ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Σχεδιασμός προγράμματος παρέμβασης για την ενδυνάμωση του σχεσιακού απολαμβάνειν σε αναδυόμενους ενήλικες που βρίσκονται σε συντροφική σχέση και πιλοτική εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο.

Design of an intervention program to strengthen relational enjoyment in emerging adults who are in a partner relationship and its pilot application in a group context.

Διπλωματική Εργασία

Κωνσταντίνα Ιωαννίδου

Αθήνα, 2024

Τριμελής Επιτροπή

Μαντόγλου Άννα, Καθηγήτρια Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

Καρακασίδου Ειρήνη, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

Θεοδοσάκης Δημήτρης, ΕΔΙΠ ,Τμήμα Ψυχολογίας Πάντειο Πανεπιστήμιο

Επιβλέπων

Χρήστος Πεζηρκιανίδης, Διδάκτωρ Θετικής Συμβουλευτικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου

...

...

Copyright © Ιωαννίδου Κωνσταντίνα, 2024
All rights reserved.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τη συγγραφέα. Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνωμών της συγγραφέα.

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όσους συνέβαλαν στη δημιουργία και την ολοκλήρωσή της. Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέπων καθηγητή, κ. Πεζηρκιανίδη Χρήστο, για την έμπνευση και τη συνεχή καθοδήγηση σε όλα τα στάδια μέχρι την ολοκήρωση της διπλωματικής εργασίας. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη συμφοιτήτρια και φίλη, Ευαγγελία Μπαλταδάκη, για την άριστη συνεργασία και υποστήριξη καθ'ολη τη διάρκεια του μεταπτυχιακού και της εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας.Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω και στον σύντροφό μου, Δημήτρη, για την συνεχή του υποστήριξη, την υπομονή και την κατανόηση που μου έδειξε καθ’ όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....6

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας.....8

Η έννοια του απολαμβάνειν.....8

Στοιχεία απολαμβάνειν.....10

Στρατηγικέςαπολαμβάνειν.....11

Χρονικά επίπεδα απολαμβάνειν 16

Σχεσιακό Απολαμβάνειν.....16

Θεωρητική προσέγγιση του σχεσιακού απολαμβάνειν.....19

Η θεωρία της προσκόλλησης.....21

Θεωρία διεύρυνσης και δόμησης.....23

Θεωρία ευγνωμοσύνης.....26

Επικοινωνιακό απολαμβάνειν.....29

Παρεμβάσεις ατομικού απολαμβάνειν.....31

Παρεμβάσεις σχεσιακού απολαμβάνειν.....32

Σχεσιακό απολαμβάνειν και θεραπεία ζεύγους.....39

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η παρούσα έρευνα:Ερευνητικός σκοπός και υποθέσεις.....40

Συμμετέχοντες και διαδικασία.....41

Εργαλεία.....43

Διαδικασία και Περιεχόμενο Παρέμβασης.....48

Στατιστική Ανάλυση.....54

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο:ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκαταρκτικοί Έλεγχοι.....54

Κύριοι Έλεγχοι.

Ανάλυση Διακύμανσης Διπλής Κατεύθυνσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων 61

Ανάλυση Διακύμανσης μονής κατεύθυνσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων.....67

Έλεγχοι με το κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα.....68

Έλεγχος mann-whitneay.....69

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο:ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....70

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο:ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....76

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....81

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα τελευταία χρόνια η έρευνα έχει εστιάσει στην έννοια και τα αποτελέσματα του απολαμβάνειν, ενώ φαίνεται ότι οι σχέσεις αποτελούν ένα κομμάτι που συμπεριλαμβάνεται στην έννοια. Πρόσφατα, έχει αναπτυχθεί η έννοια του σχεσιακού απολαμβάνειν για να περιγράψει ακριβώς αυτή την πτυχή του απολαμβάνειν (Borelli et al., 2015).Το σχεσιακό απολαμβάνειν βοηθά τα άτομα να αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένα από τη σχέση τους και περισσότερο συνδεδεμένα με τον σύντροφό τους (Lenger & Gordon, 2019). Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η πιλοτική εφαρμογή και διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μίας διαδικτυακής θετικής παρέμβασης, με τίτλο «Τι ενισχύει τον έρωτα;», η οποία στόχευε στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης από τη ζωή και στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Εικοσιεννιά αναδυόμενοι ενήλικες συμμετείχαν στην έρευνα και κατανεμήθηκαν στις ομάδες ελέγχου και παρέμβασης. Οι δεκατέσσερις συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου δε συμμετείχαν σε καμία παρέμβαση, ενώ οι δεκαπέντε συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας παρακολούθησαν το πρόγραμμα ομαδικής συμβουλευτικής σε έξι εβδομαδιαίες διαδικτυακές συναντήσεις. Όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς πριν και αμέσως μετά την παρέμβαση, ενώ η πειραματική ομάδα συμπλήρωσε τα ερωτηματολόγια και ένα μήνα αργότερα. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η ομάδα παρέμβασης ανέφερε αυξημένα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης απο τη ζωή, καθώς και μειωμένα επίπεδα των αρνητικών συναισθημάτων, μετά τη λήξη του προγράμματος, τα οποία διατηρήθηκαν έως και ένα μήνα αργότερα. Επιπλέον, η ομάδα ελέγχου δε σημείωσε σημαντική διαφορά σε καμία από τις ερευνητικές μεταβλητές, μετά το τέλος της παρέμβασης. Τα ευρήματα της μελέτης υποδεικνύουν πως μία διαδικτυακή θετική παρέμβαση σχεσιακού απολαμβάνειν, διάρκειας έξι εβδομάδων, δύναται να εφαρμοστεί με θετικά αποτελέσματα, τα οποία αφορούν στην ενίσχυση του ευ ζην. Περαιτέρω έρευνες στο ίδιο πεδίο είναιαπαραίτητες, προκειμένου να διερευνηθεί η σταθερότητα των αποτελεσμάτων.

Λέξεις- κλειδιά: σχεσιακό απολαμβάνειν, ευ ζην,θετικά συναισθήματα, ικανοποίηση απο ζωή διαδικτυακές παρεμβάσεις,

ABSTRACT

In recent years, scientific research has focused on meaning and results of savoring, and it appears that relationships is a part of this concept. The concept of relationship savoring has been developed recently in order to describe that specific aspect of savoring (Borelli et al., 2015). Relationship savoring assists people experience more delight from their relationship and more connection with their partner (Lengrer & Gordon, 2019). The purpose of this study was pilot run and explore the effectiveness of an online positive intervention entitled “ΈWhat enhances love?”, which aimed to reinforce positive feelings, life satisfaction and reduce negative emotions. The participants were 29 young adults who were distributed in control and intervention groups. Among them, 14 didn't involve in any intervention, while the 15 rest attended the advisory group programm at 6 online weekly meetings. All of the participants completed questionnaires before and after the intervention, while the intervention group completed the questionnaires a month later. The results indicated that intervention group refered increased level of positive emotions and life satisfaction as well as reduced negative feelings, which were maintained up to a month later. Furthermore, it wasn't mentioned any significant difference in research variables after the end of the intervention from the control group. Study findings indicates that an online positive intervention of relationship savoring for a 6 weeks period could be implemented with positive results for enhancing well-being. Further research in this field is neccesary to investigate results' stability.

Key words: relationship savoring, well-being, positive feelings, life satisfaction, online interventions.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας

Η θετική ψυχολογία αφορά έναν ταχέως αναπτυσσόμενο και εφαρμοσμένο κλάδο της ψυχολογίας που ασχολείται με τη μελέτη των παραγόντων που ωθούν τα άτομα και τις κοινωνίες να προοδεύουν και να αναπτύσσονται και εστιάζει στην προαγωγή της ευζωίας, της ευημερίας και της ικανοποίησης από τη ζωή (Joseph,2015). Στο πλαίσιο του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της έχουν αναπτυχθεί μια πληθώρα παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας (Positive Psychology Interventions-PPIs) που στοχεύουν στη βίωση θετικών συναισθημάτων και την ενδυνάμωση συμπεριφορών και γνωστικών λειτουργιών (Sin,2009).

Η κριτική που ασκήθηκε στον κλάδο της θετικής ψυχολογίας αναφορικά με την υπερβολική εστίαση στα θετικά στοιχεία οδήγησε στην ανάπτυξη του δεύτερου κύματος, το οποίο εστιάζει στις ευεργετικές επιδράσεις τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών πτυχών της ανθρώπινης ύπαρξης (Ivtzan,2015). Από τα βασικά χαρακτηριστικά του είναι ότι οι φαινομενικά αρνητικές εμπειρίες μπορούν να προάγουν την ψυχική λειτουργία, την ανάπτυξη και την ωρίμανση, ενώ οι φαινομενικά θετικές μπορεί να είναι επιζήμιες για την ευημερία των ατόμων, υπό ορισμένες συνθήκες. Δίνεται επίσης σημασία στην αποδοχή των αρνητικών σκέψεων, αισθήσεων και εμπειριών, ενώ οι θετικές και οι αρνητικές εμπειρίες συνδέονται διαλεκτικά (Wong,2020).

Η έννοια του απολαμβάνειν

Η έννοια του απολαμβάνειν αποτελεί μια από τις κεντρικές έννοιες της θετικής ψυχολογίας και αναφέρεται σε μια σειρά από νοητικές και πρακτικές λειτουργίες που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα σε θετικά συναισθήματα, στα οποία κάποιος εστιάζει την προσοχή του, τα εκτιμά και τα απολαμβάνει. Βασικό στοιχείο σε αυτή τη διαδικασία είναι η ικανότητα των ατόμων να στέκονται στη θετική εμπειρία και με τον τρόπο αυτό να ενδυναμώνουν την ύπαρξή της (Bryant,2007). Αφορά ουσιαστικά τη διαδικασία μέσω της οποίας ρυθμίζονται τα θετικά συναισθήματα, δηλαδή

μέσω της οποίας οι άνθρωποι παράγουν, διατηρούν και να αυξάνουν τα θετικά τους συναισθήματα (Bryant,2007).

Μέχρι την ανακάλυψη της έννοιας, η έρευνα είχε εστιάσει κυρίως στον τρόπο διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων και ιδιαίτερα του στρες, ενώ δεν υπήρχε τόση έμφαση στα θετικά συναισθήματα (Gross,1998). Οι ερευνητές, ωστόσο, διαπίστωσαν ότι λείπει το κομμάτι που αφορά στη διαχείριση του θετικού συναισθήματος, το οποίο αφορά στην έννοια του απολαμβάνειν. Ενώ, λοιπόν, ξέρουμε πολλά πράγματα για τον τρόπο που οι άνθρωποι διαχειρίζονται το στρες ξέρουμε λίγα για τη διαδικασία μέσα από την οποία οι άνθρωποι εκτιμούν και απολαμβάνουν θετικές εμπειρίες (Costa Ramalho,2015).

Ο όρος αναφέρεται περισσότερο στην διαδικασία της εμπειρίας απολαμβάνειν, στην οποία κάποιος ενεργητικά εμπλέκεται στην εμπειρία που βιώνει, παρά στο ηδονικό αποτέλεσμα της απόλαυσης αυτό καθεαυτό. Στη διάρκεια μια τέτοιας εμπειρίας οι άνθρωποι επικεντρώνουν την προσοχή τους στην υποκειμενική εμπειρία και επομένως αυτό το στοιχείο διαφοροποιείται από την απλή απόλαυση. Βασικό στοιχείο για την ενεργοποίηση του απολαμβάνειν είναι η γνωστική επίγνωση τη στιγμής. Αυτό σημαίνει ότι όταν τα άτομα απολαμβάνουν έχουν επίγνωση της απόλαυσης, αλλά και εκτιμούν το θετικό συναίσθημα που βιώνουν. Από την άλλη, όταν τα άτομα βιώνουν απλά ευχαρίστηση δεν απολαμβάνουν απαραίτητα. Χρειάζεται να συνυπάρχουν τα γνωστικά στοιχεία της προσοχής και της επίγνωσης της απόλαυσης, προκειμένου μία εμπειρία να θεωρηθεί διαδικασία απολαμβάνειν. Έτσι, το απολαμβάνειν δεν αποτελεί θετικό συναίσθημα από μόνο του, αλλά μεταγνωστικά τα άτομα δεν ευχαριστιούνται απλά, αποκτούν επίγνωση των θετικών συναισθημάτων τους (Bryant,2007).

Έχει φανεί ότι το απολαμβάνειν σχετίζεται με ορισμένους δείκτες ψυχικής ευεξίας, όπως το θετικό συναίσθημα, την ικανοποίηση από τη ζωή, την αυτοεκτίμηση όπως επίσης και μειωμένα αρνητικά συναισθήματα, κατάθλιψη και ενοχές (Lenger,2019). Η ικανότητα να εμπλακούν σε εμπειρίες απολαμβάνειν αυξάνει τις θετικές εμπειρίες, αλλά και τη συνολική ευεξία. Προκειμένου

να μπορέσει κάποιος να ζήσει μια στιγμή απολαμβάνειν είναι απαραίτητες 3 συνθήκες: να είναι ελεύθερος από άγχη και αποσπάσεις, να είναι παρών στη στιγμή και να είναι ικανός να αναγνωρίσει θετικά συναισθήματα όταν αυτά συμβαίνουν (Bryant,2007).

Στοιχεία απολαμβάνειν

Το απολαμβάνειν αποτελείται από 4 στοιχεία, τα οποία συνδέονται μεταξύ τους και βοηθούν στην καλύτερη θεωρητική προσέγγιση της έννοιας. Αυτά τα στοιχεία είναι οι εμπειρίες, οι διαδικασίες, οι πεποιθήσεις και οι στρατηγικές απολαμβάνειν. Οι στρατηγικές απολαμβάνουν, ακριβώς επειδή αφορούν το λειτουργικό στοιχείο στο οποίο βασίστηκε η παρέμβαση που σχεδιάστηκε, θα αναλυθούν στην επόμενη υποενότητα (Bryant,2009).

Εμπειρίες απολαμβάνειν

Ξεκινώντας με τις εμπειρίες απολαμβάνειν, αυτές αφορούν το βίωμα μιας θετικής στιγμής στην ολότητά της και περιλαμβάνει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις αισθήσεις που συμβαίνουν στη διάρκεια μια θετικής στιγμής. Οι εμπειρίες κατηγοριοποιούνται σε δύο κατηγορίες, ανάλογα με το αν κάποιος εστιάζει την προσοχή του σε εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα απόλαυσης. Στην πρώτη περίπτωση, τα θετικά συναισθήματα του ατόμου πηγάζουν από κάτι ή κάποιον που βρίσκεται έξω από αυτόν. Παράδειγμα αποτελούν τα θετικά συναισθήματα που πηγάζουν από την απόλαυση της φύσης. Στη δεύτερη περίπτωση, η απόλαυση ενεργοποιείται από κάτι που πηγάζει εσωτερικά του ατόμου, για παράδειγμα, η απόλαυση μιας στιγμής που κάποιος πετυχαίνει έναν σημαντικό στόχο. Μια επιπλέον κατηγοριοποίηση αφορά στο αν κάποιος εμπλέκεται σε μια διαδικασία απολαμβάνειν μέσω της περισυλλογής για την εμπειρία ή μέσω της βιωματικής απορρόφησης, δηλαδή της ενεργοποίησης των αισθήσεών του, ώστε να βιώσει περισσότερο έντονα την εμπειρία.

Διαδικασίες απολαμβάνειν

Η διαδικασία του απολαμβάνειν είναι αυτή που παρεμβάλλεται ανάμεσα στην εμπειρία και τις στρατηγικές απολαμβάνειν. Αυτό το επίπεδο αφορά σε γνωστικές και συμπεριφορικές

διαδικασίες που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα σε θετικά συναισθήματα, τα οποία κάποιος εκτιμά και απολαμβάνει. Διαφορετικές διαδικασίες απολαμβάνειν ρυθμίζουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Στο πλαίσιο αυτό, ο συνδυασμός των εμπειριών απόλαυσης, το αν κάποιος εστιάζει την προσοχή του σε εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα και το αν η επεξεργασία του βιώματος αφορά γνωστικό αναστοχασμό ή βιωματική απορρόφηση, οδηγεί σε ένα πλέγμα 2x2 που δημιουργούν 4 θεμελιώδεις διαδικασίες απολαμβάνειν, με τα συνδεόμενα θετικά συναισθήματα.

Πίνακας 1. ***Διαδικασίες Απολαμβάνειν***

	Εστίαση Προσοχής	
Είδος Εμπειρίας	Εξωτερικό Σύμπαν	Εσωτερικός Εαυτός
Γνωστικός Αναστοχασμός	Το να λες ευχαριστώ (ευγνωμοσύνη)	Καμαρώνω (περηφάνια)
Βιωματική Απορρόφηση	Θαυμασμός/ενατένιση (δέος)	Εντρυφώ στις αισθήσεις (ευχαρίστηση)

Bryant & Veroff, 2007

Πεποιθήσεις απολαμβάνειν

Αυτό το στοιχείο του απολαμβάνειν αφορά την υποκειμενική αντίληψη που έχει κάποιος αναφορικά με την ικανότητά του να εμπλακεί σε μια διαδικασία απολαμβάνειν και να απολαύσει μια εμπειρία. Οι πεποιθήσεις αυτές αφορούν την ικανότητα να απολαμβάνει κάποιος με αναπόληση, την παρούσα στιγμή ή με προσμονή. Μάλιστα, θεωρείται ότι αυτή η υποκειμενική κρίση σχετίζεται με την αληθινή ικανότητα να απολαμβάνει κάποιος στην πράξη (Bryant, 2003).

Στρατηγικές απολαμβάνειν

Οι στρατηγικές απόλαυσης αφορούν το μικροεπίπεδο του απολαμβάνειν. Περιλαμβάνουν όλους εκείνους τους τρόπους, με τους οποίους ένα θετικό συμβάν μετατρέπεται στην πράξη σε εμπειρία απόλαυσης. Αποτελούν το στοιχείο με το οποίο λειτουργικοποιείται το απολαμβάνειν και αφορούν σε τεχνικές, οι οποίες κινητοποιούν όλη τη διαδικασία. Φαίνεται, ότι δεν ταιριάζουν όλες

οι τεχνικές σε όλους τους ανθρώπους. Η έμφαση θα δοθεί κυρίως στις στρατηγικές απολαμβάνειν κατά Bryant και Veroff (2007), καθώς σε αυτές βασίστηκε κυρίως ο σχεδιασμός της παρέμβασης, ωστόσο, θα γίνει αναφορά και σε άλλα μοντέλα στρατηγικών.

Γίνεται λόγος για τις 10 στρατηγικές απολαμβάνειν, που διακρίνονται σε 2 κατηγορίες, εκείνες που σχετίζονται με τη συμπεριφορά και εκείνες που εμπλέκουν γνωστικές λειτουργίες. Στην πρώτη κατηγορία εντάσσονται 3 στρατηγικές, η βιωματική απορρόφηση, συμπεριφορική έκφραση, μοιράζομαι τη θετική στιγμή, ενώ στη δεύτερη εντάσσονται οι υπόλοιπες, δηλαδή, οξύνω τις αισθήσεις, γεμίζω τη μνήμη, συγχαίρω τον εαυτό μου, έχω επίγνωση του χρόνου που περνά, μετρώ τις ευλογίες, θετική σύγκριση, κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά.

Βιωματική απορρόφηση

Αφορά μία στρατηγική στην οποία, προκειμένου να υπάρξει σύνδεση με τη στιγμή, το άτομο σταματάει τις σκέψεις και οποιαδήποτε γνωστική επεξεργασία και βιώνει την εμπειρία αυτή καθεαυτή, καθώς εξελίσσεται. Σαν διαδικασία μοιάζει με αυτή της ροής (Csikszentmihalyi,1990) αλλά και με την έννοια της ενσυνειδητότητας (Kabat-Zinn,2003). Η πλήρης επικέντρωση στο βίωμα δεν σημαίνει, ωστόσο, ότι το άτομο χάνει την σύνδεσή του με το παρόν, αλλά ότι αποφεύγει την υπερβολική γνωστική επεξεργασία. Σε αυτή τη στρατηγική η έμφαση δίνεται στην απορρόφηση από την ίδια την εμπειρία και την ευχαρίστηση που αντλείται από αυτή. Για να μπορέσει κάποιος να απορροφηθεί βιωματικά στην εμπειρία που βιώνει είναι απαραίτητο να μην εκτελεί ταυτόχρονα άλλες εργασίες.

Συμπεριφορική έκφραση

Η τεχνική αυτή αφορά στην ανοιχτή και ελεύθερη έκφραση θετικών συναισθημάτων, δηλαδή συναισθημάτων ικανοποίησης, χαράς και ενθουσιασμού. Αφορά σε συμπεριφορές όπως όταν γελάμε δυνατά, όταν χοροπηδάμε από χαρά, όταν κάνουμε ήχους ικανοποίησης και γενικά όταν δείχνουμε στο πρόσωπο και το σώμα μας τη θετικότητα που βιώνουμε. Σε γενικές γραμμές πρόκειται για αυθόρμητες συμπεριφορές. Η τεχνική αυτή βασίζεται στη θεωρία αντίληψης του

εαυτού αλλά και στην ανατροφοδότηση από τις κινήσεις του προσώπου (Kleinke,1998). Έτσι, η έκφραση του θετικού συναισθήματος προς τους άλλους είναι δυνατόν να ενισχύσει την βίωσή τους.

Όξυνση των αισθήσεων

Η στρατηγική αυτή αφορά στην εστίαση σε συγκεκριμένες αισθήσεις και τον αποκλεισμό άλλων, που μπορεί να παρεμποδίσουν την απόλαυση μιας στιγμής. Όταν κάποιος βιώνει μία θετική εμπειρία είναι δυνατόν να επικεντρώνεται μόνο σε μία αίσθηση προκειμένου να ενδυναμώσει την έντασή της, ενώ η ύπαρξη των υπόλοιπων ενδέχεται να λειτουργούν προς την αποδυνάμωσή της. Όταν, λοιπόν, μπλοκάρεται η επίδραση των υπολοίπων αισθήσεων αυτό μπορεί να δυναμώσει την απόλαυση. Η στρατηγική αυτή μοιάζει αρκετά με την γνωστική λειτουργία της επιλεκτικής αφαίρεσης, κατά την οποία ένα άτομο εστιάζει σε συγκεκριμένες μόνο πλευρές ενός θέματος (Larsen,1987).

Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων (memory building)

Αυτή η στρατηγική αναφέρεται στην ενεργή αποθήκευση εικόνων από θετικές εμπειρίες, μέσα από τη νοητική φωτογραφία της εμπειρίας. Αυτή η διαδικασία αποσκοπεί στη μελλοντική ανάκληση της στιγμής για τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Φαίνεται ότι η επιλεκτική διατήρηση θετικών αναμνήσεων σχετίζεται με την ευτυχία (Lyubomirsky,2001).

Αυτό-συγχαίρειν

Αυτή η διαδικασία ενεργοποιεί γνωστικούς μηχανισμούς και περιλαμβάνει στιγμές στις οποίες κάποιος μετά από μία θετική εμπειρία για την οποία έχει προσπαθήσει πολύ, όπως π.χ. ένα επίτευγμα, επιβραδύνει και συγχαίρει τον εαυτό του. Αυτή η στρατηγική διαφέρει από την έννοια της υπεροψίας, στην οποία κάνεις νιώθει υπερηφάνεια για τον εαυτό του αλλά με μία έπαρση και υπερβολή. Απεναντίας, η στρατηγική αυτή περιλαμβάνει μία εσωτερική διαδικασία περηφάνιας. Ο στόχος είναι το άτομο να συνειδητοποιήσει την επιτυχία του και να δώσει τον χρόνο στον εαυτό να τιμήσει το επίτευγμά του.

Μοίρασμα της θετικής στιγμής

Ένας βασικός τρόπος για να ενδυναμωθεί μία θετική εμπειρία είναι το μοίρασμα αυτής της εμπειρίας. Σε αυτή τη διαδικασία είναι σημαντική η επιλογή του ανθρώπου με τον οποίο κανείς θα μοιραστεί την εμπειρία του, καθώς φαίνεται ότι όταν ο συνομιλητής αντιδρά με θετικότητα στην εμπειρία, αυτό συντελεί στην περαιτέρω ενδυνάμωσή της (Gabe,2004). Επιπλέον, αυτός που διηγείται την θετική εμπειρία αναβιώνει τα θετικά συναισθήματα που είχε αρχικά βιώσει, ενώ παράλληλα αυτός εισπράττει την ενθάρρυνση του συνομιλητή. Φαίνεται ακόμα, ότι αρχική βίωση της εμπειρίας μπορεί να γίνει εντονότερη όταν υπάρχει η προοπτική του μοιράσματος σε μετέπειτα στιγμή.

Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου

Αφορά μία γνωστική στρατηγική, η οποία στοχεύει στην συνειδητοποίηση ότι ο χρόνος περνάει και την παράλληλη επιθυμία διάρκειας της θετική εμπειρίας. Η στρατηγική αυτή ενεργοποιείται κυρίως όταν συμβαίνουν πολύ σπάνια και ξεχωριστής σημασίας γεγονότα, όπου το άτομο θέλει να αξιοποιήσει στο έπακρο κάθε στιγμή της εμπειρίας του. Η διαπίστωση της μοναδικότητας της στιγμής τονίζει ακριβώς την αξία της. Επειδή συνήθως αυτές οι στιγμές πέρα από θετικά συναισθήματα μπορεί να αφήνουν μία γλυκόπικρη αίσθηση για αυτό το οποίο τελειώνει, είναι σημαντικό τα άτομα να σταθούν στη χαρά και να μην αφήσουν το στενάχωρο κομμάτι να κυριαρχήσει στην εμπειρία τους (Bryant,2011).

Μετράω τις ευλογίες μου

Αυτή η στρατηγική ενεργοποιεί επίσης γνωστικές διαδικασίες. Σε αυτή την κατηγορία η επίγνωση του ατόμου εστιάζει στα καλά στοιχεία και αγαθά που έχει κάνει στη ζωή και για τα οποία νιώθει τυχερός. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι αυτή η στρατηγική ενισχύει σημαντικά τα θετικά συναισθήματα και την ευεξία (Emmons,2007). Η διαδικασία του να εκτιμά κάνεις όσα έχει στη ζωή του σχετίζεται με το αίσθημα της ευγνωμοσύνης.

Θετική σύγκριση

Αποτελεί μία γνωστική στρατηγική η οποία προκύπτει όταν το άτομο που βιώνει μία θετική

στιγμή τη συγκρίνει με μία προηγούμενη εμπειρία της ζωής του, στην οποία τα πράγματα ήταν περισσότερο δυσάρεστα για εκείνον. Αποτελεί στρατηγική η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν η σύγκριση με μία παρελθοντική δύσκολη στιγμή αναδεικνύει και τονίζει τα θετικά που βιώνει το άτομο στο παρόν. Ελλοχεύει, ωστόσο, ο κίνδυνος από την ανάσυρση αρνητικών αναμνήσεων το άτομο να βιώσει αρνητικά συναισθήματα. Στόχος, λοιπόν, της στρατηγικής αυτής είναι το άτομο να ενδυναμώσει τα θετικά του συναισθήματα, συγκρίνοντας την παρούσα θετική του κατάσταση με μια λιγότερο θετική.

Σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά

Η στρατηγική αυτή αφορά σε μια γνωστική αντίδραση όταν συμβαίνουν θετικά γεγονότα ή συναισθήματα, που όμως οδηγεί στην άμβλυνση και τη μείωση της απόλαυσης. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι όταν κάποιος πετυχαίνει ένα στόχο του, αλλά δεν τον αποδίδει στην προσωπική του προσπάθεια παρά στην τύχη. Ο βαθμός που κάποιος θα χρησιμοποιήσει τη στρατηγική αυτή εξαρτάται από το πολιτισμικό πλαίσιο της κοινωνίας στην οποία ζει, ως προς τον τρόπο που επιτρέπει να χειρίζονται τα άτομα τα θετικά συναισθήματα (Bryant,2011).

Οι Bryant και Veroff (2007) εντάσσουν αυτή την τεχνική του απολαμβάνειν στην άμβλυνση της θετικής εμπειρίας και όχι στην ενδυνάμωσή της, όπως πράττουν όλες οι προηγούμενες στρατηγικές που αναφέρθηκαν. Ωστόσο, θεωρούν και τους δύο τύπους στρατηγικών μέρος μιας ενιαίας διαδικασίας, που αφορούν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι επεξεργάζονται τα θετικά συναισθήματά τους. Στην ίδια κατεύθυνση άλλοι ερευνητές του απολαμβάνειν έχουν κάνει διάκριση σε δύο βασικές κατηγορίες στρατηγικών, όπου στη μία κατηγορία εντάσσονται στρατηγικές που αυξάνουν το απολαμβάνουν και στην άλλη αυτές που το μειώνουν (Quoidbach,2010). Αυτές που το αυξάνουν είναι το θετικό γνωσιακό ταξίδι στο χρόνο, η κεφαλαιοποίηση, η συμπεριφορική έκφραση και το να είναι κανείς παρών στο εδώ και τώρα. Οι αντίστοιχες 4 στρατηγικές που το μειώνουν αφορούν το αρνητικό γνωσιακό ταξίδι στο χρόνο, την καταστολή, την απόσπαση προσοχής και την εύρεση λάθους.

Χρονικά επίπεδα απολαμβάνειν

Οι στρατηγικές που αναφέρθηκαν παραπάνω και διευκολύνουν τη βίωση του απολαμβάνειν αφορούν εμπειρίες οι οποίες συμβαίνουν στο παρόν. Ωστόσο, φαίνεται ότι η διαδικασία του απολαμβάνειν μπορεί να κινητοποιηθεί με επικέντρωση στο παρελθόν, όπου κάποιος απολαμβάνει μία θετική εμπειρία που συνέβη παλαιότερα και επομένως απολαμβάνει με αναπόληση (Bryant, 2007). Αντίστοιχα, είναι δυνατόν κάποιος να απολαύσει μια μελλοντική θετική στιγμή, όπου απολαμβάνει με προσμονή. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις ο στόχος του απολαμβάνειν είναι η ενδυνάμωση της θετικής εμπειρίας και η βίωση θετικών συναισθημάτων στο παρόν (Bryant,2009).

Στη διαδικασία του απολαμβάνειν με αναπόληση τα άτομα είτε αναβιώνουν θετικά συναισθήματα που προκύπτουν από την ανάκληση θετικών αναμνήσεων του παρελθόντος, είτε βιώνουν θετικά συναισθήματα, τα οποία τους θυμίζουν μία παλαιότερη θετική εμπειρία τους. Όταν κάποιος εμπλέκεται σε εμπειρίες απολαμβάνειν με προσμονή τότε απολαμβάνει και βιώνει θετικά συναισθήματα, τα οποία φαντάζεται ότι θα συμβούν μέσα από μελλοντικές εμπειρίες του. Αυτή η διάσταση που αφορά παρελθοντικές και μελλοντικές αναμνήσεις αποδίδονται από άλλους ερευνητές ως νοητικό ταξίδι στο χρόνο (Quoidbach et al.,2010). Ερευνητικά δεδομένα μάλιστα, δείχνουν ότι το απολαμβάνειν με προσμονή σχετίζεται με τη βίωση αισιοδοξίας και ελπίδας συγκριτικά με τους άλλους χρονικούς παράγοντες, μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, όπως επίσης και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και κατάθλιψη (Lenger,2019).

Περαιτέρω υπάρχουν κάποιες συνδυαστικές κατηγορίες που εμπλέκουν το απολαμβάνειν με αναπόληση και προσμονή. Για παράδειγμα μία εμπειρία που συμβαίνει στο παρόν, μπορεί να ενισχυθεί όταν κάνεις υπενθυμίζει στον εαυτό του πόσο πολύ περίμενε αυτή τη στιγμή. Αυτό συνιστά μια εμπειρία απολαμβάνειν αναμνηστικής προσμονής. Αντίστοιχα, όταν κάποιος βιώνει μια εμπειρία και προσμένει ότι αυτό που του συμβαίνει αυτή τη στιγμή θα το απολαύσει αργότερα αναμνηστικά, συνιστά μια εμπειρία απολαμβάνειν προσδοκούσας ανάμνησης (Bryant,2007).

Σχεσιακό Απολαμβάνειν

Τα τελευταία χρόνια η έρευνα έχει εστιάσει στην έννοια και τα αποτελέσματα του απολαμβάνειν, ενώ φαίνεται ότι οι σχέσεις αποτελούν ένα κομμάτι που συμπεριλαμβάνεται στην έννοια. Πρόσφατα, ωστόσο, έχει αναπτυχθεί η έννοια του σχεσιακού απολαμβάνειν για να περιγράψει ακριβώς αυτή την πτυχή του απολαμβάνειν (Borelli,2015). Γίνεται έτσι διάκριση ανάμεσα στο ατομικό απολαμβάνειν που αφορά προσωπικές, ατομικές αναμνήσεις και το απολαμβάνειν μιας θετικής εμπειρίας που περιλαμβάνει την από κοινού απόλαυση μιας εμπειρίας με ένα πρόσωπο, με το οποίο υπάρχει μία στενή συναισθηματική σύνδεση. Το τελευταίο αποδίδεται βιβλιογραφικά ως σχεσιακό απολαμβάνειν (Borelli,2014). Οι άνθρωποι φαίνεται πως έχουν μία έμφυτη τάση να απολαμβάνουν διαπροσωπικές εμπειρίες τους (Bryant,2005).

Το σχεσιακό απολαμβάνειν ορίζεται ως η απόλαυση μιας θετικής εμπειρίας που συμβαίνει σε φυσική και χρονική σύνδεση με ένα άλλο πρόσωπο, με το οποίο υπάρχει συναισθηματική εγγύτητα. Για την καλύτερη κατανόηση του όρου και την διάκρισή του από την έννοια του ατομικού απολαμβάνειν, το τελευταίο περιλαμβάνει την επεξεργασία μιας ανάμνησης που αφορά μία προσωπική και καθαρά ατομική θετική εμπειρία. Όταν κάποιος εμπλέκεται στη διαδικασία του σχεσιακού απολαμβάνειν ενεργοποιεί νοητικές αναπαραστάσεις για τη σχέση του με το άλλο άτομο που του παρέχουν το αίσθημα της ασφάλειας, προστασίας και λατρείας στη σχέση. Η διαδικασία αυτή αποτελεί ουσιαστικά την επεξεργασία μιας νοητικής αναπαράστασης ασφαλούς ύφους δεσμού με τον/την σύντροφο (Borelli,2014).

Το σχεσιακό απολαμβάνειν, όπως έχει αναπτυχθεί έως τώρα βασίζεται στη θεωρία του δεσμού. Κεντρικός στόχος της διαδικασίας είναι τα άτομα να ενεργοποιήσουν και να επικεντρωθούν σε μνήμες, στις οποίες το άτομο προσφέρει ή λαμβάνει ευαισθησία και φροντίδα από κάποιο άλλο πρόσωπο. Μια άλλη περίπτωση είναι όταν το άτομο αποτελεί μία ασφαλή βάση για ένα άλλο πρόσωπο, όπως για παράδειγμα στον ρόλο τους ως γονείς (Wang,2021). Πιο αναλυτικά σε μια εμπειρία σχεσιακού απολαμβάνειν οι άνθρωποι: 1) θυμούνται στιγμές που απάντησαν με ευαισθησία σε ανάγκες άλλων ή άλλοι απάντησαν με ευαισθησία στις δικές τους

ανάγκες, και 2) εξερεύνησαν και επέκτειναν σε ένταση και διάρκεια το συναίσθημα που σχετίζεται με αυτές τις εμπειρίες (Borelli,2020B).

Αυτό που διαφοροποιεί ουσιαστικά το σχεσιακό απολαμβάνειν από το ατομικό, είναι ότι το πρώτο περιλαμβάνει αναμνήσεις που συμβαίνουν στο πλαίσιο σχέσεων δεσμού και αφορούν σε εμπειρίες λήψης ή παροχής προστασίας, αποδοχής, στήριξης, ή λατρείας με τη φιγούρα δεσμού (Borelli,2020B). Μία βασική προϋπόθεση του σχεσιακού απολαμβάνειν είναι ότι στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων υπάρχουν μικρές στιγμές ασφαλείας, στις οποίες δεν δίνεται η ανάλογη σημασία, όπως για παράδειγμα η ανταλλαγή ενός βλέμματος αγάπης ή το άγγιγμα των χεριών. Μέσα από τη διαδικασία του σχεσιακού απολαμβάνειν οι άνθρωποι μπορούν να μεγιστοποιήσουν την αξία αυτών των στιγμών που επισκιάζονται από καθημερινές ανησυχίες ή από περισσότερο αρνητικές και συναισθηματικά έντονες εμπειρίες (Kiken,2011). Το τελευταίο μοιάζει ιδιαίτερα επωφελές για τους ανθρώπους που έχουν ανασφαλή τύπο δεσμού και φαίνεται να φιλτράρουν τις νέες σχεσιακές εμπειρίες τους μέσα από τα φίλτρα της απόρριψης, απειλής εγκατάλειψης, αδιαφορίας ή κριτικής.

Το σχεσιακό απολαμβάνειν επιδρά στις ρομαντικές σχέσεις, με τρόπο ώστε εμπλουτίζουν τη ζωή των ζευγαριών με αποθέματα και πόρους για την ενδυνάμωση των ρομαντικών σχέσεων (Costa,2015). Τα θετικά γεγονότα έχουν κεντρική σημασία για την υγεία μιας συντροφικής σχέσης και αυτό γιατί οι απαντήσεις στην κεφαλαιοποίηση, δηλαδή στη διαδικασία του μοιράσματος θετικών εμπειριών, οικοδομούν τα σχετικά αποθέματα τα οποία είναι ιδιαίτερα επωφελή σε περιόδους στρες και αβεβαιότητας στη σχέση (Gable, 2006). Επιπλέον, το απολαμβάνειν περιλαμβάνει στοιχεία ενσυνειδητότητας, το οποίο φαίνεται να συνδέεται με την ικανοποίηση από τη σχέση. Έτσι, λοιπόν, το απολαμβάνειν ειδικά αυτό που συμβαίνει σε σχεσιακό πλαίσιο βοηθά τα άτομα να αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένα από τη σχέση τους και περισσότερο συνδεδεμένα με τον σύντροφό τους (Lenger, 2019).

Μέχρι τώρα, οι παρεμβάσεις σχεσιακού απολαμβάνειν που έχουν αναπτυχθεί έχουν

ορισμένους βασικούς στόχους που αφορούν στο αίσθημα μεγαλύτερης ασφάλειας στο δεσμό, μεγαλύτερη ευαισθησία απόκρισης στις διαπροσωπικές σχέσεις και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση. Οι αλλαγές που συμβαίνουν στη διάρκεια των σταδίων της παρέμβασης οδηγούν σε αυξήσεις στα παραπάνω, που με τη σειρά τους έχουν επίδραση τη μείωση της ψυχικής δυσφορίας. Έτσι, υψηλά επίπεδα ευεξίας και χαμηλά επίπεδα συμπτωμάτων ψυχικής δυσφορίας συνδιαμορφώνουν την σχεσιακή άνθηση (Keyes, 2016).

Θεωρητική προσέγγιση του σχεσιακού απολαμβάνειν

Οι άνθρωποι ανθίζουν όταν βιώνουν πραγματική ψυχική υγεία, μέσω της ύπαρξης νοήματος και σκοπού στη ζωή τους και της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους και όχι απλώς όταν δεν εμφανίζουν κάποια μορφή ψυχοπαθολογίας (Keyes,2016). Τα θετικά συναισθήματα, οι σχέσεις και η ψυχική υγεία αλληλοσυνδέονται και μαζί συμβάλλουν στην άνθιση. Όταν η ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων είναι υψηλή, η ικανότητα για "άνθηση ενισχύεται" (Dush, 2005;). Επιπλέον, οι ασφαλείς σχέσεις με τους φροντιστές μπορούν να περιορίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις των αντιξοοτήτων στην διάρκεια της ζωής (Werner, 2000). Από την άλλη, άτομα που βρίσκονται σε δύσκολες σχέσεις, λόγω της ανασφάλειας που βιώνουν παρουσιάζουν χειρότερη σωματική υγεία, καθώς και φτωχότερα κοινωνικά και ψυχολογικά αποτελέσματα, και αυτά τα αποτελέσματα εξηγούνται εν μέρει από την βιωμένη τους εμπειρία (Schiffrin, 2014).

Το σχεσιακό απολαμβάνειν περιλαμβάνει διεργασίες που παρουσιάζουν εξέχουσα θέση στη θεωρία προσκόλλησης (Bowlby,1973), η οποία υποστηρίζει οτι οι εμπειρίες ασφάλειας που βιώνονται στις πρώιμες σχέσεις παρέχουν τη βάση για την κοινωνικό – συναισθηματική υγεία κατά τη διάρκεια της ζωής. Οι άνθρωποι που έχουν το προνόμιο να έχουν βιώσει ασφάλεια στις πρώιμες σχέσεις τους, αναζητούν υγιείς και υποστηρικτικές σχέσεις αργότερα στη ζωή τους (Roisman, 2005). Με άλλα λόγια, οι θετικές πρώιμες σχέσεις θέτουν τη βάση για την "άνθηση" αργότερα στη ζωή μέσω της αίσθησης ασφάλειας. Βέβαια, ακόμα και σε άτομα με ανασφαλείς δεσμούς προσκόλλησης, η έκθεση σε αισθήματα ασφάλειας αργότερα στη ζωή, μπορούν να επηρεάσουν

θετικά την “άνθηση” τους.

Στο σχεσιακό απολαμβάνειν τα άτομα ανακαλούν στη μνήμη τους στιγμές που απάντησαν με ευαισθησία σε ανάγκες άλλων ή άλλοι απάντησαν με ευαισθησία στις δικές τους ανάγκες επεκτείνοντας σε ένταση και διάρκεια το συναίσθημα που σχετίζεται με αυτές τις εμπειρίες. Συγκεκριμένα, αφορά την αντανάκλαση σε μία περίοδο όπου μία φιγούρα δεσμού τους παρείχε φροντίδα και αγάπη, όταν τη χρειάζονταν περισσότερο ή όταν εκείνοι παρείχαν τέτοια φροντίδα σε κάποιον άλλον (ασφαλές καταφύγιο) ή υποστήριξη από μία φιγούρα δεσμό που τους επέτρεψε να πάρουν ένα ρίσκο που δεν θα έπαιρναν σε άλλη περίπτωση ή όταν εκείνοι παρείχαν αυτή την υποστήριξη . Το σχεσιακό απολαμβάνειν διαφέρει από το ατομικό απολαμβάνειν στο ότι περιλαμβάνει αναμνήσεις που συμβαίνουν στο πλαίσιο σχέσεων δεσμού και περιλαμβάνουν εμπειρίες λήψης ή παροχής προστασίας, αποδοχής, στήριξης, ή λατρείας με τη φιγούρα δεσμού.

Στην καθημερινή ζωή των περισσότερων ανθρώπων υπάρχουν μικρές στιγμές ασφάλειας με τον/την σύντροφο τους που συνήθως περνάνε απαρατήρητες, όπως η ανταλλαγή ερωτικών ματιών ή το άγγιγμα των χεριών. Μέσω του σχεσιακού απολαμβάνειν, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να μεγενθύνουν τις θετικές στιγμές που συχνά επισκιάζονται από τις καθημερινές ανησυχίες ή από αρνητικές και συναισθηματικά συντριπτικές εμπειρίες που τείνουν να τραβήξουν την προσοχή (Kiken, 2011). Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα άτομα με ανασφαλείς δεσμούς προσκόλλησης, καθώς έχουν την τάση να βιώνουν συχνότερα αισθήματα απόρριψης, φόβο εγκατάλειψης, κριτική και εχθρικότητα (Bowlby,1973). Έτσι, ένα ιστορικό δυσμενών πρώιμων εμπειριών στις σχέσεις προσκόλλησης εμποδίζει τους ανθρώπους να καρπωθούν τα ωφέλη των μελλοντικών εμπειριών προσκόλλησης. Στο πλαίσιο αυτό,ένας από τους σκοπούς του σχεσιακού απολαμβάνειν είναι η δημιουργία ευκαιριών για ασφαλή σύνδεση μετακινώντας το εσωτερικό μοντέλο εργασίας των σχέσεων προσκόλλησης προς την ασφάλεια.

Το δεύτερο σημαντικό θεωρητικό υπόβαθρο στο οποίο βασίζεται το σχεσιακό απολαμβάνειν είναι η θεωρία της διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998), που

υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο σηματοδοτούν στιγμιαία την απόλαυση, αλλά οδηγούν σε βέλτιστη λειτουργία μακροπρόθεσμα. Όπως ο θυμός αναγκάζει ένα άτομο να αναλάβει αμυντική ή προστατευτική δράση περιορίζοντας την εστίαση της προσοχής, έτσι και τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το εύρος σκέψης και δράσης ενός ατόμου και δημιουργούν προσωπικούς πόρους για το μέλλον (Fredrickson, 2005). Οι ανθεκτικοί άνθρωποι μέσω των θετικών συναισθημάτων προστατεύονται και αναρρώνουν απο την επίδραση των τραυματικών και στρεσογόνων εμπειριών (Tugade,2004). Μέσω του σχεσιακού απολαμβάνειν συνεπώς τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν ανοδικές σπείρες που διευρύνουν τη σκέψη, χτίζουν αποθέματα και οδηγούν στην άνθιση τόσο σε ατομικό όσο και σε σχεσιακό επίπεδο

Η θεωρία της προσκόλλησης

Ο όρος "προσκόλληση" εισήχθη αρχικά από τον Βρετανό ψυχίατρο John Bowlby (1962) ο οποίος υποστήριξε ότι το βρέφος έχει ανάγκη να αναπτύξει συναισθηματικό δεσμό με ένα ή δύο σημαντικά πρόσωπα, τα οποία θα το προστατεύουν. Η θεωρία του John Bowlby (1982) για τη σύναψη δεσμού προέκυψε από τις παρατηρήσεις του πάνω στη συμπεριφορά μικρών παιδιών που είχαν αποχωριστεί το βασικό άτομο που τα φρόντιζε (συνήθως τη μητέρα), για ποικίλα χρονικά διαστήματα. Ο Bowlby πρόσεξε ότι, όταν το μικρό παιδί αποχωρίζεται τη μητέρα του, περνάει από μια προβλέψιμη σειρά συναισθηματικών αντιδράσεων. Η πρώτη συναισθηματική αντίδραση είναι η διαμαρτυρία, η οποία περιλαμβάνει κλάματα, ενεργητική αναζήτηση της μητέρας και αντίσταση στις προσπάθειες των άλλων να το ηρεμήσουν. Η δεύτερη είναι η απελπισία, η οποία αποτελεί μία κατάσταση παθητικότητας και εμφανούς λύπης. Η τρίτη είναι η αποσύνδεση και η παύση ενδιαφέροντος για τη μητέρα και η αποφυγή της, όταν επιστρέφει. Στηριζόμενος σε αυτά τα παγκόσμια δυναμικά ο Bowlby κατέληξε στην ύπαρξη ενός έμφυτου συστήματος συμπεριφοράς. Όπως και τα φυσιολογικά συστήματα εξυπηρετούν στο να διατηρούν έναν προκαθορισμένο στόχο (π.χ. τη θερμοκρασία του σώματος), έτσι και η ύπαρξη του συστήματος σύναψης δεσμού ρυθμίζει την εγγύτητα με το άτομο που προστατεύει το παιδί.

Στη συνέχεια, η Mary Ainsworth (1970) εισήγαγε την έννοια της «Ασφαλούς Βάσης» κατά την οποία το βρέφος χρησιμοποιεί τη διαθεσιμότητα της μητέρας του ως ασφαλή βάση για να εξερευνήσει το περιβάλλον και να δοκιμάσει νέες δεξιότητες. Η έννοια της προσκόλλησης έχει δύο σημαντικούς "ανταγωνιστικούς" πυρήνες: από τη μία το βρέφος αναζητά την εγγύτητα και την προστασία της μητέρας του, ενώ από την άλλη επιθυμεί να απομακρυνθεί και να εξερευνήσει τον κόσμο γύρω του γνωρίζοντας όμως ότι η μητέρα θα βρίσκεται κοντά ως μια "ασφαλής βάση".

Η M. Ainsworth εξελίσσοντας περαιτέρω τη θεωρία δεσμού του Bowlby και μετά από έρευνα οδηγήθηκε στη διάκριση τριών μορφών προσκόλλησης: την ασφαλή, την ανασφαλή και την αποδιοργανωμένη/αδιαφοροποίητη προσκόλληση. Το είδος της προσκόλλησης που θα αναπτύξει το βρέφος εξαρτάται κατά κύριο λόγο από την ανταπόκριση της μητέρας στις ανάγκες του. Μια μητέρα που ανταποκρίνεται κατάλληλα στις ανάγκες του μωρού της, που είναι σταθερά διαθέσιμη, ευαίσθητη απέναντι στα μηνύματα του και δεκτική ως προς την δυσφορία του τείνει να αναπτύσσει έναν ασφαλή δεσμό με το βρέφος. Από την άλλη, εάν η μητέρα είναι λιγότερο δεκτική και ευαίσθητη απέναντι στις απαιτήσεις του μωρού της για ασφάλεια και παρηγοριά, δεν είναι διαθέσιμη σε σταθερή βάση ή έχει κάπως απρόβλεπτο τρόπο ανταπόκρισης στις ανάγκες του είναι πιθανότερο να δημιουργήσει ανασφαλή δεσμό προσκόλλησης με το βρέφος. Τέλος, όταν το βρέφος δέχεται σημαντικά κακής ποιότητας φροντίδα μέχρι και κακοποίηση είναι πιθανότερο να αναπτύξει μια αποδιοργανωμένη προσκόλληση προς το πρόσωπο που το φροντίζει.

Η φύση και η μορφή αυτής της πρώτης σχέσης που αναπτύσσει το βρέφος με τη μητέρα του γίνεται μοντέλο για τις μετέπειτα σχέσεις του, προκαλώντας προσδοκίες για το αν θα είναι άξιο αγάπης και κατά πόσο μπορεί να βασιστεί στους άλλους και να εμπιστευτεί τον κόσμο γύρω του. Με άλλα λόγια, μια ασφαλής ή ανασφαλής προσκόλληση φαίνεται να δημιουργεί κάποια 'εσωτερικά μοντέλα εργασίας' τα οποία επηρεάζουν το πώς βλέπει το άτομο τον εαυτό του ως παιδί αλλά και αργότερα ως ενήλικας.

Ο ενήλικος έρωτας είναι ένας δεσμός προσκόλλησης παρόμοιος με αυτόν μεταξύ μητέρας

και παιδιού. επί πολύ καιρό πιστεύαμε ότι καθώς ωριμάζουμε ξεπερνάμε την ανάγκη για την έντονη στενή επαφή, φροντίδα και άνεση που είχαμε με τα άτομα που μας φρόντισαν, όταν ήμασταν παιδιά. Ωστόσο, η ανάγκη να βασιζόμαστε σε ένα πολύτιμο, άλλο, να ξέρουμε ότι θα είναι εκεί όταν τον φωνάξουμε δεν χάνεται ποτέ στην πραγματικότητα, διαρκεί όπως έλεγε ο bowlby από την κούνια ως τον τάφο. Ως ενήλικες μεταφέρουμε απλώς την ανάγκη αυτή από το πρώτο πρόσωπο φροντίδας στον/στην αγαπημένο/η μας. Οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυναμικές που αναπτύσσονται στην πρώτη παιδική ηλικία και την ερωτική σχέση διέπονται από το ίδιο βιολογικό σύστημα, το οποίο είναι σχεδιασμένο να προωθεί την ασφάλεια (Bowlby, 1969).

Με βάση τη θεωρία για τη σύναψη δεσμού μπορεί να ειπωθεί ότι όλες οι σημαντικές σχέσεις αγάπης ιδιαίτερα οι πρώτες με τους γονείς και αργότερα αυτές με τους/τις ερωτικούς/ές συντρόφους και τους/τις συζύγους – είναι δεσμοί, όπως τους περιέγραψε ο Bowlby. Πράγματι, υπάρχουν ομοιότητες ανάμεσα στη σύναψη δεσμού στη σχέση των μικρών παιδιών με τη μητέρα τους και στην ερωτική σχέση στους ενήλικες. Όταν το αντικείμενο του δεσμού είναι διαθέσιμο και ανταποκρίνεται, το μικρό παιδί ή το ερωτευμένο άτομο αισθάνεται αρκετά ασφαλές να περιπλανηθεί και να εξερευνήσει το περιβάλλον και να αλληλεπιδράσει με τους άλλους, περιστασιακά ελέγχοντας για το αντικείμενο του δεσμού. Αν το αντικείμενο του δεσμού γίνει ξαφνικά μη διαθέσιμο, οι συμπεριφορές οι σχετιζόμενες με τη σύναψη δεσμού, όπως να κινηθεί κοντύτερα, ενεργοποιούνται και παραμένουν μέχρι να αποκατασταθεί η αίσθηση ασφάλειας.

Θεωρία διεύρυνσης και δόμησης

Η Barbara Fredrickson (1998) πρότεινε μια ολοκληρωμένη θεωρία για την οργάνωση, τη δομή και τη λειτουργία των θετικών συναισθημάτων, την οποία ονόμασε «Μοντέλο Διεύρυνσης και Δόμησης». Η Fredrickson διαπίστωσε ότι οι θεωρίες των συναισθημάτων αναφέρονται σχεδόν αποκλειστικά στα αρνητικά συναισθήματα. Επιπλέον, οι λίγες αναφορές που γίνονται στα θετικά συναισθήματα αφορούν την προσπάθεια των θεωρητικών του χώρου να εξηγήσουν την λειτουργία τους προσαρμόζοντας τα στο μοντέλο που έχει διατυπωθεί για τα αρνητικά συναισθήματα. Μια

τέτοια ενσωμάτωση δεν είναι εννοιολογικά ικανοποιητική. Η Fredrickson (1998) υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα διαφέρουν ριζικά από τα αρνητικά σε ό,τι αφορά τη λειτουργία τους. Τα θετικά συναισθήματα (όπως είναι η αγάπη, η χαρά, το ενδιαφέρον, η ικανοποίηση, και η περηφάνια) βιώνονται σε καταστάσεις που γίνονται αντιληπτές ως ασφαλείς, οπότε και δεν παρουσιάζεται στον οργανισμό η ανάγκη να προβεί σε γρήγορη δράση για να «επιβιώσει». Υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα δεν οδηγούν άμεσα σε κάποια συγκεκριμένη προδιάθεση για δράση, ούτε σε συγκεκριμένη νευροφυσιολογική ενεργοποίηση του οργανισμού, αλλά σχετίζονται με τις σκέψεις που κάνει το άτομο, το είδος των σκέψεων του, την δραστηριότητα του γνωστικού πεδίου του. Συνεπώς, αντικαθιστά την «τάση για δράση» των αρνητικών συναισθημάτων, με μια πιο ευέλικτη εννοιολογική δομή, που αφορά κυρίως το γνωστικό πεδίο του ατόμου και την ονομάζει «ρεπερτόριο σκέψης-δράσης».

Το μοντέλο της Διεύρυνσης και Δόμησης διακρίνεται σε τέσσερις βασικές έννοιες: (α) έννοια της Διεύρυνσης, (β) έννοια της Δόμησης, (γ) έννοια της ατέρμονα ανελισσόμενης αλυσίδας, και (δ) πρόταση ότι τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν αντισταθμιστικά στο βίωμα των αρνητικών συναισθημάτων.

Η έννοια της Διεύρυνσης Για την Fredrickson ο εξελικτικός λόγος ύπαρξης των θετικών συναισθημάτων είναι η απόκτηση εφοδίων και πόρων για το μέλλον, «μέσω της στιγμιαίας «διεύρυνσης» του ρεπερτορίου των σκέψεων και των πράξεων που έρχονται στο μυαλό» (Fredrickson,2001). Όταν τα άτομα βιώνουν την κατάσταση διεύρυνσης είναι πιο ανοικτά στη διαμόρφωση νέων σκέψεων, ιδεών και δυνατοτήτων, γίνονται πιο δημιουργικά, προβαίνουν σε νέες γνωστικές συνδέσεις, έχουν περισσότερες ιδέες για την επίλυση των προβλημάτων τους, και είναι πιο κινητοποιημένα και πρόθυμα να ακολουθήσουν νέους τρόπους δράσης. Εμφανίζουν δηλαδή μια αυξημένη ευελιξία στη σκέψη και τη δράση, κάνοντας περισσότερες συνδέσεις και όντας πιο ανοικτά στο διαφορετικό και το καινούργιο.

Η έννοια της Δόμησης Η «διεύρυνση» που προκαλείται από το βίωμα των θετικών

συναισθημάτων, μολονότι στιγμιαία, οδηγεί σε μακροχρόνια αποτελέσματα. Μέσα από αυτές τις στιγμές θετικών συναισθημάτων και διεύρυνσης τα άτομα «δομούν» πλούσιους και ισχυρούς νοητικούς, ψυχικούς, κοινωνικούς και συναισθηματικούς πόρους, οι οποίοι είναι διαχρονικοί. Αργότερα, όταν βρεθούν αντιμέτωπα με μια δύσκολη ή απειλητική κατάσταση οι ενισχυμένοι πόροι είναι διαθέσιμοι, επιτρέποντας στα άτομα να αντεπεξέλθουν πιο αποτελεσματικά. Μέσω της αθροιστικής διαδικασίας της δόμησης, τα θετικά συναισθήματα τελικά συμβάλλουν τόσο στην διαμόρφωση υψηλών επιπέδων ψυχολογικής ανεκτικότητας, όσο και στην συνολική ψυχική ευεξία των ατόμων.

Η έννοια της Ατέρμονα Ανελισσόμενης Αλυσίδας Η Fredrickson υποστηρίζει ότι το βίωμα θετικών συναισθημάτων και η διεύρυνση παρουσιάζουν μια κυκλική ανοδική αλληλεπίδραση. Τα θετικά συναισθήματα και η διεύρυνση στην οποία οδηγούν μπορεί να αυξήσουν την δεκτικότητα του ατόμου σε ευχάριστες καταστάσεις, και άρα να αυξήσουν την πιθανότητα να νοηματοδοτήσει θετικά τα γεγονότα και να βιώσει περαιτέρω θετικά συναισθήματα και διεύρυνση. Με άλλα λόγια, όταν ένα άτομο βρίσκεται σε διαδικασία διεύρυνσης αυξάνονται οι πιθανότητες να βιώσει κάποιο θετικό συναίσθημα, όποτε και να βρεθεί εκ νέου σε διαδικασία διεύρυνσης.

Τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν αντισταθμιστικά για τα αρνητικά συναισθήματα. Δεδομένου ότι τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα έχουν αντιθετική δράση μεταξύ τους – δηλαδή τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το γνωστικό πεδίο του ατόμου, ενώ τα αρνητικά συρρικνώνουν το βίωμα θετικών συναισθημάτων μπορεί να λειτουργήσει ως αντίδοτο για τις επιδράσεις που έχουν στον οργανισμό τα αρνητικά συναισθήματα. Στο γνωστικό επίπεδο, η διαδικασία της διεύρυνσης αντιτίθεται στην επικέντρωση και συρρίκνωση του γνωστικού πεδίου που βρίσκεται ο οργανισμός από τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς προετοιμάζεται για συγκεκριμένη δράση. Στο νευροφυσιολογικό επίπεδο, τα θετικά συναισθήματα επαναφέρουν τον οργανισμό στο βασικό επίπεδο λειτουργίας του, ‘απενεργοποιώντας τους βιολογικούς μηχανισμούς που έχουν τεθεί σε εκκίνηση από τα αρνητικά συναισθήματα.

Μέσα από τις παραπάνω λειτουργίες διαφαίνεται ο προσαρμοστικός ρόλος των θετικών συναισθημάτων. Το βίωμα θετικών συναισθημάτων εμπλουτίζει το άτομο με δεξιότητες και πόρους μέσα από την κινητοποίηση του να εξερευνήσει το περιβάλλον με ευελιξία και δημιουργικότητα. Οι πόροι αυτοί είναι απαραίτητοι για την αποτελεσματική ανταπόκριση και επιβίωση του, όταν βρεθεί σε μη ασφαλείς συνθήκες. Με αυτόν τον τρόπο η λειτουργία θετικών και αρνητικών συναισθημάτων φαίνεται να είναι συμπληρωματική, με τα αρνητικά συναισθήματα να βοηθούν μέσω της εστίασης στην δράση και συμπεριφορά, και τα θετικά μέσω της διεύρυνσης στη συλλογή πόρων, το χτίσιμο αμυνών και την απόκτηση δεξιοτήτων. .

Θεωρία ευγνωμοσύνης

Η μελέτη της έννοιας της ευγνωμοσύνης γεννήθηκε κι άνθησε πολύ γοργά στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία την αντιμετωπίζει τόσο ως ένα από τα κύρια και βαθύτερα θετικά συναισθήματα αλλά κι ως ένα ατομικό χαρακτηριστικό του ατόμου, μια προδιάθεση για έκφραση της ευγνωμοσύνης μέσα από σκέψεις, στάσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές. Η έννοια της ευγνωμοσύνης χρησιμοποιείται με διαφορετικούς τρόπους στην καθημερινότητα των ατόμων, για να περιγράψει πολλές διαφορετικές όψεις της. Μπορούν, λοιπόν, να καταγραφούν αναφορές στην ευγνωμοσύνη ως μία συναισθηματική κατάσταση, μία συναισθηματική έκφραση, ένα στοιχείο του χαρακτήρα, μία αρετή ή μία ηθική υποχρέωση (Watkins,2014). Η βίωση ευγνωμοσύνης προϋποθέτει την αναγνώριση, ότι συγκεκριμένες ευλογίες στη ζωή των ατόμων οφείλονται σε παράγοντες πέρα και έξω απ' αυτά (Watkins,2007). Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι άλλα άτομα-ευεργέτες, αλλά και μη ανθρώπινες πηγές, όπως η φύση, ο Θεός, τα ζώα, η κοινωνία ή το σύμπαν. Επιπλέον, οι ευλογίες αυτές μπορεί να είναι υλικές ή μη υλικές, π.χ. συναισθηματικές, γνωστικές, σωματικές ή και πνευματικές (Emmons,2003). Η αναγνώριση ενός οφέλους ή μιας ευλογίας από το άτομο μπορεί να επέλθει σταδιακά και σταθερά μέσα στον χρόνο (Watkins, 2014B).

Ως συναίσθημα, η ευγνωμοσύνη είναι πρόδηλο, ότι συγκαταλέγεται στα θετικά

συναισθήματα και οι μελέτες αποδεικνύουν, ότι η βίωση ευγνωμοσύνης τείνει να συνοδεύεται από τη βίωση άλλων θετικών συναισθημάτων και να αποτελεί κινητήριο δύναμη για τη θετική αλλαγή και την αυτο-βελτίωση (Armenta,2017). Επιπλέον, η βίωση ευγνωμοσύνης μειώνει τις δυσμενείς επιδράσεις της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και την ίδια τη βίωση των τελευταίων (Boggio, 2019.). Τα παραπάνω ευρήματα έρχονται σε συμφωνία με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson,1998).

Τρεις βασικές προϋποθέσεις πρέπει να πληρούνται για να αναπτύξει ένα άτομο υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης ως στοιχείο του χαρακτήρα του σύμφωνα με τις μελέτες των Watkins, Woodward, Stone και Kolts (2003). Απαιτείται, καταρχάς, μία ισχυρή, υποκειμενική αίσθηση αφθονίας. Με άλλα λόγια, τα άτομα δεν πρέπει να νιώθουν, ότι στερούνται σημαντικά πράγματα στη ζωή τους, γιατί η ζωή τους αδίκησε, αλλά να νιώθουν, ότι η ζωή τους κύλησε ομαλά, με σημαντικά θετικά στοιχεία και ότι εν γένει τους «φέρθηκε καλά». Δεύτερον, οι άνθρωποι, που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης έχουν την τάση να εκτιμούν τις απλές και μικρές απολαύσεις της καθημερινής ζωής, να στέκονται σε αυτές στρέφοντας την προσοχή τους και να απολαμβάνουν τους καρπούς τους. Τέλος, τα άτομα, που είναι αξιοσημείωτα ευγνώμονα, χαρακτηρίζονται ταυτόχρονα από μία εκτίμηση των άλλων ανθρώπων. Εκτιμούν, δηλαδή, τη συνεισφορά των άλλων σε καθημερινά ή σημαντικά γεγονότα ζωής και συνοδά αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα και τη βαρύτητα του να εκφράσουν την εκτίμηση αυτή προς τα άλλα πρόσωπα.

Η Alkozei και οι συνεργάτες της (2018) πρότειναν δύο αιτιολογικά μοντέλα, για να εξηγήσουν τους μηχανισμούς μέσω των οποίων η ευγνωμοσύνη συμβάλλει στην ψυχική άνθηση των ατόμων στηριζόμενοι στη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson,2004). Σύμφωνα με το πρώτο μοντέλο, το γνωσιακό μοντέλο, η ευγνωμοσύνη προκαλεί μία γνωσιακή διεύρυνση στον νου βοηθώντας τον να ερμηνεύσει τα αρνητικά ή ασαφή συμβάντα με έναν πιο θετικό τρόπο, να διατηρεί θετικότερες αναμνήσεις για τα παρελθοντικά συμβάντα και να εστιάζει την προσοχή του περισσότερο στα θετικά παρά στα αρνητικά ερεθίσματα

του εκάστοτε περιβάλλοντος. Αυτοί οι μηχανισμοί, με τη σειρά τους, οδηγούν στο χτίσιμο συναισθηματικών, κοινωνικών και σωματικών πόρων, οι οποίοι αξιοποιούνται, όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με στρεσογόνα ή ψυχοπιεστικά συμβάντα, προστατεύοντάς το και οδηγώντας σε υψηλότερα επίπεδα ευ ζην. Τα υψηλότερα επίπεδα ευ ζην, στη συνέχεια, οδηγούν σε συχνότερη και εντονότερη βίωση ευγνωμοσύνης λειτουργώντας ως ανατροφοδότης της.

Το δεύτερο αιτιολογικό μοντέλο, που πρότειναν η Alkozei και οι συνεργάτες της (2018) για την εξήγηση των μηχανισμών πρόβλεψης του ευ ζην από τα επίπεδα ευγνωμοσύνης των ατόμων ονομάστηκε ψυχοκοινωνικό μοντέλο. Σύμφωνα με αυτό, η βίωση ευγνωμοσύνης διευρύνει το γνωσιακό πεδίο του νου των ατόμων βοηθώντας τα να βρίσκουν νέους και δημιουργικούς τρόπους να ανταποδώσουν την πράξη καλοσύνης στους ευεργέτες τους. Αυτό έχει ως συνέπεια τη δημιουργία σημαντικών διαπροσωπικών συνδέσεων λόγω των πράξεων καλοσύνης και μοιράσματος, που προέρχονται και από τις δύο πλευρές, και το χτίσιμο θετικών σχέσεων, που στη συνέχεια οδηγούν στη διαθεσιμότητα υψηλότερων επιπέδων κοινωνικής στήριξης. Οι μηχανισμοί αυτοί έχουν ως αποτέλεσμα την επίτευξη υψηλότερων επιπέδων ευ ζην, το οποίο (όπως ακριβώς και στο γνωσιακό μοντέλο) οδηγεί συνεπακόλουθα σε συχνότερη και εντονότερη βίωση ευγνωμοσύνης στην καθημερινότητα.

Στη μελέτη της, η Lin (2014) εξέτασε εάν τα θετικά συναισθήματα διαμεσολαβούν στη σχέση μεταξύ ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή, με βάση την άποψη ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να προκαλέσει άλλα θετικά συναισθήματα που ενεργοποιούν τα ανοδικά σπιράλ προς τη συναισθηματική ευζωία. Η κατανόηση των μηχανισμών, με τους οποίους η ευγνωμοσύνη επηρεάζει τη συναισθηματική ευζωία, έχει την πρακτική αξία να βοηθήσει τα άτομα να επιτύχουν ικανοποίηση από τη ζωή. Όσον αφορά τη σχέση ευγνωμοσύνης και αρνητικών συναισθημάτων, διαπίστωσε ότι οι πλέον ευγνώμονες νιώθουν ντροπή και οργή λιγότερο συχνά από τους λιγότερο ευγνώμονες. Ακόμη, τα θετικά συναισθήματα λειτουργούν έτσι, ώστε να μπορούν να αντισταθμίζονται οι φυσιολογικές επιδράσεις των αρνητικών συναισθημάτων. Σχετικά με τη σχέση

ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τη ζωή, διαπιστώθηκε ότι οι πιο ευγνώμονες άνθρωποι είχαν υψηλότερο επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή από τους λιγότερο ευγνώμονες.

Επικοινωνιακό απολαμβάνειν

Το επικοινωνιακό απολαμβάνειν αποτελεί μία μοναδική διάσταση του απολαμβάνειν που αναπτύχθηκε χρονικά πολύ πρόσφατα (Pitts,2019). Θεωρείται εννοιολογικά ως μια ξεχωριστή διάσταση του απολαμβάνειν, ωστόσο εντάσσεται στην παρούσα έρευνα ως μέρος του σχεσιακού απολαμβάνειν, καθώς η επικοινωνία περιλαμβάνει δύο άτομα. Η έννοια αφορά την ενσυνείδητη προσοχή και την συνακόλουθη παραγωγή ευχαρίστησης που βιώνει κάποιος από την κοινωνική συνδιαλλαγή και τη χρήση της γλώσσας. Το μοντέλο επικοινωνιακού απολαμβάνειν αναγνωρίζει τους τύπους και τις φαινομενολογικές εμπειρίες του.

Η έννοια αποτελεί μία σύνθεση θετικής ψυχολογίας και θετικής επικοινωνίας, με τη μελέτη εμπειριών επικοινωνιακού απολαμβάνειν σε αναδυόμενους ενήλικες. Οι εμπειρίες επικοινωνιακού απολαμβάνειν μπορεί να συμβαίνουν στο παρόν, στο παρελθόν ή στο μέλλον και στόχος είναι να επεκτείνουν σε διάρκεια και ένταση το θετικό συναίσθημα (Pitts,2019).

Το επικοινωνιακό απολαμβάνειν αναφέρεται σε εμπειρίες που κάποιος αναγνωρίζει και ενδυναμώνει μία ευχάριστη ή γεμάτη νόημα κοινωνική αλληλεπίδραση που μπορεί να προκύψει άμεσα ή έμμεσα, μέσα από την λεκτική ή την μη λεκτική επικοινωνία. Τα άτομα απολαμβάνουν συγκεκριμένες και ζωντανές στιγμές επικοινωνίας με το να σταθούν, να απολαύσουν και να ενδυναμώσουν αλληλεπιδράσεις σε όλες τις χρονικές διαστάσεις. Υπάρχουν ορισμένες βασικές υποθέσεις που αφορούν αυτή τη θεωρία. Αρχικά τα άτομα αναγνωρίζουν συγκεκριμένες στιγμές επικοινωνίας που ξεχωρίζουν και μένουν σε αυτές, προτείνοντας ότι αυτές οι αλληλεπιδράσεις μπορούν από μόνες τους να αποτελέσουν ευχάριστες εμπειρίες προς απόλαυση. Για να υπάρξει το επικοινωνιακό απολαμβάνειν το άτομο θα πρέπει να σταθεί και να έχει επίγνωση της διαδικασίας και να μην βρίσκεται σε γνωστικό φόρτο (Pitts,2023)

Το επικοινωνιακό απολαμβάνειν, επομένως, δημιουργεί ευχαρίστηση και βασίζεται στις

κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, χρησιμοποιώντας τη γλώσσα. Για παράδειγμα το να ακούσει κάποιος έναν άνθρωπο να εκφράζει ευγνωμοσύνη μπορεί να οδηγήσει κάποιον άλλον να επικεντρώσει ενσυνείδητα την προσοχή του σε αυτό και επιπλέον να απολαύσει ένα συγκεκριμένο γεγονός. Επιπλέον, ο Pitts (2019) τονίζει τον πιθανό ρόλο της επικοινωνίας στην ενίσχυση και ενδυνάμωση των θετικών επιδράσεων μέσα από την κοινωνική αλληλεπίδραση και τη δημιουργία νοήματος. Έχει φανεί ότι σύντομες παρεμβάσεις επικοινωνιακού απολαμβάνειν μπορούν έμμεσα να οδηγήσουν σε υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και ικανοποίησης από τη ζωή μέσα από το θετικό και αρνητικό συναίσθημα.

Πέρα από τον θεωρητικό και λειτουργικό ορισμό της έννοιας, έχει δημιουργηθεί και μία τυπολογία επικοινωνιακού απολαμβάνειν. Αυτή περιγράφει επτά εμπειρίες επικοινωνίας, που οι άνθρωποι μπορούν να απολαύσουν είτε ως ξεχωριστές οντότητες, είτε συνδυαστικά. Αυτές αφορούν την αισθητική επικοινωνία, την επικοινωνία στο παρόν, την μη λεκτική επικοινωνία, την αναγνώριση και επιβεβαίωση, τη σχεσιακή επικοινωνία, την ιδιαίτερη επικοινωνία και την έμμεση κοινή επικοινωνία, όπως περιγράφονται στον πίνακα.

Πίνακας 2. Τυπολογία επικοινωνιακού απολαμβάνειν

Τύπος επικοινωνιακού απολαμβάνειν	Ορισμός
Αισθητική επικοινωνία	Εκτίμηση της ομορφιάς της γλώσσας, όπως υποδηλώνεται μέσα από την πλούσια γλώσσα, από στοιχεία που προκαλούν έκπληξη, απόλαυση της ικανότητας της γλώσσας να μετακινεί τους ανθρώπους
Επικοινωνία στο παρόν	Η απόλαυση που πηγάζει από την αμοιβαία, αυθεντική και πλήρη απορρόφηση της επικοινωνιακής στιγμής που οδηγεί στην έλλειψη της αίσθησης ότι ο χρόνος περνά, των πιέσεων ή την παρουσία άλλων και δημιουργεί συναισθήματα

	έντονης σύνδεσης
Μη λεκτική επικοινωνία	Η απόλαυση σε μηνύματα που επικοινωνούνται μη λεκτικά, με μέσα όπως το άγγιγμα, η ζεστασιά στη φωνή, το χαμόγελο, η βλεμματική επαφή και το περιβάλλον στο οποίο συμβαίνει επικοινωνία.
Αναγνώριση και επιβεβαίωση	Η ευχαρίστηση από την αποστολή ή τη λήψη επαίνων ή την αναγνώριση από ένα άτομο ή ομάδα
Σχεσιακή επικοινωνία	Η απόλαυση στην επικοινωνία που οδηγεί μία σχέση σε μεγαλύτερη οικειότητα ή καλύτερη κατανόηση, συχνά μέσα από διαπροσωπικές αποκαλύψεις.
Ιδιαίτερης σημασίας επικοινωνία	Η αναγνώριση και εκτίμηση επικοινωνίας «ορόσημο» ή στιγμών που είναι μοναδικές, ξεχωριστές και καινοτόμες.
Έμμεση κοινή επικοινωνία	Η αντίληψη ότι κάποιος έχει την ίδια ευχάριστη εμπειρία επικοινωνίας με τον συνομιλητή και η απόλαυση από αυτήν την αμοιβαία συμφωνία.

Pitts, 2019

Παρεμβάσεις απολαμβάνειν

Παρεμβάσεις ατομικού απολαμβάνειν

Η έννοια του απολαμβάνειν και κυρίως οι παρεμβάσεις που έχουν αναπτυχθεί επιχειρούν να μελετήσουν κατά πόσο σχετίζεται με τα θετικά συναισθήματα και την ψυχολογική ευεξία (Kurtz, 2008). Οι παρεμβάσεις αυτές τυπικά έχουν τρία βασικά χαρακτηριστικά: Πρώτον, η παρέμβαση καθοδηγεί τα άτομα να σταθούν σε μία θετική εμπειρία που μπορεί να αφορά είτε το παρόν, είτε το παρελθόν, είτε το μέλλον ή έναν συνδυασμό αυτών. Δεύτερον, η παρέμβαση αυξάνει την επίγνωση για τη βίωση θετικών συναισθημάτων που προκύπτουν μέσα από αυτή τη θετική εμπειρία. Η

παρέμβαση εστιάζει ουσιαστικά στα παρόντα θετικά συναισθήματα, παρά τα συναισθήματα που κάνεις βίωσε στο παρελθόν ή το μέλλον. Τρίτον, η παρέμβαση περιλαμβάνει στρατηγικές και τεχνικές που ενισχύουν τη βίωση θετικού συναισθήματος, συμπεριλαμβανομένων την επέκταση σε διάρκεια, ένταση και συχνότητα (Van Zyl,2019).

Έχουν αναπτυχθεί διάφορες παρεμβάσεις που εστιάζουν σε μία συγκεκριμένη στρατηγική ή που περιλαμβάνουν πολλές διαφορετικές στρατηγικές. Για παράδειγμα, σε μία παρέμβαση όπου στόχος ήταν η εκπαίδευση σε δεξιότητες απολαμβάνειν αναπτύχθηκε ένα πρόγραμμα στο οποίο οι φοιτητές εκπαιδεύτηκαν σε 10 στρατηγικές απολαμβάνειν Το αποτέλεσμα ήταν η πειραματική ομάδα να εμφανίσει μικρότερα ποσοστά κατάθλιψης και αρνητικού συναισθήματος συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, χωρίς ωστόσο να υπάρχουν διαφοροποιήσεις στην κλίμακα των θετικών συναισθημάτων (Bryant et al.,2005).

Σε άλλη παρέμβαση οι συμμετέχοντες έλαβαν την οδηγία να κάνουν μία 20λεπτη βόλτα μία φορά τη μέρα για μία εβδομάδα, ενώ παράλληλα σκοπίμως να παρατηρούν και να επεξεργάζονται όλα τα θετικά στοιχεία που τους περιβάλλουν. Το αποτέλεσμα αυτής της παρέμβασης ήταν η αύξηση των επιπέδων ευτυχίας, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου (Bryant,2007). Επιπλέον, η ενσυνείδητη φωτογράφιση και ο αναστοχασμός πάνω στην ομορφιά της φύσης και το νόημα της φωτογραφία, παρήγαγε περισσότερα θετικά αισθήματα συγκριτικά με ουδέτερες φωτογραφίες (Kurtz,2015). Το απολαμβάνειν φαίνεται να σχετίζεται με μεγαλύτερη ψυχολογική ευεξία, καθώς μια μετα-ανάλυση βρήκε ότι οι παρεμβάσεις του απολαμβάνειν είχαν αντίκτυπο στην ευτυχία, ενώ η μεγαλύτερη εμπλοκή σε αυτό απέφερε ισχυρότερα σε ένταση αποτελέσματα (Smith et al., 2014).

Παρεμβάσεις σχεσιακού απολαμβάνειν

Οι παρεμβάσεις του σχεσιακού απολαμβάνειν αφορούν ένα εύρος σχέσεων, όπως για παράδειγμα είναι οι γονείς, οι ενήλικες που δεν έχουν παιδιά και οι έφηβοι. Σε παρεμβάσεις που αφορούν τους γονείς, ζητείται από τους ίδιους να επιλέξουν μία μνήμη από μία περίοδο που αισθάνονταν ιδιαίτερα συνδεδεμένοι με το παιδί τους ή και μία στιγμή που ένιωσαν ότι παρείχαν σε

εκείνο ευαισθησία στις ανάγκες του και φροντίδα. Η ικανότητα να θυμούνται στιγμές που πρόσφεραν φροντίδα στα παιδιά τους ενισχύει την εικόνα του γονεϊκού τους ρόλου ότι μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη και προστασία, το οποίο με τη σειρά του ενισχύει την αντίληψή τους ότι είναι ικανοί να λάβουν προστασία και ασφάλεια από άλλους. Με τον τρόπο αυτό μπορούν να ενισχύσουν το δικό τους αίσθημα ασφάλειας, μέσω του αναστοχασμού της δικής τους επιτυχημένης παροχής ασφάλειας (Borelli,2022).

Επιπλέον, όταν οι γονείς επικεντρώνουν την προσοχή τους σε στιγμές κατά τις οποίες συνδέθηκαν θετικά με το παιδί τους αυτές οι εμπειρίες αυξάνονται και επεκτείνονται. Με τη σειρά τους τα θετικά συναισθήματα ενεργοποιούν την τάση για δράση και κινητοποιούν τους γονείς να εμπλακούν σε περισσότερες τέτοιες συμπεριφορές. Με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η θετικότητα και οι θετικές εμπειρίες και ενισχύεται το νόημα και η χαρά στο γονεϊκό ρόλο, ενώ παράλληλα δημιουργούνται ανοδικές σπείρες θετικών συναισθημάτων που συνεισφέρουν και ενισχύουν τα γονικά αποθέματα δημιουργώντας έτσι ένα ρεπερτόριο θετικών συμπεριφορών, ικανών να αντιμετωπίσουν τις μετέπειτα δυσκολίες (Major,2018).

Όσον αφορά τη δομή που λαμβάνουν οι παρεμβάσεις σχεσιακού απολαμβάνειν σε σύγκριση με του ατομικού απολαμβάνειν, διαφοροποιείται η επικέντρωση της εμπειρίας, με έμφαση στο σχεσιακό περιεχόμενο που περιλαμβάνει στοιχεία δεσμού. Περαιτέρω ενώ το ατομικό απολαμβάνειν πρωταρχικά στοχεύει στη μείωση της κατάθλιψης και την άνθιση, το σχεσιακό απολαμβάνειν επιδιώκει να βελτιώσει τις διαπροσωπικές διαδικασίες (Borelli,2020B).

Στο πλαίσιο της παρέμβασης, οι οδηγίες αφορούν την αντανάκλαση σε μία περίοδο όπου είτε μία φιγούρα δεσμού τους παρείχε φροντίδα αγάπης όταν τη χρειάζονταν περισσότερο, είτε όταν εκείνοι παρείχαν τέτοια φροντίδα σε κάποιον άλλον (ασφαλές καταφύγιο), είτε υποστήριξη από μία φιγούρα δεσμού που τους επέτρεψε να πάρουν ένα ρίσκο που δεν θα έπαιρναν σε άλλη περίπτωση, είτε όταν εκείνοι παρείχαν αυτή την υποστήριξη (ανάμνηση σιγουριάς). Παράλληλα, περιλαμβάνει τη λατρεία μία στιγμής, όπου δύο άτομα ήρθαν πολύ κοντά, όπως ας πούμε χρόνος με

τον αγαπημένο και παρατήρηση των μικρών αισθητηριακών λεπτομερειών, συναισθημάτων (ασφαλείας, σιγουριάς, αγάπης, συνδέσης, εκτίμησης, χαράς, αλλά και γνωστικών σχημάτων, όπως είμαι σημαντικός, είμαι αρκετός, είμαι εκεί, με χρειάζεται) που συντροφεύουν αυτή τη στιγμή (Borelli,2015).

Αναφορικά με την αποτελεσματικότητα των έως τώρα παρεμβάσεων σχεσιακού απολαμβάνειν διαφαίνονται ποικίλλα θετικά αποτελέσματα που σχετίζονται τόσο με τη συναισθηματική ευεξία, όσο και με τη βελτίωση της ποιότητας της σχέσης. Σε έρευνα που έγινε σε άτομα που τηρούσαν σχέση από απόσταση, το σχεσιακό απολαμβάνειν φάνηκε να λειτουργεί σαν προστατευτικός παράγοντας σε περιπτώσεις μείωσης της ικανοποίησης από τη σχέση, λόγω της συναισθηματικής ευεξίας που έχει προκαλέσει άτομα. Αυτή η μελέτη εξέτασε την έννοια σαν ρυθμιστικό παράγοντα ανάμεσα στη συναισθηματική κατάσταση που προκαλεί το απολαμβάνειν και την ικανοποίηση από τη σχέση, εξηγώντας ουσιαστικά πώς το απολαμβάνει μπορεί να επηρεάσει την ευεξία στη σχέση (Borelli,2015). Περαιτέρω, φαίνεται ότι λειτουργεί ρυθμιστικά στη σχέση ανάμεσα στην ψυχική δυσφορία και την ικανοποίηση από τη σχέση στη διάρκεια απουσίας συζύγων σε στρατιωτικές αποστολές. Φάνηκε ότι η ψυχική δυσφορία σχετίζεται με χαμηλή ικανοποίηση από σχέση, εκτός αν τα άτομα μπορούν να απολαύσουν σχεσιακά με προσμόνη (Froidevaux,2023).

Άλλη έρευνα επιχείρησε να εξετάσει κατά πόσο η εμπλοκή των συντρόφων στο απολαμβάνειν σχετίζεται άμεσα με τη σχεσιακή ικανοποίηση, αλλά και ποια χρονική διάσταση της έννοιας την προβλέπει ισχυρότερα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το σχεσιακό απολαμβάνειν σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη σχέση και στα τρία χρονικά του επίπεδα, ενώ το απολαμβάνειν με προσμονή προέβλεπε πέρα και πάνω από τα άλλα δύο χρονικά επίπεδα την ικανοποίηση από τη σχέση (Lenger,2019).

Πρόσφατα αναπτύχθηκε πρόγραμμα παρέμβασης με διάρκεια τεσσάρων εβδομάδων και αφορά στην εμπλοκή γονέων μικρών παιδιών σε εμπειρίες σχεσιακού απολαμβάνειν με το παιδί

τους. Στόχος ήταν η εκμάθηση δεξιοτήτων ρύθμισης συναισθημάτων, που αποτελούν μία σημαντική πρόκληση της γονεϊκότητας. Οι μητέρες που συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων και συγκεκριμένα ευγνωμοσύνης και περηφάνιας, αλλά και εγγύτητα με το παιδί τους, όπως επίσης και μεγαλύτερη ευαισθησία στις ανάγκες του παιδιού τους έως και τρεις μήνες μετά, συγκριτικά με τις μητέρες που συμμετείχαν στην ομάδα του ατομικού απολαμβάνειν (Borelli,2022).

Η βίωση εμπειριών σχεσιακού απολαμβάνειν φαίνεται να επιδρά θετικά και σε βιολογικούς δείκτες, καθώς σε σχετική έρευνα φάνηκε ότι μειώνονται οι καρδιακοί παλμοί και εμφανίζεται χαμηλή καρδιαγγειακή λειτουργία, που με τη σειρά του προβλέπει μεγαλύτερη τάση για δράση και χαμηλότερη παθητικότητα. Αυτό ερμηνεύεται με βάση τη θεωρία διεύρυνσης και δόμησης, στην οποία αναφέρεται ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων διευρύνει τους τρόπους συμπεριφοράς και μειώνει τους φυσιολογικούς ενδείκτες του στρες (Borelli et al.,2020B).

Οι ερευνητές αναφέρουν ότι τα αποτελέσματα του σχεσιακού απολαμβάνει ενδεχομένως να είναι πιο σημαντικά για ανθρώπους που βιώνουν λιγότερες θετικές σχεσιακές εμπειρίες, όπως επίσης ανθρώπους με ανασφαλές ύφος δεσμού. Με τον τρόπο αυτό ενεργοποιούνται αισθήματα ασφάλειας που στη συνέχεια μειώνει τα αρνητικά σχήματα δεσμού και μακροπρόθεσμα μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στη ζωή (Wang et al., 2021). Τέλος, σε πρόσφατη έρευνα φάνηκε ότι το άτομα που εμπλέκονται σε μια διαδικασία σχεσιακού απολαμβάνειν ήταν πιο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια για τα συμπτώματα τους από ότι σε άλλες μορφές απολαμβάνειν (Straszewski,2021).

Συμπερασματικά, οι παρεμβάσεις σχεσιακού απολαμβάνειν που έχουν υλοποιηθεί μέχρι σήμερα έχουν ποικίλλα θετικά αποτελέσματα που σχετίζονται τόσο με τη συναισθηματική ευεξία, όσο και με τη βελτίωση της ποιότητας της σχέσης. Η εν λόγω έρευνα έρχεται να προσθέσει στην ήδη υπάρχουσα βιβλιογραφία, καθώς και να καλύψει ερευνητικά κενά που αφορούν το θεωρητικό πλαίσιο πίσω απο τον σχεδιασμό της παρέμβασης. Συγκεκριμένα, μέχρι στιγμής η πλειοψηφία των παρεμβάσεων σχεσιακού απολαμβάνειν βασίζονται στη θεωρία του δεσμού, ενώ η παρούσα

παρέμβαση σχεδιάστηκε βασισμένη στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας. Επιπρόσθετα, η πλειονότητα των ερευνών εστιάζουν στο σχεσιακό απολαμβάνειν μέσω της αναπόλησης, ενώ η παρούσα συνθέτει τις τρείς χρονικές διαστάσεις του σχεισακού απολαμβάνειν (αναπόληση, προσμονή, εδώ και τώρα) σε μία παρέμβαση.

Σχεσιακό απολαμβάνειν και θεραπεία ζεύγους

Οι θεραπείες ζευγαριών αρχίζουν στο σημείο που κάτι τελειώνει ή έχει ήδη τελειώσει, έχει περάσει ο έρωτας, έχει σταματήσει η ευχαρίστηση, ή οι άνθρωποι έχουν πάψει να ξέρουν τι να κάνουν γενικότερα.Τα ζευγάρια φτάνουν σε ένα τέλος απο κάτι, το οποίο μπορεί να αποτελέσει την αρχή κάτι άλλου. Το τέλος συνδέεται με ένα βλέμμα αναζήτησης, μια ματιά που ψάχνει είτε στην κατεύθυνση του άγνωστου καινούργιου είτε στην κατεύθυνση του παλιού ξεκινήματος,τότε που όλα ή τουλάχιστον κάποια πράγματα ήταν διαφορετικά (Retzer,2004). Μέσω της ψυχοθεραπείας το ζευγάρι προσπαθεί να ενδυναμώσει τη σχέση του, να την κάνει περισσότερο θετική. Οι θετικές σχέσεις είναι πλούσιες σε συναισθηματικό περιεχόμενο κι αποτελούν πηγή χαράς για την ανθρώπινη ζωή (Ryff,2014). Υποστηρίζουν την ανάπτυξη μέσα από τις αντιξοότητες, βοηθώντας τα άτομα όχι μόνο να απομακρυνθούν από τις αρνητικές συνέπειες του στρες αλλά και να ανθήσουν, καθώς προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες για ανάπτυξη σε κοινωνικό, ψυχολογικό, γνωστικό και σωματικό επίπεδο (Feeney,2015). Συμβάλλουν μέσω της ζεστασιάς και της στήριξης, που προσφέρουν, σε ευεργετικά αποτελέσματα τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχολογική ευημερία των ατόμων. Η άνθηση αυτή είναι ένας σημαντικός στόχος της ψυχοθεραπείας, καθώς οδηγεί σε ψυχική ανθεκτικότητα (Ong,2006) με μακροπρόθεσμα οφέλη.

Ο θεραπευτής προκειμένου να βοηθήσει τα ζευγάρια να ενδυναμώσουν τις σχέσεις τους είναι πολύ σημαντικό να τηρεί την αρχή οτι η βελτίωση έρχεται στον καθένα με διαφορετικό τρόπο (Kauffman,2009). Για κάποιους είναι πιο αποτελεσματικές οι τεχνικές που εστιάζουν στο παρόν, ενώ για άλλους οι τεχνικές που εστιάζουν στο παρελθόν ή στο μέλλον.Στη θεραπεία ζευγαριών συχνά ζητείται απο τα ζευγάρια να δημιουργήσουν μια μελλοντική ιστορία αγάπης. Μιλάνε για το

ποιά είναι τα προσωπικά τους όνειρα για τα επόμενα χρόνια και για το πώς οραματίζονται τη σχέση τους (Johnson,2014).Άλλες φορές με βλέμμα στο παρελθόν καλούνται να δημιουργήσουν μια ιστορία ανθεκτικής σχέσης περιγράφοντας τον ερωτικό τους μύθο - πώς γνωρίστηκαν, πώς έγιναν ζευγάρι, πώς ήταν στην αρχή τα πράγματα μεταξύ τους. Ο ερωτικός μύθος αποτελεί στην πορεία ένα σημαντικό απόθεμα για την περαιτέρω θεραπευτική διαδικασία (Retzer,2004).

Στη συζήτηση για τις θετικές σχέσεις και τα χαρακτηριστικά τους μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά τα ευρήματα των μελετών του John Gottman (2007), ο οποίος ανέπτυξε μια σειρά θεωριών γύρω από το Σπίτι της Υγιούς Σχέσης. . Παρακάτω θα γίνει μία σύνθεση της υπάρχουσας γνώσης αναφορικά με τα βασικά συστατικά των θετικών σχέσεων τόσο βάσει στις μελέτες του Gottman όσο και βάσει στις έρευνες άλλων μελετητών.

Θετικότητα κι ευγνωμοσύνη. Σύμφωνα με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson,2001), η εσωτερική βίωση θετικών συναισθημάτων κι η έκφρασή τους προς τους άλλους προκαλεί τη δημιουργία νέων θετικών συναισθημάτων, αυξάνει τα επίπεδα ευ ζην και δημιουργεί θετικές συνδέσεις μεταξύ των ατόμων. Καθώς ο λόγος των θετικών προς τις αρνητικές στιγμές και συναισθήματα μέσα στη σχέση αυξάνεται, η σχέση ανθίζει (Fredrickson,2013).Οι σύγχρονες μελέτες στη Θετική Ψυχολογία έχουν εστιάσει στη βίωση κι έκφραση μέσα στις θετικές σχέσεις ενός από τα θετικά συναισθήματα, την ευγνωμοσύνη. Η ευγνωμοσύνη αφορά στο συναίσθημα ή τη στάση εκείνη αναγνώρισης των καλών πραγμάτων στη ζωή μας, των ευλογιών, που όμως συνειδητοποιούμε ότι δεν οφείλονται σε εμάς αλλά σε εξωτερικές από εμάς πηγές. Το δεύτερο βήμα στην κατάκτηση της ευγνωμοσύνης σε μία σχέση πέραν της αναγνώρισης είναι η έκφραση της ευγνωμοσύνης κι η προσπάθεια ανταπόδοσης του καλού προς το άλλο πρόσωπο (Emmons & McCullough,2004). Δύο απο τις πιο διαδεδομένες παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας που πραγματοποιούνται κατά τη θεραπεία ζευγαριών είναι η “επίσκεψη ευγνωμοσύνης”, η οποία έχει φανεί οτι βελτιώνει την ευημερία και μειώνει την κατάθλιψη για διάστημα τουλάχιστον 6 μηνών, καθώς και “τα τρία καλά πράγματα” (Kauffman &

Silberman,2009)

Χάρτες αγάπης. Οι χάρτες αγάπης αφορούν στο πόσο καλά γνωρίζει το κάθε άτομο τις εμπειρίες του άλλου ατόμου, τα πράγματα που του αρέσουν ή όχι, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και τα ιδιαίτερα ταλέντα του (Gottman & Gottman, 2008). Επίσης, οι χάρτες αγάπης αφορούν στην ικανότητα του κάθε μέλους να αναγνωρίζει και να δείχνει ευαισθησία στον εσωτερικό κόσμο του άλλου, σε αυτά που του αρέσουν, τον στρεσάρουν ή τον φοβίζουν (Gottman,2018). Καθώς οι σχέσεις γίνονται μακροχρόνιες, η αναθεώρηση αυτών των χαρτών αγάπης συχνά παραμελείται, καθώς θεωρείται δεδομένο, ότι τα άτομα γνωρίζονται καλά μεταξύ τους. Τα μέλη των θετικών σχέσεων, ωστόσο, επιδεικνύουν διαρκές και ζωντανό ενδιαφέρον για την καθημερινότητα, τις έγνοιες, τις ιστορίες και τις χαρές του άλλου ατόμου, με αποτέλεσμα να αφιερώνουν χρόνο σε αυτές και να δημιουργούν θετικές συνδέσεις (Gottman, 2008).

Θετική εικόνα κι ανατροφοδότηση. Ένα ακόμη συστατικό των θετικών σχέσεων αφορά στην αναγνώριση των καλών στοιχείων των άλλων ατόμων. Οι Peterson και Seligman (2004) μέσω της κατηγοριοποίησης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων πρότειναν ένα χρήσιμο εργαλείο, ώστε να μπορούν τα άτομα να αναγνωρίσουν πέρα από τα δικά τους δυνατά στοιχεία κι αρετές και το καλό στον πυρήνα των ανθρώπων γύρω τους. Τα άτομα, που εστιάζουν στο καλό μέσα στους άλλους και το τονίζουν, κατασκευάζουν μία θετική εικόνα για το άλλο άτομο μέσα τους κι επομένως και για τη μεταξύ τους σχέση. Αυτό τα κάνει περισσότερο ικανοποιημένα από τη σχέση και βοηθά την ίδια τη σχέση να ανθήσει (Fincham,2018).

Αυτονομία και χειρονομίες οικειότητας. Οι Driver και Gottman (2004) μελετώντας ζευγάρια παρατήρησαν δύο ακόμη συστατικά των θετικών σχέσεων: την αυτονομία στη σχέση και τις χειρονομίες οικειότητας. Όταν ένα ζευγάρι μοιράζεται πολύ χρόνο και κοινό χώρο, πέραν του ότι περνά κάποιον χρόνο μαζί, το κάθε άτομο επιδίδεται πολλές φορές σε ατομικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορεί το ένα μέλος να μελετάει για την εργασία του, ενώ το άλλο να παρακολουθεί κάτι στον υπολογιστή του στο ίδιο δωμάτιο. Παρότι τα δύο άτομα επιδίδονται σε

ατομικές δραστηριότητες, τείνουν να κάνουν κινήσεις ή χειρονομίες οικειότητας και γειτνίασης, που μπορεί να είναι λεκτικές ή μη. Μπορεί το ένα μέλος, παραδείγματος χάριν, να κοιτάξει το άλλο ως ένα κάλεσμα οικειότητας.

Κοινό νόημα και στόχοι. Βασικό θέμα σε μία σχέση, που ανθίζει, είναι ο σεβασμός απέναντι στους στόχους και τα όνειρα του άλλου ατόμου, την αίσθηση κατεύθυνσης που έχει δημιουργήσει για τη ζωή του και το νόημα που βρίσκει σε αυτήν. Μάλιστα, πέραν της αναγνώρισης και του σεβασμού των στόχων του άλλου οι θετικές σχέσεις συμβάλλουν ενεργητικά, ώστε να ενισχύσουν τα όνειρα αυτά πρακτικά και ψυχολογικά με στόχο την εκπλήρωσή τους (Gottman, 2007). Εκτός, όμως, από το νόημα της ζωής του κάθε μέλους της σχέσης δημιουργούνται και κοινά όνειρα και στόχοι. Η δημιουργία των κοινών στόχων και η προσπάθεια επίτευξής τους είναι ιδιαίτερα σημαντική για την άνθιση των σχέσεων και την ικανοποίηση από αυτές (Gottman, 2008.)

Απολαμβάνειν. Ένα επιπλέον σημαντικό λειτουργικό συστατικό των θετικών σχέσεων αφορά στις κοινές διαδικασίες απολαμβάνειν, δηλαδή στην ικανότητα των μελών τους να «στέκονται», να εκτιμούν και να ενδυναμώνουν την επίδραση μιας θετικής εμπειρίας στην καθημερινότητά τους (Bryant, 2017). Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές, μέσα από τις οποίες τόσο τα άτομα ως μονάδες όσο και ως ζεύγη ή ομάδες, υιοθετούν ειδικές σκέψεις ή συμπεριφορές, που αυξάνουν ή μειώνουν την ένταση των θετικών συναισθημάτων, που προκαλούν οι κοινές θετικές εμπειρίες. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το να συγκρατεί κανείς στη μνήμη του λεπτομέρειες από την κουβέντα με έναν φίλο, τα γλυκά λόγια, τις κινήσεις, τις εκφράσεις του προσώπου. Μία από τις πιο σημαντικές διαπροσωπικές στρατηγικές απολαμβάνειν είναι το μοίρασμα των θετικών στιγμών με κάποιον, δηλαδή η αφήγηση ενός θετικού συμβάντος σε κάποιον σημαντικό άλλο (Bryant,2017). Αρκετές έρευνες υποδεικνύουν, ότι το μοίρασμα της θετικής εμπειρίας με τον κατάλληλο άνθρωπο βοηθάει να ενδυναμωθούν τα θετικά συναισθήματα, που τα άτομα βιώνουν καθώς πέρα από την ενεργό αποθήκευση των θετικών αναμνήσεων, που κινητοποιείται, στα πλαίσια μιας θετικής σχέσης το άλλο άτομο δίνει θετική ανατροφοδότηση επί

της θετικής εμπειρίας εκφράζοντας συναισθήματα ικανοποίησης, θαυμασμού, χαράς κι ενδιαφέροντος (Gable,2004). Η υιοθέτηση τέτοιων στρατηγικών απολαμβάνειν συνδέεται με υψηλά επίπεδα ευ ζην κι ικανοποίησης από τη σχέση (Quoidbach,2010. Lenger,2019). Το απολαμβάνειν στα πλαίσια ρομαντικών σχέσεων φαίνεται πως αποτελεί θετικό παράγοντα ενδυνάμωσης της ποιότητας κι ανθεκτικότητάς τους. Οι σύντροφοι μπορούν να απολαύσουν τη μεταξύ τους σχέση και να την κάνουν θετικότερη επικοινωνώντας συνεχώς την αγάπη και κατ' επέκταση την επιβεβαίωση μεταξύ τους.Η απόλαυση καθαυτών των σχέσεων ενισχύει την αίσθηση ενότητας και ανήκειν δημιουργώντας ιδιαίτερο δεσμό μεταξύ των μελών της, που από μόνος του αποτελεί πηγή βίωσης θετικών συναισθημάτων. Το απολαμβάνειν, επίσης, ενισχύει την ποιότητα, το βάθος και την ανθεκτικότητα μιας σχέσης ενώ συμβάλλει στην εξέλιξη και διατήρηση της (Bryant,2017. Lenger,2019).

Στήριξη.Οι θετικές σχέσεις προσφέρουν τέσσερεις μορφές κοινωνικής στήριξης. Η πρώτη απ' αυτές αφορά στη συναισθηματική στήριξη(Li,2014),η δεύτερη μορφή στήριξης είναι η υλική στήριξη (Nguyen,2016) η τρίτη μορφή στήριξης, που παρέχουν οι θετικές σχέσεις, είναι η ενημερωτική στήριξη (συμβουλές) με στόχο συνήθως την επίλυση ενός προβλήματος (Wood, 2015). Τέλος, οι θετικές σχέσεις παρέχουν στήριξη συντροφιάς. Η μορφή αυτή στήριξης αφορά στην παρουσία και συντροφιά σε κοινές κοινωνικές δραστηριότητες ή σε ατομικές δραστηριότητες, που το άλλο άτομο είναι παρόν (Yang,2014).

Η παρούσα έρευνα: Ερευνητικός σκοπός και υποθέσεις

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης έξι εβδομάδων που βασίζεται στις αρχές της θετικής ψυχολογίας και αποσκοπεί στην ενδυνάμωση του σχεσιακού απολαμβάνειν αναδυόμενων ενηλίκων που βρίσκονται σε συντροφική σχέση. Συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα στοχεύει να επιφέρει αλλαγές: α. στην ποιότητα της σχέσης, β. σε δείκτες ευζωίας και συγκεκριμένα στα θετικά συναισθήματα, την ικανοποίηση από τη ζωή, το ατομικό και σχεσιακό απολαμβάνειν, την ευγνωμοσύνη και τη συγχώρεση και γ. σε

δυσάρεστες ψυχολογικές καταστάσεις (αρνητικά συναισθήματα, πικρία και μοναξιά στη σχέση). Έτσι, οι ερευνητικές υποθέσεις διαμορφώνονται ως εξής:

Η1: Η ομάδα παρέμβασης θα σημειώσει στατιστικώς σημαντική αύξηση στις μετρήσεις για την ποιότητα της σχέσης και στους δείκτες ευζωίας, δηλαδή στα θετικά συναισθήματα, στην ικανοποίηση από τη ζωή, στο ατομικό και σχεσιακό απολαμβάνειν, στην ευγνωμοσύνη και στη συγχώρεση αμέσως μετά την παρέμβαση σε σχέση με τις αρχικές μετρήσεις.

Η2: Η ομάδα παρέμβασης θα σημειώσει στατιστικώς σημαντική μείωση στα αρνητικά συναισθήματα, την πικρία και τη μοναξιά στη σχέση στις μετρήσεις μετά την παρέμβαση σε σχέση με τις αρχικές μετρήσεις.

Η3: Η ομάδα παρέμβασης θα σημειώσει στατιστικώς σημαντική αύξηση στην ποιότητα της σχέσης και στους δείκτες ευζωίας συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, στις μετρήσεις αμέσως μετά την παρέμβαση.

Η4: Η ομάδα παρέμβασης θα σημειώσει στατιστικώς σημαντική μείωση στα αρνητικά συναισθήματα, την πικρία και τη μοναξιά στη σχέση συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, στις μετρήσεις αμέσως μετά την παρέμβαση.

Η5: Τα αυξημένα επίπεδα στις μετρήσεις για την ποιότητα της σχέσης και τους δείκτες ευζωίας και τα μειωμένα επίπεδα για τα αρνητικά συναισθήματα, την πικρία και τη μοναξιά στη σχέση θα διατηρηθούν για την ομάδα παρέμβασης μέχρι την επαναληπτική μέτρηση, ένα μήνα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συμμετέχοντες

Ο ερευνητικός σχεδιασμός βασίστηκε στην Τυχαιοποιημένη Ελεγχόμενη Δοκιμασία (Random Control Trial (RCT)). Από τον αρχικό αριθμό των 30 ατόμων, 29 άτομα υπέβαλαν, τελικά, τη φόρμα δήλωσης συγκατάθεσης, τα οποία, έπειτα, χωρίστηκαν με τυχαία κατανομή σε δύο ομάδες. Συγκεκριμένα, 15 άτομα τοποθετήθηκαν, αρχικά, στην ομάδα παρέμβασης, στην οποία

θα εφαρμοζόταν η πιλοτική παρέμβαση, και τα υπόλοιπα 14 στην ομάδα ελέγχου, στην οποία δε θα εφαρμοζόταν καμία παρέμβαση εντός του χρονικού πλαισίου της παρούσας μελέτης.

Το δείγμα αποτελούταν συνολικά από 29 άτομα, ηλικίας 18 έως 29 ετών, εκ των οποίων οι 24 ήταν γυναίκες. Όλοι οι συμμετέχοντες βρίσκονταν σε συντροφική σχέση,καθώς αυτό ήταν απαραίτητη προϋπόθεση για τη συμμετοχή τους στην έρευνα.Το 93% των συμμετεχόντων ήταν άγαμοι και το 90% δήλωσαν οτι βρίσκονται αυτή τη στιγμή σε ετεροφυλοφιλική σχέση. Από τους 29 συμμετέχοντες, οι 21 ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ/ΙΕΚ, οι 6 κάτοιχοι μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών και οι 2 φοιτητές. Το 55% των συμμετεχόντων δήλωσαν πως ζούν μόνοι τους. Όσον αφορά το χρόνο που περνούν με τους συντρόφους τους μέσα στην εβδομάδα, ο μέσος όρος αυτού ήταν οι 27,5 ώρες. Τέλος, ο μέσος όρος της χιλιομετρικής απόστασης απο τους συντρόφους τους ήταν τα 111,3 χλμ. Τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων φαίνονται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του συνολικού δείγματος

	N	%
Συνολικό N	29	
Ηλικία	M.O:24,6	
Φύλο		
Άρρεν	6	21
Θήλυ	23	79
Οικογενειακή κατάσταση		
Άγαμος/η	27	93
Έγγαμος/η	2	7
Μορφωτικό Επίπεδο		
Απόφοιτος ΑΕΙ/ΙΕΚ/ΤΕΙ	21	72
Κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών	6	21
Φοιτητής ΑΕΙ/ΤΕΙ/ΙΕΚ	2	7
Σεξουαλικός προσδιορισμός		
Ετεροφυλόφιλος	26	90
Ομοφυλόφιλος	1	3
Εξίσου ετεροφυλόφιλος και ομοφυλόφιλος	2	7
Οικογενειακή κατάσταση γονέων		
Έγγαμοι	24	83

Διαζευγμένοι	1	3
Σε διάσταση	2	7
Δε ζεί ο ένας γονέας	2	7
Κατάσταση διαμονής		
Μένω μόνος/η	16	55
Μένω με τον/την σύντροφο μου	6	21
Μένω με τον/την σύζυγο και τα παιδιά μας	2	7
Μένω με τους γονείς μου	4	14
Μένω με τον/την αδερφό/ή μου	1	3
Μήνες σχέσης	Μ.Ο:26,5	
Χρόνος (ώρες) την εβδομάδα με τον/την σύντροφο	**Μ.Ο: 27,5**	
Χιλιομετρική απόσταση από τον/την σύντροφο	**Μ.Ο: 111,3**	

Εργαλεία

Ερωτήσεις συλλογής δημογραφικών στοιχείων

Οι ερωτήσεις αυτές έχουν ως σκοπό την καταγραφή δημογραφικών δεδομένων των συμμετεχόντων στην έρευνα και, συγκεκριμένα, αφορούν προσωπικά στοιχεία, όπως φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, οικογενειακή κατάσταση, οικογενειακή κατάσταση γονέων, κατάσταση εργασίας, κατάσταση διαμονής, σεξουαλικός προσδιορισμός. Επίσης αφορούν πληροφορίες για τη συντροφική σχέση, όπως: φύλο συντρόφου, μήνες/έτη τωρινής σχέσης, μέσος χρόνος με τον/την σύντροφο την εβδομάδα, ικανοποίηση από τη συγκεκριμένη συντροφική σχέση, χιλιομετρική απόσταση από τον/την σύντροφο.

Κλίμακα Θετικών Συναισθημάτων (Differential Emotion Scale, mDES, Fredrickson et al., 2003.Γαλανάκης και συν., 2016)

Το τεστ αποσκοπεί στην αξιολόγηση του βαθμού βίωσης Θετικών συναισθημάτων καθώς και του λόγου βίωσης των Θετικών προς τα αρνητικά συναισθήματα σε ενήλικες. Αποτελεί τροποποίηση του παλαιότερου DES (Differential Emotions Scale) του Izard (1977) που είχε δημιουργηθεί εξαιτίας της αυξανόμενης ανάγκης μέτρησης των θετικών συναισθημάτων. Στην

πορεία τροποποιήθηκε από τη Fredrickson, έτσι, ώστε να περιλαμβάνει ένα πολύ ευρύτερο σύνολο θετικών συναισθημάτων και να βοηθήσει την επιστημονική έρευνα.Η κλίμακα θετικών συναισθημάτων έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα και έχει μεταφραστεί σε αυτή βασισμένη στη διαδικασία της αντίστροφης ανεξάρτητης μετάφρασης με σκοπό να χρησιμοποιείτε για να αξιολογεί τη βίωση συγκεκριμένων διακριτών θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Galanakis, Stalikas, Pezirkianidis & Karakasidou, 2016).

Το τεστ περιλαμβάνει 10 θετικά και 8 αρνητικά συναισθήματα. Αυτή η κλίμακα επιλέχθηκε για τις καλές της ψυχομετρικές ιδιότητες και επειδή επιτρέπει την εκτίμηση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Αποτελείται από 20 δηλώσεις (όπως, για παράδειγμα, "Ένιωσα να διασκεδάζω, να βλέπω τα πράγματα από την πιο ασήμαντη πλευρά", "ένιωσα θυμωμένος, απογοητευμένος, ενοχλημένος") και μια ερώτηση όσον αφορά την επιλογή των πιο έντονων από τα παραπάνω συναισθήματα. Οι ερωτηθέντες καλούνται να αναφέρουν τον υψηλότερο βαθμό στον οποίο αισθάνονταν αυτό το συναίσθημα τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Ο βαθμός της συμφωνίας του ερωτηθέντος με κάθε δήλωση αξιολογείται σε κλίμακα τύπου Likert 5 σημείων, όπου 1= καθόλου, 2=λίγο, 3=σε μέτριο βαθμό, 4=αρκετά, και 5 =πάρα πολύ.

Η εξέταση της εσωτερικής αξιοπιστίας πραγματοποιήθηκε με υπολογισμό του δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's alpha. Η ανάλυση έδειξε ότι η υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων έχει εσωτερική αξιοπιστία α = .77 και η υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων έχει εσωτερική αξιοπιστία α = .70. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα στοιχεία της κλίμακας έχουν ικανοποιητικές ψυχομετρικές ιδιότητες. Η κλίμακα θα μπορούσε να ενισχύσει θετικά την έρευνα της ψυχολογίας σε όλα τα επίπεδα και να χρησιμοποιηθεί ως ένα αξιόπιστο και έγκυρο ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στον ελληνικό πληθυσμό (Galanakis et al, 2016).

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή (Satisfaction With Life Scale, SWLS, Diener et al., 1985; Galanakis et al., 2017)

Η κλίμακα κατασκευάστηκε από τους Diener και συνεργάτες το 1985, με σκοπό τη μέτρηση της υποκειμενικής αξιολόγησης της ζωής με γνωστικούς όρους. Η κλίμακα περιλαμβάνει πέντε δηλώσεις, οι οποίες βαθμολογούνται σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ απόλυτα έως 7= Συμφωνώ απόλυτα). Τα υψηλά σκορ στην κλίμακα δείχνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Στην παρούσα έρευνα, θα χρησιμοποιηθεί η ελληνική της έκδοση, η οποία παρουσιάζει ικανοποιητική εσωτερική συνοχή, α= 0,86 (Galanakis και συν., 2017).

Κλίμακα Δυαδικής Προσαρμογής (Dyadic Adjustment Scale, DAS, Spanier, 1976; Petrogiannis, 1995).

Αποτελείται από 32 στοιχεία και 4 υποκλίμακες: δυαδικής συναίνεσης (βαθμός συμφωνίας ή διαφωνίας μεταξύ των συντρόφων), δυαδικής ικανοποίησης (συνολική ευτυχία και ικανοποίηση σε αντιδιαστολή με τη συχνότητα των συγκρούσεων), δυαδικής συνοχής (από κοινού συμμετοχή σε δραστηριότητες) και έκφρασης στοργής. Η βαθμολογία για την πλειοψηφία των προτάσεων αξιολογείται σε 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert από 0 έως 5 (αρνητικό-θετικό) και η συνολική βαθμολογία της κλίμακας κυμαίνεται από 0 έως 151. Η κλίμακα έχει μεταφραστεί στα ελληνικά, αλλά δεν έχει σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό (Petrogiannis, 1995). Η αξιοπιστία της κλίμακας είναι α=0,72.

Κλίμακα Ποιότητας της Σχέσης (Quality of Marriage Index, Norton, 1983; Τσαγκαράκης & Σταλίκας, .

Για τη μέτρηση της ποιότητας της συντροφικής σχέσης θα χρησιμοποιηθεί η κλίμακα Δείκτης Ποιότητας Γάμου που αποτελεί μία κλίμακα αυτοαναφοράς για τη μέτρηση των παγκόσμιων αντιλήψεων για την οικογενειακή ή σχεσιακή ικανοποίηση. Η ικανοποίηση της σχέσης είναι το ποσό της αίσθησης ενός ατόμου για την οικεία σχέση του. Η κλίμακα δημιουργήθηκε με σκοπό να μετράει τη γενική ικανοποίηση από τον γάμο ή τη σχέση. Οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν σκεπτόμενοι πως νιώθουν μέσα στη σχέση τους και το πόσο ικανοποιημένοι είναι από τον/την σύντροφό τους.

Η κλίμακα περιέχει 6 θετικές ερωτήσεις, πέντε εκ των οποίων βαθμολογούνται μέσω μιας κλίμακας 7βαθμης κλίμακας Likert από το 1 (Διαφωνώ απόλυτα) έως το 7 (Συμφωνώ απόλυτα). Το έκτο στοιχείο βαθμολογείται μέσω μιας κλίμακας 10βαθμης κλίμακας Likert από το 1 (Υπερβολικά λιγότερο) έως το 10 (Υπερβολικά περισσότερο). Η κλίμακα εξάγει μία συνολική βαθμολογία ως άθροισμα των βαθμών της κάθε ερώτησης και το εύρος της κυμαίνεται από 6 έως 45. Οι υψηλές τιμές αντιπροσωπεύουν καλύτερη οικογενειακή ποιότητα. Η κλίμακα έχει προσαρμοστεί στην ελληνική γλώσσα από τους Τσαγκαράκη και Σταλίκα και έχει μεταφραστεί σε αυτή βασισμένη στη διαδικασία της αντίστροφης ανεξάρτητης μετάφρασης. Επιπλέον, έχει καλή εσωτερική συνέπεια με $\alpha = 0{,}922$.

Ερωτηματολόγιο ευγνωμοσύνης [The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6); McCullough et al, 2002; Karakasidou et al., 2023].

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από έξι προτάσεις με βάση τις οποίες οι άνθρωποι μπορούν να διακριθούν σε αγνώμονες και ευγνώμονες. Οι ερωτώμενοι καλούνται να δηλώσουν τον βαθμό συμφωνίας τους με το περιεχόμενο κάθε πρότασης με βάση μία 7-βαθμη κλιμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ έντονα) έως το 7 (Συμφωνώ απολύτως). Η κλίμακα έχει μεταφραστεί, προσαρμοστεί και σταθμιστεί στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο (Karakasidou et al., 2023).

Αναθεωρημένη Κλίμακα Βιωμάτων στις Κοντινές Σχέσεις (Experiences in Close Relationships- Revised/ECR-R-36, Fraley, Waller, & Brennan, 2000; Τσαγκαράκης, Καφέτσιος, & Σταλίκας, 2007)

Η κλίμακα αποσκοπεί στη μέτρηση του ενήλικου δεσμού με βάση το μοντέλο των δύο διαστάσεων (αποφυγής και άγχους). Αποτελείται από 36 προτάσεις, οι οποίες αφορούν τις ερωτικές σχέσεις συμπεριλαμβανομένου του γάμου. Με βάση τις δύο διαστάσεις οι ερωτώμενοι μπορούν να καταταχθούν σε τέσσερις τύπου δεσμού. Έχει σταθμιστεί σε ελληνικό δείγμα Τσαγκαράκη, Καφέτσιο, & Σταλίκα, 2007)Η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας για την υποκλίμακα αποφυγής είναι 0,91 και για την κλίμακα άγχους/εμμονής είναι 0,91.

Κλίμακα Πεποιθήσεων Απολαμβάνειν (Savory beliefs inventory, Bryant, 2003; Χαριτωνίδου, 2022)

Πρόκειται για ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που μετράει την αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να απολαμβάνει με τους εξής τρόπους: προσδοκώντας ένα θετικό γεγονός, απολαμβάνοντας ένα θετικό γεγονός τη στιγμή που προκύπτει και αναπολώντας μία θετική εμπειρία. Περιλαμβάνει 24 δηλώσεις που απαντώνται σε μία 7 βαθμη κλίμακα Likert (1- Διαφωνώ πολύ, 7- Συμφωνώ πολύ). Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει ένα συνολικό σκορ, καθώς και το σκορ από τις τρεις υποκλίμακες. Κάθε υποκλίμακα περιλαμβάνει οκτώ ξεχωριστά ερωτήματα, από τα οποία τα τέσσερα είναι διατυπωμένα με θετική σύνταξη και τα υπόλοιπα με αρνητική. Η αξιοπιστία *α* κυμαίνεται από 0.75 έως 0.89. Εχει σταθμιστεί σε ελληνικό δείγμα από την Χαριτωνίδου, 2022).

Κλίμακα Σχεσιακού Απολαμβάνειν

Το εργαλείο μέτρησης του σχεσιακού απολαμβάνειν είναι ένα πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο 55 ερωτημάτων, που απαντώνται σε μία 10 βαθμη κλίμακα Likert (1- Καθόλου, 7- Πάρα Πολύ). Πρόκειται για ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που μετράει την αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να απολαμβάνει στη σχέση του με έναν σημαντικό άλλο (σύντροφο, γονέα, παιδί, φίλος ή άλλο). Η ικανότητα του ατόμου στο σχεσιακό απολαμβάνειν μετράται σε 5 παράγοντες: "θετικά συναισθήματα προς τον/τη σύντροφο μου" (α=0.95)_,π.χ "Σκέφτομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη σχέση μας για τα οποία είμαι ευγνώμων", "καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου"(α=0,90), π.χ"Όταν σκέφτομαι το μέλλον της σχέσης μας,τα αρνητικά σενάρια κυριαρχούν" , "απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τις στιγμές της σχέσης μας"(α=0,94), π.χ "Όταν μιλάμε για ένα θέμα, απορροφιέμαι στη συζήτηση μας", "νοητικό σχεσιακό ταξίδι"(α=0.91), π.χ "Όταν μας κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγουμε" συζητώντας τις αναμνήσεις μας από τις περιπέτειες των διακοπών" "μοιράζομαι με τον/τη σύντροφο μου θετικές στιγμές της σχέσης μας(0,94), π.χ. "Του/της μοιράζομαι οτι απολαμβάνω τις συζητήσεις μας",,

Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς (Revised UCLA Loniless Scale, Russel at al., 1980; Μαλικιώση-Λοΐζου, 2012)

Η Κλίμακα Μοναξιάς του UCLA είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς που μετρά την ψυχολογική μοναξιά που αισθάνεται το άτομο (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2012). Αποτελείται από 20 δηλώσεις που περιγράφουν μία αίσθηση ή σκέψη γύρω από τις σχέσεις (α = 0.94). Το άτομο αξιολογεί κάθε δήλωση σε μία κλίμακα 4 Βαθμών που αφορα τη συχνότητα (από το 1 που αντιστοιχεί στο ποτέ έως το 4 που αντιστοιχεί στο συχνά). Το χαμηλότερο σκορ είναι 20 και το υψηλότερο σκορ 80. Υψηλότερο σκορ δηλώνει μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς. Το ερωτηματολόγιο αυτό μεταφράστηκε αρχικά από τα αγγλικά στα ελληνικά και στη συνέχεια προσαρμόστηκε κατάλληλα στην ελληνική γλώσσα μέσω αντίστροφων μεταφράσεων (Μαλικιώση – Λοΐζου, 2012).

Διαδικασία και περιεχόμενο παρέμβασης

Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά με μορφή τηλεδιασκέψεων, μέσω της πλατφόρμας zoom και είχε συνολική διάρκεια έξι εβδομάδες (Οκτώβριος έως Δεκέμβριος 2023), η καθεμία από τις οποίες περιελάμβανε μία συνεδρία διάρκειας 120΄ Η διάρκεια καθορίστηκε βάσει της ανάγκης διαμόρφωσης ενός ολοκληρωμένου προγράμματος παρέμβασης και στηρίχθηκε στα εμπειρικά δεδομένα των Seligman και συνεργατών (2005), που έδειξαν πως μια εκπαιδευτική περίοδος μεγαλύτερη των τεσσάρων εβδομάδων είναι πιο αποτελεσματική, εφόσον δίνει χώρο και χρόνο στην εξοικείωση των συμμετεχόντων με τις ασκήσεις..Κάθε συνεδρία με τους συμμετέχοντες ξεκινούσε με μία συνάντηση δέκα λεπτών, στοχεύοντας στη διατήρηση της δέσμευσης και την ενίσχυση των ιδεών της προηγούμενης συνεδρίας. Επιπλέον, στο τέλος κάθε συνάντησης, οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν μία φόρμα με ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου, στο πλαίσιο της ανατροφοδότησης για τη διαδικασία και το περιεχομένου της συνεδρίας. Αξίζει, τέλος, να αναφερθεί πως η παρέμβαση περιελάμβανε αφηγηματικές και γνωστικο-συμπεριφορικές τεχνικές, ψυχο-εκπαίδευση, καθώς και καθοδηγούμενη συζήτηση εντός ομάδος.

Η προσέγγιση του δείγματος πραγματοποιήθηκε μέσω διαδικτυακής ανάρτησης στο

Facebook και συγκεκριμένα, στον προσωπικό μου λογαριασμό. Η συγκεκριμένη ανάρτηση αφορούσε σε πρόσκληση για δωρεάν συμμετοχή στο πρόγραμμα: "Έρωτας στην αναδυόμενη ενηλικίωση:Τι ενισχύει τον έρωτα?" και περιελάμβανε το όνομα και το email της ερευνήτριας, μια περίληψη του σκοπού, του περιεχομένου και της διαδικασίας της παρέμβασης, το χρονοδιάγραμμα των συναντήσεων, καθώς και τον σύνδεσμο για τη μετάβαση στη Google Form, στην οποία οι ενδιαφερόμενοι μπορούσαν να δηλώσουν την πρόθεση συμμετοχής τους. Ο αριθμός των ατόμων που εκδήλωσαν ήταν 30, στα οποία, στη συνέχεια, αποστάλθηκε μέσω email, η Google Form για τη δήλωση συγκατάθεσης, η οποία περιελάμβανε και τη συμπλήρωση δημογραφικών και προσωπικών στοιχείων επικοινωνίας.

Οι μετρήσεις αφορούσαν στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς και από τις δύο ομάδες, πριν την παρέμβαση και αμέσως μετά, ενώ η ομάδα παρέμβασης συμμετείχε και στις μετρήσεις ένα μήνα από την ολοκλήρωση του προγράμματος.

Η πρώτη εισαγωγική συνεδρία με τίτλο "Ξεκινάει το ταξίδι της απόλαυσης" θέτει ως στόχο να εξοικειώσει τους συμμετέχοντες με το πρόγραμμα και τις απαιτήσεις του, να προωθήσει τη γνωριμία της ομάδας, να εισάγει σε βασικές θεωρητικές έννοιες, όπως η θετική ψυχολογία, το απολαμβάνειν και το σχεσιακό απολαμβάνειν, καθώς και να πλαισιώσει την πρώτη βιωματική άσκηση. Η συντονίστρια συνάπτει ένα συμβόλαιο με τα μέλη της ομάδας, το οποίο περιλαμβάνει τους όρους και τους κανόνες συμμετοχής στο πρόγραμμα. Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, οι συμμετέχοντες καλούνται να συμμετάσχουν στη βιωματική άσκηση «Σταματώ τις σκέψεις που "καταστρέφουν" τη χαρά στη σχέση μου», η οποία αποτελεί προσαρμογή στο από Μπενέτου Α.,Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., (2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Στόχος της άσκησης είναι η εκμάθηση στον εντοπισμό των εμποδίων, τα οποία μας απομακρύνουν από το να βιώνουμε στο απόλυτο τις θετικές εμπειρίες μέσα στη σχέση, καθώς μειώνουν τη σημαντικότητα τους, ώστε όταν τα παρατηρούμε να αντιλαμβανόμαστε ότι είναι ένα εμπόδιο (kill joy thinking). Πριν την

ολοκλήρωση της πρώτης συνάντησης, η συντονίστρια διανέμει στους συμμετέχοντες το δομημένο ημερολόγιο “ relational kill joy” και τους αναθέτει να το συμπληρώνουν στο διάστημα μέχρι την επόμενη συνάντηση.

Η δεύτερη συνάντηση με τίτλο “Η δύναμη της ανάμνησης” θέτει ως στόχο την εκπαίδευση στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μέσω αναπόλησης και πιο συγκεκριμένα στις στρατηγικές του χτισίματος θετικών αναμνήσεων, του μοιράσματος & της όξυνσης των αισθήσεων». Η άσκηση έχει τον τίτλο «Φωτογραφική Ενθύμηση» και αποτελεί προσαρμογή των Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., ... & Bond, D. K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy*, *57*(3), 340. Στόχος της άσκησης είναι να εκπαιδευτούν οι συμμετέχοντες στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μέσω αναπόλησης και συγκεκριμένα στο χτίσιμο θετικών αναμνήσεων, στο μοίρασμα & στην όξυνση των αισθήσεων. Ήδη στο τέλος της προηγούμενης συνάντησης είχε ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να φέρουν την επόμενη φορά μαζί τους μια φωτογραφία από μια στιγμή, μια μέρα ή μια περίοδο που τους θυμίζει οτι τότε ήταν στα καλύτερά τους με το ζευγάρι τους. Στο τρίτο μέρος της συνάντησης πραγματοποιείται η 2η βιωματική άσκηση με τίτλο “ Από εμένα για εσένα”. Η συγκεκριμένη άσκηση αποτελεί προσαρμογή και συνδυασμό των Hecht, H. K., & Campos, B. Relational Savoring Intervention: Positive Impacts for Mothers and Evidence of Cultural Compatibility For Latinas Jessica L. Borelli, Margaret L. Kerr, 2 Patricia A. Smiley, 3 Hannah F. Rasmussen και Πεζηρκιανίδης και Κοτσώνη (2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Δίνεται στους συμμετέχοντες η ακόλουθη οδηγία:

Η τρίτη συνάντηση στοχεύει στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων στις στρατηγικές του απολαμβάνειν και συγκεκριμένα στην επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου, στη θετική σύγκριση και στην απορρόφηση στη στιγμή.Η 1η άσκηση έχει τον τίτλο «Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου» και αποτελεί προσαρμογή από τη διδακτορική διατριβή του Χαρισιάδη Α. (2020).

Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στο Απολαμβάνειν και Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Ο στόχος της βιωματικής άσκησης είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν στη στρατηγική του απολαμβάνειν: επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου και να αντιληφθούν τη σημασία του να μένουν στο εδώ και τώρα. Η δεύτερη βιωματική άσκηση της συνάντησης έχει τον τίτλο «Θετική σύγκριση» και αποτελεί προσαρμογή από τη διδακτορική διατριβή του Χαρισιάδη Α.(2020). "*Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στο Απολαμβάνειν και Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο"*. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Ο στόχος της άσκησης είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων στην στρατηγική του απολαμβάνειν: "θετική σύγκριση".Φτάνοντας στη λήξη της 3ης συνάντησης η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες τις ασκήσεις για το σπίτι. Η πρώτη ανάθεση έχει τίτλο "Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης" και αποτελεί προσαρμογή από Emmons και McCullough (2003), O'Connell και συν. (2017, 2018) & Πεζηρκιανίδης και Κοτσώνη (2020). Η ανάθεση αυτή που ξεκινά κατά τη λήξη της 3ης συνάντησης και θα τηρηθεί έως το τέλος των συναντήσεων έχει ως στόχο να έρθουν οι συμμετέχοντες σε μία πρώτη επαφή με την ευγνωμοσύνη, η οποία αποτελεί βασική στρατηγική του απολαμβάνειν. Δίνεται η οδηγία στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας να ορίσουν συγκεκριμένες ημέρες, εάν δεν είναι εφικτό καθημερινά,που θα κάνουν καταγραφή του ημερολογίου.Η δεύτερη ανάθεση έχει τίτλο "Λίγες διακοπές κάθε μέρα" και έχει ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντάξουν στην καθημερινότητα τους με τον/την σύντροφο τους μια τελετουργία απολαμβάνειν.Αποτελεί προσαρμογή της άσκησης "Μια μικρή παύση κάθε ημέρα" των Bryant & Veroff, 2007.

Η τέταρτη συνάντηση έχει τίτλο «Κράτα με σφιχτά» και στοχεύει στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μέσω αναπόλησης και συγκεκριμένα στο συγχαίρειν προς τον σύντροφο και στο μέτρημα των ευλογιών της σχέσης. Η 1η άσκηση έχει τον τίτλο "Ο ασφαλής μου τόπος" και αποτελεί προσαρμογή από την άσκηση των Borelli και συν.,

2020. Ο στόχος της βιωματικής άσκησης είναι η αύξηση των θετικών συναισθημάτων και της αίσθησης νοήματος που βιώνονται στη σχέση μέσω της εστίασης της προσοχής σε μια στιγμή όπου υπήρξε μοίρασμα θετικής συναισθηματικής σύνδεσης, ή μιας εμπειρίας όπου τα άτομα ένιωσαν ασφάλεια με τον/την σύντροφο τους. Το πρώτο στάδιο της άσκησης είναι η επιλογή της ανάμνησης και το δεύτερο στάδιο ο αναστοχασμός επί της ανάμνησης. Η δεύτερη βιωματική άσκηση έχει τίτλο "Αλυσίδα θετικών εμπειριών" (The Life Review Exercise) και αποτελεί προσαρμογή από την άσκηση των Μπενέτου Α., Μαλικιώση – Λοϊζου Μ.,(2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν οτι όπως στα αρνητικά, η μία κακή σκέψη φέρνει την άλλη σαν αλυσίδα,σαν χιονοστιβάδα, το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τις θετικές σκέψεις για τις θετικές εμπειρίες.Φτάνοντας στη λήξη της 4ης συνάντησης η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες τις ασκήσεις για το σπίτι. Η πρώτη ανάθεση αφορά τη συνέχιση της καταγραφής του ημερολογίου ευγνωμοσύνης που οι συμμετέχοντες έχουν ξεκινήσει ήδη από το τέλος της προηγούμενης συνάντησης.Η δεύτερη ανάθεση έχει τίτλο "Να σε συγχαρώ" και αποτελεί προσαρμογή της άσκησης των Μπενέτου Α., Μαλικιώση – Λοϊζου Μ.,(2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Στόχος της άσκησης είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν στη διαδικασία του να αποδίδουν τα εύσημα, να συγχαίρουν τους συντρόφους τους και τη σχέση τους, αναγνωρίζοντας και γιορτάζοντας γνωσιακά τα επιτεύγματα τους.

Η πέμπτη συνεδρία θέτει ως στόχο να εκπαιδευτούν οι συμμετέχοντες στην ενεργητική εποικοδομητική επικοινωνία.Η άσκηση έχει τίτλο "Σχεσιακό απολαμβάνειν μέσω της επικοινωνίας" και αποτελεί προσαρμογή της άσκησης των Jiao et al. (2021). Η άσκηση συνδυάζει το σχεσιακό απολαμβάνειν με τη θετική επικοινωνία και την ενεργητική εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν για μια στιγμή που απόλαυσαν την επικοινωνία με τον/την σύντροφο τους.Στη συνέχεια, η συντονίστρια προσκαλεί τους

συμμετέχοντες να αποδώσουν την επικοινωνιακή τους εμπειρία με τον/την σύντροφο τους σε ένα εικονογραφημένο παραμύθι, γράφοντας μια σύντομη ιστορία και εμπλουτίζοντας την με εικόνες που είτε θα ζωγραφίσουν είτε θα δημιουργήσουν ένα κολάζ με εικόνες που θα αποσπάσουν από υλικό που έχει φέρει η συντονίστρια.Φτάνοντας στη λήξη της 5ης συνάντησης η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες τις ασκήσεις για το σπίτι. Η πρώτη ανάθεση αφορά τη συνέχιση της καταγραφής του ημερολογίου ευγνωμοσύνης που οι συμμετέχοντες έχουν ξεκινήσει ήδη από το τέλος της τρίτης συνάντησης.Η δεύτερη ανάθεση έχει τίτλο "Σχεδιάζοντας το μέλλον μου". Η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν με τον/την σύντροφό τους μια ευχάριστη κοινή δραστηριότητα (ένα γεύμα, μια εξόρμηση, έναν περίπατο, ένα ταξίδι) και να το απολαύσουν με προσμονή. Τους καλεί να το φανταστούν στο μέλλον χωρίς να το ορίσουν χρονικά απαραίτητα, στόχος είναι να βιώσουν την απόλαυση μέσω της φαντασίωσης της εμπειρίας.

Η έκτη και τελευταία συνεδρία έχει τίτλο «Εγώ και εσύ μαζί» και αποτελεί τον επίλογο μιας προσπάθειας ενδυνάμωσης της ποιότητας της συντροφικής σχέσης μέσω της αύξησης των δεικτών ευζωίας και συγκεκριμένα των θετικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης από τη ζωή, του ατομικού και σχεσιακού απολαμβάνειν, της ευγνωμοσύνης και της συγχώρεση και μέσω της μείωσης των δυσάρεστων ψυχολογικών καταστάσεων (αρνητικά συναισθήματα, πικρία). Στόχος της συνάντησης είναι να παροτρύνει τους συμμετέχοντες να αφηγηθούν, σε ένα πιο ελεύθερο πλαίσιο όσα βίωσαν στο ταξίδι του προγράμματος, εστιάζοντας στα καινούργια που έμαθαν για τον εαυτό τους, δηλαδή στο πόσο και προς ποια κατεύθυνση μετατοπίστηκαν ως προς τις ιδέες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους. Το περιεχόμενο και η διαδικασία της τελευταίας συνάντησης της παρέμβασης βασίζεται στην παραδοχή πως η εσωτερική ανατροφοδότηση, σχετικά με όσα αποκόμισε το άτομο από μια καινούργια συνθήκη, αποφέρει μια ξεκάθαρη εικόνα για τον νέο τρόπο, με τον οποίο κατασκευάζει την πραγματικότητά του, και για τις αλλαγές που συμβαίνουν και θα συμβούν, με αφετηρία τη μετατόπιση του εαυτού. Η βιωματική άσκηση έχει τον τίτλο "Η ιδανική σχέση" και αποτελεί προσαρμογή από την άσκηση των Μπενέτου Α., Μαλικιώση – Λοΐζου

Μ.,(2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Ο στόχος της άσκησης είναι να οραματιστούν οι συμμετέχοντες τη σχέση τους σε πλήρη "άνθηση" στο μέλλον. Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, η συντονίστρια ζητά ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες σχετικά με το περιεχόμενο και τη διαδικασία της παρέμβασης, το βίωμά τους, αλλά και την αίσθησή τους για τη μετατόπισή τους και τις θετικές αλλαγές, που προέκυψαν. Οι συναντήσεις αναλύονται διεξοδικά στο Παράρτημα.

Στατιστική ανάλυση

Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το πρόγραμμα στατιστικής επεξεργασίας IBM SPSS Statistics 26.0. Αρχικά, διενεργήθηκε έλεγχος κανονικότητας της κατανομής των δεδομένων των δύο ομάδων σε όλες τις μετρήσεις. Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε Ανάλυση Διακύμανσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων, προκειμένου να ελεγχθεί η κύρια επίδραση του χρόνου, της συνθήκης και της αλληλεπίδρασης των δύο στις ερευνητικές μεταβλητές. Τέλος, διενεργήθηκε Ανάλυση Διακύμανσης μονής κατεύθυνσης Επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, για να εξεταστούν οι διαφορές της ομάδας παρέμβασης μεταξύ των τριών μετρήσεων, t-tests σε ανεξάρτητα δείγματα και έλεγχος mann-whitney για τον έλεγχο των διαφορών ανάμεσα στις δύο ομάδες στη μέτρηση αμέσως μετά τη λήξη του προγράμματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο : ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Προκαταρκτικοί έλεγχοι

Προκειμένου να διαπιστωθεί, εάν μπορούν να πραγματοποιηθούν οι απαραίτητοι παραμετρικοί έλεγχοι για τις ερευνητικές υποθέσεις, διενεργήθηκε έλεγχος κανονικότητας της κατανομής των δεδομένων για κάθε μεταβλητή, σε όλες τις χρονικές στιγμές, ξεχωριστά για κάθε ομάδα, με τον στατιστικό έλεγχο του Shapiro-Wilk, λόγω του μικρού αριθμού συμμετεχόντων ($N < 200$). Τα αποτελέσματα έδειξαν πως στην ομάδα παρέμβασης τη χρονική στιγμή 1, οι μεταβλητές των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης από τη ζωή, της

ευγνωμοσύνης, της ποιότητας της σχέσης,του σχεσιακού απολαμβάνειν, του ατομικού απολαμβάνειν, της ικανοποίησης από τη σχέση, της πικρίας, του “καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου”, του “απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου”, του “σχεσιακό νοητικό ταξίδι” (βλέπε Πίνακα 4), ακολουθούν κανονική κατανομή (p> ,05), ενώ οι μεταβλητές της μοναξιάς και του “μοιράζομαι θετικές στιγμές της σχέσης μου με τον/τη σύντροφο μου” μη κανονική κατανομή.

Τη χρονική στιγμή 2, οι μεταβλητές των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης από τη ζωή, της ευγνωμοσύνης, της ποιότητας της σχέσης,του σχεσιακού απολαμβάνειν, του ατομικού απολαμβάνειν, της ικανοποίησης από τη σχέση,του “καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου”, του “απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου”, του “σχεσιακό νοητικό ταξίδι”, του “μοιράζομαι θετικές στιγμές της σχέσης μου με τον/τη σύντροφο μου” ακολουθούν κανονική κατανομή (p> ,05), ενώ οι μεταβλητές της μοναξιάς και της πικρίας μη κανονική κατανομή. Τη χρονική στιγμή 3, οι μεταβλητές των θετικών συναισθημάτων,της ικανοποίησης από τη ζωή, της ευγνωμοσύνης, της ποιότητας της σχέσης,του σχεσιακού απολαμβάνειν, του ατομικού απολαμβάνειν, της ικανοποίησης από τη σχέση,του “καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου”, του “απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου”, του “σχεσιακό νοητικό ταξίδι”, του “μοιράζομαι θετικές στιγμές της σχέσης μου με τον/τη σύντροφο μου”, της μοναξιάς ακολουθούν κανονική κατανομή (p> ,05), ενώ οι μεταβλητές των αρνητικών συναισθημάτων και της πικρίας μη κανονική κατανομή.

Αντίστοιχα, στην ομάδα ελέγχου τη χρονική στιγμή 1, τα αποτελέσματα έδειξαν πως οι μεταβλητές της ευγνωμοσύνης, της μοναξιάς, της πικρίας, του “καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου ”, των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων, του “μοιράζομαι θετικές στιγμές της σχέσης μου με τον/τη σύντροφο μου”, της ικανοποίησης από τη ζωή, της ικανοποίησης από τη σχέση, της ποιότητας της σχέσης, του σχεσιακού απολαμβάνειν ακολουθούν κανονική κατανομή (p> , 05), ενώ οι μεταβλητές του“απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση

μου”, του “σχεσιακό νοητικό ταξίδι” και του ατομικού απολαμβάνειν μη κανονική κατανομή. Τη χρονική στιγμή 2, οι μεταβλητές της ευγνωμοσύνης, της μοναξιάς, της πικρίας, ,των θετικών συναισθημάτων, των αρνητικών συναισθημάτων, του“απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου”, του “σχεσιακό νοητικό ταξίδι”, του ατομικού απολαμβάνειν του “μοιράζομαι θετικές στιγμές της σχέσης μου με τον/τη σύντροφο μου”, της ικανοποίησης από τη ζωή, της ποιότητας της σχέσης, του σχεσιακού απολαμβάνειν ακολουθούν κανονική κατανομή (p> , 05), ενώ οι μεταβλητές του “καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου” και της ικανοποίησης από τη σχέση μη κανονική κατανομή.

Πίνακας 4. Έλεγχος κανονικότητας της κατανομής των δεδομένων Shapiro- Wilk της ομάδας παρέμβασης, για όλες τις μεταβλητές στις δύο μετρήσεις

Μέτρηση	**Μεταβλητή**	**Shapiro-Wilk**	**df**	**p**
Χρόνος 1	Θετικά συναισθήματα	0,95	11	0,67
	Αρνητικά συναισθήματα	0,95	11	0,67
	Ικανοποίηση απο ζωή	0,96	11	0,73
	Ευγνωμοσύνη	0,96	11	0,82
	Ατομικό απολαμβάνειν	0,87	11	0,09
	Ικανοποίηση απο σχέση	0,9	11	0,18
	Ποιότητα σχέσης	0,95	11	0,59
	Μοναξιά	0,84	11	0,03
	“Καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου”	0,9	11	0,19
	“Θετικά συναισθήματα για τη σχέση μου”	0,97	11	0,89
	“Απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου”	0,85	11	0,05
	“Μοιράζομαι θετικές στιγμές της σχέσης μας με το/τη σύντροφο μου”	0,77	11	0
	“Νοητικό σχεσιακό ταξίδι”	0,9	11	0,17
	Σχεσιακό απολαμβάνειν	0,96	11	0,74
	Πικρία	0,88	11	0,1
Χρόνος 2	Θετικά συναισθήματα	0,91	11	0,24
	Αρνητικά συναισθήματα	0,96	11	0,81

Μέτρηση	Μεταβλητή	Shapiro-Wilk	df	p
	Ικανοποίηση απο ζωή	0,94	11	0,48
	Ευγνωμοσύνη	0,9	11	0,18
	Ατομικό απολαμβάνειν	0,94	11	0,52
	Ικανοποίηση απο σχέση	0,93	11	0,45
	Ποιότητα σχέσης	0,89	11	0,12
	Μοναξιά	0,82	11	0,02
	"Καταστρέφω τις θετικές	0,95	11	
	στιγμές της σχέσης μου"			0,68
	"Θετικά συναισθήματα για	0,85	11	
	τη σχέση μου"			0,05
	"Απολαμβάνω στο εδώ και	0,09	11	
	τώρα τη σχέση μου"			0,23
	"Μοιράζομαι τις όμορφες	0,88	11	
	στιγμές της σχέσης μας με			
	τον/τη σύντροφο μου"			0,09
	"Σχεσιακό Νοητικό ταξίδι"	0,94	11	0,49
	Σχεσιακό απολαμβάνειν	0,94	11	0,49
	Πικρία	0,82	11	0,02
Χρόνος 3	Θετικά συναισθήματα	0,94	11	0,48
	Αρνητικά συναισθήματα	0,8	11	0,01
	Ικανοποίηση απο ζωή	0,97	11	0,83
	Ευγνωμοσύνη	0,95	11	0,64
	Ατομικό απολαμβάνειν	0,93	11	0,36
	Ικανοποίηση απο σχέση	0,93	11	0,45
	Ποιότητα σχέσης	0,89	11	0,15
	Μοναξιά	0,89	11	0,14
	"Κατασρέφω τις θετικές	0,87	11	
	στιγμές της σχέσης μου"			0,08
	"Θετικά συναισθήματα για	0,86	11	
	τη σχέση μου"			0,05
	"Απολαμβάνω στο εδώ και	0,91	11	0,23
	τώρα τη σχέση μου"			
	"Μοιράζομαι τις όμορφες	0,93	11	
	στιγμές της σχέσης μας με			
	τον/τη σύντροφο μου"			0,44
	Mental relational travel	0,94	11	0,49
	Σχεσιακό απολαμβάνειν	0,86	11	0,06

Μέτρηση	Μεταβλητή	Shapiro-Wilk	df	p
	Πικρία	0,86	11	0,03

Πίνακας 5. Έλεγχος κανονικότητας της κατανομής των δεδομένων Shapiro- Wilk της ομάδας ελέγχου, για όλες τις μεταβλητές στις τρεις μετρήσεις

Μέτρηση	Μεταβλητή	Shapiro- Wilk	df	p
Χρόνος 1	Θετικά συναισθήματα	0,92	9	0,4
	Αρνητικά συναισθήματα	0,85	9	0,07
	Ικανοποίηση απο ζωή	0,9	9	0,27
	Ευγνωμοσύνη	0,97	9	0,92
	Ατομικό απολαμβάνειν	0,79	9	0,01
	Ικανοποίηση απο σχέση	0,86	9	0,09
	Ποιότητα σχέσης	0,93	9	0,48
	Μοναξιά	0,98	9	0,98
	“Κατασρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου”	0,93	9	0,51
	“Θετικά συναισθήματα για τη σχέση μου”	0,92	9	0,41
	“Απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου”	0,81	9	0,03
	“Μοιράζομαι...”	0,93	9	0,5

Μέτρηση	Μεταβλητή	Shapiro- Wilk	df	p
	“Νοητικό σχεσιακό ταξίδι”	0,79	9	0,02
	Σχεσιακό απολαμβάνειν	0,93	9	0,48
	Πικρία	0,84	9	0,06
Χρόνος 2	Θετικά συναισθήματα	0,92	9	0,4
	Αρνητικά συναισθήματα	0,91	9	0,34
	Ικανοποίηση απο ζωή	0,97	9	0,9
	Ευγνωμοσύνη	0,91	9	0,31
	Ατομικό απολαμβάνειν	0,91	9	0,33
	Ικανοποίηση απο σχέση	0,79	9	0,02
	Ποιότητα σχέσης	0,86	9	0,09
	Μοναξιά	0,96	9	0,8
	“Καταστρέφω τις θετικές στιγμές...”	0,83	9	0,43
	“Θετικά συναισθήματα....”	0,92	9	0,35
	“Απολαμβάνω στο εδώ και τώρα...”	0,92	9	0,4
	“Μοιράζομαι...”	0,9	9	0,28
	“Σχεσιακό νοητικό ταξίδι”	0,88	9	0,16
	Σχεσιακό απολαμβάνειν	0,95	9	0,65
	Πικρία	0,94	9	0,58

Έπειτα, πραγματοποιήθηκαν έλεγχοι με το κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα, για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου, πριν την εφαρμογή του προγράμματος και έλεγχος mann whitneay για όσες μεταβλητές δεν ακολουθούσαν κανονική κατανομή(μη παραμετρικό τεστ). Όπως φαίνεται στον Πίνακα 6 και στον πίνακα 7 , δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους των μεταβλητών μεταξύ των δύο ομάδων (p> ,05), όπως επίσης και η υπόθεση διατηρήθηκε μηδενική.

Πίνακας 6. Αποτελέσματα των ελέγχων του στατιστικού κριτηρίου t για ανεξάρτητα δείγματα, για τον έλεγχο των διαφορών των μέσων όρων όλων των μεταβλητών ανάμεσα στην ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης, στην πρώτη μέτρηση

Μεταβλητή	**Ομάδα**	**N**	**M**	**SD**	**MD**	**t**	**df**	**p**
Θετικά συναισθήματα	Παρέμβασης	15	3,19	0,65	-0,33	-1,08	27	0,29
	Ελέγχου	14	3,51	0,97				
Αρνητικά συναισθήματα	Παρέμβασης	15	2,09	0,52	0,23	0,88	27	0,39
	Ελέγχου	14	1,86	0,87				
Ικανοποίηση απο τη ζωή	Παρέμβασης	15	3,85	0,96	-0,59	-1,24	27	0,23
	Ελέγχου	14	4,44	,1,55				
Ευγνωμοσύνη	Παρέμβασης	15	5,16	1,06	0,83	0,25	27	0,81
	Ελέγχου	14	5,08	0,71				
Ποιότητα σχέσης	Παρέμβασης	15	6,18	0,88	0,96	2,04	27	0,06
	Ελέγχου	14	5,22	1,55				
“Καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου”	Παρέμβασης	15	3,44	1,51	0,83	1,56	27	0,13
	Ελέγχου	14	2,61	1,34				

Μεταβλητή	Ομάδα	N	M	SD	MD	t	df	p
"Θετικά συναισθήματα για τη σχέση μου"	Παρέμβασης	15	8,01	1,18	0,45	0,87	27	0,39
	Ελέγχου	14	7,57	1,55				
Σχεσιακό απολαμβάνειν	Παρέμβασης	15	7,69	1,05	0,77	0,18	27	0,86
	Ελέγχου	14	7,62	1,28				
Πικρία	Παρέμβασης	15	3,93	2,12	-0,35	-0,41	27	0,69
	Ελέγχου	14	3,29	2,52				

Πίνακας 7.Αποτελέσματα των ελέγχων του στατιστικού κριτηρίου mann-whitneay

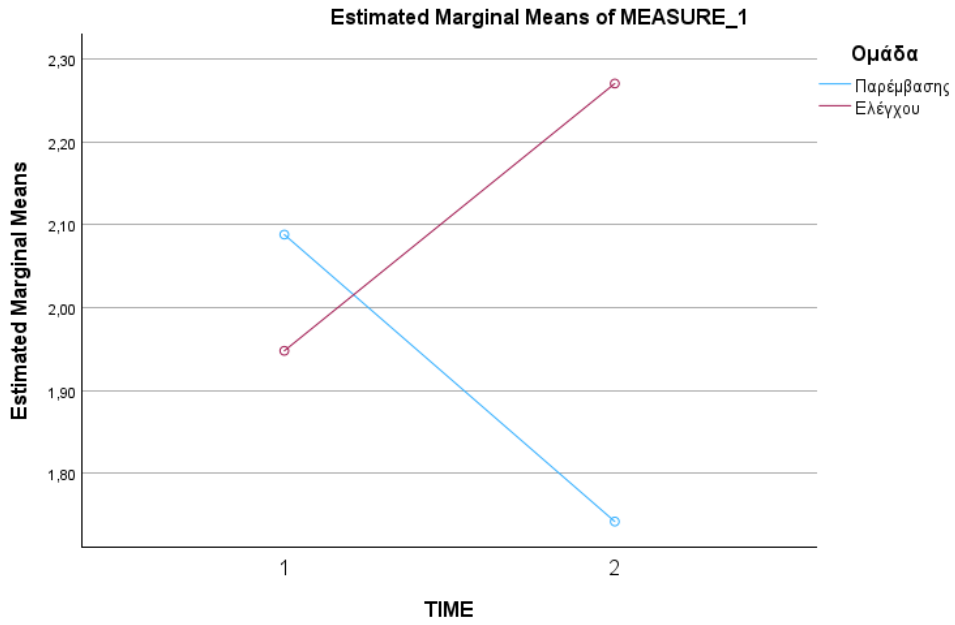
Μεταβλητή	N	M	Std.deviation	z	p
Ατομικό απολαμβάνειν	29	5,03	,81	-1,9	0,06
μοναξιά	29	2,15	,51	-1,96	0,05
"Απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου"	29	7,97	1,49	-1,14	0,27
"Μοιράζομαι..."	29	7,58	2,13	-0,94	0,35
"Σχεσιακό νοητικό ταξίδι"	29	7,33	2,07	-0,28	0,78

Κύριοι έλεγχοι

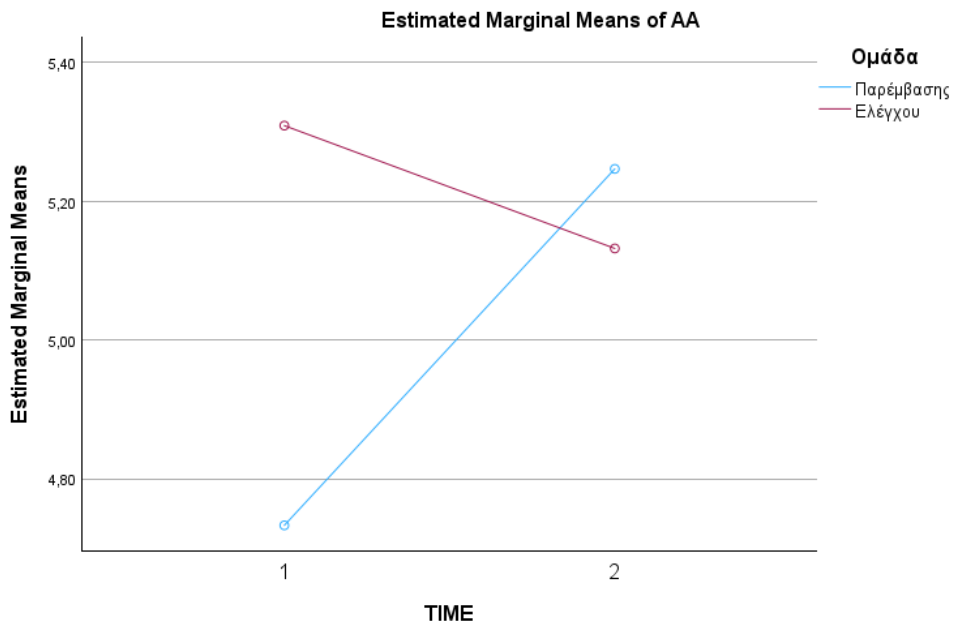
Ανάλυση Διακύμανσης Διπλής Κατεύθυνσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων

Προκειμένου να ελεγχθεί η κύρια επίδραση του χρόνου (πριν και μετά την παρέμβαση), της συνθήκης (ομάδα ελέγχου και ομάδα παρέμβασης), καθώς και της αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο χρόνο και τη συνθήκη, σε κάθε μεταβλητή, διενεργήθηκε Ανάλυση Διακύμανσης Διπλής

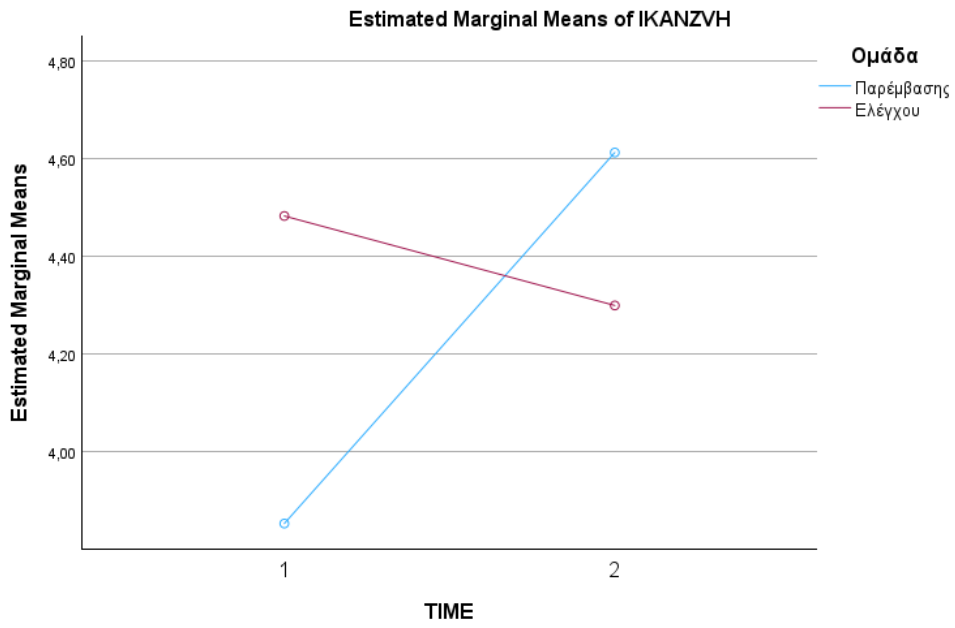
Κατεύθυνσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων για τις μεταβλητές που ακολουθούν κανονική κατανομή. Από τον έλεγχο, διαπιστώθηκε στατιστικώς σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου και της συνθήκης στη μεταβλητή των αρνητικών συναισθημάτων F(1,23)=6.309, p=,019, h2p=,202, στο ατομικό απολαμβάνειν F(1,23)=5,4, p=,028, h2p=,178, στην ικανοποίηση από τη ζωή F(1,23)=9,93, p=,004, h2p=,284, στο "καταστρέφω τις θετικές στιγμές της σχέσης μου" F(1,23)=7,07, p=,014, h2p=,235, στο "απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου" F(1,23)=5,92, p=,033, h2p=,175 και στα θετικά συναισθήματα F(1,23)=17,1, p=,001, h2p=,406. Επιπλέον, σημειώθηκε στατιστικώς σημαντική επίδραση του χρόνου στη μεταβλητή της ευγνωμοσύνης F(1,23)=8,87, p=,006, h2p=,247, καθώς και στατιστικώς σημαντική επίδραση της ομάδας στη μεταβλητή της ποιότητας της σχέσης F(1,23)=10,03, p=,004, h2p=,286, στο συνολικό σχεσιακό απολαμβάνειν F(1,23)=5,1, p=,033, h2p=,175 και στο "Θετικά συναισθήματα για τη σχέση μου" F(1,23)=6,1, p=,021, h2p=,203.



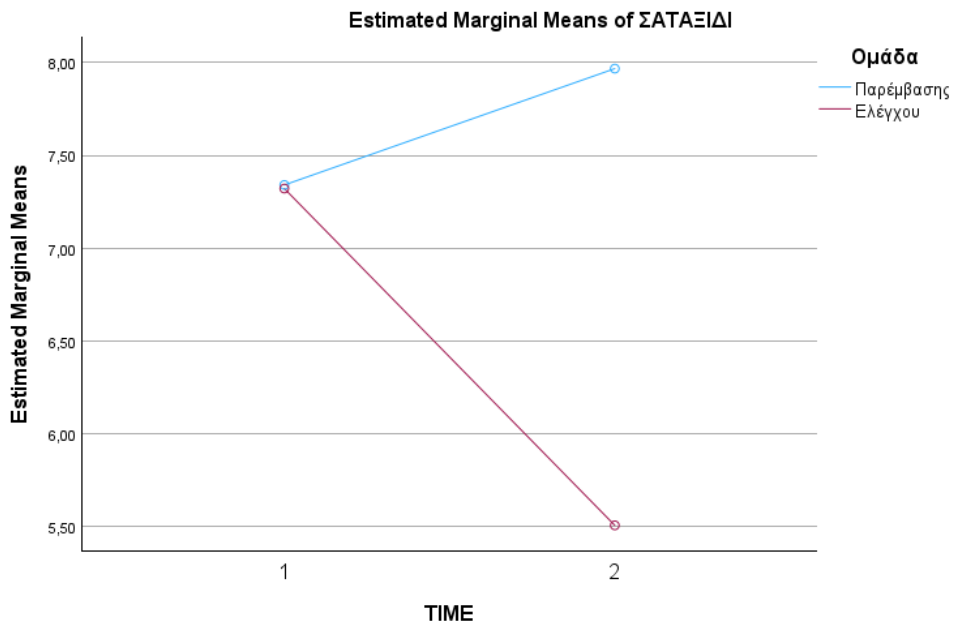
Εικόνα 1. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και της συνθήκης στο μέσο όρο των αρνητικών συναισθημάτων για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



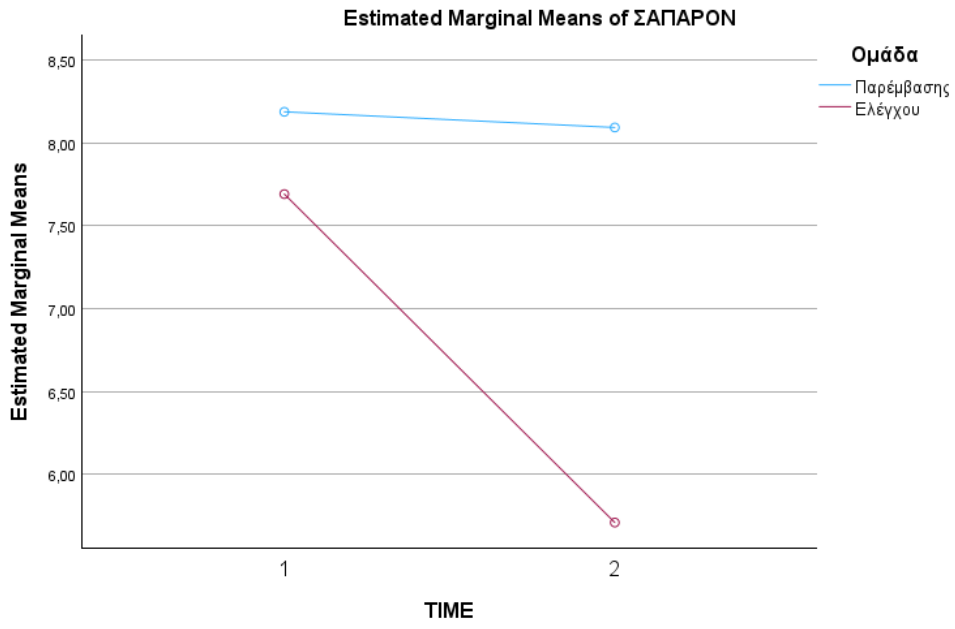
Εικόνα 2. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και της συνθήκης στο μέσο όρο του ατομικού απολαμβάνειν για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



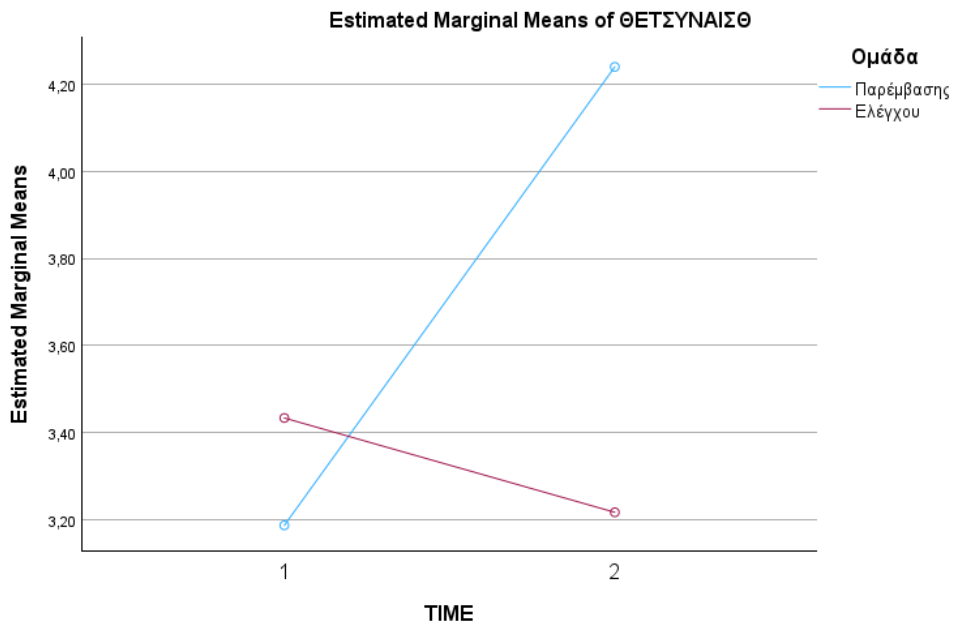
Εικόνα 3. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και της συνθήκης στο μέσο όρο της ικανοποίησης απο τη ζωή για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



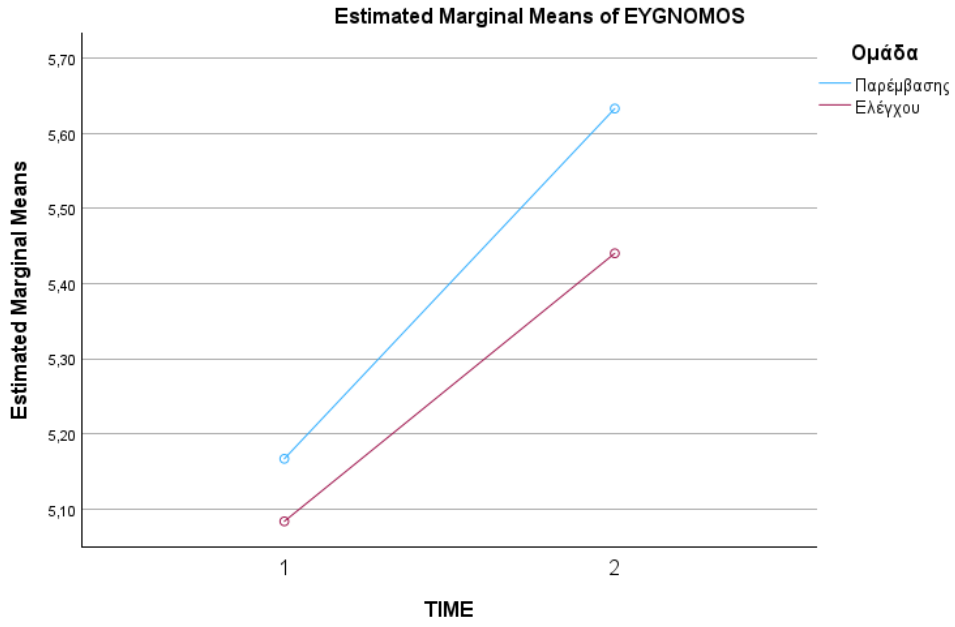
Εικόνα 4. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και της συνθήκης στο μέσο όρο του "Σχεσιακό νοητικό ταξίδι"για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



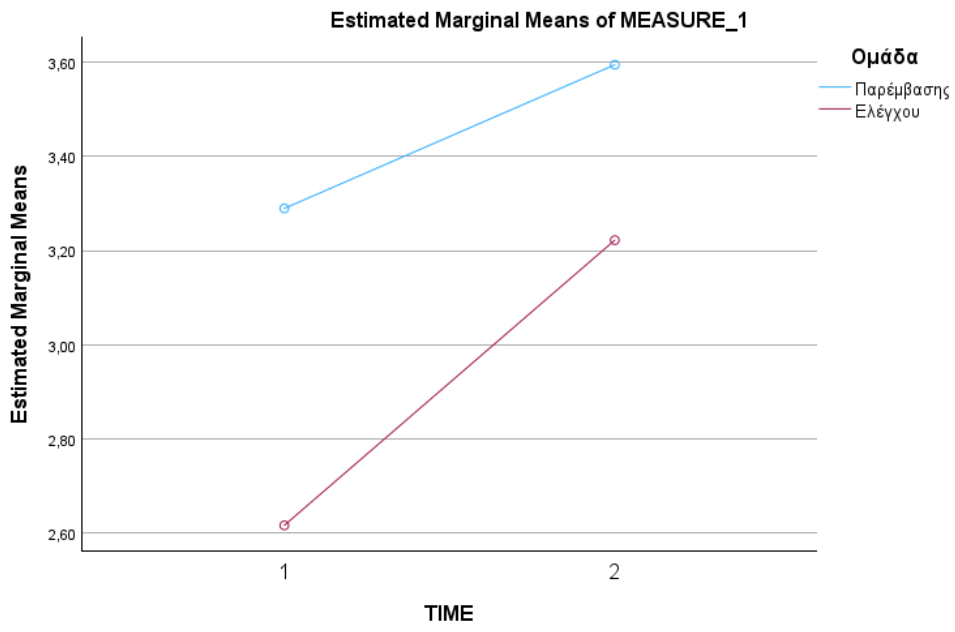
Εικόνα 5. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και της συνθήκης στο μέσο όρο του "απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου" για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



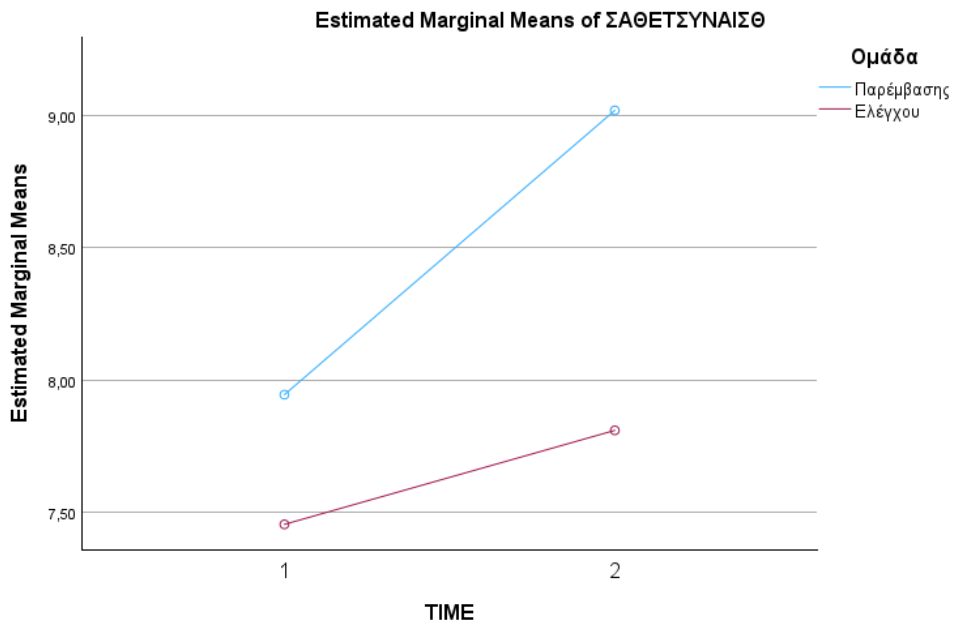
Εικόνα 6. Η αλληλεπίδραση του χρόνου και της συνθήκης στο μέσο όρο των θετικών συναισθημάτων για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



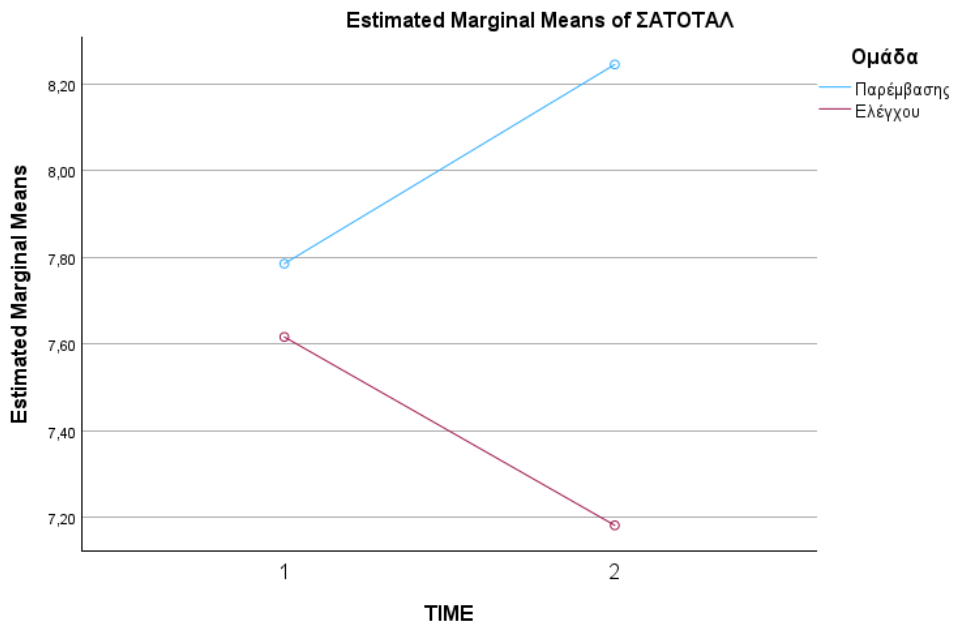
Εικόνα 7. Η επίδραση του χρόνου στο μέσο όρο της ευγνωμοσύνης για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



Εικόνα 8. Η επίδραση της συνθήκης στο μέσο όρο της ποιότητας σχέσης για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



Εικόνα 9. Η επίδραση της συνθήκης στο μέσο όρο του "Θετικά συναισθήματα για τη σχέση μου" για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης



Εικόνα 10. Η επίδραση της συνθήκης στο μέσο όρο του συνολικού σχεσιακού απολαμβάνειν για την ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης

Ανάλυση Διακύμανσης μονής κατεύθυνσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων

Προκειμένου να εξεταστεί η επίδραση του προγράμματος στα επίπεδα των μεταβλητών της ομάδας παρέμβασης, διενεργήθηκε Ανάλυση Διακύμανσης μονής κατεύθυνσης Επαναλαμβανόμενων Μετρήσεων, για καθεμία από αυτές και στις τρεις χρονικές στιγμές. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως υπάρχει στατιστικώς σημαντική επίδραση της παρέμβασης στα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων (F(2,22)= 8,2, p< ,002, ηp 2= ,408), της ικανοποίησης από τη ζωή (F(2,22)= 1,84, p< ,05, ηp 2= ,133) και του ατομικού απολαμβάνειν(F(2,22)= 12,46, p< ,002, ηp2= ,405),

Στη συνέχεια, οι post hoc bonferroni αναλύσεις σε επίπεδο εμπιστοσύνης p< ,05 έδειξαν πως η ομάδα παρέμβασης σημείωσε στατιστικώς σημαντική αύξηση των θετικών συναισθημάτων ανάμεσα στη μέτρηση πριν την παρέμβαση (M1= 3,27) και τις μετρήσεις αμέσως μετά (M2= 4,12 p< ,003), της ικανοποίησης απο τη ζωή ανάμεσα στην πρώτη μέτρηση (M1= 3,88) και τις μετρήσεις αμέσως μετά (M2= 4,6, p<,005), καθώς και του ατομικού απολαμβάνειν ανάμεσα στη

μέτρηση πριν την παρέμβαση (M1= 4,65) και τις μετρήσεις αμέσως μετά (M2= 5,2, p= ,002) και ένα μήνα αργότερα (M3= 5,4, p=,012).

Για τις μεταβλητές που δεν ακολουθούν κανονική κατανομή πραγματοποιήθηκε Friedman test τα αποτελέσματα του οποίου έδειξαν πως η ομάδα παρέμβασης σημείωσε στατιστικώς σημαντική μείωση της μοναξιάς ανάμεσα στη μέτρηση πριν την παρέμβαση (M1= 2,3) και τις μετρήσεις αμέσως μετά (M2= 1,8 p< ,021) και αύξηση του "Θετικά συναισθήματα για τη σχέση μου" ανάμεσα στην πρώτη μέτρηση (M1= 1,42), τις μετρήσεις αμέσως μετά (M2= 2,33, p=,041), και τις μετρήσεις ένα μήνα μετά (M3= 2,25, p=,025).

Έλεγχοι με το κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα

Προκειμένου να διαπιστωθεί εάν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, διενεργήθηκαν έλεγχοι με το κριτήριο t για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ των δύο ομάδων, για τις μεταβλητές με κανονική κατανομή, στη μέτρηση αμέσως μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 8, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, η ομάδα παρέμβασης σημείωσε στατιστικώς σημαντικά αυξημένα επίπεδα (p< ,05) των θετικών συναισθημάτων (t=3,8 , p<,001 , MD= 1,02), της ποιότητας της σχέσης (t= 2,84, p=0,01 , MD=1,43), του σχεσιακού απολαμβάνειν συνολικά (t=2,43, p=,022 , MD=0,96), του "Σχεσιακό νοητικό ταξίδι"(t=4,8 , p<,001 , MD= 2,6), και του "Απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου"(t=4,2 , p<,001, MD=2,5).

Πίνακας 8 Αποτελέσματα των ελέγχων του στατιστικού κριτηρίου t για ανεξάρτητα δείγματα, για τον έλεγχο των διαφορών των μέσων όρων όλων των μεταβλητών ανάμεσα στην ομάδα ελέγχου και την ομάδα παρέμβασης, στη δεύτερη μέτρηση

Μεταβλητή	**Ομάδα**	**N**	**M**	**SD**	**MD**	**t**	**df**	**p**
Θετικά συναισθήματα	Παρέμβασης	15	4,2	0,64	1,02	3,8	26	<,001
	Ελέγχου	14	3,2	0,75				

Μεταβλητή	Ομάδα	N	M	SD	MD	t	df	p
Αρνητικά συναισθήματα	Παρέμβασης	15	1,8	0,6	-0,43	-1,6	26	0,12
	Ελέγχου	14	2,2	0,8				
Ικανοποίηση απο τη ζωή	Παρέμβασης	15	4,5	1,2	0,22	5,16	26	0,61
	Ελέγχου	14	4,3	1				
Ευγνωμοσύνη	Παρέμβασης	15	5,6	1,2	0,19	5,4	27	0,61
	Ελέγχου	14	5,4	0,83				
Ποιότητα σχέσης	Παρέμβασης	15	6,3	1,01	1,43	2,84	26	0,01
	Ελέγχου	14	4,8	1,65				
Ατομικό απολαμβάνειν	Παρέμβασης	15	5,2	0,77	0,07	2,69	26	0,79
	Ελέγχου	14	5,1	0,74				
“Απολαμβάνω στο εδώ και τώρα τη σχέση μου”	Παρέμβασης	15	8,2	1,7	2,5	4,18	24	<,001
	Ελέγχου	14	5,7	1,2				
Σχεσιακό απολαμβάνειν	Παρέμβασης	15	8,1	1,05	0,96	2,43	25	0,02
	Ελέγχου	14	7,2	0,98				
“Μοιράζομαι...”	Παρέμβασης	15	8,5	1,51	1,13	1,88	25	0,07
	Ελέγχου	14	7,4	1,6				
“Σχεσιακό νοητικό ταξίδι”	παρέμβασης	15	8,1	1,4	2,58	4,83	24	<,001
	ελέγχου	14	5,5	1,2				

Σύγκριση Μέσων Όρων μεταξύ της Ομάδας παρεμβασης και της ομάδας ελέγχου στις 2 χρονικές στιγμές

Προκειμένου να διαπιστωθεί εάν παρατηρούνται στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της ομάδας παρέμβασης και της ομάδας ελέγχου, διενεργήθηκαν έλεγχοι με το κριτήριο mann-whitneay για τις μεταβλητές με μη κανονική κατανομή,στη μέτρηση αμέσως μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, η ομάδα παρέμβασης διατήρησε την υπόθεση μηδενική στη μεταβλητή των "Θετικά συναισθήματα για τη σχέση μου"(mean rank ομάδα ελέγχου9,42, mr ομάδα παρέμβασης 17,67, p=,006).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Τα τελευταία χρόνια η έρευνα έχει εστιάσει στην έννοια και τα αποτελέσματα του απολαμβάνειν, ενώ φαίνεται ότι οι σχέσεις αποτελούν ένα κομμάτι που συμπεριλαμβάνεται στην έννοια. Πρόσφατα, έχει αναπτυχθεί η έννοια του σχεσιακού απολαμβάνειν για να περιγράψει ακριβώς αυτή την πτυχή του απολαμβάνειν (Borelli et al., 2015).Το σχεσιακό απολαμβάνειν βοηθά τα άτομα να αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένα από τη σχέση τους και περισσότερο συνδεδεμένα με τον σύντροφό τους (Lenger & Gordon, 2019).

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης έξι εβδομάδων που βασίζεται στις αρχές της θετικής ψυχολογίας και αποσκοπεί στην ενδυνάμωση του σχεσιακού απολαμβάνειν αναδυόμενων ενηλίκων που βρίσκονται σε συντροφική σχέση. Συγκεκριμένα, η παρούσα έρευνα στόχευε να επιφέρει αλλαγές: α. στην ποιότητα της σχέσης, β. σε δείκτες ευζωίας και συγκεκριμένα στα θετικά συναισθήματα, την ικανοποίηση από τη ζωή, το ατομικό και σχεσιακό απολαμβάνειν, την ευγνωμοσύνη και τη συγχώρεση και γ. σε δυσάρεστες ψυχολογικές καταστάσεις (αρνητικά συναισθήματα, πικρία και μοναξιά στη σχέση).

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η εφαρμογή της παρέμβασης αύξησε τα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων,της ικανοποίησης από τη ζωής και του ατομικού και σχεσιακού απολαμβάνειν των συμμετεχόντων, επιβεβαιώνοντας μερικώς την ερευνητική υπόθεση Η1, καθώς δε σημειώθηκε στατιστικώς σημαντική αύξηση στα επίπεδα της ευγνωμοσύνης. Επιπλέον, επιβεβαιώθηκε μερικώς η ερευνητική υπόθεση Η2, για τη μεταβλητή της μοναξιάς, καθώς ήταν μειωμένα τα επίπεδα, που

σημείωσαν οι συμμετέχοντες αμέσως μετά τη λήξη της παρέμβασης. Ταυτόχρονα, αναφορικά με την υπόθεση Η3 και Η4, αυτή επιβεβαιώθηκε, καθώς, σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα, η ομάδα ελέγχου, στην οποία δεν εφαρμόστηκε καμία παρέμβαση μέσα στα χρονικά πλαίσια της παρούσας μελέτης, δε σημείωσε σημαντική διαφορά σε καμία από τις ερευνητικές μεταβλητές. Τέλος, τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν πως ένα μήνα μετά την εφαρμογή του προγράμματος, η ομάδα παρέμβασης, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, σημείωσε αυξημένα επίπεδα των μεταβλητών του ατομικού απολαμβάνειν και των θετικών συναισθημάτων για τη σχέση (σχεσιακό απολαμβάνειν), επιβεβαιώνοντας μερικώς και την υπόθεση Η5.

Η αύξηση των θετικών συναισθημάτων, ως αποτέλεσμα της παρούσας παρέμβασης, ήταν μία απο τις κεντρικές ερευνητικές υποθέσεις. Αυτό είναι σύμφωνο με τη βιβλιογραφία, η οποία θεωρεί το απολαμβάνειν ως έναν απο τους πλέον ενδεδειγμένους τρόπους ενδυνάμωσης των θετικών συναισθημάτων(Bryant, Chadwick & Kluwe,2011 Bryant & Veroff,2007,Smith & Bryant,2016).Η ενίσχυση του ατομικού και σχεσιακού απολαμβάνειν, καθώς και η αύξηση των θετικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή, επιβεβαιώνουν τη βιβλιογραφία που τονίζει τη σημασία του απολαμβάνειν ως εργαλείο βελτίωσης της ψυχικής υγείας και ευζωίας. Έρευνες, όπως αυτή των Bryant και Veroff (2007), έχουν δείξει ότι οι στρατηγικές απολαμβάνειν μπορούν να ενισχύσουν τα θετικά συναισθήματα, να βελτιώσουν τη συναισθηματική σύνδεση και να αυξήσουν την ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων. Το αποτέλεσμα αυτό κρίνεται ως ιδιαιτέρως σημαντικό, καθώς επιβεβαιώνει τα ήδη υπάρχοντα ευρήματα από άλλες έρευνες, όπως για παράδειγμα: (Fredrickson,Cohn,Coffey,Pek & Finkel, 2008) που δείχνουν οτι η χρήση του απολαμβάνειν σχετίζεται με τα θετικά συναισθήματα και θεωρείται ως διαμεσολαβητικός παράγοντας, ο οποίος εξηγεί το πως ένα θετικό γεγονός μετατρέπεται τελικά σε θετικό συναίσθημα. Επιπρόσθετα,οι βιωματικές ασκήσεις και η ομαδική δουλειά συνέβαλαν στη βελτίωση των συναισθημάτων.

Ωστόσο, η παρούσα μελέτη διαφοροποιείται σε σχέση με την αύξηση της ευγνωμοσύνης..

Αν και οι περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι οι στρατηγικές απολαμβάνειν συχνά οδηγούν σε αύξηση αυτών των συναισθημάτων (Watkins et al., 2003; Emmons & McCullough, 2003), τα αποτελέσματα της παρούσας παρέμβασης δεν έδειξαν στατιστικώς σημαντική αύξηση στην ευγνωμοσύνη. Αυτό μπορεί να αποδοθεί σε πολλούς παράγοντες. Καταρχάς, η διάρκεια της παρέμβασης μπορεί να ήταν πολύ σύντομη για να επιφέρει σημαντικές αλλαγές σε βαθύτερες συναισθηματικές διαδικασίες, όπως η ευγνωμοσύνη. Όπως επισημαίνουν οι Emmons και McCullough (2003), η ευγνωμοσύνη είναι ένα συναίσθημα που αναπτύσσεται μέσα από την επανάληψη και τη σταθερή πρακτική, κάτι που μπορεί να μην ήταν επαρκώς ενσωματωμένο στο παρόν πρόγραμμα.

Επιπλέον, η αποτυχία αύξησης αυτών των συναισθημάτων μπορεί να σχετίζεται με την ίδια τη φύση της παρέμβασης. Το πρόγραμμα επικεντρώθηκε κυρίως στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή μέσω στρατηγικών απολαμβάνειν, και λιγότερο στην ανάπτυξη της ευγνωμοσύνης ως ξεχωριστής θεματικής ενότητας. Έρευνες όπως αυτή των Watkins et al. (2003) δείχνουν ότι οι στοχευμένες παρεμβάσεις που εστιάζουν αποκλειστικά στην καλλιέργεια αυτών των συναισθημάτων είναι πιο αποτελεσματικές.

Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν την άποψη ότι το απολαμβάνειν μπορεί να έχει σημαντική θετική επίδραση στην ψυχική ευημερία και στις σχέσεις των ατόμων, παρόλο που συγκεκριμένες πτυχές, όπως η ευγνωμοσύνη, μπορεί να απαιτούν πιο στοχευμένες και μακροπρόθεσμες παρεμβάσεις για να επιτύχουν σημαντική αλλαγή.

Σε συνέχεια των προηγούμενων αποτελεσμάτων που αφορούν τα θετικά συναισθήματα, παρατηρούμε οτι κατά την κύρια παρέμβαση μειώθηκαν επίσης στατιστικώς σημαντικά και τα αρνητικά συναισθήμαυτα και συγκεκριμένα η μοναξιά. Η επίδραση αυτή παύει να είναι στατιστικώς σημαντική κατά την επαναληπτική μέτρηση έναν μήνα μετά. Από αυτό συμπεραίνουμε οτι η μείωση της μεταβλητής της μοναξιάς βασίζεται επί το πλείστον στις θετικές επιπτώσεις της συμμετοχής σε ομάδα και του μοιράσματος των προσωπικών εμπειριών με άλλους. Φαίνεται,

λοιπόν, η μείωση της μοναξιάς να είναι παροδική και όχι μακροχρόνια και να σχετίζεται περισσότερο με την κοινωνική αλληλεπίδραση που προσέφερε το πρόγραμμα παρά με κάποια βαθύτερη αλλαγή στην προσωπική ανάπτυξη των συμμετεχόντων.Συνοψίζοντας, με βάση τα αποτελέσματα απο τις στατιστικές αναλύσεις προκύπτει οτι η παρούσα ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση στο σχεσιακό απολαμβάνειν συνεισφέρει αποτελεσματικά στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων (μοναξιά) αλλά δεν είναι επαρκής ως προς το να διατηρηθούν τα αποτελέσματα αυτά πέραν του διαστήματος της παρέμβασης.

Η παρούσα μελέτη έχει ως σκοπό τη διεύρυνση της έννοιας του σχεσιακού απολαμβάνειν, τον σχεδιασμό και τη δημιουργία μιας παρέμβασης που βασίζεται στις στρατηγικές του απολαμβάνειν και τη μελέτη των επιπτώσεων της εφαρμογής του προγράμματος αυτού σε μια σειρά απο μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας. Έρχεται έτσι να καλύψει ένα κενό στο χώρο των θετικών παρεμβάσεων και συγκεκριμένα στο χώρο της εκπαίδευσης στο σχεσιακό απολαμβάνειν.Η παρούσα μελέτη έρχεται να καλύψει το κενό που υπάρχει σε άλλα προγράμματα, καθώς περιλαμβάνει τις στρατηγικές του απολαμβάνειν και στα τρία χρονικά επίπεδα-απολαμβάνειν στο παρόν,στο μέλλον και στο παρελθόν.

Η παρούσα έρευνα έδειξε οτι οι στρατηγικές του απολαμβάνειν μπορούν να εφαρμοστούν με ευεργετικά αποτελέσματα, όπως την αύξηση των θετικών συναισθημάτων, τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, την αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή. Μέσα απο τη συμμετοχή στο ψυχοεκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα για το σχεσιακό απολαμβάνειν το άτομο φαίνεται πως αλλάζει τον τρόπο που σχετίζεται με τον/την σύντροφο του. Οι βιωματικές ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν έγιναν σε ομαδικό πλαίσιο και ο ομαδικός χαρακτήρας της παρέμβασης αποτέλεσε σίγουρα ένα σημαντικό στοιχείο αυτής της προσπάθειας και συνεισέφερε στην αποτελεσματικότητα της. Τα ενθαρρυντικά αυτά αποτελέσματα θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν και στο χώρο της ψυχοθεραπείας και της συμβουλευτικής ζεύγους ως επιλεγμένες προτάσεις του θεραπευτή προς το ζευγάρι με στόχο την εκπαίδευση τους στις στρατηγικές του σχεσιακού

απολαμβάνειν και την εφαρμογή τους στην καθημερινότητα τους.

Ένα πρόγραμμα σαν και αυτό έχει οφέλη στο να ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς με τα υπόλοιπα μέλη που συμμετέχουν σε αυτό και έτσι να υπάρχει ένα ευρύτερο κοινωνικό όφελος. Η θετική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια των βιωματικών ασκήσεων, δίνει την ευκαιρία σε άτομα που δεν είχαν προηγούμενη κοινωνική επαφή μεταξύ τους, να γνωριστούν και να μοιραστούν θετικές εμπερίες της ζωής τους. Από τις στρατηγικές του απολαμβάνειν, το "μοίρασμα της θετικής στιγμής" είναι κατεξοχήν μια στρατηγική που προάγει το μοίρασμα και τη σύνδεση με άλλους.

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης κρίνονται σημαντικά για την εξέλιξη της έρευνας στον τομέα των παρεμβάσεων του σχεσιακού απολαμβάνειν στην Ελλάδα. Η επιβεβαίωση της ισχυρής σύνδεσης του σχεσιακού απολαμβάνεινμε το ευζην αλλά και της δυνατότητας ενίσχυσης αυτού μέσα από μία θετική παρέμβαση διάρκειας έξι μόλις εβδομάδων, αποτελεί το πολύτιμο συστατικό στοιχείο για επόμενες προσπάθειες σχεδιασμού και υλοποίησης ανάλογων παρεμβάσεων της Θετικής Ψυχολογίας.

Περιορισμοί και μελλοντικές κατευθύνσεις

Παρά τα πλεονεκτήματα της ερευνητικής προσέγγισης και των αποτελεσμάτων της παρέμβασης, δε θα πρέπει να παραβλεφθούν και οι περιορισμοί της συγκεκριμένης μελέτης, οι οποίο, ωστόσο, εγείρουν ιδέες προς περαιτέρω μελέτη και διερεύνηση.

Αρχικά,το μικρό σε αριθμό δείγμα, το οποίο αποτελείται κυρίως από ετεροφυλόφιλες γυναίκες, περιορίζει την αντιπροσωπευτικότητα και γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων, η οποία εξαντλείται στο πλαίσιο εφαρμογής του παρόντος προγράμματος. Επίσης, περιορισμό αποτελεί το γεγονός οτι οι συμμετέχοντες αυτο-επιλέχθηκαν, καθώς ως εθελοντές μπορεί να έχουν αυξημένα κίνητρα να πετύχουν τους στόχους τους.Η αριθμητική υπεροχή των γυναικών στο δείγμα της παρούσας μελέτης διαμορφώνει την ανάγκη της μελλοντικής διερεύνησης του ρόλου του φύλου, στις αλλαγές που παρουσιάστηκαν στις ερευνητικές μεταβλητές. Επιπλέον, σε επόμενη υλοποίηση του μοντέλου παρέμβασης, οι ερευνητές θα μπορούσαν να απευθυνθούν σε ένα μεγαλύτερο και πιο

αντιπροσωπευτικό δείγμα, προκειμένου να διαπιστωθεί η αποτελεσματικότητά του και σε διαφορετικούς, τόσο σε μέγεθος, όσο και σε ιδιότητα, πληθυσμούς.

Ένας ακόμη περιορισμός, αναφορικά με τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης, αποτελεί η εφαρμογή μόνο ποσοτικών μετρήσεων όλων των μεταβλητών. Στο μέλλον, λοιπόν, θα μπορούσε να δοκιμαστεί ένα μικτός ερευνητικός σχεδιασμός, με ταυτόχρονη διεξαγωγή ποιοτικών μετρήσεων, όπως οι ημι-δομημένες συνεντεύξεις, ώστε να διερευνώνται οι «λόγοι» (Potter & Wetherell, 2009) των συμμετεχόντων, που δύνανται να αποτυπώσουν πιο ολοκληρωμένα τα προσλαμβανόμενα επίπεδα κάθε μεταβλητής, αλλά και να χρησιμοποιηθούν ως ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της ίδιας της παρέμβασης.

Ολοκληρώνοντας, σημειώνουμε οτι το γεγονός οτι πρόκειται για βραχύχρονο πρόγραμμα ψυχοεκπαίδευσης δεν εξασφαλίζει το γεγονός οτι οι συμμετέχουσες θα ενσωματώσουν τα όσα έμαθαν συνολικά. Ενδέχεται, οι νέες γνώσεις και οι τεχνικές που διδάχτηκαν να μην αντέξουν στο χρόνο και να χρειαστεί μια βαθύτερη εξάσκηση και αλλαγή ώστε το σχεσιακό απολαμβάνειν να ενταχθεί στην καθημερινότητα των συμμετεχόντων.Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εξετάσουν τη μακροχρόνια αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων σχεσιακού απολαμβάνειν καθώς και τη δυνατότητα εφαρμογής τους σε διάφορους πληθυσμούς. Επίσης, θα ήταν χρήσιμο να διερευνηθούν οι μηχανισμοί μέσω των οποίων αυτές οι παρεμβάσεις επιδρούν στην ψυχική υγεία και ευημερία, καθώς και να αναπτυχθούν πιο αντικειμενικά μέσα μέτρησης της ψυχικής ευημερίας.Μια σημαντική κατεύθυνση για μελλοντικές έρευνες είναι η διερεύνηση της επίδρασης της διάρκειας και της συχνότητας των πρακτικών σχεσιακού απολαμβάνειν.Πολλές μελέτες υποδεικνύουν ότι η μακροχρόνια εξάσκηση μπορεί να έχει μεγαλύτερα και πιο σταθερά αποτελέσματα (Kabat-Zinn, 1990; Carmody&Baer,2009). Έτσι, θα ήταν σημαντικό να εξεταστεί πώς διαφορετικά χρονικά διαστήματα και ένταση πρακτικής επηρεάζουν τα αποτελέσματα.

Συμπέρασμα

Το σχεσιακό απολαμβάνειν μπορεί να θεωρηθεί μια ευκαιρία να υπενθυμίσουμε στους

εαυτούς μας να τιμούν, να σέβονται και να απολαμβάνουν με ευγνωμοσύνη τις συντροφικές μας σχέσεις.Να διατηρούμε μια στάση ευγνωμοσύνης σε ό,τι θετικό συμβαίνει.Είναι μια πρόκληση να μη θεωρείται τίποτα δεδομένο αλλά να εκτιμάται η κάθε μέρα, ως κάτι πολύτιμο.

Στην έρευνα αυτή δημιουργήσαμε ένα πρόγραμμα παρέμβασης που προάγει τα παραπάνω.Κάτω απο αυτό το πρίσμα είδαμε την έννοια του σχεσιακού απολαμβάνειν.Όπως είδαμε τα αποτελέσματα ήταν θετικά και φάνηκε η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης ως προς τα οφέλη που παρατηρήθηκαν σε μεταβλητές του ευ ζην και της ψυχικής ευημερίας. Φάνηκε,επίσης, πως μια έννοια που προέρχεται απο το χώρο της Θετικής Ψυχολογίας μπορεί να αξιοποιηθεί πρακτικά, μέσω ενός οργανωμένου προγράμματος παρέμβασης, βασισμένο σε επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W.D. (2018). Gratitude and Subjective Wellbeing: A Proposal of Two Causal Frameworks. *Journal of Happiness Studies, 19*, 1519-1542.

Borelli, J. L., Sbarra, D. A., Snavely, J. E., McMakin, D. L., Coffey, J. K., Ruiz, S. K., & Chung, S. Y. (2014). With or without you: Preliminary evidence that attachment avoidance predicts nondeployed spouses' reactions to relationship challenges during deployment. *Professional Psychology: Research and Practice*, *45*(6), 478.

Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *32*(8), 1083-1108.

Borelli, J. L., Bond, D. K., Fox, S., & Horn-Mallers, M. (2020). Relational savoring reduces physiological reactivity and enhances psychological agency in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, *39*(3), 332-342.

Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., ... & Bond, D. K. (2020b). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal

flourishing. *Psychotherapy*, *57*(3), 340.

Borelli, J. L., Kerr, M. L., Smiley, P. A., Rasmussen, H. F., Hecht, H. K., & Campos, B. (2023). Relational savoring intervention: Positive impacts for mothers and evidence of cultural compatibility for Latinas. *Emotion*, *23*(2), 303.

Bond, D.K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy.*

Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of mental health*, *12*(2), 175-196.

Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies, 6,* 227–260.

Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ:Erlbaum Associates.

Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1).

Bryant, F. B., & Smith, J. L. (2015). Appreciating life in the midst of adversity: Savoring in relation to mindfulness, reappraisal, and meaning. *Psychological Inquiry, 26,* 315–321.

Burkhart, M.L., Borelli, J.L., Rasmussen, H.F., & Sbarra, D.A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. Personal Relationships, 22, 692-711.

Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., Ribeiro, M. T., & Pereira, C. R. (2015). Savoring positive events in couple life: Impacts on relationship quality and dyadic adjustment. *Family Science*, *6*(1), 170-180.

Csikszentmihalyi, M. (1990). The domain of creativity.

Csikszentmihalyi, M. (1996). On Runco's problem finding, problem solving, and creativity. *Creativity Research Journal*, *9*(2-3), 267-268.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude.

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.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). Experiences in Close Relationships Questionnaire—Revised. *Journal of Personality and Social Psychology.*

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, *13*(2), 172-175.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, *84*(2), 365.

Froidevaux, N. M., Sanchez Hernandez, H., Pourmand, V., Yunusova, A., Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2023). Psychological distress with relationship satisfaction is moderated by anticipatory relational savoring among non-deployed military partners. *Personal Relationships*

Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of personality*, *74*(1), 175-222.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, *2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281-291.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.

Keyes, C. L. M. (2016). Why Flourishing? In Harward, D. W. (Ed.), *Well-being and highereducation: A strategy for change and the realization of education's greater purposes* (pp. 99-107). Washington, DC: Bringing Theory to Practice.

Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychology and Personality Science, 2*, 425-431.

Kleinke, C. L., Peterson, T. R., & Rutledge, T. R. (1998). Effects of self-generated facial expressions on mood. *Journal of personality and social psychology*, *74*(1), 272.

Kurtz, J. L. (2015). Seeing through new eyes: An experimental investigation of the benefits of photography. *Journal of Basic & Applied Sciences, 11,* 354–358.

Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of personality and social psychology*, *53*(4), 767.

Lenger, K. A., & Gordon, C. L. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *8*(1), 1

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, *56*(3), 239.

Major, B.C., Le Nguyen, K.D., Lundberg, K.B., & Fredrickson, B.L. (2018). Well-being correlates of perceived positivity resonance: Evidence from trait and episode-level assessment**s**. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *44*, 1631–1647.

Μαλικιώση – Λοΐζου, Μ. (2012). Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς (The Revised UCLA Loneliness Scale). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα. (σ. 637) Αθήνα: Πεδίο

Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 141-151.

Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional school counseling*, *12*(2), 215.

Pitts, M. J. (2019). The language and social psychology of savoring: Advancing the communication savoring model. *Journal of Language and Social psychology*, *38*(2), 237-259.

Pitts, M. J., Fanari, A., Cooper, R. A., Jiao, J., & Kim, S. (2023). The Grounded Model of Communication Savoring: Theory Development and Age Cohort Study. *American Journal of Qualitative Research*, *7*(3), 139-159.

Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The journal of positive psychology*, *4*(5), 349-355.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, *49*(5), 368-373.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, *39*(3), 472.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier?(And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, *1*(1), 129-145.

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.

Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L., & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the capacity to savor: Interventions to enhance the enjoyment of positive experiences. In A. C. Parks (Ed.), *Handbook of positive psychological interventions* (pp. 42–65).

Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, *38*(1), 137-152.

Straszewski, T., & Siegel, J. T. (2021). From writing tasks to a public service announcement: Experimentally assessing savoring as a means of increasing help-seeking for depression. *Social Science & Medicine*, *287*, 114362.

Van Zyl, L. E., & Rothmann, S. (Eds.). (2019). *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts*. Cham: Springer International Publishing.

Wang, B. A., Bouche, V., Hong, K., Eriksen, D. E., Rice, R., & Borelli, J. L. (2021). Investigating the efficacy of relational savoring among male adolescents in residential treatment. *Residential Treatment for Children & Youth*, *38*(3), 307-323.

Wong, P. T. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, *32*(7-8), 565-578.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εγχειρίδιο Προγράμματος Παρέμβασης

1η Συνάντηση

Η πρώτη εισαγωγική συνεδρία με τίτλο "Ξεκινάει το ταξίδι της απόλαυσης" θέτει ως στόχο να εξοικειώσει τους συμμετέχοντες με το πρόγραμμα και τις απαιτήσεις του, να προωθήσει τη γνωριμία της ομάδας, να εισάγει σε βασικές θεωρητικές έννοιες, όπως η θετική ψυχολογία, το απολαμβάνειν και το σχεσιακό απολαμβάνειν, καθώς και να πλαισιώσει την πρώτη βιωματική άσκηση.

Στο πρώτο μέρος της συνάντησης, η συντονίστρια καλωσορίζει και ευχαριστεί τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, συστήνεται στην ομάδα και, στη συνέχεια, προσκαλεί όλους να κάνουν check - in πριν τη γνωριμία μεταξύ τους, περιγράφοντας με τι συναισθήματα και σκέψεις έχουν έρθει στη πρώτη συνάντηση του προγράμματος.
Η γνωριμία των συμμετεχόντων πραγματοποιείται μέσω της άσκησης : «Hello stranger! Ας γνωριστούμε!», η οποία έχει ως στόχο να επιτευχθεί η προσδοκώμενη, σε πρώτο βαθμό, οικειότητα. Οι συμμετέχοντες καλούνται σε δυάδες να παρουσιάσουν τον εαυτό τους και όσα νιώθουν ασφάλεια να μοιραστούν με τον διπλανό τους (π.χ όνομα, σπουδές, χόμπυ,ελεύθερος χρόνος, σχέση). Στη συνέχεια, γίνεται το αντίστροφο και έπειτα παρουσιάζουν τον διπλανό τους στην ολομέλεια, ώστε να ακουστούν τα ονόματα και η σύντομη ιστορία όλων.

Με την ολοκλήρωση της παρουσίασής τους, η συντονίστρια προχωρά στη συνοπτική παρουσίαση του προγράμματος, πληροφορώντας τους συμμετέχοντες εκ νέου για το περιεχόμενο, τη διαδικασία, τις απαιτήσεις και τους στόχους της παρέμβασης, νοηματοδοτώντας τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, ενώ δίνει χρόνο σε τυχόν ερωτήσεις και διευκρινίσεις. Επιπρόσθετα, ενημερώνονται οι συμμετέχοντες για το δικαίωμα αποχώρησης τους απο το πρόγραμμα ανα πάσα στιγμή, χωρίς την υποχρέωση δικαιολόγησης. Εν συνεχεία, γίνεται λόγος για την υποχρεωτική τήρηση του απορρήτου και την εμπιστευτικότητα των δεδομένων, καθώς οι συμμετέχοντες δεν θα πρέπει να αποκαλύψουν πληροφορίες που θα μοιραστούν στο πλαίσιο της ομάδας με άτομα εκτός αυτής. Επίσης, γίνεται ξεκάθαρο ότι οποιαδήποτε πληροφορία μοιραστούν θα διατηρηθεί μόνο για τους σκοπούς αυτής της μελέτης. Ακολούθως, αποσαφηνίζεται ο ρόλος της συντονίστριας και ο ρόλος του βοηθού ερευνητή, ο οποίος θα αποτελεί το μοναδικό πρόσωπο αναφοράς, εάν χρειαστεί κάποιος περισσότερη στήριξη και όλες οι επικοινωνίες θα γίνονται με εκείνον, τηρώντας με αυτό τον τρόπο την ανωνυμία των δεδομένων, καθώς η συντονίστρια δεν θα μάθει ποτέ τους κωδικούς των συμμετεχόντων. Με τον τρόπο αυτό, πλαισιώνεται και η επόμενη κίνηση της συντονίστριας να συνάψει ένα συμβόλαιο με τα μέλη της ομάδας, το οποίο περιλαμβάνει τους όρους και τους κανόνες συμμετοχής στο πρόγραμμα. Στη συνέχεια, η ομάδα εισάγεται στο βασικό θεωρητικό υπόβαθρο του σχεσιακού απολαμβάνειν και τους διανέμεται το φυλλάδιο με τις στρατηγικές του απολαμβάνειν (Μπενέτου Α., Μαλικιώση – Λοΐζου Μ.,(2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία) , ώστε να μάθει τη σημασία και τη χρησιμότητά του, αλλά και την οπτική της Θετικής Ψυχολογίας για τη σύνδεσή του με το ευ ζην (Seligman, 2011). Τέλος, οι συμμετέχοντες ενημερώνονται για το πιστοποιητικό παρακολούθησης του προγράμματος που θα λάβουν μόλις ολοκληρώσουν το πρόγραμμα.

Το συμβόλαιο

Απαραίτητα υλικά: χρωματιστοί μαρκαδόροι, μεγάλο χαρτί Α3

"*Έχοντας περιγράψει το περιεχόμενο, την διαδικασία και τους στόχους του προγράμματός μας, είναι χρήσιμο να συνάψουμε ένα συμβόλαιο, το οποίο καθορίζει τους όρους και τους κανόνες συμμετοχής στο πρόγραμμα, που και οι δύο πλευρές οφείλουν να τηρούν, για να εξασφαλίσουμε την ανεμπόδιστη διεξαγωγή των συναντήσεών μας. Άλλωστε κάθε είδους σχέση, για να λειτουργήσει σωστά και απρόσκοπτα, χρειάζεται να έχουν συμφωνήσει, αποδεχτεί και τηρήσει και οι δύο πλευρές αυτούς τους κανόνες. Σας καλώ λοιπόν να αποτυπώσετε στο χαρτί ό,τι είναι για εσάς σημαντικό για την ομαλή διεξαγωγή του προγράμματος".*

Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, οι συμμετέχοντες καλούνται να συμμετάσχουν στη βιωματική άσκηση «Σταματώ τις σκέψεις που "καταστρέφουν" τη χαρά στη σχέση μου», η οποία αποτελεί προσαρμογή στο από Μπενέτου Α.,Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., (2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Στόχος της άσκησης είναι η εκμάθηση στον εντοπισμό των εμποδίων, τα οποία μας απομακρύνουν από το να βιώνουμε στο απόλυτο τις θετικές εμπειρίες μέσα στη σχέση, καθώς μειώνουν τη σημαντικότητα τους, ώστε όταν τα παρατηρούμε να αντιλαμβανόμαστε ότι είναι ένα εμπόδιο (kill joy thinking).

Ως προς τη διεξαγωγή της άσκησης, η συντονίστρια δίνει προφορικά στους συμμετέχοντες την παρακάτω οδηγία:

" Σκεφτείτε μια στιγμή στη σχέση σας που, ενώ θεωρητικά ήταν ευχάριστη (π.χ διακοπές, έξοδος για φαγητό) κάνατε σκέψεις που σας χάλασαν τη διάθεση και σας εμπόδισαν να χαρείτε τη στιγμή. Καταγράψτε όσες περισσότερες σκέψεις κάνατε εκείνη τη στιγμή. Συνηθισμένα παραδείγματα σκέψεων που καταστρέφουν τη στιγμή είναι: "Θα μπορούσαμε να είχαμε πάει σε ένα άλλο μέρος και να περνάγαμε καλύτερα", "Φοβάμαι να φανταστώ πως θα περάσουμε στο ταξίδι

γιατί μπορεί και να απογοητευτώ στο τέλος".

Οι συμμετέχοντες καλούνται να καταγράψουν διαφορετικά είδη σκέψεων που "καταστρέφουν τη χαρά" στη σχέση τους. Στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας χωρίζονται με τυχαίο τρόπο σε υπο - ομάδες των δύο ατόμων με την οδηγία με σκοπό να αποκαλύψουν ο ένας στον άλλον τις προσωπικές του σκέψεις (ο καθένας δίνει όσες πληροφορίες επιθυμεί), επισημαίνοντας, ταυτόχρονα, τη σημασία της αμοιβαίας προσεκτικής ακρόασης. Ο συνολικός χρόνος που αποδίδεται στη δραστηριότητα είναι σαράντα λεπτά. Με την ολοκλήρωση της άσκησης, οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην ομάδα και η συντονίστρια ζητά ανατροφοδότηση για τη διαδικασία, απευθύνοντας ερωτήσεις προς όλα τα μέλη αναφορικά με το τι σκέφτονται και τι κάνουν τελικά που τους απομακρύνει απο το να βιώνουν τις θετικές εμπειρίες μέσα στη σχέση τους, τα συναισθήματα που βίωσαν, τα πιθανά οφέλη που αποκόμισαν από την προσωπική ανασκόπηση και το μοίρασμά της, αλλά και τι νέο έμαθαν για τον εαυτό τους.

Πριν την ολοκλήρωση της πρώτης συνάντησης, η συντονίστρια διανέμει στους συμμετέχοντες το δομημένο ημερολόγιο " relational kill joy" και τους αναθέτει να το συμπληρώνουν στο διάστημα μέχρι την επόμενη συνάντηση. Έχοντας ως δεδομένο ότι όλοι μας έχουμε τρόπους για να σταματάμε το απολαμβάνειν, στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες, αφού εντοπίζουν τις σκέψεις που "καταστρέφουν τη χαρά", να επιστρατεύουν στρατηγικές για να ενισχύουν το απολαμβάνειν. Σχετικά με την δεύτερη συνάντηση θα χρειαστεί να έχουν μαζί τους μια φωτογραφία που τους θυμίζει μια ευχάριστη στιγμή με τους συντρόφους τους. Η φωτογραφία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει τα πρόσωπα τους ή οτιδήποτε έχουν συνδέσει με εκείνη τη στιγμή, όπως ένα φυσικό τοπίο, ένα ηλιοβασίλεμα.

Η συνάντηση ολοκληρώνεται με το check - out και το μοίρασμα της εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με τι συναισθήματα και σκέψεις φεύγουν από την 1η συνάντηση, καθώς και τι παίρνουν μαζί τους μέχρι την επόμενη.

2η Συνάντηση

Η δεύτερη συνάντηση με τίτλο “Η δύναμη της ανάμνησης” θέτει ως στόχο την εκπαίδευση στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μέσω αναπόλησης και πιο συγκεκριμένα στις στρατηγικές του χτισίματος θετικών αναμνήσεων, του μοιράσματος & της όξυνσης των αισθήσεων».

Το πρώτο μέρος της συνάντησης ξεκινά με το check in των συμμετεχόντων. Αφιερώνονται τα πρώτα 10 λεπτά στο να ληφθούν οι παρουσίες και να εκφράσει ο καθένας με τι συναισθήματα και σκέψεις έρχεται στη σημερινή συνάντηση. Στόχος του check in είναι η διατήρηση της δέσμευσης και η ενίσχυση των ιδεών της προηγούμενης συνάντησης. Εν συνεχεία, ζητείται από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση και συζήτηση σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν από την προηγούμενη συνάντηση, τι έμαθαν από την άσκηση για το σπίτι, και τι σκέψεις και συναισθήματα τους προκλήθηκαν από αυτήν.

Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, πριν την έναρξη της 1ης βιωματικής άσκησης η συντονίστρια προσκαλεί τους συμμετέχοντες μέσα από σύντομες οδηγίες χαλάρωσης να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους κόσμο, ώστε να συνδεθούν πιο ενεργά στη βιωματική άσκηση που θα ακολουθήσει. Η άσκηση έχει τον τίτλο «Φωτογραφική Ενθύμηση» και αποτελεί προσαρμογή των Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., ... & Bond, D. K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy*, *57*(3), 340. Στόχος της άσκησης είναι να εκπαιδευτούν οι συμμετέχοντες στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μέσω αναπόλησης και συγκεκριμένα στο χτίσιμο θετικών αναμνήσεων, στο μοίρασμα & στην όξυνση των αισθήσεων. Ήδη στο τέλος της προηγούμενης συνάντησης είχε ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να φέρουν την επόμενη φορά μαζί τους μια φωτογραφία από μια στιγμή, μια μέρα ή μια περίοδο που τους θυμίζει οτι τότε ήταν στα καλύτερά τους με το ζευγάρι τους. Τους δίνεται η οδηγία η ακόλουθη οδηγία:

“Αφιερώστε λίγο χρόνο στο να κοιτάξετε τη φωτογραφία που φέρατε και ανατρέξτε σε αυτή την ανάμνηση προσπαθώντας να τη θυμηθείτε με κάθε λεπτομέρεια”.

Η συντονίστρια καθοδηγεί τους συμμετέχοντες μέσα από μια σειρά ερωτήσεων ανοιχτού

τύπου για να τους βοηθήσει να φέρουν στο μυαλό τους τη σκηνή όσο πιο ζωντανή γίνεται, ώστε να την να την αναβιώσουν:

"Τι ώρα της ημέρας ήταν;"

"Που βρισκόσασταν;"

"Τι φορούσατε, τι φορούσε ο/η σύντροφος;"

" Τι ήχους έχετε συνδέσει με αυτή την ανάμνηση και τι μυρωδιές; ,

"Τι γεύση σας έχει αφήσει αυτή η ανάμνηση και τι αίσθηση στην αφή σας;"

"Τι συναισθήματα είχατε εκείνη τη στιγμή, τι συναισθήματα είχατε για τον/την σύντροφο, πώς ήταν η ατμόσφαιρα, τι σκέψεις είχατε για τον/την σύντροφο;

Η συντονίστρια, αφού ολοκληρώσει τις ερωτήσεις αναστοχασμού δίνει λίγο ακόμα χρόνο στους συμμετέχοντες, προσκαλώντας τους να μείνουν με την αίσθηση που τους έχει αφήσει η λεπτομερής επαναφορά της ανάμνησης. Έπειτα, οι συμμετέχοντες χωρίζονται με τυχαίο τρόπο σε δυάδες και τους δίνεται η ακόλουθη οδηγία:

"Θα δείξετε ο ένας στον άλλον τη φωτογραφία και θα μοιραστείτε την ανάμνηση με λεπτομέρειες σαν να ζείτε εκείνη τη στιγμή ξανά στο τώρα. Αφού περιγράψετε και οι δύο την ανάμνηση σας, θα συζητήσετε για τις σκέψεις και τα συναισθήματα που έχετε στο τώρα για τη σχέση σας στο τότε. Είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε ότι στόχος της άσκησης δεν είναι να συγκρίνετε τη σχέση σας στο παρελθόν με τη σχέση σας στο σήμερα, αλλά απλώς να εστιάσετε στο τότε. Η διαδικασία αυτή διαρκεί 40 λεπτά".

Στο τρίτο μέρος της συνάντησης πραγματοποιείται η 2η βιωματική άσκηση με τίτλο " Από εμένα για εσένα". Η συγκεκριμένη άσκηση αποτελεί προσαρμογή και συνδυασμό των Hecht, H. K., & Campos, B. Relational Savoring Intervention: Positive Impacts for Mothers and Evidence of Cultural Compatibility For Latinas Jessica L. Borelli, Margaret L. Kerr, 2 Patricia A. Smiley, 3 Hannah F. Rasmussen και Πεζηρκιανίδης και Κοτσώνη (2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία.

Δίνεται στους συμμετέχοντες η ακόλουθη οδηγία:

“Η φωτογραφία που φέρατε σήμερα σας ξύπνησε πολλές και όμορφες αναμνήσεις. Αυτή τη φωτογραφία την έχετε συνδέσει με ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, τους συντρόφους σας, είναι μια κοινή εμπειρία απόλαυσης. Όταν τη κοιτάζετε σας θυμίζει εκείνους και κάποιες απο τις όμορφες στιγμές που έχετε ζήσει μαζί. Θα σας προσκαλέσω σε αυτό το σημείο να γράψετε ένα γράμμα προς τους συντρόφους σας στο οποίο να τους εκφράζεται την ευγνωμοσύνη σας σχετικά με την κοινή εμπειρία απολαμβάνειν, η οποία αποτυπώνεται στη φωτογραφία. Γράψτε το γράμμα στους συντρόφους σας με την παρακάτω μορφή:

-Απευθυνθείτε στο δεύτερο πρόσωπο (π.χ Αγαπημένε/η…..)

-Μη σας νοιάξει, αν χρειαστεί να κάνετε μουτζούρες ή αν κάνετε κάποιο λάθος.

-Περιγράψτε με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες την κοινή σας εμπειρία,όπως έχει αποτυπωθεί στη δική σας μνήμη.

-Ευχαριστήστε τους συντρόφους σας για την εμπειρία που απολαύσατε μαζί και εκφράστε τους όλες τις θετικές σκέψεις και τα συναισθήματα σας στο τώρα σχετικά με την εμπειρία του τότε. Ο συνολικός χρόνος της διαδικασίας ανέρχεται σε σαράντα λεπτά”.

Με το πέρας του παραπάνω χρόνου, οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στην ομάδα και η συντονίστρια δίνει το λόγο στα ζευγάρια, ζητώντας ανατροφοδότηση για τη διαδικασία και το περιεχόμενο της άσκησης, για τα συναισθήματα που βίωσαν στη διάρκειά της, καθώς και για όσα αποκόμισαν για το εαυτό τους. Φτάνοντας στη λήξη της 2ης συνάντησης η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες την άσκηση για το σπίτι με την ακόλουθη οδηγία:

“Σε όλους μας αρέσουν τα δώρα, ειδικά όταν είναι φτιαγμένα από αγάπη. Ένα τέτοιο δώρο θα ετοιμάσετε στους συντρόφους σας. Θα φτιάξετε ένα όμορφο πακέτο το οποίο θα περιέχει τη κοινή σας φωτογραφία, ένα οποιοδήποτε υλικό που έχετε συνδέσει με την ανάμνηση αυτή (π.χ ένα μαντήλι, ένα κοχύλι) και το γράμμα και θα τους το δωρίσετε”.

Η συνάντηση ολοκληρώνεται με το check - out και το μοίρασμα της εμπειρίας. Οι

συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με τι συναισθήματα και σκέψεις φεύγουν από την 2η συνάντηση, καθώς και τι παίρνουν μαζί τους μέχρι την επόμενη.

3η συνάντηση

Η τρίτη συνάντηση στοχεύει στην εκπαίδευση των συμμετεχόντων στις στρατηγικές του απολαμβάνειν και συγκεκριμένα στην επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου, στη θετική σύγκριση και στην απορρόφηση στη στιγμή. Το πρώτο μέρος της συνάντησης ξεκινά με το check in των συμμετεχόντων. Αφιερώνονται τα πρώτα 10 λεπτά στο να ληφθούν οι παρουσίες και να εκφράσει ο καθένας με τι συναισθήματα και σκέψεις έρχεται στη σημερινή συνάντηση. Στόχος του check in είναι η διατήρηση της δέσμευσης και η ενίσχυση των ιδεών της προηγούμενης συνάντησης. Εν συνεχεία, ζητείται από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση και συζήτηση σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν από την προηγούμενη συνάντηση, τι έμαθαν από την άσκηση για το σπίτι, και τι σκέψεις και συναισθήματα τους προκλήθηκαν από αυτήν. Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, πριν την έναρξη της 1ης βιωματικής άσκησης η συντονίστρια προσκαλεί τους συμμετέχοντες μέσα από σύντομες οδηγίες χαλάρωσης να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους κόσμο, ώστε να συνδεθούν πιο ενεργά στη βιωματική άσκηση που θα ακολουθήσει. Η 1η άσκηση έχει τον τίτλο «Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου» και αποτελεί προσαρμογή από τη διδακτορική διατριβή του Χαρισιάδη Α. (2020). *Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στο Απολαμβάνειν και Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο*. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Ο στόχος της βιωματικής άσκησης είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν στη στρατηγική του απολαμβάνειν: επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου και να αντιληφθούν τη σημασία του να μένουν στο εδώ και τώρα. Τους δίνεται η ακόλουθη οδηγία:

"Σκεφτείτε μια ιδιαίτερη πολύτιμη στιγμή της ζωής σας με το/τη σύντροφο σας που έχει τελειώσει και δεν θα επαναληφθεί ποτέ. Αναλογιστείτε πώς ήταν με τον/την σύντροφο σας κάτι τόσο σημαντικό και το οποίο όμως δεν μπορεί να επαναληφθεί ή αν επαναληφθεί δεν θα είναι

ακριβώς το ίδιο με το αρχικό βίωμα.Τί είναι αυτό που το κάνει πολύτιμο; Πώς σας κάνει να νιώθετε για τη σχέση σας η μοναδικότητα της στιγμής εκείνης; Πώς επηρέασε η στιγμή εκείνη τη σχέση σας; Συνεχίζει να την επηρεάζει;"

Αφού οι συμμετέχοντες πάρουν λίγο χρόνο για να αναστοχαστούν πάνω στα ερωτήματα της συντονίστριας, χωρίζονται σε δυάδες όπου ο ένας ακούει και ο άλλος μοιράζεται ο,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση της ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι να μόνο να διευκολύνει την αφήγηση με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις. Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ακροατής. Κατά την επιστροφή στην ολομέλεια, οι δυάδες μοιράζονται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία.Τι ένιωσαν, τι παρατήρησαν,τι έμαθαν.

Η δεύτερη βιωματική άσκηση της συνάντησης έχει τον τίτλο «Θετική σύγκριση» και αποτελεί προσαρμογή από τη διδακτορική διατριβή του Χαρισιάδη Α.(2020). "*Σχεδιασμός και Υλοποίηση Προγράμματος Εκπαίδευσης στο Απολαμβάνειν και Εφαρμογή του σε Ομαδικό Πλαίσιο"*. Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Ο στόχος της άσκησης είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων στην στρατηγική του απολαμβάνειν: "θετική σύγκριση". Η συντονίστρια δίνει την ακόλουθη οδηγία:

"Αναλογιστείτε μια κατάσταση στην οποία βρισκόσαστε τώρα με τον/την σύντροφο σας αλλά σε σχέση με το παρελθόν είναι πολύ καλύτερα τώρα. Για παράδειγμα κάποιος μπορεί να συγκρίνει το πώς νιώθει τώρα σε σχέση με την ειλικρίνεια στη σχέση του ή την επικοινωνία σε σχέση με τα πρώτα στάδια της σχέσης.Πώς ήταν πρίν και πώς είναι τώρα; Πώς σας κάνει να νιώθετε αυτή η σύγκριση; Πώς νιώθετε για τη σχέση σας στο τώρα;"

Αφού οι συμμετέχοντες πάρουν λίγο χρόνο για να αναστοχαστούν πάνω στα ερωτήματα της συντονίστριας, χωρίζονται σε δυάδες όπου ο ένας ακούει και ο άλλος μοιράζεται ο,τι ανακάλυψε κατά την προηγούμενη φάση της ατομικής δουλειάς. Ο ρόλος αυτού που ακούει είναι να μόνο να διευκολύνει την αφήγηση με ανοιχτές ερωτήσεις ή απλές παροτρύνσεις. Αλλάζουν οι ρόλοι και τώρα αυτός που μιλούσε γίνεται ακροατής. Κατά την επιστροφή στην ολομέλεια, οι δυάδες

μοιράζονται το πώς ήταν για αυτούς η όλη διαδικασία.Τι ένιωσαν, τι παρατήρησαν,τι έμαθαν.Φτάνοντας στη λήξη της 3ης συνάντησης η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες τις ασκήσεις για το σπίτι.

Η πρώτη ανάθεση έχει τίτλο "Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης" και αποτελεί προσαρμογή από Emmons και McCullough (2003), O'Connell και συν. (2017, 2018) & Πεζηρκιανίδης και Κοτσώνη (2020). Η ανάθεση αυτή που ξεκινά κατά τη λήξη της 3ης συνάντησης και θα τηρηθεί έως το τέλος των συναντήσεων έχει ως στόχο να έρθουν οι συμμετέχοντες σε μία πρώτη επαφή με την ευγνωμοσύνη, η οποία αποτελεί βασική στρατηγική του απολαμβάνειν. Δίνεται η οδηγία στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας να ορίσουν συγκεκριμένες ημέρες, εάν δεν είναι εφικτό καθημερινά,που θα κάνουν καταγραφή του ημερολογίου. Συγκεκριμένα, η συντονίστρια δίνει την ακόλουθη οδηγία σχετικά με την καταγραφή του ημερολογίου:

"Πριν πάτε για ύπνο σκεφτείτε λίγο την ημέρα που πέρασε και εντοπίστε τρία πράγματα για τα οποία μπορείτε να αισθανθείτε ευγνωμοσύνη για τον/την σύντροφο σας και τη σχέση σας. Δεν έχει σημασία αν αυτά που γράφετε είναι μικρά ή μεγάλα πράγματα που έγιναν ή που νιώσατε μέσα στη μέρα. Για παράδειγμα μπορείτε να ξεκινήσετε γράφοντας: "Είμαι ευγνώμων διότι ο/η σύντροφος μου έδωσε ένα παυσίπονο σήμερα, καθώς είδε ότι είχα πονοκέφαλο», παρά να κάνε μια λίστα με γενικές διατυπώσεις όπως «είμαι ευγνώμων για τη σχέση μου με τον/την σύντροφο μου». Αναστοχαστείτε κάθε φορά (ημέρα) πάνω στις παρακάτω ερωτήσεις:

• Για ποιο λόγο σου συνέβη αυτό το περιστατικό σήμερα; Τι σημαίνει για σένα;

• Τί έμαθες από τη διαδικασία του να αφιερώσεις λίγο χρόνο να αναγνωρίσεις και να ονοματίσεις το θετικό που σου συνέβη;

• Με τι τρόπους συνέβαλε ο/η σύντροφος σου στο θετικό που σου συνέβη;

Αφού τελειώσετε με τη λίστα αυτών που γράψατε διαβάστε τα αργά".

Η δεύτερη ανάθεση έχει τίτλο "Λίγες διακοπές κάθε μέρα" και έχει ως στόχο να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντάξουν στην καθημερινότητα τους με τον/την σύντροφο τους μια

τελετουργία απολαμβάνειν.Αποτελεί προσαρμογή της άσκησης “Μια μικρή παύση κάθε ημέρα” των Bryant & Veroff, 2007. Δίνεται απο τη συντονίστρια η ακόλουθη οδηγία προς τους συμμετέχοντες:

“Σε κάθε στενή διαπροσωπική σχέση χρειάζεται χρόνος και ενεργός εποικοδομητική συμμετοχή, προκειμένου τα μέλη να βιώνουν αμοιβαία ικανοποίηση απο τη σχέση. Στο πλαίσιο αυτό θα συμφωνήσετε από κοινού με τον/την σύντροφο και θα αφιερώνετε τουλάχιστον 20 λεπτά τη μέρα σε μια κοινή απόλαυση, θα κάνετε έτσι λίγες διακοπές κάθε ημέρα. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να είναι μια βόλτα, να καθίσετε να πιείτε τον πρωινό σας καφέ πριν ξεκινήσετε τις υποχρεώσεις της ημέρας, οτιδήποτε μπορείτε να εντάξετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα που θα σας δώσει χαρά και θα το απολαύσετε παρέα. Σίγουρα ο χρόνος σας πιέζει, όπως τους περισσότερους ανθρώπους, αλλά 20 λεπτά την ημέρα είναι ένας ρεαλιστικός στόχος,τον οποίο μπορεί να πετύχει ακόμα και ο πιο πολυάσχολος άνθρωπος, αν το αποφασίσει. Την ώρα που θα έχετε τη σύντομη παύση σας, προσπαθήστε να βάλετε στην άκρη έγνοιες και αγχωτικές σκέψεις και να συγκεντρωθείτε μόνο σε αυτό που κάνετε. Στο τέλος της καθημερινής σας παύσης, προγραμματίστε από κοινού με τον/την σύντροφο αυτή της επόμενης ημέρας και αρχίστε να την “ονειρεύεστε”.

Στο τέλος της ημέρας, ξανασκεφτείτε τη στιγμή και ξαναθυμηθείτε οτιδήποτε απολαύσατε. Στο τέλος της εβδομάδας, αφιερώστε λίγα λεπτά για να θυμηθείτε τις θετικές στιγμές παύσης όλης της εβδομάδας με το ταίρι σας. Σκεφτείτε πως νιώσατε αυτή την εβδομάδα συγκριτικά με την προηγούμενη όπου δεν είχατε καθιερώσει αυτή την τελετουργία”.

Η συνάντηση ολοκληρώνεται με το check - out και το μοίρασμα της εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με τι συναισθήματα και σκέψεις φεύγουν από την 3η συνάντηση, καθώς και τι παίρνουν μαζί τους μέχρι την επόμενη.

4η Συνάντηση

Η τέταρτη συνάντηση έχει τίτλο «Κράτα με σφιχτά» και στοχεύει στην εκπαίδευση των

συμμετεχόντων στις στρατηγικές του απολαμβάνειν μέσω αναπόλησης και συγκεκριμένα στο συγχαίρειν προς τον σύντροφο και στο μέτρημα των ευλογιών της σχέσης. Το πρώτο μέρος της συνάντησης ξεκινά με το check in των συμμετεχόντων. Αφιερώνονται τα πρώτα 10 λεπτά στο να ληφθούν οι παρουσίες και να εκφράσει ο καθένας με τι συναισθήματα και σκέψεις έρχεται στη σημερινή συνάντηση. Στόχος του check in είναι η διατήρηση της δέσμευσης και η ενίσχυση των ιδεών της προηγούμενης συνάντησης. Εν συνεχεία, ζητείται από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση και συζήτηση σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν από την προηγούμενη συνάντηση, τι έμαθαν από τις ασκήσεις για το σπίτι, και τι σκέψεις και συναισθήματα τους προκλήθηκαν από αυτές.

Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, πριν την έναρξη της 1ης βιωματικής άσκησης η συντονίστρια προσκαλεί τους συμμετέχοντες μέσα από σύντομες οδηγίες χαλάρωσης να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους κόσμο, ώστε να συνδεθούν πιο ενεργά στη βιωματική άσκηση που θα ακολουθήσει. Η 1η άσκηση έχει τον τίτλο “Ο ασφαλής μου τόπος” και αποτελεί προσαρμογή από την άσκηση των Borelli και συν., 2020. Ο στόχος της βιωματικής άσκησης είναι η αύξηση των θετικών συναισθημάτων και της αίσθησης νοήματος που βιώνονται στη σχέση μέσω της εστίασης της προσοχής σε μια στιγμή όπου υπήρξε μοίρασμα θετικής συναισθηματικής σύνδεσης, ή μιας εμπειρίας όπου τα άτομα ένιωσαν ασφάλεια με τον/την σύντροφο τους. Το πρώτο στάδιο της άσκησης είναι η επιλογή της ανάμνησης και το δεύτερο στάδιο ο αναστοχασμός επί της ανάμνησης. Η συντονίστρια καθοδηγεί τους συμμετέχοντες μέσα από μια σειρά ερωτήσεων ανοιχτού τύπου για να τους βοηθήσει στον αναστοχασμό. Συγκεκριμένα, τους δίνονται οι ακόλουθες οδηγίες:

“Αναστοχαστείτε πάνω σε μια στιγμή που ο/η σύντροφος σας σας ήταν εκεί και σας παρείχε αγάπη και φροντίδα, όταν τη χρειαστήκατε περισσότερο (safe haven memory) ή αν δυσκολεύεστε να εντοπίσετε μια τέτοια στιγμή, προσπαθήστε να φέρετε στο νου σας μια περίσταση όπου η στήριξη που δεχθήκατε από τον/την σύντροφό@ σας σας βοήθησε να πάρετε ένα ρίσκο που δεν θα

παίρνατε σε κάθε άλλη περίπτωση (secure base memory). Προσπαθήστε να θυμηθείτε και να περιγράψετε με όσο το δυνατόν περισσότερη λεπτομέρεια:

-Τι ώρα της ημέρας συνέβη το γεγονός

- Πώς ήταν η ατμόσφαιρα

- Πώς ήταν ο καιρός;

- Τί φορούσατε;

- Τι φορούσε ο/η σύντροφος σας

– Τι μπορούσατε να ακούσετε, να μυρίσετε, να γευτείτε και να αγγίξετε;"

Στόχος είναι να φέρουν στο μυαλό τους τη σκηνή όσο πιο ζωντανή γίνεται μέσα από τις παραπάνω ερωτήσεις, ώστε να την ξαναθυμηθούν και να την αναβιώσουν. Στη συνέχεια της βιωματικής άσκησης, η συντονίστρια προσκαλεί τους συμμετέχοντες σε αναστοχασμός επί του συναισθήματος (emotion reflection). Σε αυτή τη φάση χρειάζεται οι συμμετέχοντες να εντοπίσουν (είτε ονοματίζοντας, είτε περιγράφοντας) τα συναισθήματα που συνδέονται με την βιωμένη εμπειρία τους και να συσχετίσουν τις αισθήσεις του σώματος με αυτά. Η συντονίστρια τους καθοδηγεί με τις παρακάτω ερωτήσεις:

"Τι νιώσατε (εκείνη τη στιγμή); Σε ποιο σημείο του σώματος το νιώσατε; Μπορείτε να εντοπίσετε τα συγκεκριμένα συναισθήματα που βιώσατε; Ποια ήταν αυτά; (π.χ. ενθουσιασμός, περηφάνεια, χαλάρωση, χαρά)".

Στο επόμενο στάδιο της βιωματικής άσκησης οι συμμετέχοντες αναμένεται να δώσουν νόημα στην ανάμνηση που απολαμβάνουν, φέρνοντας παραδείγματα του τι σκέφτονται. Στόχος είναι να πάρουν την συναισθηματική εμπειρία που προέκυψε από την ανάμνηση του γεγονότος και να την φτάσουν στο επίπεδο της παραγωγής νοήματος. Η συντονίστρια τους καθοδηγεί με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

"Τι σκέψεις σας ήρθαν στο μυαλό εκείνη τη στιγμή; Για τον/την σύντροφο σας; Για τη σχέση σας";

“ Τι σκέψεις σας έρχονται αυτή τη στιγμή στο μυαλό; Για τον/την σύντροφο σας; για τη σχέση σας”;

Λίγο πριν την ολοκλήρωση της άσκησης και την επαναφορά στην ομάδα η συντονίστρια προσκαλεί τους συμμετέχοντες να περιπλανηθούν λίγο ακόμα στην εμπειρία της ανάμνησης τους με στόχο να επεξεργαστούν σε βαθύτερο επίπεδο τόσο το συναισθηματικό όσο και το γνωστικό υλικό των προηγούμενων βημάτων. Κατά την επαναφορά στην ολομέλεια οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν στην ομάδα την ανάμνησή τους ή τη διαδικασία αναστοχασμού πάνω σε αυτή.

Η δεύτερη βιωματική άσκηση έχει τίτλο “Αλυσίδα θετικών εμπειριών” (The Life Review Exercise) και αποτελεί προσαρμογή από την άσκηση των Μπενέτου Α., Μαλικιώση – Λοΐζου Μ., (2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Στόχος της άσκησης είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνειδητοποιήσουν οτι όπως στα αρνητικά, η μία κακή σκέψη φέρνει την άλλη σαν αλυσίδα,σαν χιονοστιβάδα, το ίδιο μπορεί να συμβεί και με τις θετικές σκέψεις για τις θετικές εμπειρίες. Η συντονίστρια δίνει τις ακόλουθες οδηγίες:

“1.Βρείτε μία δραστηριότητα ή εμπειρία ζωής που αυτή τη στιγμή απολαμβάνετε με τον/την σύντροφό σας με τους τρόπους που έχουμε συζητήσει.

2.Σκεφτείτε την τελευταία φορά που είχατε μια τέτοια εμπειρία απόλαυσης με τον/την σύντοφο και καταγράψτε όσο το δυνατόν λεπτομερέστατα την περίσταση,τον χώρο, την ώρα της ημέρας, την εποχή του χρόνου κ.ο.κ

3.Κάντε το ίδιο και για μια άλλη παρόμοια στιγμή με αυτή που περιγράφετε παραπάνω, περιλαμβάνοντας και όλα τα λεπτομερή στοιχεία.

4.Κάντε το ίδιο και για την πρώτη φορά που θυμάστε τον εαυτό σας να απολαμβάνει μια θετική εμπειρία με τον/την σύντροφο σας.

Τα μέλη της ομάδας θα δουλέψουν ατομικά. Στη συνέχεια, καλούνται να μοιραστούν με την

ομάδα όσα έγραψαν συζητώντας τι αποκόμισαν από την όλη διαδικασία της δραστηριότητας.Φτάνοντας στη λήξη της 4ης συνάντησης η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες τις ασκήσεις για το σπίτι.

Η πρώτη ανάθεση αφορά τη συνέχιση της καταγραφής του ημερολογίου ευγνωμοσύνης που οι συμμετέχοντες έχουν ξεκινήσει ήδη από το τέλος της προηγούμενης συνάντησης.

Η δεύτερη ανάθεση έχει τίτλο "Να σε συγχαρώ" και αποτελεί προσαρμογή της άσκησης των Μπενέτου Α., Μαλικιώση – Λοϊζου Μ.,(2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Στόχος της άσκησης είναι οι συμμετέχοντες να εκπαιδευτούν στη διαδικασία του να αποδίδουν τα εύσημα, να συγχαίρουν τους συντρόφους τους και τη σχέση τους, αναγνωρίζοντας και γιορτάζοντας γνωσιακά τα επιτεύγματα τους. Η συντονίστρια δίνει την ακόλουθη οδηγία:

"Σκεφτείτε έναν λόγο που καμαρώνετε για τη σχέση σας. Κάτι για το οποίο κοπιάσατε με τον/την σύντροφο σας , προσπαθήσατε αρκετά και δεν σας χαρίστηκε απλώς. Αφού βρείτε τον λόγο αυτό θα τον γιορτάσετε! Και πως αλλιώς απο το να ετοιμάσετε ένα πάρτυ έκπληξη προς τον/την σύντροφο σας για να το γιορτάσετε παρέα. Εξάλλου είναι κοινό σας επίτευγμα".

Η συνάντηση ολοκληρώνεται με το check - out και το μοίρασμα της εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με τι συναισθήματα και σκέψεις φεύγουν από την 4η συνάντηση, καθώς και τι παίρνουν μαζί τους μέχρι την επόμενη.

5η Συνάντηση

Η πέμπτη συνεδρία θέτει ως στόχο να εκπαιδευτούν οι συμμετέχοντες στην ενεργητική εποικοδομητική επικοινωνία. Το πρώτο μέρος της συνάντησης ξεκινά με το check in των συμμετεχόντων. Αφιερώνονται τα πρώτα 10 λεπτά στο να ληφθούν οι παρουσίες και να εκφράσει ο καθένας με τι συναισθήματα και σκέψεις έρχεται στη σημερινή συνάντηση. Στόχος του check in είναι η διατήρηση της δέσμευσης και η ενίσχυση των ιδεών της προηγούμενης συνάντησης. Εν συνεχεία, ζητείται από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση και συζήτηση σχετικά με τις σκέψεις

και τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν από την προηγούμενη συνάντηση, τι έμαθαν από τις ασκήσεις για το σπίτι, και τι σκέψεις και συναισθήματα τους προκλήθηκαν από αυτές. Εν συνεχεία, η συντονίστρια εισάγει τους συμμετέχοντες στο θεωρητικό πλαίσιο του επικοινωνιακού απολαμβάνειν, παρουσιάζοντας τους τη Θεωρία Active Constructive Responding (Ενεργητική Εποικοδομητική Επικοινωνία) με τα τέσσερα μοτίβα επικοινωνίας και τους διανέμει το φυλλάδιο με τους τύπους του επικοινωνιακού απολαμβάνειν (Jian Jiao, Sara Kim & Margaret Jane Pitts (2021).

Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, πριν την έναρξη της 1ης βιωματικής άσκησης η συντονίστρια προσκαλεί τους συμμετέχοντες μέσα από σύντομες οδηγίες χαλάρωσης να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους κόσμο, ώστε να συνδεθούν πιο ενεργά στη βιωματική άσκηση που θα ακολουθήσει. Η άσκηση έχει τίτλο "Σχεσιακό απολαμβάνειν μέσω της επικοινωνίας" και αποτελεί προσαρμογή της άσκησης των Jiao et al. (2021). Η άσκηση συνδυάζει το σχεσιακό απολαμβάνειν με τη θετική επικοινωνία και την ενεργητική εποικοδομητική ανατροφοδότηση. Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν για μια στιγμή που απόλαυσαν την επικοινωνία με τον/την σύντροφο τους. Συγκεκριμένα η συντονίστρια δίνει την ακόλουθη οδηγία:

"Συνήθως όταν σκεφτόμαστε την απόλαυση,την συνδέουμε με αισθητηριακές εμπειρίες που έχουμε όπως π.χ βλέποντας ένα ηλιοβασίλεμα, απολαμβάνοντας την αγαπημένη μας γεύση παγωτό ή απολαμβάνοντας τη μυρωδιά της βροχής τα πρώτα φθινοπωρινά απογεύματα. Η απόλαυση μιας εμπειρίας σημαίνει ότι θέλουμε να την παρατείνουμε, οτι επιθυμούμε να τη κρατήσουμε στη μνήμη μας και να τη μοιραστούμε με άλλους ανθρώπους. Οι άνθρωποι, μπορούν επίσης να απολαύσουν την επικοινωνία, καθώς υπάρχουν επικοινωνιακές στιγμές μέσα στις ζωές μας που τις απολαμβάνουμε και θέλουμε να τις παρατείνουμε και αν γινόταν να τις ξαναζούσαμε. Κρατήστε αυτές τις ιδέες στο μυαλό σας και φέρτε στο νου σας μια στιγμή επικοινωνίας με τον/την σύντροφο σας που απολαύσατε. Καταγράψτε την με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες. Προσπαθήστε να αποτυπώσετε τα πάντα από όλες τις λέξεις που ειπώθηκαν μέχρι τις χειρονομίες

και άλλες μη λεκτικές ενδείξεις (αφή, ήχοι εκτός από ομιλία, εκφράσεις προσώπου, πόσο κοντά στεκόσασταν, πώς ήταν η αισθητηριακή εμπειρία κ.λπ.). Μπορεί να σας βοηθήσει αν σκεφτείτε να το γράψετε όπως μια ιστορία ή ένα σενάριο ταινίας".

Μόλις ολοκληρώσουν τη συγγραφή της ιστορίας τους: "Αφιερώστε τώρα μερικά λεπτά για να απολαύσετε τα θετικά συναισθήματα που σας δημιουργήθηκαν από την ανάμνηση της θετικής επικοινωνίας σας με τον/την σύντροφό σας".

Στη συνέχεια, η συντονίστρια προσκαλεί τους συμμετέχοντες να αποδώσουν την επικοινωνιακή τους εμπειρία με τον/την σύντροφο τους σε ένα εικονογραφημένο παραμύθι, γράφοντας μια σύντομη ιστορία και εμπλουτίζοντας την με εικόνες που είτε θα ζωγραφίσουν είτε θα δημιουργήσουν ένα κολάζ με εικόνες που θα αποσπάσουν από υλικό που έχει φέρει η συντονίστρια.

Επιστρέφοντας στην ολομέλεια, οι συμμετέχοντες συζητούν απαντώντας στα παρακάτω ερωτήματα:

" Τι κρατάτε από αυτή την άσκηση";

"Πόσο σημαντική είναι για εσάς αυτή η θετική εμπειρία επικοινωνίας με τον/την σύντροφο σας";

"Τι σκέψεις κάνετε τώρα σε σχέση με τον/την σύντροφο σας και τη σχέση σας;

Φτάνοντας στη λήξη της 5ης συνάντησης η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες τις ασκήσεις για το σπίτι. Η πρώτη ανάθεση αφορά τη συνέχιση της καταγραφής του ημερολογίου ευγνωμοσύνης που οι συμμετέχοντες έχουν ξεκινήσει ήδη από το τέλος της τρίτης συνάντησης.

Η δεύτερη ανάθεση έχει τίτλο "Σχεδιάζοντας το μέλλον μου". Η συντονίστρια αναθέτει στους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν με τον/την σύντροφό τους μια ευχάριστη κοινή δραστηριότητα (ένα γεύμα, μια εξόρμηση, έναν περίπατο, ένα ταξίδι) και να το απολαύσουν με προσμονή. Τους καλεί να το φανταστούν στο μέλλον χωρίς να το ορίσουν χρονικά απαραίτητα, στόχος είναι να βιώσουν την απόλαυση μέσω της φαντασίωσης της εμπειρίας.

Η συνάντηση ολοκληρώνεται με το check - out και το μοίρασμα της εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν με τι συναισθήματα και σκέψεις φεύγουν από την 5 η συνάντηση, καθώς και τι παίρνουν μαζί τους μέχρι την επόμενη.

6η Συνάντηση

Η έκτη και τελευταία συνεδρία έχει τίτλο «Εγώ και εσύ μαζί» και αποτελεί τον επίλογο μιας προσπάθειας ενδυνάμωσης της ποιότητας της συντροφικής σχέσης μέσω της αύξησης των δεικτών ευζωίας και συγκεκριμένα των θετικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης από τη ζωή, του ατομικού και σχεσιακού απολαμβάνειν, της ευγνωμοσύνης και της συγχώρεση και μέσω της μείωσης των δυσάρεστων ψυχολογικών καταστάσεων (αρνητικά συναισθήματα, πικρία). Στόχος της συνάντησης είναι να παροτρύνει τους συμμετέχοντες να αφηγηθούν, σε ένα πιο ελεύθερο πλαίσιο όσα βίωσαν στο ταξίδι του προγράμματος, εστιάζοντας στα καινούργια που έμαθαν για τον εαυτό τους, δηλαδή στο πόσο και προς ποια κατεύθυνση μετατοπίστηκαν ως προς τις ιδέες, τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους. Το περιεχόμενο και η διαδικασία της τελευταίας συνάντησης της παρέμβασης βασίζεται στην παραδοχή πως η εσωτερική ανατροφοδότηση, σχετικά με όσα αποκόμισε το άτομο από μια καινούργια συνθήκη, αποφέρει μια ξεκάθαρη εικόνα για τον νέο τρόπο, με τον οποίο κατασκευάζει την πραγματικότητά του, και για τις αλλαγές που συμβαίνουν και θα συμβούν, με αφετηρία τη μετατόπιση του εαυτού.

Το πρώτο μέρος της συνάντησης ξεκινά με το check in των συμμετεχόντων. Αφιερώνονται τα πρώτα 10 λεπτά στο να ληφθούν οι παρουσίες και να εκφράσει ο καθένας με τι συναισθήματα και σκέψεις έρχεται στη σημερινή συνάντηση. Στόχος του check in είναι η διατήρηση της δέσμευσης και η ενίσχυση των ιδεών της προηγούμενης συνάντησης. Εν συνεχεία, ζητείται από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση και συζήτηση σχετικά με τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους δημιουργήθηκαν από την προηγούμενη συνάντηση, τι έμαθαν από τις ασκήσεις για το σπίτι, και τι σκέψεις και συναισθήματα τους προκλήθηκαν από αυτές.

Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, πριν την έναρξη της βιωματικής άσκησης η συντονίστρια

προσκαλεί τους συμμετέχοντες μέσα από σύντομες οδηγίες χαλάρωσης να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους κόσμο, ώστε να συνδεθούν πιο ενεργά στη βιωματική άσκηση που θα ακολουθήσει. Η βιωματική άσκηση έχει τον τίτλο "Η ιδανική σχέση" και αποτελεί προσαρμογή από την άσκηση των Μπενέτου Α., Μαλικιώση – Λοϊζου Μ.,(2020). Παρεμβάσεις απολαμβάνειν (savoring). Στο Α. Σταλίκας, Β. Γιωτσίδη & Ε.Καρακασίδου (επιμ.), Κατακτώντας την ευημερία. Ο στόχος της άσκησης είναι να οραματιστούν οι συμμετέχοντες τη σχέση τους σε πλήρη "άνθηση" στο μέλλον. Να μπορέσουν μέσα από αυτή τη διαδικασία να ενδυναμώσουν την αισιοδοξία τους, να αντιληφθούν πιο συγκεκριμένα τους στόχους τους και να εξασκηθούν στη νοητική και γραπτή απεικόνιση. Η συντονίστρια τους δίνει την ακόλουθη οδηγία:

"Το να σκεφτείτε την ιδανική σχέση σημαίνει ότι φαντάζεστε τη σχέση σας στο μέλλον, σε μια φάση που έχουν όλα εξελιχθεί όσο το δυνατόν καλύτερα. Φανταστείτε ότι έχουν περάσει τρείς μηνες και τα πράγματα έχουν πάει καλά, τα έχετε καταφέρει μαζί παρά τις όποιες δυσκολίες. Πώς φαντάζεστε τη σχέση σας στα καλύτερα της; Τι κάνετε μαζί στην καθημερινότητα σας; Ας το κάνουμε και λίγο πιο συγκεκριμένο, φανταστείτε ότι είναι μια ωραία μέρα που την περνάτε μαζί,τι αποφασίζετε να κάνετε, που βρίσκεστε; Κοιτάξτε γύρω σας...Τι βλέπετε; Τι ακούτε; Τι μυρίζετε; Τι αισθάνεστε στην αφή σας; Πώς είστε εσείς μέσα σε όλο αυτό; Πώς νιώθετε; Τι σκέφτεστε; Μπορεί να μην έχετε ξανασκεφτεί έτσι για τη σχέση σας αλλά αν το κάνετε μπορεί αυτή η άσκηση να έχει έντονη θετική επίδραση στη διάθεση σας και στην ικανοποίηση σας από τη ζωή και από τη σχέση σας. Στη συνέχεια, περιγράψτε γραπτώς με λεπτομέρεια αυτό που σκεφτήκατε."

Μετά την ολοκλήρωση της γραπτής διαδικασίας, οι συμμετέχοντες καλούνται να ζωγραφίσουν την ιδανική τους σχέση: "Και τώρα, ζωγραφίστε ελεύθερα οτιδήποτε σας έρχεται στο νού με βάση τα συναισθήματα που βιώσατε στην προηγούμενη γραπτή άσκηση".

Επιστρέφοντας στην ολομέλεια οι συμμετέχοντες καλούνται να αναστοχαστούν και να συζητήσουν πάνω στα παρακάτω ερωτήματα της συντονίστριας:

- "Τι κρατάτε από αυτή την άσκηση";

-“Πού εντοπίζετε σημεία στη σχέση σας που θα πρέπει να αναπτυχθούν περισσότερο”;

–“Τι μπορείτε να κάνετε στο παρόν, ώστε με μικρές αλλαγές να φτάσετε στο μέλλον να πετύχετε την ιδανική εκδοχή της σχέσης σας”;

Στο δεύτερο μέρος της συνάντησης, η συντονίστρια ζητά ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες σχετικά με το περιεχόμενο και τη διαδικασία της παρέμβασης, το βίωμά τους, αλλά και την αίσθησή τους για τη μετατόπισή τους και τις θετικές αλλαγές, που προέκυψαν. Ειδικότερα, προσκαλεί κάθε μέλος να παρουσιάσει την εμπειρία του σε όλη τη διάρκεια του προγράμματος, να παρατηρήσουν και να μοιραστούν τις αλλαγές που παρατηρούν στον εαυτό τους από την πρώτη έως την τελευταία συνάντηση, καθώς και να περιγράψουν τους λόγους, για τους οποίους θα είχαν κίνητρο να εφαρμόζουν στο εξής στοχευμένα όσα έμαθαν και έχουν νόημα για τους ίδιους.

-“Ποιες είναι οι αλλαγές που παρατηρείτε στον εαυτό σας από την πρώτη έως την τελευταία συνάντηση”;

- “Ποιες είναι οι θετικές αλλαγές που προέκυψαν σε σχέση με τον/την σύντροφο σας; Τι άλλαξε στην πράξη ή στον τρόπο που νιώθετε για εκείνον/εκείνη”;

- “Ποιες είναι οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν; Τι συνειδητοποιήσεις προέκυψαν στην πορεία; Τισκέψεις και συναισθήματα αναδύθηκαν σε αυτό το μικρό ταξίδι”;

–“Περιγράψτε τους λόγους για τους οποίους θα είχατε κίνητρο να εφαρμόζετε στο εξής στοχευμένα όσα μάθατε και έχουν νόημα για εσάς, ώστε να καλλιεργήσετε περαιτέρω τη σχέση σας”.

Οι συμμετέχοντες κατασκευάζουν το τελικό σουβενίρ - ενθύμιο που θα πάρουν μαζί φεύγοντας, το οποίο αποτυπώνει συνολικά την εμπειρία τους.

Το τελευταίο μέρος της συνάντησης αφιερώνεται στις ευχαριστίες της συντονίστριας προς τους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα, τη συνέπεια που επέδειξαν και τη διάθεσή τους να συμμετάσχουν ενεργά σε μία διαδικασία απαιτητική, που επιζητούσε δέσμευση,αφοσίωση, εσωτερική ανασκόπηση και μοίρασμα. Μάλιστα, η συντονίστρια

διαμορφώνει έναν επίλογο επισημαίνοντας την αξία του σχεσιακού απολαμβάνειν. Πριν φύγουν οι συμμετέχοντες με τη καθοδήγηση της βοηθού έρευνας συμπληρώνουν τα ερωτηματολόγια.