμμετέχοντες μαθαίνουν την επίτευξη εφικτών στόχων, την σχεδίαση λειτουργικών οδών προς τους στόχους αυτούς καθώς και την προαγωγή κινήτρων για την ακολούθηση των οδών αυτών. Επίσης, οι παρεμβάσεις

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

αυτές έχουν γνωστικό χαρακτήρα και ως εκ τούτου χρησιμοποιούν γνωστικοσυμπεριφορικές τεχνικές όπως είναι η ψυχοεκπαίδευση, οι ασκήσεις για το σπίτι και ο οραματισμός με τα συναισθήματα αποτελούν συνέχεια των γνωστικών ακολουθιών και η βελτίωση του γίνεται με έμμεσο τρόπο. Τέλος, οι παρεμβάσεις είναι κατευθυνόμενες προς την επίλυση προβλημάτων καθώς εστιάζουν στο τι θέλει ο/η συμμετέχων και όχι να διορθώσει κάτι που θεωρείται λάθος. Παράδειγμα αποτελούν τα εμπόδια. Με βάση τη θεωρία της ελπίδας, οι παρεμβάσεις εστιάζουν στην επαναληπτικοποίηση τους ως προκλήσεις προς υπερίσχυση καθώς εστιάζουν στις παρελθοντικές επιτυχίες και μελλοντικές ευκαιρίες παρά στις αποτυχίες με αποτέλεσμα την ανάπτυξη των κινήτρων.

Στην έρευνα των Curry & Maniar (2004), η παρέμβαση είχε η μορφή ακαδημαϊκού μαθήματος για φοιτητές/αθλητές με αποτέλεσμα για τους συμμετέχοντες την αύξηση των επιπέδων ελπίδας, καθώς και την αυτοπεποίθηση για την αθλητική τους απόδοση. Επίσης παρέμβαση ελπίδας σε μαθητές έδειξε την αύξηση επιπέδων ελπίδας και νοήματος ζωής (Feldman & Dreher, 2012) αλλά και την ακαδημαϊκή τους επίδοση (Feldman et al 2014).

Η έρευνα των Worthington, Hight, Ripley, Perrone, Kumusu & Jones (1997) σε ζευγάρια έδειξε πως η ομάδα ζευγαριών που έλαβε παρέμβαση πέντε συνεδριών με στοιχεία θεωρίας ελπίδας είχαν υψηλότερα επίπεδα στην ικανοποίηση μέσα στη σχέση καθώς και υψηλότερα επίπεδα σε δεξιότητες ποιότητας ζευγαριού. Επίσης σε ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο, τα στοιχεία της θεωρίας της ελπίδας συσχετίστηκαν θετικά με υψηλά επίπεδα ευζην, λειτουργικότητας, αντιμετώπισης δυσκολιών και συναισθηματικής δυσφορίας (Irving, Snyder, Cheavens, Gravel, Hanke, Hilberg, & Nelson, 2004).

Η παρέμβαση πάνω στην οποία βασίστηκε η παρούσα έρευνα, είναι το πρωτόκολλο παρέμβασης οχτώ εβδομάδων που εφαρμόστηκε στην έρευνα των Cheavens, et. al. (2006) σε

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

γενικό πληθυσμό κατά το οποίο η παρέμβαση συσχετίστηκε θετικά με την μείωση του συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης και την αύξηση επιπέδων ελπίδας, αυτοεκτίμησης και νοήματος ζωής.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας πιλοτικής έρευνας, είναι η ποιοτική αξιολόγηση ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης πρωτοκόλλου με βάση τη θεωρία της ελπίδας τόσο σε ατομικό τόσο και σε ομαδικό πλαίσιο . Τα ερευνητικά ερωτήματα ήταν τα εξής:

- Με ποιο τρόπο θα βιώσουν οι συμμετέχοντες το ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα;
- Με ποιο τρόπο θα νοηματοδοθεί η διαδικτυακή μορφή της παρέμβασης;

Μέθοδος

Συμμετέχουσες

Το σύνολο των συμμετεχόντων αποτελούνταν από 10 γυναίκες ηλικίας 18 – 30. Οι συμμετέχουσες, δήλωσαν συμμετοχή στη διαδικτυακή ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση απαντώντας σε αγγελία σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης και πρόσκλησης μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Αρχικά, έγινε ανακοίνωση έναρξης της ατομικής παρέμβασης για πέντε άτομα και σε μετέπειτα χρόνο, η ανακοίνωση για ομάδα πέντε ατόμων.

Διαδικασία

Η ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε στη παρούσα πιλοτική έρευνα, ακολουθεί το ερευνητικό πρωτόκολλο που χρησιμοποιήθηκε και στην έρευνα των Cheavens et. al. 2006. Το αρχικό πρωτόκολλο, αποτελείται από οκτώ ψυχοεκπαιδευτικές δια ζώσης συνεδρίες αποτελούμενες από τέσσερα μέρη: Ανατροφοδότηση σχετικά με τις εργασίες της εβδομάδας, ψυχοεκπαίδευση πάνω σε δεξιότητες σχετικές τους παράγοντες της θεωρίας ελπίδας. Οι δεξιότητες αυτές εμπίπτουν στις κατηγορίες των στόχων, των κινήτρων και των λειτουργικών οδών. Το τρίτο μέρος της συνεδρίας, περιέχει συζήτηση σχετικά με τις τεχνικές ενσωμάτωσης των δεξιοτήτων που διδάχθηκαν στη ψυχοεκπαίδευση στη καθημερινότητα. Η συνεδρία ολοκληρώνεται με την επεξήγηση των εβδομαδιαίων ασκήσεων.

Ο αρχικός ερευνητικός σχεδιασμός της πιλοτικής έρευνας, είχε να εφαρμοστεί το παραπάνω πρωτόκολλο αυτό καθ' αυτό σε ελληνικό πληθυσμό φοιτητών. Αυτό σημαίνει, πως η παρέμβαση θα γινόταν δια ζώσης σε οκτώ ψυχοεκπαιδευτικές συνεδρίες. Το πρωτόκολλο και η άδεια χρήσης του πάρθηκε μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας από την Dr. Cheavens Jennifer, κύρια ερευνήτρια της αρχικής έρευνας που χρησιμοποιήθηκε το πρωτόκολλο αυτό. Για το λόγω

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

πως η γλώσσα του πρωτοκόλλου ήταν στα αγγλικά, έγινε απόδοση στα ελληνικά από την συγγραφέα της παρούσας διπλωματικής έρευνας.

Ωστόσο, το Μάρτιο του 2020 και με το ξέσπασμα της πανδημίας του νέου κοροναϊού Covid -19, για το λόγο πως οι ομαδικές συναθροίσεις απαγορεύτηκαν προς προστασία και προαγωγή της δημόσιας υγείας, αποφασίστηκε η αλλαγή και προσαρμογή της έρευνας στα νέα δεδομένα.

Η μεγαλύτερη αλλαγή ήταν η διαμόρφωση της μορφής της έρευνας από δια ζώσης σε διαδικτυακή. Η διαμόρφωση αυτή, έγινε με τρία κριτήρια: τη δέσμευση των συμμετεχόντων, τον αριθμό των συναντήσεων καθώς και τη μορφή της ακολουθίας παρέμβασης. Σύμφωνα με τον Parks (2014) οι συμμετέχοντες μιας δια ζώσης παρέμβασης παρουσιάζουν πιο ενεργητική συμμετοχή σε αντίθεση με τους συμμετέχοντες σε διαδικτυακές παρεμβάσεις όπου η συμμετοχή είναι συχνά ανώνυμη. Για το λόγο αυτό, οι συναντήσεις στη παρούσα παρέμβαση έγιναν με μορφή διαδικτυακών συναντήσεων στη διαδικτυακή πλατφόρμα Zoom. Επιπλέον στην ομαδική παρέμβαση, διατηρήθηκε μικρός αριθμός 5 ατόμων με σκοπό τη προαγωγή συναισθήματος εγγύτητας στην ομάδα σε αντίθεση με το συναίσθημα διάλεξης που υπάρχει σε μεγάλες ομάδες συμμετεχόντων. Σύμφωνα με την έρευνα των Schueller & Parks (2012) μεταξύ συνθηκών με δύο, τέσσερις και έξι δραστηριότητες σε μια παρέμβαση, οι συμμετέχοντες έδειξαν μεγαλύτερη βελτίωση σε εκείνη των τεσσάρων δραστηριοτήτων (Parks, 2014). Έτσι, στη παρούσα παρέμβαση ο αριθμός των συναντήσεων μετατράπηκε από οκτώ σε πέντε με σκοπό τη κάλυψη όλων των θεματικών του αρχικού πρωτοκόλλου. Η οργανωμένη ακολουθία των συναντήσεων και του ψυχοεκπαιδευτικού υλικού παρέμεινε ως είχε στη διαδικτυακή μορφή του πρωτοκόλλου.

Η πρώτη ομάδα αποτελούταν από πέντε συμμετέχουσες που παρακολούθησαν το πρόγραμμα σε ομαδική μορφή με συνεδρίες δύο ωρών. Η δεύτερη ομάδα, παρακολούθησε το

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

πρόγραμμα σε ατομικές συνεδρίες της μιας ώρας. Η δομή των συνεδριών αποτελούταν από 3 μέρη: η συνεδρία άρχιζε με συζήτηση την άσκηση της προηγούμενης εβδομάδας. Ακολουθούσε το εκπαιδευτικό μέρος, σχετικά με στοιχεία της θεωρίας της ελπίδας. Αμέσως μετά, γινόταν συζήτηση σχετικά με την εφαρμογή των στοιχείων αυτών στη καθημερινή πρακτική. Τέλος, δινόταν η άσκηση της επόμενης εβδομάδας. Στο πίνακα 2. περιγράφονται τα στοιχεία της παρέμβασης ανά συνεδρία και μέρη. Με το πέρας της παρέμβασης και στις δύο ομάδες, πραγματοποιήθηκε ποιοτική ανάλυση σε γραπτές αξιολογήσεις του δείγματος (Ισάρη και Πούρκος, 2015 • Willing, 2013).

Πίνακας 2

Στοιχεία Παρέμβασης ανά Συνεδρία

Συνεδρία	Στοιχεία Συνεδρίας	Άσκηση Εβδομάδας
Συνεδρία 1	<ul style="list-style-type: none">• Γνωριμία• Παρουσίαση δομής προγράμματος• Σημασία πολλαπλών στόχων στη ζωή.• Θετικά και αρνητικά συναισθήματα στους στόχους.• Τελικά σημεία στόχων• Δημιουργία πλαισίου προσέγγισης• Ανασκόπηση άσκησης προηγούμενης εβδομάδας• Σημασία θετικού και αρνητικού εσωτερικού διαλόγου	<ul style="list-style-type: none">• Δημιουργία λίστας στόχων και ταξινόμηση αυτών.• Εφαρμογή στρατηγικών στους στόχους της λίστας.
Συνεδρία 2	<ul style="list-style-type: none">• Προσδιορισμός και καταγραφή αρνητικού εσωτερικού διαλόγου• Επαναπροσδιορισμός κατάστασης κατά ικανοτήτων• Στρατηγικές εύρεσης λειτουργικών οδών: Δημιουργία υπο – στόχων, Λίστα απαραίτητων στοιχείων, Οραματισμός επιτυχίας.	<ul style="list-style-type: none">• Παρακολούθηση και καταγραφή εσωτερικού διαλόγου σε ημερολόγιο.• Επιλογή ενός στόχου και εφαρμογή στρατηγικών της συνεδρίας.

Συνεδρία 3	<ul style="list-style-type: none">• Ανασκόπηση άσκησης προηγούμενης εβδομάδας.• Σημαντικότητα στόχων για το άτομο.• Επανεκτίμηση στόχων.• Επίπεδο δυσκολίας στόχων.• Σωματική υγεία: Υγιεινή διατροφή και Σωματική άσκηση.	<ul style="list-style-type: none">• Επιλογή στόχου που το άτομο θα δουλέψει επάνω στις επόμενες συνεδρίες.• Εφαρμογή όλων των προηγούμενων στρατηγικών στο στόχο αυτό.• Δημιουργία ενός χάρτη βημάτων προς το στόχο αυτό.
Συνεδρία 4	<ul style="list-style-type: none">• Ανασκόπηση άσκησης προηγούμενης εβδομάδας• Επανάληψη στοιχείων θεωρίας της ελπίδας και στρατηγικών• Εμπόδια και στρατηγικές αντιμετώπισής τους: Πολλαπλές λειτουργικές οδοί• Αποκλεισμένοι στόχοι.• Λήξη και Υποτροπή: Ορισμοί και διαφορές εννοιών.• Ανασκόπηση άσκησης προηγούμενης εβδομάδας.• Αξιολόγηση και κλείσιμο ομάδας/	<ul style="list-style-type: none">• Καταγραφή πιθανών εμποδίων για τον επιλεγμένο στόχο και πιθανές εναλλακτικές λειτουργικές οδοί.• Τρόποι χρήσης στρατηγικών μετά το πέρας του προγράμματος.
Συνεδρία 5	<ul style="list-style-type: none">• Ανασκόπηση άσκησης προηγούμενης εβδομάδας.• Αξιολόγηση και κλείσιμο ομάδας/	

Ανάλυση Δεδομένων

Η ανάλυση δεδομένων στη παρούσα πιλοτική έρευνα έγινε ποιοτικά και πιο συγκεκριμένα με βάση τις αρχές της θεματικής ανάλυσης. Οι ποιοτικές προσεγγίσεις είναι ιδιαίτερα κατάλληλες όταν ο σκοπός είναι η πλαισιοθετημένη κατανόηση του βιώματος των συμμετεχόντων (Brailas, 2020). Σύμφωνα με τους Braun & Clarke (2006), η θεματική ανάλυση αποτελεί μορφή αναγνώρισης, ανάλυσης και απόδοσης θεμάτων εντός των δεδομένων. Η ειδοποιός διαφορά με άλλες μεθόδους ανάλυσης είναι η δυνατότητα λειτουργίας ανεξάρτητα από κάποιο θεωρητικό πλαίσιο. Δηλαδή, δίνεται η δυνατότητα στη διαδικασία από την αναγνώριση έως την απόδοση των θεμάτων να μην γίνεται βάση κάποιας προϋπάρχουσας

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

θεωρίας δίνοντας με το τρόπο αυτό την ευκαιρία στον/ην ερευνητή/τρια να μελετήσει τόσο τα δεδομένα που συνάδουν με τη θεωρία όσο και πληροφορίες από την υποκειμενική εμπειρία του συμμετέχοντα/ουσας που δεν προκύπτουν απαραίτητα από την προεπιλεγμένη θεωρία. Η διαφορά αυτή είναι και ο λόγος επιλογής της συγκεκριμένης μεθόδου ανάλυσης καθώς σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της ψυχοεκπαιδευτικής διαδικτυακής παρέμβασης διερευνώντας το βίωμα των συμμετεχόντων/ουσών.

Τα εμπειρικά δεδομένα της έρευνας αποτελούνται από το σύνολο των γραπτών αξιολογήσεων της παρέμβασης από τους συμμετέχοντες. Σύμφωνα με τους Braun & Clarke (2006), η θεματική ανάλυση περιλαμβάνει από τέσσερα βήματα. Σε περίπτωση που η συλλογή δεδομένων γίνεται με μορφή προφορικών συνεντεύξεων, προϋπόθεση αποτελεί η απομαγνητοφώνησή τους και η αποθήκευσή τους σε αρχείο κειμένου. Η θεματική ανάλυση αρχίζει με την επαναλαμβανόμενη ενεργητική μελέτη των δεδομένων. Η επαναλαμβανόμενη αυτή μελέτη επιτελεί διττό σκοπό: αφενός την εξοικείωση του ερευνητή με τα δεδομένα, αφετέρου την αναζήτηση μοτίβων μέσα στο εύρος των δεδομένων αυτών. Το δεύτερο βήμα, είναι η δημιουργία κωδικών, δηλαδή οργάνωση και ομαδοποίηση των δεδομένων σε κατηγορίες (Brailas, 2014). Με τη καταγραφή των κωδικών, ο ερευνητής μπορεί να εξετάσει ποια μοτίβα αναδύονται από τη θεωρία και ποια από άλλους παράγοντες του βιώματος. Έπειτα, το τρίτο βήμα είναι η αναζήτηση αρχικών θεμάτων. Οι θεματικές αποτελούνται από μοτίβα νοηματοδότησης ανάμεσα στους κωδικούς, τα οποία δύναται να συνδέονται και με τα ερευνητικά ερωτήματα, καθώς και η αναζήτηση θεματικών. Δύο ή περισσότεροι κωδικοί που μοιράζονται την ίδια νοηματοδότηση διαμορφώνουν ένα αρχικό θέμα το οποίο δύναται με τη σειρά του να απαντά σε κάποιο ερευνητικό ερώτημα. Το τελευταίο βήμα, είναι η διαμόρφωση των ανώτερων θεμάτων μέσω της αναθεώρησης και της αναδιαμόρφωσης των αρχικών

θεμάτων. Σε περίπτωση που κάποια θέματα φαίνεται να ακολουθούν την ίδια συνοχή νοήματος, τότε διαμορφώνουν ένα νέο ανώτερο θέμα. Σε αντίθετη περίπτωση, γίνεται η επανεξέταση των θεμάτων και των κωδικών που περιέχουν ώστε να διασφαλιστεί πως όλοι τα δεδομένα στους κώδικες και με τη σειρά τους στο θέμα συνάδουν σε ίδιο μοτίβο νοηματοδότησης (Willig, 2013). Ωστόσο, οφείλουμε να σημειώσουμε ότι η συγκεκριμένη έρευνα είχε πιλοτικό/διερευνητικό χαρακτήρα και το σώμα των δεδομένων που συγκεντρώθηκε δεν ήταν τόσο εκτεταμένο ώστε να επιτρέψει την αναγνώριση θεματικών αξόνων υψηλότερου επιπέδου και η κωδικοποίηση σταμάτησε στην αναγνώριση θεματικών πρώτου επιπέδου.

Αναδυόμενες Θεματικές που Αναγνωρίστηκαν

Οι γραπτές αφηγήσεις του δείγματος, περιλαμβάνουν τέσσερις βασικούς θεματικούς άξονες: 1. Σύνδεση με τους στόχους, 2. Σημασία πλαισίου, 3. Εκπαιδύτρια και δομή προγράμματος, 4. Διαδικτυακή συνθήκη και νέος κοροναϊός Covid – 19.

Σύνδεση με τους στόχους.

Από τις αφηγήσεις του δείγματος, παρατηρείται η άμεση σύνδεση που είχε κάθε συμμετέχουσα με τους στόχους κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Ειδικά, φαίνεται πως το δείγμα συνδέθηκε με τους στόχους του μέσω τόσο της στοχοθεσίας πολλαπλών πραγμάτων που θέλουν να επιτευχθούν στη καθημερινότητά τους όσο και με τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να γίνει η σύνδεση αυτή. Συχνά, αναφέρεται πως η σύνδεση αυτή, έγινε πιο ουσιαστική από τη τρίτη συνεδρία και μετέπειτα καθώς ο στόχος έγινε πιο ρεαλιστικός και έγινε η συστηματική και προγραμματισμένη έναρξη προσπάθειας επίτευξης του. Στις αξιολογήσεις, εκδηλώνεται συχνά η επιλογή και ανάλυση των στόχων, δηλαδή η χρήση υποστόχων και η δημιουργία ενός πλάνου επίτευξης ως έναρξη σύνδεσης του ατόμου με τους στόχους του. Σύμφωνα με τις αξιολογήσεις συχνά ο στόχος που επιλέχθει ήταν και εκείνος που χαρακτηριζόταν και ο πιο “τρομακτικός”. Ωστόσο παρατηρείτε πως, αν και υπήρξε μεγάλη σύνδεση με τους στόχους κατά τη διάρκεια της ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης, μετά το πέρας του προγράμματος αναφέρονται περισσότερο η ύπαρξη διαθέσιμων στρατηγικών προς εφαρμογή σε περίπτωση που υπάρξει κάποιος σημαντικός στόχος, παρά η δομημένη εργασία πάνω σε έναν στόχο που υπήρχε μέσα στα πλαίσια του προγράμματος.

...Περισσότερο με τους στόχους μου νομίζω άρχισα να συνδέομαι από την τρίτη εβδομάδα και μετά. Αφού δηλαδή έφτιαξα ένα πλάνο στο οποίο όριζα τους υποστόχους...

...Στην αρχή που έπρεπε να καταγράψουμε τους στόχους μας και να τους βάλουμε νουμεράκι προτεραιότητας, είδα ότι τελικά είχα περισσότερους στόχους από όσους νόμιζα. Στο κομμάτι που έπρεπε να επιλέξω έναν πρώτο στόχο για το παρόν, και να τον αναλύσω σε τελικό στόχο, επιμέρους στόχους, πλαίσιο προσέγγισης, μήνυμα και εσωτερικό αρνητικό διάλογο, αντικατάσταση μηνύματος, μοτίβο και όραμα (δεν θυμάμαι ποια συνάντηση ήταν..). Όταν όμως μπήκα στην διαδικασία να αναλύσω τον στόχο που επέλεξα, αισθάνθηκα πραγματικά με μεγαλύτερη σαφήνεια με ποιο τρόπο δυσκόλευα τον εαυτό μου και πως μπορούσα να τον διευκολύνω αντίστοιχα. Άρα θα έλεγα πως ήταν πολύ σημαντικό κομμάτι σύνδεσης «η δουλειά για το σπίτι», οι ασκήσεις τύπου που είχαμε να κάνουμε στο ενδιάμεσο των συναντήσεων. Εγώ εκεί ένιωσα να συνδέομαι περισσότερο με τους στόχους μου...

...Ένιωσα να συνδέομαι περισσότερο με τους στόχους μου τη στιγμή που έπρεπε να διαλέξουμε δυο από τους μεγαλύτερους εκφοβιστικούς στόχους και να τους σπάσουμε σε υποστόχους...

Σημασία πλαισίου.

Συχνά στις αφηγήσεις αναφέρεται το πλαίσιο που συμμετείχε κάθε συμμετέχουσα.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι αξιολογήσεις των ατόμων που συμμετείχαν στην ομαδική συνθήκη της παρέμβασης. Αναφέρεται η δυναμική της ομάδας ως ένα στοιχείο δεσίματος ζεστασιάς και

άνεσης τόσο για την έκφραση αλλά και τη παρακίνηση να συνεχίσουν και να ολοκληρώσουν την παρέμβαση. Η διαδικασία του μοιράσματος και της ανατροφοδότησης μεταξύ των ατόμων έδειξε πως συνέβαλε στη δημιουργία ενός άνετου και ασφαλές περιβάλλοντος καθώς επίσης και η αίσθηση συνάντησης και συμμετοχής σε μια ομάδα έδωσε την αίσθηση παρακίνησης συστηματικής συμμετοχής που με τη σειρά της βοήθησε στην ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης.

...Η συμμετοχή μου στο πρόγραμμα αυτό ήταν μια ευχάριστη και εποικοδομητική συνάντηση με άλλα άτομα που δεν γνώριζα αλλά που μπόρεσα μέσα σε ένα μικρό χρονικό διάστημα να συνδεθώ και να μπορώ σε αυτό το πλαίσιο να εκφράσω δικές μου δυσκολίες και προβληματισμούς. Δημιουργήθηκε αμέσως ένα καλό κλίμα μεταξύ μας χάρις στην αμεσότητα και διαισθητική ματιά της εισηγήτριας και έτσι η ομάδα δεν ήταν μια ομάδα εργασίας αλλά μια δυναμική ομάδα με αλληλεπιδράσεις και ανταλλαγές σκέψεων, βιωμάτων...

Κώδικας 3: Εκπαιδύτρια και δομή προγράμματος.

Ακόμη δύο στοιχεία που παρατηρούνται στις αξιολογήσεις του δείγματος, είναι η σύνδεση με την εκπαιδύτρια του προγράμματος και η δομή αυτού. Η σύνδεση και καλή συνεργασία των ατόμων τόσο στην ομαδική συνθήκη όσο και στην ατομική, δείχνει να προάγει το κίνητρο για συνέχιση και ολοκλήρωση του προγράμματος. Επιπρόσθετα, η σύντομη και ξεκάθαρη δομή του προγράμματος δείχνει να βοήθησε το δείγμα στη καλύτερη κατανόηση και επίτευξη των στόχων τους μέσα στην παρέμβαση. Διακρίνονται τόσο ο τρόπος παρουσίασης και

το υλικό, καθώς και οι ασκήσεις για το σπίτι που συμμετείχαν στη συστηματική ενασχόληση του δείγματος με τους στόχους.

...Το πρόγραμμα μου φάνηκε πολύ ενδιαφέρον και ωραίο. Συγκεκριμένα ήταν πολύ βοηθητικό το γεγονός ότι έλαβα πληροφορίες για το θέμα της στοχοθεσίας σε θεωρητικό επίπεδο, αλλά και για το πρακτικό κομμάτι. Δηλαδή το ότι δόθηκαν συγκεκριμένες «ασκήσεις» και βήματα για το πως θα υλοποιήσω τους στόχους μου, για εμένα, ήταν αυτό που έκανε το συγκεκριμένο πρόγραμμα χρήσιμο και πρακτικά βοηθητικό τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Κυρίως όμως σε προσωπικό επίπεδο με οδήγησε να αναγνωρίσω τους στόχους μου, τα εμπόδια που δημιουργούνται και να «δω» τις προτεραιότητες μου και ποιοι στόχοι είναι σημαντικοί στη παρούσα φάση της ζωής μου αλλά και στο μέλλον. Το πρόγραμμα συνέβαλλε στο να δω αυτούς τους στόχους – σημαντικά για εμένα ζητήματα με ξεκάθαρο και σαφή τρόπο...

...Επίσης, οι οδηγίες της Γεωργίας ήταν πολύ καλογραμμένες, με απλό και κατανοητό τρόπο, τόσο μέσα από τις παρουσιάσεις όσο και μέσα από την δική της καθοδήγηση, κατάλαβα και κατάφερα να αποσαφηνίσω τους στόχους μου και να δω πως θα ξεπεράσω τυχόν εμπόδια που προκύπτουν στο εξωτερικό περιβάλλον αλλά κυρίως εσωτερικά μέσα από τα συναισθήματα εκείνα που λειτουργούν αρνητικά για την υλοποίηση των στόχων μου...

...Με βοήθησε η αλλαγή που έβλεπα σε εμένα μετά την συνάντηση και η όρεξη που είχα κάθε φορά να κάνω τις ασκήσεις. Επίσης με βοήθησε η διάθεση της Γεωργίας που προσπαθούσε και τα κατάφερε επιτυχώς να με βοηθήσει να μάθω τα σωστά βήματα για να εκπληρώσω τους στόχους μου...

...Μου άρεσε πολύ που ήμουν εγώ και η Γεωργία καθώς μπορούσα να μιλήσω ελεύθερα χωρίς να ντρέπομαι. Με την Γεωργία δίπλα μου ένιωθα μια ζεστασιά...

Κώδικας 4: Διαδικτυακή συνθήκη και νέος κορωναϊός covid - 19.

Μια δυσκολία που έρχεται στην επιφάνεια μέσα από τις αφηγήσεις είναι αυτή της διαδικτυακής συνθήκης και έλλειψη της δια ζώσης επικοινωνίας λόγω του νέου ιού - κορωναϊού covid 19. Αρκετά άτομα στις αξιολογήσεις ανέφεραν το στοιχείο απουσίας της δια ζώσης επικοινωνίας και πραγματοποίησης της παρέμβασης. Αν και αυτή η συνθήκη επέφερε μια αρχική δυσκολία, ωστόσο η αίσθηση της ομάδας και του κοινού σκοπού παρακολούθησης και ολοκλήρωσης του προγράμματος βοήθησε ώστε να ξεπεραστεί ως εμπόδιο και να επικεντρωθούν στα θετικά της επίτευξης όπως αναφέρονται στις προηγούμενες θεματικές ενότητες.

...Με δυσκόλεψε η διαδικτυακή συνθήκη. Συγκεκριμένα, δεν μου άρεσε το γεγονός ότι έπρεπε να γίνεται το πρόγραμμα ηλεκτρονικά δεδομένου της συνθήκης του κορωναϊού. Δυστυχώς η κατάσταση του κορωναϊού και το διαδικτυακό στερεί τη γοητεία του σχετίζεσθαι και τη συναισθηματική διάσταση μιας βιωματικής μεθόδου, η οποία προκύπτει «από κοντά». Το δια ζώσης συμβάλλει στη σύνδεση των ατόμων σε συναισθηματικό επίπεδο κατά την γνώμη μου, και εμένα προσωπικά με δυσκόλεψε από την άποψη ότι θα μου άρεσε πολύ περισσότερο να κάναμε τις συναντήσεις από κοντά (εάν δεν υπήρχε ο covid φυσικά)...

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

Συμπερασματικά, ακόμα και μέσα από την ανάλυση των αξιολογήσεων μπορούμε να διακρίνουμε τα κύρια στοιχεία της θεωρίας ελπίδας στη ολιστική βίωση της παρέμβασης. Σκοπός των συμμετεχόντων ήταν η ολοκλήρωση συμμετοχής ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος, σκοπό με τον οποίο αναφέρουν πως συνδέθηκαν μόλις ο σκοπός έγινε κατανοητός, ρεαλιστικός και απέκτησε για εκείνους ένα νόημα σημασίας πως θα τους ωφελήσει και είναι κάτι που θέλουν να κάνουν. Επίσης, ο σκοπός αυτός πήρε ρεαλιστικό χαρακτηρισμό και έννοιας πως μπορεί να επιτευχθεί μόλις δόθηκε το συναίσθημα πως υπάρχει μια ξεκάθαρη δομή στη παρέμβαση. Η ομαδική επικοινωνία, καθώς και το ότι οι συμμετέχοντες ένιωθαν κάθε εβδομάδα λίγο πιο κοντά στο στόχο τους, ενίσχυσε το κίνητρο να προσπαθήσουν για τους προσωπικούς τους στόχους και να τους επιτεύξουν. Εμπόδια, όπως ήταν η υγειονομική κρίση του κορωνοϊού αλλά και δεδομένα στη ζωή του καθενός τη στιγμή εκείνη, δεν αποτέλεσαν παράγοντα απόρριψης του στόχου. Αντίθετα, ξεπεράστηκαν με τη δημιουργία εναλλακτικών λειτουργικών οδών όπως είναι η προσαρμογή του προγράμματος σε μικρότερη διάρκεια και διαδικτυακά καθώς και μέσα στη παρέμβαση με την επεξήγηση του υλικού και την ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να συνεχίσουν το στόχο τους.

Συζήτηση

Η παρούσα πιλοτική έρευνα, αποτελεί μια πρώτη αξιολόγηση ενός δομημένου πρωτοκόλλου με στόχο την ενίσχυση στοιχείων της θεωρίας της ελπίδας. Μέσα από ψυχοεκπαίδευση και βιωματικές ασκήσεις, το πρωτόκολλο στοχεύει στη ξεκάθαρη στοχοθέτηση του ατόμου, στην ανάπτυξη ρεαλιστικών βημάτων προς το στόχο του καθώς και την ενίσχυση της επιμονής του να ακολουθήσει τα βήματα αυτά. Παρόλο που, όπως φαίνεται και στη θεματική ανάλυση, κατά τη διάρκεια της παρέμβασης το πρωτόκολλο επιτέλεσε το σκοπό του για τη πλειοψηφία του δείγματος, υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί που αξίζει να αναφερθούν με σκοπό την μεθοδολογική ανάπτυξη σε μελλοντικές έρευνες.

Αρχικά, περιορισμός αποτελεί το μικρό δείγμα της έρευνας. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα η θεματική ανάλυση να γίνει σε σχετικά περιορισμένο όγκο εμπειρικών δεδομένων και συγκεκριμένες πληροφορίες οι οποίες οδήγησαν έως την ανάδυση κωδικών. Το αποτέλεσμα αυτό, έγκειται στο γεγονός πως στη διαδικασία της αξιολόγησης οι συμμετέχουσες απάντησαν γραπτά σε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις. Η συγκεκριμένη μέθοδος συλλογής δεδομένων φαίνεται πως απόδωσε εν μέρη καθώς πιθανά σε ανοιχτή συνέντευξη μέσω της συζήτησης να είχαν αναδυθεί παραπάνω πληροφορίες.

Επιπρόσθετα, στον αρχικό ερευνητικό σχεδιασμό, υπήρχε η ποσοτική αξιολόγηση των μεταβλητών ελπίδας, νοήματος ζωής, άγχους και κατάθλιψης με τις αντίστοιχες σταθμισμένες στα ελληνικά κλίμακες. Ωστόσο, λόγω των περιορισμών που επέβαλε η πανδημία και η συνθήκη του 1^{ου} lockdown στην Ελλάδα, έγινε δύσκολη η συγκρότηση ομάδας ελέγχου και ο πειραματικός, αρχικά, σχεδιασμός χρειάστηκε να εγκαταλειφθεί, οπότε κρίθηκε και αδόκιμη η χορήγηση ψυχομετρικών εργαλείων. Με βάση τη παρούσα πιλοτική έρευνα, μελλοντικά θα μπορούσε να ερευνηθεί τόσο ποσοτικά, όσο και ποιοτικά η επιρροή της παρακολούθησης του

πρωτοκόλλου σε διάφορες μεταβλητές και με περισσότερα εμπειρικά δεδομένα. Σύμφωνα με την έρευνα των Cheavens et. Al. (2006), η παρέμβαση είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης καθώς και την αύξηση επιπέδων του νοήματος ζωής, της ελπίδας και της αυτοεκτίμησης. Ένα μελλοντικό βήμα για το παρόν πρωτόκολλο, είναι η εφαρμογή του σε κλινικό πληθυσμό για περαιτέρω έρευνα της επιρροής του, τόσο σε μείωση ψυχοπαθολογικών συμπτωμάτων, όσο και σε αύξηση μεταβλητών που συνδέονται με την ευζωία.

Επιπλέον, ένα επόμενο βήμα θα ήταν η μετάφραση και επιμέλεια του πρωτοκόλλου ελληνικής έκδοσης από ένα επαγγελματικό πλαίσιο. Με το βήμα αυτό, θα υπάρξει η δυνατότητα αποσαφήνισης όρων. Παράδειγμα, αποτελεί ο όρος agency ο οποίος συναντιέται στην ελληνική βιβλιογραφία σε ποικίλες μεταφράσεις «πίστη στην επίτευξη στόχων» και «δυναμική επίτευξη στόχων» (Αυγουστάκη 2011) αλλά και «επενέργεια» (Ισαρη & Πούρκος, 2013).

Ως προς το προσωπικό βίωμα παρατηρήθηκαν δύο συνθήκες που με την αναφορά τους αποδίδεται η ολιστική εικόνα της έρευνας.

Αρχικά, η παρούσα έρευνα, διεξάχθηκε χρονικά σε μια συνεχώς μεταβαλλόμενη και πρωτοφανή συνθήκη. Πιο συγκεκριμένα, οι ψυχοεκπαιδευτικές συναντήσεις έγιναν στο διάστημα Μαΐου – Ιουνίου 2020, διάστημα άρσης της πρώτης καραντίνας παράλληλα στις αρχές άρσεις ορισμένων μέτρων όπως για παράδειγμα το άνοιγμα του λιανεμπορίου, της εστίασης και του τουρισμού σε αντίθεση με άλλα μέτρα, όπως η απαγόρευση κοινωνικών συναθροίσεων σε κλειστούς χώρους που παρέμειναν σε ισχύ. Ωστόσο, η πρωτοφανής αυτή κοινωνική συνθήκη και πιο συγκεκριμένα η ασταθής μετάβαση από τη καραντίνα σε κοινωνικές ελευθερίες δεν φάνηκε να επηρέασε τη στοχοθέτηση των συμμετεχουσών. Η στοχοθέτηση αποτελούνταν από καθημερινούς στόχους, ανεξάρτητα από την συνθήκη του νέου κοροναϊού Covid - 19 όπως για

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

παράδειγμα η σωματική υγεία, ένα οικογενειακό ταξίδι, η απόδοση στην επερχόμενη εξεταστική περίοδο. Όπως φάνηκε και από τον κώδικα 2 της θεματικής ανάλυσης, το βίωμα της καραντίνας και το νέο δεδομένο του ιού, αποτέλεσε ένα επιφανειακό εμπόδιο το οποίο όμως φάνηκε πως δεν επηρέασε αρκετά τους στόχους. Η επιφανειακή αυτή δυσκολία, η οποία διήρκησε έως τη δεύτερη συνάντηση, εστιάστηκε στην αλλαγή του τρόπου επικοινωνίας και διεξαγωγής του προγράμματος από δια ζώσης σε διαδικτυακό. Θα είχε ενδιαφέρον εάν πραγματοποιούνταν η παρούσα έρευνα ένα χρόνο μετά ώστε να διερευνηθεί η πιθανή σχέση μεταξύ μεταβλητών όπως είναι οι στόχοι, η συνθήκη της καραντίνας και του νέου κοροναϊού covid – 19.

Μια ακόμη διαφορά παρατηρήθηκε στην μορφή των ομάδων καθώς το πρόγραμμα διεξήχθη τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό πλαίσιο. Όσον αφορά το πρώτο, παρατηρήθηκε πως κυριαρχούσε παραπάνω το εκπαιδευτικό σκέλος. Αντίθετα, στο ομαδικό πλαίσιο, ειδικά μετά τη δεύτερη συνάντηση, αναπτύχθηκαν συναισθήματα οικειότητας και εμπιστευτικότητας ανάμεσα στα μέλη της ομάδας με αποτέλεσμα να ανταλλάσσουν μεταξύ τους βιώματα, απόψεις και ανατροφοδότηση σχετικά με τους στόχους που είχαν θέσει ή τις τεχνικές που είχαν συζητηθεί.

Η παρούσα πιλοτική έρευνα, είχε ως σκοπό την αξιολόγηση του πρωτοκόλλου ελπίδας των Cheavens et al. (2006) στη διαδικτυακή του μορφή. Η αξιολόγηση έδειξε πως αν και με ρευστά δεδομένα κατά τη περίοδο διεξαγωγής της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες μέσα από τη ψυχοεκπαίδευση συνδέθηκαν με τους στόχους τους από τη στιγμή που οι στόχοι αυτοί έγιναν κατανοητοί, ρεαλιστικοί και διαχειρίσιμοι. Επίσης, υπήρξε συστηματική προσπάθεια ολοκλήρωσης της παρέμβασης τόσο στο ατομικό όσο και στο ομαδικό πλαίσιο. Στη προσπάθεια αυτή, αναφέρεται πως βοήθησε τόσο η δυναμική της ομάδας, όσο και ο σχεδιασμός του πρωτοκόλλου παρά το εμπόδιο της δια ζώσης επικοινωνίας λόγω των υγειονομικών μέτρων

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

πρόληψης. Επιπλέον, η αξιολόγηση δείχνει πως αν και με το πέρας της παρέμβασης σταμάτησε και η συστημική εργασία πάνω στους στόχους, οι συμμετέχοντες είχαν περισσότερη άνεση στη μελλοντική χρήση στρατηγικών που αναφέρονται στην παρέμβαση για την επίτευξη μελλοντικών στόχων. Τέλος, το παρόν πρωτόκολλο και η αξιολόγηση του μπορεί να γίνει το εναρκτήριο βήμα για μελλοντικές παρεμβάσεις στο κλινικό και μη χώρο, τόσο για την έρευνα όσο και για τη προαγωγή της έννοιας της ελπίδας.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Αυγουστάκη, Κ. (2011). Η μέτρηση των θετικών συναισθημάτων στον Ελληνικό χώρο:

Ψυχομετρικά. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.) *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σσ. 195–230). Τόπος.

Ησιόδου, Ησιόδου έργα και ημέραι (μεφρ - επιμ. Γεωργιάδης, 2003) ΣΥΧΡΟΝΟΙ ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ.

Ίσαρη, Φ., & Πούρκος, Μ., (2013). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στην*

Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση. ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ.

Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. ΤΟΠΟΣ.

Σταλίκας, Α., Τριλιβά, Σ., & Ρούσση Π., (2012). *Τα Ψυχομετρικά Εργαλεία στην Ελλάδα. Μια*

Συλλογή και Παρουσίαση των Ερωτηματολογίων, Δοκιμασιών και Καταλόγων Καταγραφής Χαρακτηριστικών στον Ελληνικό Χώρο. ΠΕΔΙΟ.

Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans:

Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49–74.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company.

Brailas, A. (2020). Using Drawings in Qualitative Interviews: An Introduction to the Practice.

The Qualitative Report, 25(12), 4447 – 4460. <https://doi.org/10.46743/21603715/2020.4585>

Brailas, A. V. (2014). Networked Grounded Theory. *The qualitative Report*, 19(8), 1-16.

<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2014.1270>

- Braum, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77 – 101.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). Optimism, pessimism, and self- regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51). American Psychological Association.
- Cheavens, J.S., Feldman, D.B., Gum, A., Michael, S.T., & Snyder, C.R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77, 61–78.
- Curry, L. A., & Maniar, S. D. (2003). Academic course combining psychological skills training and life skills education for university students and students – athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (3), 270 – 277.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Feldman, D. B., & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single – session goal pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13 (4). 745 – 759.
- Feldman, D. B., Davidson, O. B. & Margalit, M. (2014). Personal resources, hope, and achievement among college students: The conservation of resources perspective. *Journal of Happiness Studies*, 16 (3), 543 – 560.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association*, 169, 1286-1296.

Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. Knopf.

Irving, L. M., Snyder, C. R., Cheavens, J., Gravel, I., Hanke, J., Hilberg, P., & Nelson, N. (2004).

The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning and later phases of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 14 (4), 419 – 443.

Knapp TR. (2016). Why Is the One-Group Pretest–Posttest Design Still Used? *Clinical Nursing Research*, 25(5), 467-472.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states:

Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-342.

Mehlman, R. C. & Snyder, C. R. (1985). Excuse theory: A test of the self – protective role of attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49 (4), 994-1001.

Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. *The American Journal of Psychiatry*, 116, 481 – 491.

Parks, A. C. (2014). A case for the advancement of the design and study of the online positive psychological interventions. *Journal of Positive Psychology*, 9 (6), 502 – 508.

Rand, K. L., & Touza, K. K. (2021). Hope theory. In Snyder C. R., Lopez S. J., Edwards L. M, & Marques S. C. (Ed.), *The oxford handbook of positive psychology* (3rd ed pp. 425-443). Oxford University Press.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality, 55*, 169–210.
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: A review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 118*, 421–433.
- Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2012) Disseminating self – help: Positive psychology exercises in an online trial. *Journal of Medical Internet Research, 14*, e63.
- Seligman & Csiksentmihalyi (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5 -14.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Knopf.
- Snyder, C. R. (1993). Hope for the journey. In A. P. Turnball, J. M. Paterson, S. K. Behr, D. L. Murphy, J. G. Marquis, & M. J. Blue-Banning (Eds.), *Cognitive coping, families and disability* (pp. 271-286). Brookes.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose, and to hope again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss, 1*, 1–16. DOI: 10.1080/15325029608415455
- Snyder, C. R. (1998). Hope. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (pp. 421 - 431). Academic Press.

- Snyder, C. R. (2000c). The hope mandala: Coping with the loss of a loved one. In J. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 124– 148). Templeton Foundation/American Psychological Association.
- Snyder, C. R. (2000d). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 11–28.
- Snyder, C. R. (2001). Hope and hopelessness. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social sciences* (pp. 6907–6909). Pergamon Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*, 249 – 275.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 1*, 107-11. DOI: 10.1037/1089-2699.1.2.107
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L L, & Adams III, V. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and promoting strengths. *Applied & Preventive Psychology: Current Scientific Perspectives, 9*, 249-26. DOI: 10.1016/S0962 1849(00)80003-7
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & 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, 570 - 585. DOI: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubenstein, H., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399–421.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., Jr., & Early, S. (1998). Preferences of high- and low hope people or self-referential input. *Cognition and Emotion*, 12, 807–823. DOI: 10.1080/026999398379448
- Snyder, C. R., Lehman, K. A., Kluck, B. & Monsson, Y. (2006). Hope for Rehabilitation and Vice Versa. *Rehabilitation Psychology* 2006, Vol. 51, No. 2, 89–112. DOI: 10.1037/00905550.51.2.89
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., Sigmon, D. R. & Lopez, S. J. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C.R. Snyder & Lopez (Eds). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 257 – 276). Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2006). Using hope theory to teach and mentor academically at-risk students. In W. Buskist & S. F. Davis (Eds.), *The handbook of the teaching of psychology* (pp. 170 - 74). Blackwell.

- Snyder, C. R., Sigmon, D. R., Michael, S. T., Rand, K. L., & Cheavens, J. (2001). Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice* (pp. 101 – 125). American Psychological Association.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321–335. DOI: 10.1037/0022-3514.70.2.321
- Snyder, C.R. (1994), *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, Free Press.
- Snyder, C.R., C. Harris, J.R. Anderson, S.A. Holleran, L.M. Irving, S.T. Sigmon, L. Yoshinobu, J. Gibb, C. Langelles and P. Harney: (1991), The will and the ways: Development and validation of an individual differences measure of hope, *Journal of Personality and Social Psychology* 60, 570 - 585. DOI: 10.1037/0022-3514.60.4.570
- 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. DOI :10.1037/0022-0167.53.1.80
- Vernberg, D., Snyder, C. R., & Schuh, M. (2005). Hope and coping with an embarrassing health condition: On the use of an internet website. *Cognition and Emotion*, 19, 601–610. DOI:10.1080/02699930441000256

Whelan, J. P., Mahoney, M. J., & Meyers, A. W. (1991). Performance enhancement in port: A cognitive behavioral domain. *Behavior Therapy*, 22, 307-327. DOI: 10.1016/S0005

7894(05)80369-7

Willig, C. 2001: *Introducing qualitative research in psychology*. Open University Press.

Worthington, E. L. Jr., Hight, T. L., Ripley, J. S., Perrone, K.M., Kurusu, T. A., & Jones, D. R.

(1997). Strategic hope focused relationship – enrichment counseling with individual couples. *Journal of Counseling Psychology*, 44 (4), 381 – 399.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΜΗΝΥΜΑ ΑΡΧΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥ

Διαδικτυακή Παρέμβαση Θετικής Ψυχολογίας "Η Ελπίδα στη Ζωή μας: Βαδίζουμε προς τους Στόχους μας."

Αγαπητοί/Αγαπητές,

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιείται στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος Θετικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, υπό την επίβλεψη του καθηγητή, Αναστάσιου Σταλικά.

Πρόκειται για μια διαδικτυακή ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση, η οποία έχει στόχο την εξερεύνηση των στόχων που έχουμε στη ζωή μας και την ανακάλυψη στρατηγικών για την επίτευξη τους.

Το πρόγραμμα αποτελείται από 5 εβδομαδιαίες ατομικές ή ομαδικές διαδικτυακές συναντήσεις και το περιεχόμενο της αντλείται από τη θεωρία της Θετικής Ψυχολογίας. Ο εκάστοτε συμμετέχων/- ούσα συμπληρώνει αρχικά κάποια δημογραφικά στοιχεία και ερωτηματολόγια.

Για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων απαιτούνται περίπου 10 λεπτά. Οι ερωτήσεις είναι εντελώς προσωπικές και ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Θα αποσταλούν ερωτηματολόγια προς συμπλήρωση ξανά στο τέλος της παρέμβασης, καθώς και ένα μήνα μετά το πέρας της παρέμβασης.

Σκοπός της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων είναι η δημιουργία μιας βάσης, ο πρώτος έλεγχος με την ολοκλήρωση της παρέμβασης ώστε να διαπιστωθεί η πιθανή επιρροή της καθώς και ο επανέλεγχος για να διαπιστωθεί η πιθανή επιρροή της παρέμβασης σε διάστημα ενός μήνα.

Οι ληφθείς πληροφορίες είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας και της μεταξύ μας επικοινωνίας. Η επεξεργασία των δεδομένων θα εκτελεσθεί με την απαραίτητη εχεμύθεια και διακριτικότητα και κανείς δε θα μπορεί να αναγνωρίσει τα προσωπικά σας δεδομένα.

Όλοι οι συμμετέχοντες είναι ελεύθεροι να αποχωρήσουν οποιαδήποτε στιγμή από την παρέμβαση και να απαιτήσουν τη διαγραφή των στοιχείων τους.

Ύστερα από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα έρθω σε επικοινωνία μαζί σας ώστε να καθοριστεί η μέρα και η ώρα των διαδικτυακών συναντήσεων.

ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ

Με την ολοκλήρωση των συναντήσεων, θα πραγματοποιηθεί μια 40λεπτη συνέντευξη αξιολόγησης του προγράμματος και θα λάβετε βεβαίωση συμμετοχής.

Σας ευχαριστώ πολύ εκ των προτέρων και πραγματικά εκτιμώ τον χρόνο και τη διάθεση σας να συμμετέχετε στην εν λόγω παρέμβαση.

Για οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε.

E-mail: g.varelaki@gmail.com

Με εκτίμηση,
Γεωργία Βαρελάκη,
Ψυχολόγος
Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΠΜΣ Θετικής Ψυχολογίας