

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

« Η επίδραση της Αυτοσυμπόνιας (self-compassion) στη
Ψυχική Ανθεκτικότητα (mental resilience) των εκπαιδευτικών
κάθε βαθμίδας: η διερεύνηση ενός μοντέλου για την ψυχική
τους υγεία »

Πάντειον Πανεπιστήμιο

Σχολή Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Καλλιόπη Ε. Στούρου (Α.Μ. 0622Μ015)

Επόπτρια : Καρακασίδου Ειρήνη

Αθήνα, 2024

Τριμελής Επιτροπή

Καρακασίδου Ειρήνη (Επιβλέπουσα)

Λακιώτη Αγάθη

Τουλουμάκου Άννα



Copyright ©Καλλιόπη Στούρου, 2023

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

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

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

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής διπλωματικής μου εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όλους όσους συνέβαλλαν στην εκπόνησή της. Η εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής δεν θα ήταν εφικτή χωρίς τη συμμετοχή και τη συνεργασία κάποιων ανθρώπων, τους οποίους επιθυμώ να ευχαριστήσω θερμά.

Πρωτίστως, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους εκείνους που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στη μελέτη, με προθυμία, με ανιδιοτέλεια και με πίστη στο όφελος που προσφέρει η έρευνα για τη βελτίωση του εκπαιδευτικού έργου και για την επιστημονική τεκμηρίωση της διαδικασίας. Η συμβολή τους υπήρξε αναπόσπαστο κομμάτι αυτής της εργασίας και ως εκ τούτου αποτελούν βασικούς συντελεστές της.

Ευχαριστώ από καρδιάς την επιβλέπουσα καθηγήτρια, κ. Καρακασίδου Ειρήνη για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε εξ' αρχής για το συγκεκριμένο θέμα, την επιστημονική της καθοδήγηση, τις υποδείξεις της, τη συμπαράσταση της και την υποστήριξη της από την αρχή αυτής της διαδρομής.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω την ομάδα της Θετικής Ψυχολογίας. Αισθάνομαι ευγνώμων που είχα την ευκαιρία να «περπατήσω» σε μια διαδρομή διαφορετικής γνώσης και βιωμάτων και να χτίσω αναμνήσεις ιδιαίτερες.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την εκτίμηση μου στον κ.Σταλικά Αναστάσιο, τον άνθρωπο εκείνον που με την "αποχώρηση" του ενδυνάμωσε ακόμη περισσότερο την "τοποθέτηση" μου στο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας.

Πίνακας περιεχομένων

Ευχαριστίες.....	3
Περιεχόμενα	4
Περίληψη	6
Abstract.....	7
Εισαγωγή.....	9
Κεφάλαιο 1	9
1.1 Θετική Ψυχολογία.....	9
1.2 Βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας	10
1.3 Βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας.....	11
1.4 Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας	15
Κεφάλαιο 2	17
2.1 Η αυτοσυμπόνια: εννοιολογικό πλαίσιο.....	17
2.1.1.Παράγοντες και μοντέλα της Αυτοσυμπόνιας.....	19
2.1.2. Η Αυτοσυμπόνια των εκπαιδευτικών	21
2.2 Η Συμπόνια προς τον άλλον: εννοιολογικό πλαίσιο.....	21
2.3 Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	23
2.3.1. Παράγοντες και μοντέλα της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	25
2.3.2. Τα κύματα στη μελέτη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	27
2.3.3. Η Ψυχική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών.....	28
2.4 Θετικά Συναισθήματα: έννοια & συμβολή	29
2.4.1 Η θεωρία της διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων.....	31
Κεφάλαιο 3	33
3.1 Σκοπός της έρευνας.....	34
3.2 Ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας.....	34
Κεφάλαιο 4.....	35
4.1 Μεθοδολογία	35
4.2 Θέματα ηθικής	35

4.3 Δείγμα.....	36
4.4 Ψυχομετρικά εργαλεία	36
4.4.1 Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Self-Compassion Scale; SCS; Neff, 2003a)	36
4.4.2 Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Des-mod; Fredrickson B. L., Tugade M. M., Waugh C. E. και Larkin G. R, 2003)	37
4.4.3 Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες (DASS-21; P.F. Lovibond, S.H. Lovibond , 1993)	38
4.4.4 Σύντομη Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (BRS, Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. 2008).....	39
4.4.5 Κλίμακα της Συμπόνιας για τους Άλλους (CS, Pommier, E., Neff, K. D. & Tóth-Király I, 2019)	39
Κεφάλαιο 5 Αποτελέσματα	40
Κεφάλαιο 6 Συμπεράσματα – Συζήτηση	44
Κεφάλαιο 7.....	49
7,1 Περιορισμοί	49
7,2 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	50
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	50
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία.....	50
Ελληνόφωνη βιβλιογραφία	58
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	59.

Περίληψη

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια προσπάθεια αναγνώρισης της σχέσης της αυτοσυμπόνιας με τη ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών κάθε βαθμίδας. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα αυτή αφορά στη βαθύτερη μελέτη της έννοιας της αυτοσυμπόνιας στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών σε κάθε βαθμίδα.. Το επάγγελμα του εκπαιδευτικού επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες και είναι ζωτικής σημασίας για τους ίδιους να προσαρμόζονται αποτελεσματικά στις νέες προκλήσεις, καταστάσεις και πρακτικές που προκύπτουν στον τομέα τους. Η Neff (2003a) ορίζει την αυτοσυμπόνια ως τη στάση του να αγκαλιάζουμε και να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας σε περιόδους στενοχώριας ή απογοήτευσης. Αυτή η αγωνία μπορεί να προέρχεται από εξωτερικές συνθήκες ζωής που είναι επώδυνες ή από προσωπικές αποτυχίες, ελλείψεις ή αδυναμίες (Neff, 2009). Η ψυχική ανθεκτικότητα αναγνωρίζεται ως σημαντικό στοιχείο που βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους που βιώνουν οι εκπαιδευτικοί και η αυτοσυμπόνια με τη σειρά της λειτουργεί ως παράγοντας μείωσης των επιπέδων άγχους των εκπαιδευτικών. Η έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση της συσχέτισης αυτοσυμπόνιας και ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών κάθε βαθμίδας και εάν η αυτοσυμπόνια προβλέπεται από την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη χορήγηση κλιμάκων μέτρησης της ψυχικής ανθεκτικότητας (BRS, Smith et al., 2008), της αυτοσυμπόνιας (Self-Compassion Scale; SCS; Neff, 2003), της καταγραφής συναισθημάτων (Des-mod; Fredrickson et al., 2003), της κατάθλιψης, άγχους & stress (DASS-21; Lovibond & Lovibond; 1995; Lyrakos et al., 2011) και της συμπόνιας για τους άλλους (CS; Pommier et al., 2019) σε ένα δείγμα των 150 εκπαιδευτικών κάθε βαθμίδας. Οι αναλύσεις των δεδομένων έδειξαν υψηλή θετική συσχέτιση μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και αυτοσυμπόνιας. Ειδικότερα, όσο αυξάνει η ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών τόσο αυξάνει κι η αυτοσυμπόνια τους. Ακόμη, από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων κι η συμπόνια προς τους άλλους συνεισφέρουν θετικά στη δημιουργία του μοντέλου της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών. Όσον αφορά τα δημογραφικά στοιχεία ως παράγοντες επιρροής, το μόνο που φάνηκε είναι ότι οι εκπαιδευτικοί των 60 ετών και άνω χαρακτηρίζονται από μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα συγκριτικά με τις ηλικιακές ομάδες 31-45 και 46-60. Η συνεισφορά αυτής της μελέτης είναι σημαντική, καθώς αναπτύσσει και εξετάζει εμπειρικά τους παράγοντες της Θετικής Ψυχολογίας που συμβάλλουν στη δημιουργία ενός μοντέλου για την ψυχική υγεία των εκπαιδευτικών κάθε βαθμίδας. Στο τέλος της έρευνας, βάσει των ευρημάτων της, γίνεται αναφορά στους περιορισμούς και τις πιθανές μελλοντικές ερευνητικές κατευθύνσεις.

Λέξεις-Κλειδιά: Θετική ψυχολογία, Αυτοσυμπόνια, Ψυχική ανθεκτικότητα, Θετικά συναισθήματα, εκπαιδευτικοί κάθε βαθμίδας.

«The effect of self-compassion on the mental resilience of teachers of all levels: the investigation of a model for their mental health»

Abstract

Kalliopi E. Stourou

The present research is an attempt to identify the relationship of self-compassion with mental resilience of teachers of all levels. More specifically, this research concerns the deeper concept of self-compassion to mental resilience of teachers at every level. The teaching profession is influenced by many factors and it is vital for them to adapt effectively to new challenges, situations and practices arising in their field. Neff (2003a) defines self-compassion as the attitude of embracing and accepting oneself in times of distress or frustration. This distress can come from external life circumstances that are painful or from personal failures, shortcomings or weaknesses (Neff, 2009). Resilience is recognized as an important factor in helping to combat the stress experienced by teachers, and self-compassion in turn acts as a factor in reducing teacher stress levels. The research aims to investigate the correlation of self-compassion and mental resilience of teachers of each level and whether self-compassion is predicted by their mental resilience. Data collection was performed by administering scales measuring mental resilience (BRS; Smith et al., 2008), self-compassion scale (SCS; Neff, 2003), emotion recording (Des-mod; Fredrickson et al., 2003), depression, anxiety & stress (DASS-21; Lovibond & Lovibond; 1995; Lyrakos et al., 2011) and compassion for others (CS; Pommier et al., 2019) in a sample of 150 teachers of every level. Data analyzes showed a high positive correlation between resilience and self-compassion. In particular, as the mental resilience of teachers increases, so does their self-compassion. Also, from the results it was established that the experience of positive emotions and compassion towards others contribute positively to the creation of the mental health model of teachers. Regarding demographics as influencing factors, all that was shown is that teachers aged 60 and over are characterized by reduced mental resilience compared to the 31-45 and 46-60 age groups. The contribution of this study is significant as it develops and empirically examines the factors of Positive Psychology that contribute to the creation of a model for the mental health of teachers at all levels. At the end of the research, based on its findings, reference is made to limitations and possible future research directions.

Keywords: Positive psychology, Self-compassion, Mental resilience, Positive emotions, teachers of all levels.

Εισαγωγή

Στις μέρες μας, ο τομέας της εκπαίδευσης υφίσταται συνεχείς αλλαγές λόγω των συνεχιζόμενων μεταρρυθμίσεων των κυβερνητικών πολιτικών. Ως αποτέλεσμα, οι ευθύνες που ανατίθενται στους εκπαιδευτικούς αυξάνονται, οδηγώντας σε σημαντική αύξηση του φόρτου εργασίας και της συνολικής επιβάρυνσης τους. Αυτό έχει κάνει το επάγγελμα του εκπαιδευτικού απίστευτα προκλητικό και απαιτητικό σε συναισθηματικό, σωματικό και νοητικό επίπεδο. Οι δάσκαλοι κι οι καθηγητές αντιμετωπίζουν καθημερινά πολλά προβλήματα όπως αρκετές ώρες εργασίας, δύσκολες συμπεριφορές μαθητών αλλά και έλλειψη υποστήριξης από τους ανωτέρους τους και συνεργασίας με τους συναδέλφους. Όλα αυτά είναι πιθανό να οδηγήσουν σε μείωση του ενθουσιασμού τους για το επάγγελμα και σε αύξηση του αισθήματος κούρασης και άγχους. Η πίεση και οι υψηλές προσδοκίες που ασκούνται στους εκπαιδευτικούς πηγάζουν από διάφορες πηγές και έχουν αρνητικές επιπτώσεις στα επίπεδα άγχους τους, καθώς και στις διαπροσωπικές τους σχέσεις με τους συναδέλφους και τους διευθυντές. Αυτό, με τη σειρά του, συμβάλλει στο υψηλό ποσοστό κούρασης των εκπαιδευτικών (Borman & Dowling, 2008). Υπό το πρίσμα αυτών των προκλήσεων, σκοπός αυτής της έρευνας είναι να διερευνήσει τη συσχέτιση μεταξύ της αυτοσυμπόνιας και της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών κάθε βαθμίδας, με κύριο ερώτημα εάν η αυτοσυμπόνια προβλέπεται από το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους.

Η Neff και οι συνεργάτες του (2007) ανακάλυψαν ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να μειώσει το άγχος όταν τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με στρεσογόνα γεγονότα. Βασιζόμενοι σε αυτό, οι Neff & Germer (2012) σχεδίασαν και υλοποίησαν ένα πρόγραμμα αυτοσυμπόνιας το οποίο στοχεύει στην καλλιέργεια και τη βελτίωση δεξιοτήτων και εννοιών όπως η ψυχολογική ευεξία, ο προσανατολισμός καθώς και η αυτοπεποίθηση, υποστηρίζοντας τα άτομα να καταφέρουν να μην είναι ιδιαίτερα αυστηροί με τους εαυτούς τους και να αποδεχτούν τις αποτυχίες τους ως μέρος της ύπαρξης. Οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη ζωή των παιδιών μέσα στο σχολικό περιβάλλον και υπάρχουν στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η ευημερία των δασκάλων, αν και έμμεσα, έχει σημαντικές επιπτώσεις στην κοινωνικο-συναισθηματική προσαρμογή και στις ακαδημαϊκές επιδόσεις των παιδιών (Hamre & Pianta, 2004; Malmberg & Hagger, 2009; Moolenaar, 2010; Roth et al., 2007). Οι εκπαιδευτικοί ενεργούν ως παράγοντες αλλαγής και η βαθύτερη κατανόηση της ευημερίας τους μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων παρέμβασης στα σχολεία (Lochman, 2003).

Μια πιθανή λύση για την ανακούφιση του άγχους των εκπαιδευτικών είναι η ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας. Πιστεύεται ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητα με πολλούς τρόπους (Krieger et al., 2013). Παρόλα αυτά, η σχέση μεταξύ της αυτοσυμπόνιας και της ψυχικής ανθεκτικότητας παραμένει ασαφής, ειδικά σε διαπολιτισμικά περιβάλλοντα. Στο

παρελθόν έχουν γίνει διάφορες έρευνες για τη σύνδεση μεταξύ της αυτοσυμπόνοιας, της ψυχικής ανθεκτικότητας και άλλων ψυχολογικών εννοιών. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η ανθεκτικότητα συνδέεται με την ψυχολογική ευεξία, με την αυτοσυμπόνια να επηρεάζει σημαντικά την κατανόηση της ψυχικής υγείας και της ανθεκτικότητας (Macbeth & Gumley, 2012). Όταν οι δάσκαλοι βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους, η δημιουργικότητά τους επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό και, στη συνέχεια, υποφέρουν και οι τεχνικές διδασκαλίας τους (Παππά, 2006). Μπορεί να αρχίσουν να χάνουν την αίσθηση του χιούμορ και να παλεύουν με τη συγκέντρωση και την αυτοπεποίθηση (McGee-Cooper et al., 1990, όπ. αναφ. στο Πατσάλης & Παπουτσάκη, 2010). Τα επίπεδα της ψυχικής ευεξίας των εκπαιδευτικών εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τα επίπεδα ψυχικής τους ανθεκτικότητας, και συγκεκριμένα από την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τις ψυχικές αλλαγές σε πρώιμο στάδιο και την προθυμία τους να αναζητήσουν εξειδικευμένη βοήθεια (Maslach et al. , 2001).

Κεφάλαιο 1

Θετική Ψυχολογία – Κλάδος της ψυχολογίας

1.1 Θετική Ψυχολογία

Η Θετική Ψυχολογία είναι ένας κλάδος της επιστήμης της ψυχολογίας που εστιάζει στην προώθηση της ευημερίας, της ανάπτυξης και της συνολικής ευτυχίας στα άτομα. Ακολουθεί μια διαφορετική προσέγγιση σε σύγκριση με την παραδοσιακή ψυχολογία, η οποία εστιάζει κυρίως στις ψυχικές ασθένειες και τις αιτίες της. Η Θετική Ψυχολογία στοχεύει να ενισχύσει τις θετικές πτυχές της ζωής ενός ατόμου και να επεκτείνει το πεδίο της ψυχολογίας πέρα από την ψυχοπαθολογία και την επίλυση προβλημάτων (Seligman, 2003).

Η Θετική Ψυχολογία έχει μελετήσει τον ρόλο των θετικών συναισθημάτων σε διάφορες πτυχές της ζωής του ανθρώπου. Έχει παρουσιάσει θεωρίες για τον αντίκτυπό τους και έχει αναπτύξει εφαρμογές σε διάφορους τομείς. Πολυάριθμες μελέτες έχουν δείξει τη σημασία των θετικών συναισθημάτων για την ευημερία, την ψυχική ανθεκτικότητα, την πρόληψη ασθενειών, την επιβίωση από απειλητικές για τη ζωή ασθένειες και τη συνολική καλύτερη υγεία. Σημαντική συμβολή της Θετικής Ψυχολογίας είναι η απόσταση που κρατά από την παραδοσιακή κλινική προσέγγιση. Επικεντρώνεται στην πρόληψη, στην αξιοποίηση των δυνατοτήτων και στην ενδυνάμωση των ατόμων και συστημάτων μέσα στα οποία ζουν. Η Θετική Ψυχολογία θεωρείται το μέλλον της ψυχολογίας και έχει κερδίσει εξέχουσα θέση στον χώρο (Seligman, 2003).

Η Θετική Ψυχολογία βασίζεται σε τρεις βασικές διαστάσεις: στα θετικά συναισθήματα, στα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά και στους θετικούς θεσμούς. Τα θετικά συναισθήματα περιλαμβάνουν την εμπειρία της ευτυχίας στο παρόν και την καλλιέργεια ελπίδας για το μέλλον. Τα θετικά ατομικά χαρακτηριστικά αναφέρονται σε ικανότητες και αρετές που διαμορφώνουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις. Τέλος, οι θετικοί θεσμοί περιλαμβάνουν υπευθυνότητα και ομαδική εργασία, που συμβάλλουν σε μια κοινωνία που λειτουργεί καλά. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η σοφία, το θάρρος, η καλοσύνη, η δικαιοσύνη, η εγκράτεια και η υπέρβαση είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη της ευτυχίας. Η Θετική Ψυχολογία δίνει έμφαση στην υποκειμενική εμπειρία και τις προσωπικές ερμηνείες των εμπειριών και των συναισθημάτων ενός ατόμου (Καυκά, 2013).

Στα τέλη του 20ου αιώνα, διάφοροι ερευνητές του επιστημονικού πεδίου όπως οι Seligman, Fredrickson, Csikszentmihalyi, Lubomirsky και Folkman εξέφρασαν ανησυχίες για το εάν η απουσία ψυχικής ασθένειας σημαίνει πως κάποιος δεν πρέπει να ασχολείται με την ψυχική του υγεία. Τόνισαν την ανάγκη να αναγνωριστεί ο αντίκτυπος των θετικών ψυχολογικών διαστάσεων στη ζωή των ανθρώπων. Αυτό οδήγησε στην ίδρυση της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία διερευνά διάφορες θετικές πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης. Η Θετική Ψυχολογία ιδρύθηκε επίσημα το 1998 από τον Martin Seligman, τον τότε πρόεδρο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (A.P.A.). Επικεντρώνεται στην κατανόηση και ανάπτυξη δεξιοτήτων και αρετών που ενδυναμώνουν τα άτομα και τις κοινωνίες να επιτύχουν τους στόχους τους (Γαλανάκης και συν., 2011). Είναι ταυτόχρονα επιστήμη και λειτούργημα, με στόχο όχι μόνο να θεραπεύσει ψυχολογικές βλάβες αλλά και να καλλιεργήσει ανθρώπινες δεξιότητες για επιτυχία και ευημερία (Lopez & Snyder, 2009).

1.2 Βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας

Οι ικανότητες και οι αρετές ενός ατόμου θεωρούνται κρίσιμα στοιχεία ψυχολογικής ευεξίας στο πλαίσιο της Θετικής Ψυχολογίας. Αυτή η προσέγγιση τονίζει ότι η ικανότητα ενός ατόμου να ευδοκیمی εξαρτάται από την αναγνώριση και την ενσωμάτωση των μοναδικών δυνατοτήτων και αρετών του στις καθημερινές του δραστηριότητες. Επιπλέον, η αναζήτηση του νοήματος θεωρείται πρωταρχικής σημασίας για την ανθρώπινη εμπειρία. Η Θετική Ψυχολογία αναγνωρίζει τη σημασία των ατόμων να αναζητούν σκοπό και να βρίσκουν νόημα στη ζωή τους. Τα θετικά συναισθήματα είναι ένα κομβικό σημείο μελέτης στη Θετική Ψυχολογία και προσδιορίζει ότι αυτά τα συναισθήματα έχουν διακριτές αιτίες που παρακινούν και εμπνέουν τα άτομα. Αυτές οι αιτίες διαφέρουν από εκείνες που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, υπογραμμίζοντας τη μοναδική φύση των θετικών συναισθηματικών εμπειριών (Γαλανάκης και συν., 2011).

Επιπλέον, η Θετική Ψυχολογία αναγνωρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα προκαλούν διαφορετικές αντιδράσεις σε σύγκριση με τα αρνητικά συναισθήματα. Η υποκειμενική ερμηνεία παίζει σημαντικό ρόλο στην κατανόηση, από τη Θετική Ψυχολογία, των βιωμένων εμπειριών των ατόμων. Αναγνωρίζει ότι ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα ερμηνεύουν γεγονότα και συναισθήματα στη ζωή τους επηρεάζει βαθιά τη συνολική τους ευημερία. Είναι σημαντικό ότι η Θετική Ψυχολογία αναγνωρίζει επίσης τη σημασία των αρνητικών συναισθημάτων. Αναγνωρίζει ότι τα αρνητικά συναισθήματα έχουν κρίσιμο ρόλο στη διαμόρφωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και πιστεύει ότι μια ολοκληρωμένη μελέτη των θετικών συναισθημάτων πρέπει πρώτα να κατανοήσει τις εμπειρίες του ατόμου με τα αρνητικά συναισθήματα.

Στον πυρήνα της, η Θετική Ψυχολογία δίνει μεγάλη σημασία στις υποκειμενικές εμπειρίες, ιδιαίτερα όσον αφορά τις προσωπικές ερμηνείες των συναισθημάτων και την υποκειμενική εμπειρία κάποιου για τον κόσμο (Buss, 2000). Περιλαμβάνει διάφορους παράγοντες τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο. Οι ατομικοί παράγοντες περιλαμβάνουν θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η ικανότητα να αγαπάς και να προσφέρεις, η συγχώρεση, τα ταλέντα, η επιμονή, το θάρρος και η σοφία. Σε συλλογικό επίπεδο, η Θετική Ψυχολογία εξετάζει μεταβλητές όπως η κοινωνική ευθύνη, ο αλτρουισμός, η υπευθυνότητα, το μέτρο, η ανεκτικότητα και η εργασιακή ηθική.

Συνοψίζοντας, η Θετική Ψυχολογία λειτουργεί με πολλές βασικές υποθέσεις που υπογραμμίζουν την προσαρμοστική και κοινωνική φύση των ανθρώπων, τη δυνατότητα ανάπτυξης και άνθησης, τη σημασία των ατομικών ικανοτήτων και αρετών, την αναζήτηση νοήματος, τις διακριτές αιτίες και αντιδράσεις των θετικών συναισθημάτων (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

1.3 Βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία είναι ένα πεδίο μελέτης που στοχεύει να συγκεντρώσει και να ενοποιήσει θετικές έννοιες και όρους που προηγουμένως ήταν διάσπαρτοι στο πεδίο της θεωρίας και της έρευνας. Σκοπός της είναι να διερευνήσει τον τρόπο που αυτές οι έννοιες συμβάλλουν στην ανθρώπινη ανάπτυξη και ενδυνάμωση (Peterson & Park, 2003). Η Θετική Ψυχολογία εστιάζει στη μελέτη των θετικών συναισθημάτων και των θετικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας ενός ατόμου, καθώς και σε στρατηγικές ενίσχυσης και αύξησης αυτών των χαρακτηριστικών με σκοπό την ενίσχυση της προσωπικότητάς του και την πρόληψη ή αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών. Η έρευνα έχει δείξει ότι η εμπειρία της χαράς, του ενδιαφέροντος, της ευχαρίστησης, η εύρεση νοήματος, η έκφραση θετικών συναισθημάτων και η αισιοδοξία είναι ζωτικής σημασίας

για τα συναισθήματα ικανοποίησης από τη ζωή και τη δημιουργία ισχυρών διαπροσωπικών δεσμών (Seligman et al., 2005).

Συνοπτικά, η Θετική Ψυχολογία συγκεντρώνει θετικές έννοιες και όρους για να κατανοήσουμε καλύτερα τη συμβολή τους στην ανθρώπινη ανάπτυξη και ενδυνάμωση. Εξερευνά τα θετικά συναισθήματα, τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα και την ευτυχία, τονίζοντας τον ρόλο τους στην ενίσχυση της ευημερίας και στην οικοδόμηση ουσιαστικών διαπροσωπικών συνδέσεων. Μελετώντας αυτές τις έννοιες, η Θετική Ψυχολογία στοχεύει να παρέχει στα άτομα στρατηγικές για την ενίσχυση της προσωπικότητάς τους και την πρόληψη ή αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών (Σταλίκας & Μυτσίδου, 2011).

Η μελέτη των θετικών συναισθημάτων παίζει κυρίαρχο ρόλο σε αυτόν τον τομέα, καθώς χρησιμεύουν ως δείκτες ακμάζουσας ή άριστης ευημερίας. Έχει βρεθεί ότι η συνολική ισορροπία των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων των ανθρώπων προβλέπει την υποκειμενική ευημερία τους. Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων έχει παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της θετικής ψυχολογίας και τονίζει τη σημασία των θετικών συναισθημάτων στη διεύρυνση των προοπτικών των ατόμων και στην οικοδόμηση πόρων (Diener et al., 2009; Fredrickson, 1998, 2001).

Μια άλλη σημαντική έννοια στη θετική ψυχολογία είναι τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα. Αυτά ορίζονται ως φυσικές ικανότητες που επιτρέπουν στα άτομα να συμπεριφέρονται, να σκέφτονται ή να αισθάνονται με τρόπο που διευκολύνει τη βέλτιστη λειτουργία και απόδοση στην επίτευξη πολύτιμων στόχων. Τα δυνατά σημεία των χαρακτήρων θεωρούνται ηθικές ιδιότητες και σταθερά χαρακτηριστικά. Είναι τα ψυχολογικά συστατικά ή μηχανισμοί που ορίζουν τις αρετές. Τα είκοσι τέσσερα δυνατά σημεία των χαρακτήρων ομαδοποιούνται σε έξι ευρύτερες έννοιες γνωστές ως αρετές, οι οποίες είναι η σοφία, το θάρρος, η ανθρωπιά, η δικαιοσύνη, η αυτοσυγκράτηση και η υπέρβαση. Αυτές οι αρετές θεωρούνται καθολικές και μπορεί να έχουν βιολογική-εξελικτική βάση, καθώς έχουν εξελιχθεί ως διαθέσεις που συμβάλλουν στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους (Linley & Harrington, 2006; Peterson & Seligman, 2004).

Η ευτυχία είναι μια κυρίαρχη έννοια στη θετική ψυχολογία και έχουν προταθεί διάφοροι ορισμοί και θεωρίες (Κουνουγάκη και συν., 2017). Τρεις κύριες θεωρητικές θέσεις επικρατούν: ο ηδονισμός, οι θεωρίες της επιθυμίας και η θεωρία της αντικειμενικής λίστας. Ο ηδονισμός επικεντρώνεται στην ευχαρίστηση και την ικανοποίηση που βιώνει κανείς στην παρούσα στιγμή (Bentham, 1978). Οι θεωρίες της επιθυμίας υποδηλώνουν ότι η ευτυχία είναι υποκειμενική και βασίζεται σε προσωπικά κριτήρια και επιθυμίες. Η θεωρία της αντικειμενικής λίστας συνδέει την ευτυχία με την επίτευξη πολύτιμων επιτευγμάτων, όπως μια επιτυχημένη καριέρα, φιλίες, υλικές

ανέσεις, σωματική ευεξία, εκπαίδευση και αγάπη (Κουνουγάκη και συν., 2017; Μακρυωνίτου & Λουδιάνου, 2016; Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Κάθε μία από αυτές τις θεωρίες προσφέρει μια διαφορετική προοπτική για τη φύση της ευτυχίας και τους υποκείμενους παράγοντές της (Κουνουγάκη και συν., 2017; Μακρυωνίτου & Λουδιάνου, 2016).

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής, που προτάθηκε από τον Csikszentmihalyi (1990), είναι μια εξέχουσα θεωρία που διερευνά τα κίνητρα, την προσωπικότητα και την υποκειμενική ευτυχία. Η ροή θεωρείται μια κατάσταση όπου τα άτομα επικεντρώνονται πλήρως στο έργο τους, διατηρώντας παράλληλα την επίγνωση του χρόνου και του χώρου (Κουνουγάκη και συν., 2017; Μακρυωνίτου & Λουδιάνου, 2016; Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Σε κατάσταση ροής, τα άτομα βιώνουν υψηλά επίπεδα συγκέντρωσης, ξεκάθαρους στόχους, εσωτερικά κίνητρα, ευχαρίστηση, ικανοποίηση και συναισθηματικό έλεγχο (Csikszentmihalyi, 2014; 1988; 1990).

Η ελπίδα και η αισιοδοξία είναι θεμελιώδεις έννοιες στη Θετική Ψυχολογία, αν και δεν ταυτίζονται παρόλη την παρεμφερή σημασία τους. Από το 1975, η ελπίδα έχει αναγνωριστεί ότι παίζει καθοριστικό ρόλο στην ταχύτερη ανάρρωση των ασθενών στον ιατρικό τομέα, τονίζοντας τη σημασία της ελπίδας για την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων (Μακρυωνίτου & Λουδιανού, 2016; Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Η ελπίδα αποτελείται από δύο βασικά στοιχεία. Το πρώτο συστατικό είναι η αντίληψη του ατόμου για την επιτυχία σε σχέση με την επίτευξη ενός στόχου, η οποία το παρακινεί να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά την ενέργειά του για την επίτευξη αυτού του στόχου. Το δεύτερο συστατικό της ελπίδας περιλαμβάνει την πίστη του ατόμου στην ικανότητά του να δημιουργήσει τα απαραίτητα μέσα για την επίτευξη των στόχων του, συμπεριλαμβανομένου του καθορισμού ενδιάμεσων στόχων (Μακρυωνίτου & Λουδιανού, 2016; Snyder et al., 1991). Από την άλλη πλευρά, η αισιοδοξία, όπως ορίζεται από τους Scheier και Carver (1985), αναφέρεται στη σταθερή τάση ενός ατόμου να πιστεύει ότι τα καλά αποτελέσματα είναι πιο πιθανό να συμβούν από τα κακά αποτελέσματα. Επικεντρώνεται στην πίστη στα θετικά αποτελέσματα παρά στις συγκεκριμένες στρατηγικές για την επίτευξη αυτών των αποτελεσμάτων (Μακρυωνίτου & Λουδιανού, 2016; Scheier & Carver, 1985).

Τα τελευταία χρόνια, η έννοια της αυτοσυμπόνιας, η οποία αναφέρεται στην εκδήλωση συμπόνιας προς τον πόνο ή τον πόνο του ατόμου, έχει κερδίσει σημαντική προσοχή και αναγνώριση μέσω του έργου της Kristin Neff (Neff, 2003; Neff & Vonk, 2009). Η αυτοσυμπόνια είναι μια ευρύτερη έννοια από άλλες θετικές δομές που σχετίζονται με την έννοια του εαυτού που μελετώνται στη θετική ψυχολογία, καθώς εστιάζει στη δημιουργία θετικής σύνδεσης του ατόμου με τον εαυτό του σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Η αυτοσυμπόνια είναι ένας σταθερός παράγοντας της αυτοεκτίμησης και της συνολικής στάσης του ατόμου απέναντι στον εαυτό του, καθώς περιλαμβάνει αυτοβοήθεια και προσπάθειες αλλαγής καταστάσεων που δεν

ευθυγραμμίζονται με τις αξίες ή τις επιθυμίες του ατόμου (Heine et al., 2006). Είναι σημαντικό ότι η αυτοσυμπόνια ενισχύει και εμπλουτίζει τις σχέσεις όχι μόνο με τον εαυτό του αλλά και με το κοινωνικό περιβάλλον, οδηγώντας σε ευγενικές και βοηθητικές συμπεριφορές και επιτυχημένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Neff & Pommier, 2013).

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έννοια που εμπεριέχει πολλές διαστάσεις και έχει οριστεί με διάφορους τρόπους ανάλογα με τη θεωρητική προοπτική του ερευνητή, τον πληθυσμό που μελετήθηκε και το ιστορικό, κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο (Fletcher & Sarkar, 2013). Στην ουσία, η ανθεκτικότητα είναι η διαδικασία προσαρμογής στις αντιξοότητες (Chi et al., 2016; Lutharet et al., 2007; Masten, 2011; Masten & Coatsworth, 1998; Rutter, 2000). Περιλαμβάνει συμπεριφορές και ενέργειες που μπορούν να αναπτυχθούν από οποιοδήποτε άτομο (Cortina et al., 2016; Rojas, 2015). Η αντιξοότητα μπορεί να οριστεί ως η απουσία θετικών συνθηκών και ευκαιριών, που οδηγεί σε σωματικές, ψυχικές και κοινωνικές απώλειες ή στέρηση ή την εμπειρία τραύματος. Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας περιλαμβάνει την αξιολόγηση δύο σημαντικών διαστάσεων. Η πρώτη διάσταση αφορά τη συνολική ευημερία ενός ατόμου σε σχέση με ένα σύνολο αναμενόμενων συμπεριφορών και αναπτυξιακών επιτευγμάτων. Η δεύτερη διάσταση περιλαμβάνει τον βαθμό έκθεσης σε δύσκολες συνθήκες, είτε στο παρελθόν είτε στο παρόν, που μπορεί να εμποδίσουν την προσωπική ανάπτυξη και ανάπτυξη κάποιου.

Το νόημα της ζωής, όπως περιγράφεται από τον Frankl (1965), είναι το βασικό καθήκον για κάθε άτομο που πρέπει να αναζητήσει και να ανακαλύψει. Ο Frankl προτείνει ότι υπάρχουν τρεις πιθανές πηγές νοήματος: δουλειά, αγάπη και δύναμη σε δύσκολες στιγμές. Διάφορες μελέτες έχουν προσεγγίσει το νόημα της ζωής ως δείκτη ευεξίας, ως διευκολυντή της προσαρμοστικής αντιμετώπισης ή ως δείκτη θεραπευτικής ανάπτυξης. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το νόημα της ζωής είναι υποκειμενικό, διαφέρει από άτομο σε άτομο, ακόμη και από στιγμή σε στιγμή. Δεν είναι μια προκαθορισμένη κατασκευή, αλλά μάλλον κάτι που πρέπει να αναζητηθεί ενεργά και να ανακαλυφθεί από το άτομο μέσω της δικής του συνείδησης (Ryff, 1989; Park & Folkman, 1997; Crumbaugh & Maholick, 1964; Frankl, 1965; Frankl, 1988).

Η περιέργεια είναι ένα θετικό συναισθηματικό και παρακινητικό σύστημα που οδηγεί την επιθυμία για προσωπική ανάπτυξη, αναγνώριση και αναζήτηση καινοτόμων ευκαιριών. (Κουνουγάκη και συν., 2017; Μακρυωνίτου & Λουδιάνου, 2016; Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Θεωρείται συναίσθημα και μπορεί να οριστεί ως η επιθυμία για γνώση, εμπειρία ή εξερεύνηση που παρακινεί τα άτομα να εμπλακούν σε διερευνητική συμπεριφορά και να αποκτήσουν νέα γνώση (Collins et al., 2004; Δινοπούλου και συν., 2014).

Υπάρχουν δύο τύποι διερευνητικής συμπεριφοράς που προτείνει η Berlyne (1960, 1967): η διάχυτη περιέργεια, η οποία περιλαμβάνει την αναζήτηση νέων ερεθισμάτων και η συγκεκριμένη

περιέργεια, η οποία περιλαμβάνει την αναζήτηση εις βάθος γνώσης για ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Ο Csikszentmihalyi (1990) προτείνει ότι η εμπειρία της ροής, που χαρακτηρίζεται από σαφείς στόχους, υψηλή συγκέντρωση, απορρόφηση στη δραστηριότητα και απώλεια αίσθησης του χρόνου, είναι κεντρική για την επεξεργασία των ερεθισμάτων κατά τη διάρκεια της περιέργειας. Η συγκέντρωση και η απορρόφηση θεωρούνται βασικά συστατικά της περιέργειας από τους Kashdan και συνεργάτες (2004). Η περιέργεια είναι θεμελιώδης για την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές διαπροσωπικές σχέσεις, τον θετικό αντίκτυπο του ατόμου στο περιβάλλον του, την ψυχική ευημερία και τη συμμετοχή σε προσωπικά σημαντικές δραστηριότητες (Reis, Sheldon, Gable, 2000).

Η έννοια της «απόλαυσης» εισήχθη στην ερευνητική βιβλιογραφία σε μια μελέτη του Bryant το 1989, η οποία αρχικά επικεντρώθηκε στη ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων. Σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, η «απόλαυση» αναφέρεται στις αντιλήψεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα ενός ατόμου που εκτιμούν και εστιάζουν σε θετικά συναισθήματα. Οι Bryant και Veroff (2007) ορίζουν την «απόλαυση» ως έναν τρόπο εκτίμησης, ενίσχυσης και προσοχής σε θετικές εμπειρίες. Ξεπερνά τα απλά συναισθήματα ευχαρίστησης και απαιτεί από το άτομο να αντιλαμβάνεται και να εκτιμά τις θετικές πτυχές της ζωής. Οι Bryant και Veroff (2017) προσδιόρισαν δέκα στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να απολαμβάνουν θετικές εμπειρίες. Αυτές οι στρατηγικές συμπεριλαμβάνουν το να είναι κάποιος πλήρως παρών στη στιγμή, να εκφράζει θετικά συναισθήματα με λόγια και πράξεις, να οξύνει τις αισθήσεις, να δημιουργεί θετικές αναμνήσεις, να δίνει συγχαρητήρια στον εαυτό τους, να μοιράζεται θετικές στιγμές με άλλους, να έχει επίγνωση του χρόνου,. Επιπλέον, οι πεποιθήσεις για την απόλαυση αντικατοπτρίζουν την αντίληψη του ατόμου για τη δική του ικανότητα να απολαμβάνει και να αντλεί ευχαρίστηση από θετικές εμπειρίες (Μπενέτου, 2012; Bryant et al., 2009; Bryant & Veroff, 2017).

1.4 Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια σημαντική και ραγδαία εξέλιξη στη Θετική Ψυχολογία. Επιστημονικές συναντήσεις που επικεντρώνονται σε αυτό το πεδίο πραγματοποιούνται τακτικά και πολλά άρθρα, βιβλία και εγχειρίδια έχουν δημοσιευτεί. Αυτό που είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακό είναι το ευρύ φάσμα γνωστικών πεδίων που έχουν επηρεαστεί από τη Θετική Ψυχολογία και στη συνέχεια έχουν ενσωματώσει τις αρχές, τις αξίες και τις έννοιες της στις θεωρίες και τις πρακτικές εφαρμογές τους. Η Θετική Ψυχολογία έχει αφήσει το στίγμα της και στον εργασιακό χώρο, ειδικά στη δημιουργία μιας θετικής οργανωσιακής κουλτούρας. Αυτό έχει αποδειχθεί ότι

ενισχύει την ικανοποίηση των εργαζομένων ενώ ταυτόχρονα βελτιώνει την απόδοσή τους (Kelloway & Day, 2005; Luthans et al., 2007; Wright & Cropanzano, 2000).

Ένας τομέας που έχει επηρεαστεί δυναμικά από τη Θετική Ψυχολογία είναι η εκπαίδευση. Έννοιες όπως τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και της ευημερίας έχουν αναγνωριστεί ότι συμβάλλουν στη μαθησιακή διαδικασία και στην ολιστική ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών. Επιπλέον, η Θετική Ψυχολογία έχει βρεθεί ότι ενισχύει τις γνωστικές και συναισθηματικές δεξιότητες και ικανότητες των παιδιών (Seligman et al., 2009).

Στη χώρα μας η Θετική Ψυχολογία έχει ήδη αρχίσει να επηρεάζει την έρευνα και την κλινική πράξη. Ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών στοχεύει στη διερεύνηση της επίδρασης των θετικών συναισθημάτων σε δείκτες υγείας όπως η θνησιμότητα, η νοσηρότητα, η ποιότητα ζωής και η υποτροπή (Lyubomirsky et al., 2005; Pressman & Cohen, 2005). Επιπλέον, τα θετικά συναισθήματα έχουν συνδεθεί με την καρδιαγγειακή νόσο, οδηγώντας σε αυξημένη έμφαση στην κατανόηση αυτής της σύνδεσης (Pressman & Cohen, 2005). Στον τομέα της ψυχοθεραπείας, μια νέα και ισχυρή προσέγγιση αξιοποιεί τις αρχές της θετικής ψυχολογίας (Rashid & Anjum, 2008). Μελέτες έχουν τονίσει τη σημασία των θετικών συναισθημάτων στη θεραπευτική αλλαγή (Fitzpatrick & Stalikas, 2008; Mertika Seryianni et al., 2005), καθώς και την επίδραση άλλων εννοιών όπως η ψυχική ανθεκτικότητα και το νόημα της ζωής στην επιτυχία της θεραπείας.

Ωστόσο, ως απάντηση στην κριτική για εστίαση αποκλειστικά στα θετικά, εμφανίστηκε ένα δεύτερο κύμα έρευνας στη Θετική Ψυχολογία. Αυτό το κύμα είχε ως στόχο να συνδυάσει τον πλούτο των ευρημάτων για θετικές μεταβλητές με αρνητικούς παράγοντες ζωής. Ως αποτέλεσμα, παρεμβάσεις και προγράμματα που ενσωματώνουν τόσο θετικές όσο και αρνητικές πτυχές έχουν αρχίσει σιγά σιγά να εμφανίζονται σε διάφορα πλαίσια όπως η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία. Αυτές οι προσπάθειες βασίζονται σε δύο θεμελιώδεις αρχές. Πρώτον, τονίζουν την αποδοχή και το θάρρος να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα ότι η ζωή είναι γεμάτη δυσκολίες και πόνο και ότι η υπέρβαση αυτών των εμποδίων είναι απαραίτητη για μια καλή ζωή. Δεύτερον, αναγνωρίζουν ότι τόσο οι θετικές όσο και οι αρνητικές πτυχές είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ευημερίας (Flora, 2019; Wong, 2019).

Συμπερασματικά, αν και η Θετική Ψυχολογία είναι μια σχετικά νέα προσέγγιση στον τομέα της Ψυχολογίας, εξελίσσεται ραγδαία. Στόχος της είναι να παρέχει σταδιακά μια πιο ολοκληρωμένη κατανόηση των ψυχολογικών φαινομένων, την ανάπτυξη της ψυχοπαθολογίας και την επίτευξη ευεξίας.

Κεφάλαιο 2

Κεντρικές Έννοιες της μελέτης

2.1 Η αυτοσυμπόνια: εννοιολογικό πλαίσιο

Η έννοια της συμπόνιας υπήρξε ένα θέμα ενδιαφέροντος τόσο στην Ανατολική όσο και στη Δυτική φιλοσοφία για αιώνες. Μπορεί να αναχθεί στα γραπτά προσωπικοτήτων με επιρροή όπως ο Αριστοτέλης και ο Δαλάι Λάμα, ο οποίος είναι ο πνευματικός ηγέτης του Θιβετιανού Βουδισμού. Στη βουδιστική φιλοσοφία, η συμπόνια θεωρείται ότι περιλαμβάνει τόσο τη συμπόνια για τους άλλους όσο και τη συμπόνια για τον εαυτό, ενώ στη δυτική σκέψη, η συμπόνια επικεντρώνεται κυρίως στη συμπόνια για τους άλλους και δεν περιλαμβάνει τυπικά τη συμπόνια για τον εαυτό. Υπάρχει δηλαδή ένα ερευνητικό κενό και γι αυτό χρειάζεται να ορίζεται με σαφήνεια το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο αναφοράς. Για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης, η έννοια της αυτοσυμπόνιας διαχωρίζεται εννοιολογικά και ερευνητικά από την έννοια της συμπόνιας ακολουθώντας το μοντέλο που προτείνεται από τη Neff (2003b).

Η αυτοσυμπόνια είναι μια ευρύτερη και πιο ολοκληρωμένη έννοια σε σύγκριση με άλλες θετικές εννοιολογήσεις του εαυτού που έχουν μελετηθεί στη θετική ψυχολογία. Τα τελευταία χρόνια, η αυτοσυμπόνια, η οποία αναφέρεται στην πράξη του να δείχνει κανείς καλοσύνη και κατανόηση απέναντι στον πόνο και τις αποτυχίες του, έχει κερδίσει αυξημένη προσοχή και αναγνώριση μέσω του έργου της Kristin Neff.

Η Neff (2003) ορίζει την αυτοσυμπόνια ως την ικανότητα να είναι κανείς ανοιχτός και να συγκινείται από τα δικά του δεινά, ενώ παράλληλα επεκτείνει τη φροντίδα και την καλοσύνη προς τον εαυτό του. Αποτελείται από τρία προσαρμοστικά συστατικά: ευγένεια προς τον εαυτό, κοινή ανθρωπιά και επίγνωση. Αυτά τα συστατικά αλληλεπιδρούν για να καλλιεργήσουν μια θετική στάση απέναντι στον εαυτό του, ιδιαίτερα σε περιόδους ταλαιπωρίας ή αποτυχίας. Από την άλλη πλευρά, η απουσία αυτών των συστατικών μπορεί να εμποδίσει την πρακτική της αυτοσυμπόνιας. Η Neff (2011) διέκρινε την αυτοσυμπόνια από την ευρέως συζητημένη έννοια της αυτοεκτίμησης. Ενώ η αυτοεκτίμηση βασίζεται σε εξωτερικά πρότυπα, κοινωνικές συγκρίσεις και κρίσεις από άλλους, η αυτοσυμπόνια εστιάζει στην αυτοαξιολόγηση με πιο συμπονετικό και αποδεκτό τρόπο. Σε αντίθεση με την αυτοεκτίμηση, η αυτοσυμπόνια έχει συσχετιστεί με θετικά αποτελέσματα και έχει βρεθεί ότι δεν σχετίζεται με αρνητικές συνέπειες όπως ο ναρκισσισμός, ο εγωκεντρισμός και η μειωμένη ανησυχία για τους άλλους.

Συνοπτικά, η αυτοσυμπόνια είναι μια έννοια που προέρχεται από τη βουδιστική φιλοσοφία και ενθαρρύνει το άτομο να αναγνωρίσει τα δικά του ελαττώματα και ελλείψεις. Αντί να αρνείται ή να επικρίνει τον εαυτό του, η αυτοσυμπόνια προωθεί μια διαδικασία αυτοβελτίωσης μέσω αγάπης και κατανόησης. Είναι μια ουσιαστική συναισθηματική ανάγκη για τα άτομα και συμβάλλει σημαντικά στην καθημερινότητά τους. Δεν πρέπει να συγχέεται με την αυτολύπηση

και διαφέρει από την αυτοεκτίμηση ως προς τον προσανατολισμό και την εστίασή της. Περιλαμβάνει την καλλιέργεια ενός θετικού τρόπου σχέσης με τον “εαυτό” σε δύσκολες στιγμές. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αυτοσυμπόνια συσχετίζεται θετικά με διάφορες πτυχές της ευημερίας, όπως τα θετικά συναισθήματα και τα θετικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει και να φροντίζει τα δικά του συναισθήματα, να διατηρεί τη συναισθηματική ισορροπία, να ανακουφίζει τον πόνο και να προσεγγίζει τον εαυτό του με αποδοχή και κατανόηση.

Η αυτοσυμπόνια, περιλαμβάνει την υιοθέτηση μιας στάσης ζεστασιάς και αποδοχής προς τον εαυτό μας σε περιόδους πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Ουσιαστικά αντιμετωπίζουμε τον εαυτό μας με την ίδια καλοσύνη και κατανόηση που προσφέρουμε στα αγαπημένα μας πρόσωπα. Με την εξάσκηση της αυτοσυμπόνιας, αναγνωρίζουμε ότι τα ελαττώματα και οι αποτυχίες είναι ένα φυσικό μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης και ότι είμαστε διασυνδεδεμένοι με τους άλλους στην κοινή μας ανθρωπιά. Αυτή η κατανόηση προάγει την αίσθηση του ανήκειν και ενθαρρύνει τη συμμετοχή και τη συνεργασία παρά την κρίση ή τον ανταγωνισμό. Επιπλέον, η αυτοσυμπόνια μας επιτρέπει να αναπτύξουμε ενσυναίσθηση και κατανόηση για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι άλλοι, ενισχύοντας αρμονικές σχέσεις τόσο μέσα μας όσο και στις αλληλεπιδράσεις μας με τους άλλους (Loulé, 2017).

Εκτεταμένη έρευνα έχει δείξει τα ψυχολογικά οφέλη της εξάσκησης της αυτοσυμπόνιας (MacBeth & Gumley, 2012; Zessin et al., 2015). Ανταποκρινόμενοι σε αναποδιές και αποτυχίες με καλοσύνη και κατανόηση, τα άτομα με υψηλή αυτοσυμπόνια είναι λιγότερο πιθανό να βιώσουν τις αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις των δύσκολων γεγονότων στη ζωή τους (Leary et al., 2007). Για παράδειγμα, η αυτοσυμπόνια μπορεί να μετριάσει τα καταθλιπτικά αποτελέσματα της απώλειας ή της απουσίας προάγοντας και προστατεύοντας την αίσθηση του νοήματος στη ζωή (Jiang & Chen, 2020). Διάφορες διαδικασίες συνδέουν την αυτοσυμπόνια με την αντίληψη της αξίας και του νοήματος της ζωής (Homan, 2018; Neely et al., 2009). Οι θεμελιώδεις ανάγκες του “ανήκειν” και της “αυτοκατανόησης” είναι κρίσιμες για τη διατήρηση μιας ουσιαστικής και ικανοποιητικής ζωής (Baumeister, 1991; Heine et al., 2006). Καλλιεργώντας την εικόνα του εαυτού μας και καλλιεργώντας συναισθήματα αγάπης και κοινωνικής σύνδεσης, τα άτομα με συμπόνια για τον εαυτό τους αντιμετωπίζουν αυτές τις θεμελιώδεις ανάγκες (Lindsay & Creswell, 2014; Neff, 2003).

Η αναγνώριση των αποτυχιών ως κομμάτι της παγκόσμιας ανθρώπινης εμπειρίας περιλαμβάνει την αναγνώριση ότι όλα τα άτομα έχουν ελαττώματα, κάνουν λάθη και βιώνουν την αποτυχία. Αυτή η προοπτική συνδέει τη δική μας ατελή κατάσταση με την ευρύτερη ανθρώπινη ύπαρξη, δίνοντας έμφαση στην κοινή μας ανθρωπιά σε στιγμές θλίψης και ευαλωτότητας. Αυτή η

άποψη έρχεται σε αντίθεση με το αίσθημα της απομόνωσης, όπου τα άτομα αντιλαμβάνονται τις αρνητικές εμπειρίες τους ως ξεχωριστές και αποκομμένες από τους άλλους (Neff, 2003b). Η ενσυνειδητότητα, δεύτερο βασικό συστατικό της αυτοσυμπόνιας, αναφέρεται στην επίγνωση, την προσοχή και την αποδοχή των εμπειριών και των συναισθημάτων της παρούσας στιγμής με ισορροπημένο τρόπο (Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). Αυτό συνεπάγεται την αντιδιαστολή δύο ακραίων καταστάσεων. Από τη μια πλευρά, την αποφυγή που συμβαίνει όταν τα άτομα αγνοούν ή αποφεύγουν επώδυνες εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα (Neff, 2003b). Και από την άλλη πλευρά, την μεγέθυνση των αρνητικών πλευρών που συνεπάγεται την απορρόφησή μας τόσο από τις τρέχουσες συναισθηματικές μας αντιδράσεις που παραμελούμε άλλες πτυχές του εαυτού μας (Gilbert & Procter, 2006; Neff & Vonk, 2009). Η ευγένεια προς τον εαυτό, μια τρίτη πτυχή της αυτοσυμπόνιας, περιλαμβάνει την υιοθέτηση μιας στάσης φροντίδας και κατανόησης απέναντι στον εαυτό μας σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Περιλαμβάνει το να δείχνουμε καλοσύνη σε όλες τις πτυχές του εαυτού μας, συμπεριλαμβανομένων των συμπεριφορών, των συναισθημάτων και των σκέψεών μας (Gilbert & Irons, 2004). Αντίθετα, η αυτοκριτική περιλαμβάνει μια εχθρική και επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό μας, απορρίπτοντας πτυχές της γενικότερης αξίας μας (Neff, 2003b).

Κατά συνέπεια, με βάση τα προαναφερθέντα σημεία, τα πλεονεκτήματα της εξάσκησης της αυτοσυμπόνιας, όπως υποστηρίζονται από τα διαθέσιμα ερευνητικά ευρήματα, είναι αρκετά ουσιαστικά. Αρχικά, η αυτοσυμπόνια χρησιμεύει ως θεραπεία για την αυτοκριτική αντιμετωπίζοντας την εγγενή ανθρώπινη ανάγκη για εσωτερική ασφάλεια, επιβεβαίωση και αίσθηση παρηγοριάς, ιδιαίτερα μεταξύ των γυναικών (Neff & Germer, 2013). Επιπλέον, προάγει μεγαλύτερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και σταθερότητας, ακόμη και ενόψει της αποτυχίας, της αντιληπτής ανεπάρκειας ή των συναισθημάτων αναξιότητας (Neff, 2011). Τα άτομα που βιώνουν υψηλά επίπεδα αυτοκριτικής και ντροπής είναι σε θέση να μάθουν πώς να παρηγορούν τον εαυτό τους και να ανακουφίζουν την αγωνία τους, ενώ βιώνουν επίσης αυξημένα κίνητρα για αυτοβελτίωση (Gilbert & Irons, 2005).

2.1.1 Παράγοντες και μοντέλα της Αυτοσυμπόνιας. Όπως αναφέρθηκε, τον τελευταίο καιρό, υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για την έννοια της αυτοσυμπόνιας τόσο σε ερευνητικό όσο και σε κλινικό επίπεδο. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι έχει βρεθεί πως όχι μόνο ανακουφίζει από τον πόνο αλλά και ενισχύει τη συνολική ευεξία. Η Neff (2003) πρότεινε ότι η αυτοσυμπόνια μπορεί να κατανοηθεί μέσω έξι διαφορετικών συνιστωσών, καθεμία από τις οποίες αντιπροσωπεύει θετικές και αρνητικές πτυχές τριών διαστάσεων: αυτοαγάπη έναντι αυτοκριτικής, κοινή ανθρωπιά έναντι απομόνωσης και επίγνωση έναντι υπερταύτισης. Η φιλικότητα και αγάπη προς τον εαυτό περιλαμβάνει τη μεταχείριση του εαυτού με ζεστασιά, υποστήριξη και κατανόηση

αντί να ασκεί σκληρή αυτοκριτική. Η αναγνώριση της κοινής ανθρωπότητας συνεπάγεται την κατανόηση ότι ο καθένας κάνει λάθη και βιώνει αποτυχίες, και ότι η ταλαιπωρία μπορεί στην πραγματικότητα να συνδέει τους ανθρώπους αντί να τους απομονώνει. Η ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει την επίγνωση και την αναγνώριση των δυσκολιών χωρίς να παρασυρόμαστε από αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

Η Neff και οι συνεργάτες της (2017) εξήγησαν περαιτέρω ότι οι έξι συνιστώσες της αυτοσυμπόνιας αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους τα άτομα μπορούν να ανταποκριθούν στις δυσκολίες. Η σχετική ισορροπία αυτών των συστατικών καθορίζει μια συνολική νοοτροπία που μπορεί να κυμαίνεται από χαμηλή αυτοσυμπόνια, που χαρακτηρίζεται από απάθεια προς τον εαυτό του, έως υψηλή αυτοσυμπόνια, που χαρακτηρίζεται από μια συναισθηματική αυτο-αντίδραση. Αυτά τα στοιχεία συνήθως μετρώνται χρησιμοποιώντας υποκλίμακες της κλίμακας αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003), η οποία παρέχει επίσης μια συνολική βαθμολογία αυτοσυμπόνιας. Οι Neff et al. (2017) πρότειναν ότι η αυτοσυμπόνια κατανοείται καλύτερα ως ένα δυναμικό, διαδραστικό και συνεργατικό σύστημα. Σύμφωνα με τη Neff (2003), τα συστατικά ενός συγκεκριμένου φαινομένου είναι πιθανό να ενισχύονται και να αλληλοσυμπληρώνονται. Ενώ αυτά τα συστατικά θεωρούνται ότι λειτουργούν αυτόνομα και παράγουν διακριτά αποτελέσματα, ενώνονται επίσης για να σχηματίσουν μια ξεχωριστή εμπειρία ή τρόπο σκέψης (Neff, 2016).

Έχουν αναπτυχθεί πολυάριθμα προγράμματα και παρεμβάσεις για την καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το πρόγραμμα Loving-Kindness Meditation (Διαλογισμός με Αγάπη-Καλοσύνη), το οποίο ενθαρρύνει τα άτομα να δώσουν έμφαση στα συναισθήματά τους και να επεκτείνουν τη συμπόνια προς κάποιον για τον οποίο αισθάνονται νοιάξιμο και αγάπη. Οι συμμετέχοντες καθοδηγούνται να διευρύνουν τα συναισθήματα συμπόνιας τους προς τον εαυτό τους και τους άλλους. Το Compassion Cultivation Training, ακολουθεί μια παρεμφερή μορφή εφαρμογής της συμπόνιας τόσο στον εαυτό μας όσο και στους άλλους (Jazaieri et al., 2013). Τα βήματα σε αυτήν την εκπαίδευση περιλαμβάνουν επικέντρωση του νου, την καλλιέργεια συμπόνιας για τον εαυτό και τους άλλους, εφαρμογή συμπόνιας για τον εαυτό του, εφαρμογή συμπόνιας στους άλλους, προσπάθεια ανακούφισης του πόνου των άλλων και υποστήριξη να βιώσουν θετικά συναισθήματα. Ομοίως, οι Neff και Germer (2013) εισήγαγαν το Mindful Self-Compassion Training, το οποίο έχει σχεδιαστεί ειδικά για εκπαιδευτικούς και περιλαμβάνει διάφορες καθημερινές πρακτικές που στοχεύουν στην καλλιέργεια της συνήθειας της αυτοσυμπόνιας. Αυτά τα προγράμματα συνήθως περιλαμβάνουν καθηγητές που συναντώνται εβδομαδιαία για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και αναφέρουν τα οφέλη σε όλο το φάσμα της ζωής τους. Συνολικά, η αυτοσυμπόνια είναι ένα ευεργετικό

εργαλείο που βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίσουν αντιξοότητες της ζωής και να προωθήσουν την ψυχολογική τους ευεξία (Neff, 2003).

2.1.2 Η Αυτοσυμπόνοια των εκπαιδευτικών. Σε μια ολοκληρωμένη ανασκόπηση που διεξήχθη από τους Barnard και Curry (2011), ανακαλύφθηκε ότι πολυάριθμες μελέτες έχουν βρει μια θετική συσχέτιση μεταξύ της αυτοσυμπόνοιας και της συνολικής ευημερίας. Αντίθετα, η αυτοσυμπόνοια βρέθηκε σταθερά να συσχετίζεται αρνητικά με το άγχος και την κατάθλιψη σε όλες τις μελέτες (Barnard & Curry, 2011). Επιπλέον, η ανασκόπηση αποκάλυψε ότι η αυτοσυμπόνοια συνδέθηκε θετικά με πρακτικές που βοηθούν στην αντιμετώπιση των δυσκολιών, ενώ συνδεόταν αρνητικά με την καταστολή και την αποφυγή της σκέψης (Leary et al., 2007). Όσοι επέδειξαν υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας βιώνουν αρνητικά συναισθήματα που δημιουργούνται από ανεπιθύμητα συμβάντα σε μικρότερο βαθμό σε σύγκριση με εκείνους με χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας (Leary et al., 2007).

Σύγχρονες έρευνες για την επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών υποστηρίζουν πως η κακή συμπεριφορά των μαθητών θεωρείται συχνά σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης της επαγγελματικής εξουθένωσης, όμως, η ανάλυση των υποκείμενων καταστάσεων που προκαλούν σταθερά αρνητικά συναισθήματα μπορεί να είναι πιο επωφελής (Chang, 2009). Τα άτομα που βαθμολογούνται υψηλά στις κλίμακες αυτοσυμπόνοιας, σύμφωνα με τους Leary et al. (2007), τείνουν να βιώνουν λιγότερο έντονα αρνητικά συναισθήματα συνολικά.

Σε μια ξεχωριστή πειραματική μελέτη που διεξήχθη το 2013, η εστίαση μετατοπίστηκε στη διερεύνηση του αντίκτυπου της εκπαίδευσης για αυτοσυμπόνοια στα επίπεδα άγχους των εκπαιδευτικών (Roeser et al., 2013). Η μελέτη υλοποίησε ένα πρόγραμμα 8 εβδομάδων, 11 συνεδριών, το οποίο διήρκεσε συνολικά 36 ώρες και έλαβε χώρα μετά τις ώρες εργασίας. Το πρόγραμμα είχε ως στόχο να διδάξει τους εκπαιδευτικούς στρατηγικές αντιμετώπισης και να τους ενθαρρύνει, με ιδιαίτερη έμφαση στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας (Roeser et al., 2013). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν πριν και μετά το πρόγραμμα, καθώς και τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Συνολικά, ένα αξιοσημείωτο 87% των εκπαιδευτικών απάντησαν ότι βρήκαν την παρέμβαση χρήσιμη (Roeser et al., 2013). Συγκεκριμένα, αναφέρουν μειωμένα επίπεδα στρες και εξουθένωσης, αυξημένη εστίαση στον εαυτό τους και βελτίωση της ικανότητας μνήμης (Roeser et al., 2013).

2.2 Η Συμπόνοια προς τον άλλον: εννοιολογικό πλαίσιο

Τα τελευταία είκοσι χρόνια, υπήρξε ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη μελέτη της συμπόνοιας από ερευνητές διαφορετικών τομέων της ψυχολογίας, συμπεριλαμβανομένης της ψυχοθεραπείας,

της νευροεπιστήμης και της παιδαγωγικής επιστήμης (Stevens et al., 2018). Η συμπόνια, ως ψυχολογική έννοια, αποτελείται από δύο βασικές διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση περιλαμβάνει την κατανόηση των προκλήσεων και των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι άλλοι, ενώ η δεύτερη διάσταση περιλαμβάνει την επιθυμία να ανακουφιστεί ο σωματικός ή ψυχικός πόνος των άλλων και να συμβάλει στη συνολική ανακούφισή τους. Ως αποτέλεσμα, η συμπόνια επηρεάζεται από διάφορες πτυχές της ανθρώπινης ψυχολογίας, όπως συναισθήματα, διαθέσεις, κίνητρα, γνωστικός έλεγχος και συμπεριφορές που σχετίζονται με την πρακτική αλληλεγγύη.

Πρόσφατες μελέτες έχουν ρίξει φως στις διακριτές συμπεριφορές, τις αξιολογικές κρίσεις και τις νευροφυσιολογικές αποκρίσεις που σχετίζονται με τη συμπόνια (Goetz et al., 2010). Ο Jazaieri (2018) προσδιορίζει τέσσερα βασικά στοιχεία που συνδέονται μεταξύ τους και χαρακτηρίζουν τη συμπόνια. Η πρώτη συνιστώσα είναι η επίγνωση του πόνου ενός άλλου ατόμου, το οποίο στη συνέχεια οδηγεί στη δεύτερη συνιστώσα του να αισθάνεται ανησυχία για την κατάστασή του άλλου. Το τρίτο συστατικό περιλαμβάνει την επιθυμία και την πρόθεση να δούμε την ανακούφιση του πόνου και τέλος, η συμπόνια περιλαμβάνει μια ανταπόκριση ή ετοιμότητα για ενεργή παροχή βοήθειας. Αυτοί οι συγγραφείς προτείνουν ότι η ανάπτυξη της συμπόνιας ως μια ξεχωριστή ψυχική και συναισθηματική κατάσταση μπορεί να εξηγηθεί μέσω μιας εξελικτικής προοπτικής.

Η συμπόνια θεωρείται ως μια πολύπλευρη κατασκευή βαθιά ριζωμένη στην εξέλιξη των θηλαστικών, με την ανάπτυξή της να ποικίλλει ανάλογα με το περιβάλλον τροφής. Περιλαμβάνει αντιληπτικές και κοινωνικο-γνωστικές διαδικασίες, την ικανότητα κατανόησης και ρύθμισης των συναισθημάτων προς τους άλλους, κοινωνικά κίνητρα και ενέργειες. Συμπερασματικά, αν και η συμπόνια συνδέεται συχνά με συναισθήματα όπως η αγάπη και ο αλtruισμός, η σύγχρονη έρευνα τονίζει τη μοναδική φύση της ως συναισθηματική και γνωστική κατάσταση με τη δική της εξελικτική τροχιά (Goetz et al., 2010). Η μελέτη της συμπόνιας από νευροεπιστημονική προοπτική έχει τη δυνατότητα να διερευνήσει εάν διαφέρει από άλλες σχεσιακές καταστάσεις σε νευρικό επίπεδο και να αποκαλύψει τις νευρικές διεργασίες που σχετίζονται με αξιολογικές κρίσεις. Η θεωρητική ανάλυση προτείνει ότι η συμπόνια περιλαμβάνει αρχικά την αναγνώριση των εκφράσεων του προσώπου του πάσχοντος ατόμου, την αντανάκλαση της συναισθηματικής του εμπειρίας, την αξιολόγηση της ανάγκης του πάσχοντος για βοήθεια και την πρόκληση συναισθημάτων ζεστασιάς και τρυφερότητας απέναντί του, οδηγώντας τελικά σε αυξημένο κίνητρο για προσέγγιση και βοήθεια προς το άτομο που έχει ανάγκη (Goetz et al., 2010).

2.3 Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Παρόμοια με τη στροφή της Θετικής Ψυχολογίας προς την αναγνώριση των θετικών πλευρών των ατόμων (Snyder & Lopez, 2002, στο Λακιώτη, 2011), η έρευνα της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει επίσης επικεντρωθεί στην κατανόηση του τι επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες και να ζουν ικανοποιητικές ζωές. Παρά τους διαφορετικούς ορισμούς που προτείνονται, η ανθεκτικότητα μπορεί γενικά να κατανοηθεί ως η αποτελεσματική ικανότητα αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων και αντιξοοτήτων, καθώς και η θετική προσαρμογή και ανάκαμψη από αυτές τις προκλήσεις (Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Masten & Obradovic, 2008). Με βάση αυτόν τον ορισμό, η ανθεκτικότητα μπορεί να γίνει κατανοητή ως μια σύνθετη έννοια που αποτελείται από δύο αλληλένδετες διαστάσεις. Η αρχική διάσταση περιλαμβάνει τη συνάντηση με δύσκολες συνθήκες, δυσμενή περιβάλλοντα ή ακόμα και τραυματικά γεγονότα, ενώ η επόμενη διάσταση περιστρέφεται γύρω από την επίδειξη θετικής προσαρμογής και ανάπτυξης παρά την αντιμετώπιση αυτών των αντιξοοτήτων. Με άλλα λόγια, η ανθεκτικότητα συνεπάγεται όχι μόνο την αντοχή και την πλοήγηση σε δύσκολες καταστάσεις, αλλά και την ανάδυση, πιο δυνατή και πιο ικανή ως αποτέλεσμα (Conor & Davidson, 2003; Luthar & Cicchetti, & Becker, 2000; Masten & Obradovic, 2008).

Η ψυχική ανθεκτικότητα θεωρείται μια πολυδιάστατη έννοια και οι ερευνητές έχουν προτείνει διάφορους ορισμούς ανάλογα με τις θεωρητικές τους προοπτικές, τους πληθυσμούς που μελετούν και τα ιστορικά, κοινωνικά και πολιτιστικά πλαίσια στα οποία λαμβάνει χώρα η έρευνά τους (Fletcher & Sarkar, 2013). Αρχικά, η ανθεκτικότητα μελετήθηκε στο πεδίο της αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας, εστιάζοντας στις επιπτώσεις των χρόνιων αντιξοοτήτων. Οι καινοτόμες έρευνες της Emmy Werner που διεξήχθησαν στη Χαβάη (Werner, 1996; Werner & Smith, 1982) οδήγησαν σε εκτεταμένη έρευνα σχετικά με την ανθεκτικότητα σε διάφορες δύσκολες συνθήκες. Αυτές οι συνθήκες περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται σε κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα (Masten et al., 1990; Masten et al., 1995). Αφορούν προβλήματα που συνδέονται με ψυχικές ασθένειες των γονέων, την βία στις κοινότητες, χρόνιες παθήσεις και άλλα πολύ σοβαρά προβλήματα της ζωής (Wells & Schwebel, 1987). Τα τελευταία χρόνια, το ερευνητικό ενδιαφέρον έχει επικεντρωθεί στην έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Αυτή η έννοια είναι στενά συνυφασμένη με τη Θετική Ψυχολογία, καθώς και οι δύο υπογραμμίζουν τις θετικές πτυχές των ατόμων και την ικανότητά τους να ευδοκιμούν παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες. Επί του παρόντος, αναδύεται ένα νέο κύμα έρευνας για την Ψυχική Ανθεκτικότητα, που χαρακτηρίζεται από τη συνθετική φύση του. Σε αυτή τη φάση, οι ερευνητές εξερευνούν αχαρτογράφητες περιοχές, χρησιμοποιώντας προηγμένες μεθοδολογίες έρευνας, όπως

τεχνολογίες μέτρησης γονιδίων και εγκεφαλικής λειτουργίας, για να διευρύνουν την κατανόηση και τις γνώσεις μας σχετικά με το θέμα.

Ο όρος ανθεκτικότητα έχει τις ρίζες του στο λατινικό ρήμα *resilire*, που σημαίνει αναπήδηση. Έχει οριστεί ως η ικανότητα επιτυχούς προσαρμογής και επιστροφής στα προηγούμενα επίπεδα ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής λειτουργίας ενόψει σημαντικών αντιξοοτήτων. Η ψυχική ανθεκτικότητα συχνά περιγράφεται διαφορετικά, άλλοτε ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας και άλλοτε ως μια δυναμική διαδικασία που περιλαμβάνει τόσο προστατευτικούς όσο και παράγοντες κινδύνου (Connor & Davidson, 2003; Masten, 2011; Masten & Gewirtz, 2006; Southwick et al., 2014).

Η πρώτη απαίτηση για ψυχική ανθεκτικότητα είναι η έκθεση σε δυσμενή ή τραυματικά γεγονότα, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν τόσο έντονα στρεσογόνα γεγονότα όσο και καθημερινές δυσκολίες. Αυτές οι συνθήκες ζωής έχει αποδειχθεί ότι σχετίζονται με δυσκολίες προσαρμογής για τα άτομα (Luthar et al., 2000; Bonanno & Diminich, 2013; Diehl & Hay, 2010). Η δεύτερη απαίτηση, η θετική προσαρμογή, αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να προσαρμοστεί και να ευδοκιμήσει είτε κατά τη διάρκεια είτε μετά από αντιξοότητες. Η θετική προσαρμογή μπορεί να οριστεί με διάφορους τρόπους, από την απουσία προβλημάτων ψυχικής υγείας έως την παρουσία θετικών αποτελεσμάτων στην ψυχική ευεξία. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τη διατήρηση της κανονικής λειτουργίας ή ακόμα και την προσωπική ανάπτυξη (Luthar, 2006; Windle, 2011).

Η έλλειψη συναίνεσης στον ορισμό της ανθεκτικότητας οδηγεί σε σημαντικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο μετρώνται και λειτουργούν βασικές έννοιες όπως η αντιξοότητα και η θετική προσαρμογή, καθιστώντας δύσκολη τη μελέτη της έννοιας (Fletcher & Sarkar, 2013). Υπάρχει επίσης διαφωνία μεταξύ των θεωρητικών και των ερευνητών σχετικά με το εάν η ανθεκτικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, μια διαδικασία ή ένα αποτέλεσμα. Επιπλέον, υπάρχουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με το εάν η ανθεκτικότητα είναι μια μόνιμη ποιότητα ή εάν μπορεί να κυμαίνεται με την πάροδο του χρόνου, να καλλιεργηθεί ή να ενισχυθεί (Windle, 2011; Lee και συν., 2013).

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένα πολυδιάστατο στοιχείο που ποικίλλει από κατάσταση σε κατάσταση και από άτομο σε άτομο και περιλαμβάνει όλες τις ιδιότητες που απαιτούνται για την επιτυχία στις δυσκολίες. Με άλλα λόγια, η ανθεκτικότητα ορίζει το πώς τα άτομα ανταποκρίνονται και αντιμετωπίζουν το στρες. Ως εκ τούτου, η ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως μέτρο της ικανότητας αντιμετώπισης του στρες, καθώς και των χαρακτηριστικών που κινητοποιούν τα άτομα να ανταποκριθούν στις δυσκολίες (Conor & Davidson, 2003; Luthar et al., 2000).

Η ανθεκτικότητα εμφανίζει ένα σύνολο χαρακτηριστικών που σχετίζονται με τις δυνάμεις και τις θετικές πτυχές του ατόμου και του περιβάλλοντός του στην αντιμετώπιση και προσαρμογή στις προκλήσεις (Connor, 2006). Αυτά τα στοιχεία αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και η αλληλεπίδραση αυτή καθορίζει το πόσο ανθεκτικό είναι ένα άτομο. Ωστόσο, εκτός από τους ατομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, ο χρόνος και ο βαθμός της δυσφορίας που βιώνει κάθε άτομο παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στο βαθμό ανθεκτικότητας (Bonanno & Diminich, 2013).

Το ζήτημα της εννοιολογικής προσέγγισης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας αποτελεί μέρος των προκλήσεων που αντιμετωπίζει η Θετικής Ψυχολογίας και απαιτείται περισσότερη έρευνα για τη διαμόρφωση μιας καθολικά αποδεκτής εννοιολογικής προσέγγισης της έννοιας αυτής. Ωστόσο, πρόσφατες ανασκοπήσεις εντόπισαν κοινά σημεία που συναντώνται στην πλειονότητα των ορισμών της Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Τα στοιχεία αυτά είναι η θετική προσαρμογή αλλά και η αντίξοχη συνθήκη. Η Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι μια δυναμική διαδικασία αλληλεπίδρασης που δρα και αλληλεπιδρά σε πολλαπλά συστήματα και επίπεδα και είναι πλαισιωμένη πέρα από τα ατομικά χαρακτηριστικά. Έτσι, ανάλογα με το πλαίσιο και την αλληλεπίδραση πολλών προσωπικών και κοινωνικών παραγόντων, ένα άτομο μπορεί να είναι ψυχικά ανθεκτικό κατά τη διάρκεια ορισμένων περιόδων της ζωής του, αλλά μπορεί να αποτυγχάνει να επιτύχει την αυτορρύθμιση του (αυτοπαρατήρηση, αυτοαξιολόγηση και αυτοαντίδρασή του) σε άλλες περιόδους.

2.3.1 Παράγοντες και μοντέλα Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Η σημασία του εντοπισμού προστατευτικών παραγόντων που συμβάλλουν στην ψυχική ανθεκτικότητα ενός ατόμου απέναντι στις αντιξοότητες είναι καλά τεκμηριωμένη στη βιβλιογραφία. Πολυάριθμες μελέτες που διεξήχθησαν τις τελευταίες δύο δεκαετίες επικεντρώθηκαν στην κατανόηση αυτών των παραγόντων και της επίδρασής τους στα άτομα. Έχει διαπιστωθεί από ερευνητές ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια πολύπλοκη και πολύπλευρη διαδικασία που περιλαμβάνει διάφορους προστατευτικούς παράγοντες και παράγοντες κινδύνου, ανάλογα με τις συγκεκριμένες συνθήκες (Bonanno & Diminich, 2013; Connor & Davidson, 2003). Εκτός από τους γνωστικούς και συναισθηματικούς παράγοντες, οι ικανότητες αυτορρύθμισης παίζουν επίσης κρίσιμο ρόλο στην οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας. Αυτές οι ικανότητες περιλαμβάνουν την ικανότητα ελέγχου των αρνητικών συμπεριφορών και συναισθημάτων, την άσκηση ελέγχου των παρορμήσεων και την αποφυγή λανθασμένων αποφάσεων (Masten & Obradovic, 2008; Masten). Τέλος, πρόσφατες προοπτικές για την ψυχική ανθεκτικότητα τονίζουν τη διασύνδεση μεταξύ της ανθεκτικότητας ενός ατόμου και της ανθεκτικότητας των συστημάτων στα οποία ανήκουν, όπως η οικογένεια, το

σχολείο και τα κοινωνικά δίκτυα (Jaffee et al., 2007). Αυτά τα συστήματα παρέχουν πρόσθετη υποστήριξη και πόρους που συμβάλλουν στη συνολική ανθεκτικότητα ενός ατόμου.

Οι προστατευτικοί παράγοντες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε δύο βασικούς τύπους: αυτούς που σχετίζονται με τα ατομικά χαρακτηριστικά και αυτούς που σχετίζονται με το άμεσο ή ευρύτερο περιβάλλον (Lakioti, 2001; Masten, 2001). Οι γνωστικές ικανότητες, ιδιαίτερα η νοημοσύνη και τα διάφορα συστατικά της, παίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία των ατόμων από το στρες. Αυτές οι ικανότητες επιτρέπουν στα άτομα να επεξεργάζονται γρήγορα τις εισερχόμενες πληροφορίες, να εξετάζουν διαφορετικές προοπτικές, να αναπτύσσουν στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων, να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις και να προβλέπουν πιθανές προκλήσεις (Masten & Obradovic, 2008; Masten & Wright, 2010). Επιπλέον, τα άτομα που διαθέτουν αυτογνωσία, αναγνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους, διατηρούν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους και πιστεύουν στην ικανότητά τους να ξεπερνούν τις προκλήσεις τείνουν να επιδεικνύουν υψηλότερα επίπεδα ανθεκτικότητας (Liu et al., 2014; Skodol, 2010).

Τα θετικά συναισθήματα αναγνωρίζονται επίσης ως βασικά συστατικά της ανθεκτικότητας (Rutten, 2013). Τα ψυχικά ανθεκτικά άτομα τείνουν να εμπλέκονται πιο βαθιά με θετικές εμπειρίες, παρουσιάζουν αυξημένο βαθμό αντίδρασης σε θετικές εμπειρίες και βιώνουν συνολικά υψηλότερο βαθμό θετικής διάθεσης (Ong et al., 2010). Η ικανότητα να βιώνεις θετικά συναισθήματα και να διαχειρίζεσαι αποτελεσματικά τα αρνητικά συναισθήματα έχει αναγνωριστεί ως καθοριστικός παράγοντας της ανθεκτικότητας. (Watson & Neria, 2013). Τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο συμβάλλουν στη μακροπρόθεσμη επιτυχία και ευημερία, αλλά επίσης ενισχύουν την ικανοποίηση από τη ζωή, η οποία, με τη σειρά της, επιτρέπει στα άτομα να αναπτύξουν πόρους για καλύτερη ποιότητα ζωής (Cohn et al., 2009). Η αισιοδοξία, η δημιουργικότητα, το χιούμορ και η ικανότητα να βιώνουν θετικά συναισθήματα ακόμη και μπροστά στις αντιξοότητες είναι χαρακτηριστικά των ψυχικά ανθεκτικών ατόμων (Fredrickson et al., 2003; Meneghel et al., 2016). Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το γνωστικό και συμπεριφορικό ρεπερτόριο των ατόμων και συμβάλλουν στην ανάπτυξη ψυχολογικών, κοινωνικών, νοητικών και σωματικών πόρων που προστατεύουν από τις αντιξοότητες (Γαλανάκης κ.ά., 2011). Ένας άλλος κρίσιμος προστατευτικός παράγοντας είναι η αίσθηση του προσωπικού ελέγχου. Τα άτομα που αντιλαμβάνονται ότι έχουν τον έλεγχο των συναισθημάτων, των παρορμήσεων, των ενεργειών και του περιβάλλοντός τους είναι πιο πιθανό να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα (Masten & Obradovic, 2008; Masten & Wright, 2010; Skodol, 2010). Επιπλέον, τα άτομα που είναι σε θέση να βρουν νόημα στις εμπειρίες τους, να τις συνδέουν με τον ευρύτερο σκοπό της ζωής τους και να διατηρούν πίστη και ελπίδα για θετικά αποτελέσματα

είναι πιο πιθανό να προσαρμοστούν θετικά στις αντιξοότητες (Kleiman et al., 2017; Lerner & Blow, 2011; Mancini & Bonanno, 2010; Masten & Wright, 2010).

2.3.2 Τα κύματα στη μελέτη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Η μελέτη της ανθεκτικότητας επικεντρώθηκε αρχικά στην παρουσία της ή μη σε παιδιά που παραμελήθηκαν και ζούσαν στη φτώχεια. Παρατηρήθηκε ότι, ενώ όλα αυτά τα παιδιά αντιμετώπισαν αντιξοότητες, μερικά ήταν σε θέση να ευδοκιμήσουν ενώ άλλα δυσκολεύονταν. Αρχικά, αυτά τα παιδιά αναφέρονταν ως «άτρωτα», αλλά έγινε σαφές ότι η ψυχική ανθεκτικότητα ήταν μια έννοια που οδήγησε στην εγκατάλειψη του όρου «άτρωτο».

Το κύριο επίκεντρο της έρευνας για την ψυχική ανθεκτικότητα επικεντρώνεται πλέον στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε ομάδες που ενδέχεται να κινδυνεύουν. Επιπλέον, οι ερευνητές διερευνούν τη σχέση μεταξύ της ανθεκτικότητας και των δεικτών ψυχικής υγείας και ψυχοπαθολογίας (Lyubomirsky & Della Porta, 2010; Agaibi & Wilson, 2005; Scodol, 2010). Η πρώτη φάση της έρευνας για την ανθεκτικότητα επικεντρώθηκε στον εντοπισμό των παραγόντων που σχετίζονται με την ανθεκτικότητα. Οι ερευνητές στόχευαν να κατανοήσουν ποια χαρακτηριστικά επέτρεψαν σε ορισμένα άτομα να ευδοκιμήσουν παρά τις αντίξοες καταστάσεις, σε σύγκριση με εκείνα που είχαν αρνητικά αποτελέσματα. Αυτή η φάση εξέτασε μεμονωμένα χαρακτηριστικά, περιβαλλοντικούς παράγοντες και τη σχέση τους με την ανθεκτικότητα.

Η δεύτερη φάση της έρευνας είχε ως στόχο να διερευνήσει πώς αποκτήθηκαν οι προστατευτικοί παράγοντες που εντοπίστηκαν στην πρώτη φάση. Η εστίαση μετατοπίστηκε στην κατανόηση των διαδικασιών που εμπλέκονται στην ανάπτυξη ανθεκτικότητας και στην προστασία από κινδύνους ή αντιξοότητες. Επιπλέον, αυτή η φάση προσπάθησε να κατανοήσει πώς αυτοί οι παράγοντες αλληλεπιδρούν για να παράγουν μακροχρόνια αποτελέσματα.

Από την τρίτη φάση και μετά, η έρευνα για την ανθεκτικότητα συνέχισε να εξελίσσεται σε αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως τέταρτη και τρέχουσα φάση. Αυτή η φάση δεν υποδηλώνει ότι έχει αποκτηθεί όλη η γνώση από τις προηγούμενες φάσεις, αλλά μάλλον ότι η έρευνα καθοδηγείται από επιταγές ή προόδους στις ερευνητικές μεθοδολογίες, όπως η μέτρηση γονιδίων και η ανάλυση της εγκεφαλικής λειτουργίας. Η τρίτη φάση της έρευνας για την ανθεκτικότητα επικεντρώθηκε στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε καταστάσεις όπου δεν εμφανιζόταν φυσικά. Αυτό περιλάμβανε τη μετάφραση των ευρημάτων από προηγούμενες φάσεις σε στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης για παιδιά που αντιμετώπιζαν αντιξοότητες. Η τρίτη φάση περιλάμβανε επίσης διαφορετικές προοπτικές και πνευματικές διαστάσεις ανθεκτικότητας, θέτοντας σημασιολογικές προκλήσεις παρά τις κοινές θεμελιώδεις αρχές (Richardson, 2002).

2.3.3 Η Ψυχική Ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Η ανθεκτικότητα είναι μια σύνθετη έννοια που έχει σημαντική σημασία τόσο στους χώρους εργασίας όσο και στους εκπαιδευτικούς χώρους. Σύμφωνα με τον Baykal (2018), η ανθεκτικότητα διαφέρει από τις συμβατικές μεθόδους προσαρμογής και χρησιμεύει ως δεξαμενή που ενισχύει την προσαρμοστικότητα. Στον τομέα της εκπαίδευσης, η ικανότητα ανάκαμψης και προσαρμογής απέναντι στις προκλήσεις και το άγχος είναι υψίστης σημασίας για τους εκπαιδευτικούς και τα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Η εκτεταμένη έρευνα σχετικά με την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών έχει αποφέρει πληθώρα γνώσεων σχετικά με τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ικανότητά τους να πλοηγούνται στα σκαμπανεβάσματα της επαγγελματικής τους ζωής. Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ευρέως σε δύο τύπους: προσωπικούς πόρους και οργανωτικούς πόρους. Οι προσωπικοί πόροι περιλαμβάνουν τις πεποιθήσεις και τις στάσεις που διατηρούν οι δάσκαλοι σχετικά με τον δικό τους έλεγχο στην επαγγελματική τους ζωή, την αίσθηση του σκοπού τους στη διδασκαλία και την αυτοπεποίθησή τους. Από την άλλη πλευρά, οι οργανωτικοί πόροι αναφέρονται στα συστήματα υποστήριξης και τις ευκαιρίες που παρέχουν τα εκπαιδευτικά ιδρύματα στους εκπαιδευτικούς, συμπεριλαμβανομένων των δικτύων κοινωνικής υποστήριξης εντός του σχολείου, της συμμετοχής στο σχεδιασμό για το μέλλον, της εκπαίδευσης στη διαχείριση της συμπεριφοράς των μαθητών και της υποστήριξης και συμμετοχής από τους γονείς (Armaou et., all, 2016)

Οι ανθεκτικοί δάσκαλοι περιγράφονται ως άτομα που ευδοκιμούν σε δύσκολες συνθήκες, διαθέτουν ισχυρές δεξιότητες διαχείρισης συμπεριφοράς, χειρίζονται επιδέξια τους δύσκολους μαθητές και εστιάζουν σε θετικές πτυχές περιορίζοντας τα αρνητικά συναισθήματα. Βιώνουν μια αίσθηση υπερηφάνειας και ικανοποίησης και επιδεικνύουν αυξημένη δέσμευση για το σχολείο και το επάγγελμά τους (Howard & Johnson, 2004). Η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών θεωρείται ως το κλειδί για τη διατήρηση της ποιότητας στους εκπαιδευτικούς οργανισμούς. Εξασφαλίζει ότι οι εκπαιδευτικοί παραμένουν αφοσιωμένοι, ικανοποιημένοι και παρακινημένοι καθ' όλη τη διάρκεια της σταδιοδρομίας τους, αναπτύσσοντας συνεχώς επαγγελματικά και παρέχοντας διδασκαλία υψηλής ποιότητας (Day & Gu, 2010). Ένα ερευνητικό πρόγραμμα που διεξήχθη στο Ηνωμένο Βασίλειο αποκάλυψε ότι όταν οι δάσκαλοι επέδειξαν αφοσίωση και ανθεκτικότητα, οι μαθητές τους πέτυχαν υψηλότερη ακαδημαϊκή επιτυχία. Επιπλέον, η μελέτη τόνισε ότι τα ατομικά χαρακτηριστικά του εκπαιδευτικού είχαν μεγαλύτερο αντίκτυπο στην πρόοδο των μαθητών από τα χαρακτηριστικά του σχολείου (Sammons et al., 2007).

Στο παρελθόν, η έννοια της «ανθεκτικότητας του δασκάλου» δεν συζητήθηκε ευρέως στη βιβλιογραφία για την ανθεκτικότητα. Οι περισσότερες έρευνες επικεντρώθηκαν στη μελέτη παιδιών και ατόμων που είχαν ξεπεράσει σημαντικές προκλήσεις. Μέσα στις υπάρχουσες θεωρίες

για την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών, δεν υπάρχει συμφωνία αναφορικά με το ποιο είναι το αποτελεσματικό πλαίσιο προκειμένου να κατανοηθεί η έννοια (Beltman et al., 2011). Αναγνωρίζεται ότι ποικίλοι παράγοντες, συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση για την ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών αποκάλυψε μια αξιοσημείωτη απουσία έρευνας σχετικά με τις προοπτικές των εκπαιδευτικών σχετικά με την ανθεκτικότητα, με τις περισσότερες μελέτες να επικεντρώνονται σε μεμονωμένους παράγοντες, συναφείς παράγοντες και τις αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για το εργασιακό τους περιβάλλον (LeCornu, 2009; Beltman et al., 2011; Gu & Day, 2013). Τα προηγούμενα χρόνια, η έρευνα για τη δέσμευση και τα κίνητρα των εκπαιδευτικών είχε προτεραιότητα έναντι της μελέτης της ανθεκτικότητας (Klassen & Chui, 2010; Day & Hong, 2016). Ωστόσο, άλλες έρευνες διερεύνησαν τον ρόλο των στρατηγικών αντιμετώπισης στην υποστήριξη των εκπαιδευτικών για να αντιμετωπίσουν αποτυχίες που τους συμβαίνουν (Castro et al., 2010).

2.4 Θετικά Συναισθήματα: έννοια & συμβολή

Η Θετική Ψυχολογία δίνει μεγάλη σημασία στα θετικά συναισθήματα, τα οποία είναι απαραίτητα για την επιβίωσή μας και μας δίνουν τη δυνατότητα να ξεπερνάμε προσωπικά εμπόδια. Ο Seligman (2000) μας υπενθυμίζει την αξία των θετικών συναισθημάτων, συγκρίνοντάς τα με το νερό στο οποίο κολυμπούν τα ψάρια χωρίς καν να το καταλάβουν. Ομοίως, συχνά θεωρούμε δεδομένες την ελπίδα, την αγάπη, τη χαρά και την εμπιστοσύνη που μας επιτρέπουν να συνεχίσουμε να ζούμε. Αυτά τα συναισθήματα είναι θεμελιώδη για την ύπαρξή μας και μας διευκολύνουν να πλοηγηθούμε στις προκλήσεις. Οι ερευνητές έχουν αναπτύξει πλαίσια και μεθοδολογίες για τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων, αναγνωρίζοντας τον αντίκτυπό τους στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Είναι πλέον ευρέως αποδεκτό ότι τα συναισθήματα παίζουν καθοριστικό ρόλο σε προσωπικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα, επηρεάζοντας τις στάσεις, τις αντιλήψεις και τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων. Σήμερα, είναι ευρέως αναγνωρισμένο ότι τα συναισθήματα και οι διαθέσεις παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην προσωπική ζωή όσο και στον εργασιακό χώρο. Ωστόσο, στο παρελθόν, οι ερευνητές δεν εξέτασαν την εποικοδομητική επιρροή των συναισθημάτων στην απόδοση των εργαζομένων (Robbins & Judge, 2011). Μέσα από εκτεταμένη έρευνα και ανάλυση των συναισθημάτων, έχει διαπιστωθεί ότι η δημιουργία συναισθημάτων απαιτεί συνεργασία και συντονισμό διαφόρων νευροφυσιολογικών, ψυχοφυσιολογικών και γνωστικών διαδικασιών. Τα συναισθήματα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη λήψη αποφάσεων και συμβάλλουν στην επιβίωση του ατόμου και του είδους (Niedenthal et al., 2011).

Από την έναρξή της, η μελέτη των θετικών συναισθημάτων βρίσκεται στον πυρήνα της Θετικής Ψυχολογίας. Τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια, οι ερευνητές έχουν αναπτύξει ένα θεωρητικό πλαίσιο για την περιγραφή και την κατανόηση των θετικών συναισθημάτων. Αυτό το πλαίσιο διερευνά τη σχέση μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και πώς τα θετικά συναισθήματα διαμορφώνουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Επιπλέον, οι ερευνητές έχουν αναπτύξει μεθοδολογίες και εργαλεία για να διερευνήσουν περαιτέρω αυτά τα συναισθήματα (Γαλανάκης κ.ά., 2011). Πρόσφατες επιστημονικές συζητήσεις οδήγησαν στα ακόλουθα συμπεράσματα σχετικά με τη φύση των συναισθημάτων: 1) τα συναισθήματα είναι εσωτερικές υποκειμενικές καταστάσεις που μπορούν να κυμαίνονται από στιγμή σε στιγμή και συνοδεύονται από περίπλοκες φυσιολογικές αλλαγές. 2) Τα συναισθήματα είναι οι συναισθηματικές μας αντιδράσεις στις δικές μας σκέψεις, ενέργειες, γεγονότα και εξωτερικά ερεθίσματα. 3) Είτε θετικά είτε αρνητικά, συναισθήματα όπως η αισιοδοξία, η χαρά, η απογοήτευση και ο θυμός έχουν σημαντικό αντίκτυπο στις στάσεις, τις αντιλήψεις και τη μετέπειτα συμπεριφορά των ανθρώπων (McColl, Kennedy & Anderson, 2002).

Στην ουσία, τα συναισθήματα παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς μας, ενώ η διάθεση παίζει ρόλο στη διαμόρφωση των γνωστικών μας λειτουργιών (Davidson, 1994). Αυτά τα δύο φαινόμενα αλληλεπιδρούν στενά, καθώς συγκεκριμένα συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν σε συγκεκριμένες διαθέσεις, και μια συγκεκριμένη διάθεση μπορεί να τροποποιήσει την πιθανότητα να βιώσουμε συναφή συναισθήματα (Davidson, 1994). Οι διαθέσεις μπορούν γενικά να κατηγοριοποιηθούν σε θετικές ή αρνητικές. Συνοπτικά, η διάκριση μεταξύ συναισθημάτων και διάθεσης έγκειται στις λειτουργίες τους, με τα συναισθήματα να επηρεάζουν πρωτίστως τη συμπεριφορά και τη διάθεση να επηρεάζει πρωτίστως τις γνωστικές διαδικασίες. Αυτά τα δύο φαινόμενα αλληλεπιδρούν στενά, με συγκεκριμένα συναισθήματα να οδηγούν σε συγκεκριμένες διαθέσεις και το αντίστροφο.

Τα συναισθήματα είναι πολύπλοκα και απαιτούν διεπιστημονική έρευνα, που περιλαμβάνει διάφορες φυσιολογικές και γνωστικές δομές. Επιπλέον, η απόκτηση μιας συναισθηματικής γλώσσας επηρεάζει την αυθεντική εμπειρία των συναισθημάτων και η θεωρία της κοινωνικής κατασκευής αναδεικνύει τη δυναμική φύση των συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Davidson (1994), υπάρχει μια σημαντική διάκριση μεταξύ των συναισθημάτων και της διάθεσης με βάση τις αντίστοιχες λειτουργίες τους. Τα συναισθήματα χρησιμεύουν κυρίως για να επηρεάσουν και να ρυθμίσουν τη συμπεριφορά και τις ενέργειές μας, ειδικά σε καταστάσεις που απαιτούν προσαρμοστικές αντιδράσεις. Από την άλλη πλευρά, η διάθεση λειτουργεί ως ένας μηχανισμός που επηρεάζει και ρυθμίζει τις γνωστικές μας διαδικασίες, τροποποιώντας

συγκεκριμένα τον τρόπο που επεξεργαζόμαστε και έχουμε πρόσβαση στις πληροφορίες (Davidson, 1994).

Σύμφωνα με την Barbara Fredrickson (2004), τα συναισθήματα είναι αντιδράσεις σε εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα που είναι συνήθως σύντομα και επηρεάζουν διάφορες πτυχές της ύπαρξής μας, όπως η φυσιολογία, η γνωστική λειτουργία, οι εκφράσεις του προσώπου, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και η ψυχολογία. Για το λόγο αυτό, πολλά μοντέλα συναισθημάτων τα παρουσιάζουν ως εξελικτικές προσαρμογές που βοήθησαν τα άτομα στην επιβίωσή τους (Fredrickson, 2003). Τα αρνητικά συναισθήματα, ειδικότερα, έχουν συνδεθεί με συγκεκριμένες τάσεις συμπεριφοράς ως απάντηση σε απειλές για την ψυχική ή σωματική ευημερία ενός ατόμου. Για παράδειγμα, ο θυμός μπορεί να προκαλέσει μια τάση για επίθεση, ο φόβος μπορεί να οδηγήσει σε επιθυμία φυγής και η αηδία μπορεί να προκαλέσει τάση για εμετό. Είναι σημαντικό ότι αυτές οι τάσεις δεν είναι απλώς γνωστικές σκέψεις αλλά συνοδεύονται από ταυτόχρονες φυσιολογικές αλλαγές (Fredrickson, 2003). Τελικά, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα χρησιμεύουν ως μέσα επικοινωνίας κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων. Τα συναισθήματα παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με το πόσο καλά πηγαίνει μια αλληλεπίδραση και υποδεικνύουν την ανάγκη προσαρμογών για να γίνει πιο αποτελεσματική (Oatley & Jenkins, 1996).

Είναι προφανές ότι τα συναισθήματα είναι ένα σύνθετο φαινόμενο που απαιτεί διεπιστημονική διερεύνηση, που περιλαμβάνει τον συντονισμό νευροφυσιολογικών, ψυχοφυσιολογικών και γνωστικών δομών. Τα συναισθήματα έχουν επίσης εξελικτικό σκοπό καθώς καθοδηγούν τα άτομα στη λήψη αποφάσεων που τελικά συμβάλλουν στην επιβίωση του είδους (Σταλίκας & Μπούτρη, 2004). Επιπλέον, η εμπειρία των συναισθημάτων βασίζεται στην απόκτηση μιας συναισθηματικής γλώσσας, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την αυθεντική εμπειρία των συναισθημάτων (Bibou & Naku, 2001). Οι θεωρίες της κοινωνικής κατασκευής των συναισθημάτων τονίζουν ότι η μελέτη των συναισθημάτων στη σύγχρονη ψυχολογική έρευνα έχει επικεντρωθεί κυρίως στις γνωστικές πτυχές. Ωστόσο, η θεωρία της κοινωνικής κατασκευής βλέπει τα συναισθήματα ως μια δυναμική έννοια, αναγνωρίζοντας ότι υπόκεινται σε αλλαγές με την πάροδο του χρόνου. Αυτή η προοπτική είναι ζωτικής σημασίας στον τομέα της εκπαίδευσης, καθώς μετατοπίζει την εστίαση από τα μεμονωμένα παιδιά ή τους εκπαιδευτικούς στις αλληλένδετες ενέργειες όλων των συμμετεχόντων.

2.4.1 Η θεωρία της διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Fredrickson (2001), τα συναισθήματα είναι περίπλοκες και αντιδραστικές τάσεις που προκύπτουν ως απόκριση σε ορισμένα ερεθίσματα και βιώνονται για σχετικά σύντομες χρονικές περιόδους. Η διαδικασία της εμπειρίας ενός συναισθήματος περιλαμβάνει τη συνειδητή ή

ασυνείδητη επίγνωση ενός γεγονότος, ερεθίσματος και την υποκειμενική ερμηνεία του, η οποία στη συνέχεια οδηγεί σε διάφορες αντιδράσεις σε διαφορετικά επίπεδα, συμπεριλαμβανομένων των γνωστικών, σωματικών, ψυχολογικών και συμπεριφορικών. Στην ουσία, τα συναισθήματα είναι ψυχολογικές αντιδράσεις σε ερεθίσματα. Η εμπειρία θετικών συναισθημάτων όχι μόνο διευρύνει τις δυνατότητες σκέψης και δράσης αλλά εμπλουτίζει επίσης το άτομο με διάφορους ψυχικούς, ψυχολογικούς, σωματικούς και κοινωνικούς πόρους. Αυτοί οι πόροι είναι ανθεκτικοί και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικές καταστάσεις αφότου το αρχικό θετικό συναίσθημα έχει ξεθωριάσει. Επομένως, τα οφέλη της εμπειρίας θετικών συναισθημάτων εκτείνονται πολύ πιο πέρα από τη στιγμιαία ευημερία, καθώς συμβάλλουν στην απόκτηση διαρκών πόρων (Fredrickson, 1998).

Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων προσφέρει μια βαθύτερη κατανόηση της μοναδικής λειτουργικής αξίας των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998). Η θεωρία περιστρέφεται γύρω από δύο θεμελιώδεις έννοιες: διεύρυνση και δόμηση. Η διεύρυνση αναφέρεται στη διεύρυνση των γνωστικών και συμπεριφορικών οριζόντων κάποιου που συμβαίνει όταν βιώνει θετικά συναισθήματα. Σε αντίθεση με τα αρνητικά συναισθήματα που περιορίζουν το εύρος σκέψης και δράσης κάποιου προκαλώντας συγκεκριμένες συμπεριφορικές αντιδράσεις, όπως η φυγή όταν βιώνει φόβο, τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το εύρος σκέψης και δράσης, δίνοντάς του τη δυνατότητα να σκεφτεί και να δημιουργήσει νέες ιδέες. Αυτό συχνά οδηγεί στην υιοθέτηση δημιουργικών και καινοτόμων συμπεριφορών (Fredrickson, 1998). Η συμβολή της Fredrickson (2001) είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς εισάγει μια νέα θεωρία που διερευνά τον ρόλο των θετικών συναισθημάτων στη ζωή ενός ατόμου και συνδέει αυτή τη θεωρία με το αναδυόμενο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας. Τα θετικά συναισθήματα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διεύρυνση της σκέψης και της συμπεριφοράς ενός ατόμου, διευκολύνοντας την απόκτηση πολύτιμων οφελών και γενικά βοηθώντας στην προσωπική ανάπτυξη, ωριμότητα και καλλιέργεια σχέσεων. Ενθαρρύνουν επίσης την αισιοδοξία, διευρύνουν την οπτική του ατόμου για τον εαυτό και τον κόσμο και συμβάλλουν στη διατήρηση της καλής ψυχικής και σωματικής υγείας (Fredrickson, 1998).

Ουσιαστικά, τα θετικά συναισθήματα επιτρέπουν στα άτομα να απορροφούν νέες πληροφορίες που δεν θα ήταν αποδεκτές, σε πρότερη κατάσταση. Αυτές οι νέες γνώσεις, ιδέες, στάσεις, πρωτοβουλίες και προσεγγίσεις συμβάλλουν στην ανάπτυξη εκτεταμένων φυσικών, γνωστικών, νοητικών και διαπροσωπικών πόρων. Αν και η εμπειρία των θετικών συναισθημάτων μπορεί να είναι φευγαλέα ή προσωρινή, οι πόροι που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια αυτών των στιγμών έχουν μόνιμο αντίκτυπο. Τα άτομα μπορούν να αποθηκεύσουν αυτούς τους πόρους

στο ρεπερτόριό τους και να τους χρησιμοποιήσουν αργότερα για να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά μελλοντικές δυσκολίες που μπορεί να συναντήσουν. Για να επεκταθώ περαιτέρω, η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων, που προτάθηκε από την Fredrickson το 1998, εξηγεί ότι όταν τα άτομα βιώνουν θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ελπίδα, ευγνωμοσύνη, περηφάνια, ενδιαφέρον, ειρήνη και αγάπη, προκαλούνται αλυσιδωτές αντιδράσεις, ανοδικές κινήσεις στις σπείρες θετικού συναισθήματος. Αυτό οδηγεί στην εμπειρία βίωσης ακόμη βαθύτερων θετικών συναισθημάτων, όπως σημειώθηκε από τους Fredrickson και Joiner το 2002. Αυτές οι ανοδικές κινήσεις έχουν σημαντικό αντίκτυπο στα άτομα, καθώς έχουν ως αποτέλεσμα τη διεύρυνση του γνωστικού τους δυναμικού και την αίσθηση ότι έχουν πολλές επιλογές για δράση.

Κατά συνέπεια, τα άτομα γίνονται πιο δημιουργικά, μπορούν να σκέφτονται με ευελιξία "έξω από το κουτί", βρίσκουν πολλαπλές εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα, μαθαίνουν πληροφορίες πιο αβίαστα και γρήγορα και υιοθετούν προσαρμοστικές συμπεριφορές που ήταν προηγουμένως άγνωστες, όπως τονίστηκε από τους Fredrickson και συνεργάτες (2005). Επιπλέον, αυτοί οι πόροι λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες για τα άτομα, προστατεύοντάς τα από μελλοντικές αντιξοότητες, τραύματα ή προκλήσεις, καλλιεργώντας έτσι την ψυχική τους ανθεκτικότητα, όπως υποστήριξαν οι Fredrickson και συνεργάτες (2003), και οι Tugade και Fredrickson (2004). Τέλος, η επέκταση που επιφέρει η εμπειρία των θετικών συναισθημάτων και οι πόροι που δημιουργούνται συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχολογικής και σωματικής ευεξίας των ατόμων. Λειτουργούν ως ασπίδα κατά των ασθενειών και βοηθούν τα άτομα να ανθίσουν, όπως σημειώθηκε από τους Fredrickson (2000), Kok et al., (2013) και Seligman (2002).

Κεφάλαιο 3

Σύνθεση: Σκοπός της έρευνας & Ερευνητικά Ερωτήματα

3.1 Σκοπός της έρευνας

Η παρούσα μελέτη επικεντρώνεται στο θέμα της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, ο σκοπός της έρευνας αφορά στη διερεύνηση της βαθύτερης έννοιας της αυτοσυμπόνιας και της συσχέτισης-συμβολής της στην ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών κάθε βαθμίδας. Δευτερευόντως, θα ερευνηθεί κατά πόσο η βίωση θετικών συναισθημάτων κι η συμπόνια προς τους άλλους αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας. Παράλληλα, ερευνάται η σύνδεσή τους με κάποιες ανεξάρτητες μεταβλητές όπως το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η σχέση εργασίας, ο τόπος μόνιμης κατοικίας, ο τόπος εργασίας κλπ.

3.2 Ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας

Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα σχετίζονται με τις εξής διαστάσεις:

- Υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ανθεκτικότητας;
- Ποιοι παράγοντες της ψυχικής υγείας (μεταβλητές) προβλέπουν την αυτοσυμπόνια;
- Η συμπόνια προς τους άλλους κι η βίωση θετικών συναισθημάτων αποτελούν προβλεπτικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας;
- Η οικογένεια, τόπος κατοικίας το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η σύμβαση εργασίας, δηλαδή τα δημογραφικά στοιχεία επηρεάζουν τη ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών;
- Η οικογένεια, τόπος κατοικίας το φύλο, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η σύμβαση εργασίας, δηλαδή τα δημογραφικά στοιχεία επηρεάζουν την αυτοσυμπόνια των εκπαιδευτικών;

Κεφάλαιο 4

Μεθοδολογία Έρευνας

4.1 Μεθοδολογία

Αφού καθορίστηκε ο στόχος της έρευνας και τα ερευνητικά ερωτήματα, το επόμενο βήμα περιελάμβανε την περιγραφή της μεθοδολογίας που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων, η οποία τελικά οδήγησε στον σχηματισμό συμπερασμάτων. Η παρούσα έρευνα ακολούθησε ποσοτική προσέγγιση και συγκεκριμένα πρωτογενή και περιγραφική, με δείγμα ευκολίας. Η μέθοδος που επιλέχθηκε για την επιλογή του δείγματος ήταν η απλή τυχαία δειγματοληψία. Για τη συλλογή των απαραίτητων δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε ένα ηλεκτρονικό πακέτο ερωτηματολογίων, πλήρως δομημένο.

Το ερωτηματολόγιο σχεδιάστηκε για να είναι ανώνυμο και να συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες. Η διανομή του ερωτηματολογίου πραγματοποιήθηκε μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος και χρησιμοποιήθηκε η ηλεκτρονική πλατφόρμα Google Docs προκειμένου οι συμμετέχοντες να συμπληρώσουν και να υποβάλουν τις απαντήσεις τους ηλεκτρονικά. Στην εισαγωγή του, το εν λόγω ερωτηματολόγιο προσέφερε στους υποψήφιους συμμετέχοντες ένα γενικό πλαίσιο του είδους και του σκοπού της έρευνας, την ανωνυμία και την εμπιστευτικότητα των απαντήσεων τους. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε μέσω των Google Forms δεν επέτρεπε την υποβολή ελλιπών απαντήσεων και η διάρκεια του ερωτηματολογίου ήταν 10-15 λεπτά. Η καταχώρηση των δεδομένων κι η επεξεργασία αυτών έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Όσον αφορά την επεξεργασία και ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων έγινε με τη

μέθοδο της περιγραφικής στατιστικής, με την οποία επιτυγχάνεται η περιγραφή των βασικών χαρακτηριστικών μια ομάδας πληθυσμού.

Τα ερωτηματολόγια, ακόμα κι εκείνα που χορηγούνται μέσω διαδικτύου προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα. Πρόκειται για έναν πολύ οικονομικό και γρήγορο τρόπο συλλογής δεδομένων (Hunter, 2012 · McGuirk & O'Neill, 2016 · Van Gelder et al., 2010). Αν μάλιστα η χορήγηση γίνεται ηλεκτρονικά, ο ερευνητής μπορεί να προσεγγίσει μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων γεωγραφικά (McGuirk & O'Neill, 2016), ενώ ο συμμετέχων νιώθει άνετα να απαντήσει ειλικρινά, χωρίς την παρουσία του ερευνητή – και με την προϋπόθεση ότι καλύπτεται η ανωνυμία του φυσικά (Van Gelder et al., 2010).

Ωστόσο, ο ερευνητής οφείλει να προσέξει κάποια σημεία όπως, το γεγονός ότι μειώνεται ή δεν υπάρχει καθόλου η προσωπική επαφή (Van Gelder, 2010) , παράγοντας που συμβάλλει στο ότι η παρουσίαση του ερωτηματολογίου πρέπει να γίνει με τρόπο που να είναι γρήγορος αλλά και εύκολος στην πρόσβαση έτσι ώστε να διευκολύνει τους συμμετέχοντες, και τέλος, χρειάζεται προσοχή στην επιλογή του πληθυσμού, καθώς δεν είναι για όλους τους πληθυσμούς κατάλληλο να απαντήσουν με αυτή τη μέθοδο (Hunter, 2012).

4.2 Θέματα ηθικής

Στην παρούσα μελέτη ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας λήφθηκαν ιδιαίτερα σοβαρά, καθώς θεωρούνται σημαντικά για τον τρόπο που αντιμετωπίζουν τη συμμετοχή τους οι συμμετέχοντες (APA, 2001). Το ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο και όλες οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές. Οι απαντήσεις τους χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας και μόνο. Τέλος, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για αντικείμενο της έρευνας, τη διαδικασία, τους ερευνητικούς στόχους κι ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική.

4.3 Δείγμα - Συμμετέχοντες

Η επιλογή των συμμετεχόντων και η αποστολή του ερωτηματολογίου, για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης, έγινε διαδικτυακά, μέσω των Μέσων Κοινωνικής Δικτύωσης αλλά και με προσωπικές επαφές. Το τελικό δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 150 εκπαιδευτικοί από όλες τις βαθμίδες του εκπαιδευτικού χώρου. Αναφορικά με το φύλλο των συμμετεχόντων, το μεγαλύτερο μέρος τους αφορά γυναίκες (92 γυναίκες, 61,3%) συγκριτικά με τον ανδρικό πληθυσμό (51 άνδρες, 34%) και την επιλογή «άλλο» (7 άτομα, 4,7%). Ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση των ατόμων, η πλειοψηφία τους αποτελεί έγγαμους ή άτομα που συζούν (81 άτομα, 54%) συγκριτικά με τους ελεύθερους-άγαμους (50 άτομα, 33%), τους διαζευγμένους (18 άτομα, 12%) και τους χήρους (1 άτομο, 0,7%), ενώ το 53,3% έχει τέκνα σε αντίθεση με το 46,7% που δεν έχει. Πιο συγκεκριμένα,

όσον αφορά τον αριθμό των τέκνων, το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων έχει δυο παιδιά (54,3%), ενώ το 38,3% έχει ένα παιδί, το 4,9% έχει τρία παιδιά και το 2,5% έχει περισσότερα από τέσσερα παιδιά.

Ως προς το μορφωτικό επίπεδο του δείγματος μας, η πλειοψηφία αποτελείται από απόφοιτους ΑΕΙ (57,3%) ενώ από τους υπολοίπους συμμετέχοντες το 4% έχει πτυχίο ΤΕΙ. Το 51,3% των συμμετεχόντων έχουν ολοκληρώσει μεταπτυχιακές σπουδές, ενώ μόλις 8 άτομα (5,3%) κατέχουν διδακτορικό τίτλο σπουδών. Σχετικά με τη σχέση εργασίας των συμμετεχόντων, οι περισσότεροι, δηλαδή 85 άτομα (56,7%) ανέφεραν ότι είναι μόνιμοι, 28 άτομα (18,7%) δήλωσαν αναπληρωτές, 20 άτομα (13,3%) είναι ωρομίσθιοι ενώ οι υπόλοιποι (17 άτομα, 11,3%) αναφέρουν άλλη μορφή σχέσης εργασίας. Στα δημογραφικά στοιχεία, πλέον των συνηθισμένων εξετάσαμε και τις διαστάσεις : έτη εργασίας, τόπος διαμονής και τόπος εργασίας των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων.

4.4 Ψυχομετρικά εργαλεία

Για την επίτευξη των στόχων της έρευνας και την υλοποίησή της χρησιμοποιήθηκαν πέντε ψυχομετρικά εργαλεία (ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, ως επιμέρους τμήματα του συνολικού ερωτηματολογίου), τα οποία επιλέχθηκαν με γνώμονα την απάντηση των ερευνητικών ερωτημάτων, την προηγούμενη εγκυρότητά τους σε άλλες έρευνες αλλά και με βάση τους σκοπούς της έρευνας. Οι κλίμακες που αξιοποιήθηκαν ήταν οι εξής: Η Κλίμακα της Αυτοσυμπόνιας, η Κλίμακα καταγραφής Συναισθημάτων, η Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες, η Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας και η Κλίμακα Συμπόνιας για τους άλλους. Πληροφορίες για τα ερευνητικά εργαλεία αναφέρονται στη συνέχεια.

4.4.1 Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Self-Compassion Scale; SCS; Neff, 2003a): Οι συνολικά 26 προτάσεις της Κλίμακας Αυτοσυμπόνιας (Self-Compassion Scale; SCS; Neff, 2003a) συγκροτούν συνολικά τους εξής πέντε δείκτες: *Καλοσύνη απέναντι στον εαυτό* (πέντε προτάσεις, π.χ. «Προσπαθώ να είμαι πιο στοργικός απέναντι στον εαυτό μου όταν αισθάνομαι ψυχικό πόνο.», $\alpha = 0.82$), *Επικριτική στάση απέναντι στον εαυτό* (πέντε προτάσεις, π.χ. «Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τον εαυτό μου για τις ατέλειες και τις ανεπάρκειες μου.», $\alpha = 0.85$), *Οικουμενικότητα* (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Όταν τα πράγματα εξελίσσονται άσχημα για μένα, βλέπω τις δυσκολίες ως μέρος της ζωής που ο κάθε άνθρωπος είναι δυνατό να περάσει.», $\alpha = 0.71$), *Απομόνωση* (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Όταν αισθάνομαι άσχημα, τείνω να πιστεύω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι μάλλον πιο ευτυχισμένοι από εμένα.», $\alpha = 0.78$), *Ενσυνειδητότητα* (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Όταν δεν είμαι σε καλή διάθεση, προσπαθώ να προσεγγίσω τα

συναισθήματα μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.», $\alpha = 0.77$) και *Υπερβολική Ταύτιση* (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Όταν κάτι με αναστατώνει, παρασύρομαι από τα συναισθήματά μου.», $\alpha = 0.82$). Τέλος, κάνοντας τις απαραίτητες αντιστροφές, υπολογίστηκε ο ενιαίος δείκτης *Αυτοσυμπόνοια*. Χρησιμοποιήθηκε πενταβάθμια κλίμακα Likert (1 = Σχεδόν Ποτέ έως 5 = Σχεδόν Πάντα).

Η κλίμακα της αυτοσυμπόνοιας έχει σταθμιστεί στον ελληνικό πληθυσμό από τους Mantzios, Wilson & Giannou το 2014 και έχει αποδεδειχθεί ότι αποτελεί ένα ικανοποιητικό, έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο το οποίο μετράει την αυτοσυμπόνοια. Επιπλέον, η κλίμακα μεταφράστηκε και σταθμίστηκε στον ελληνικό πληθυσμό από τους Galanakis et al., 2017. Η εσωτερική συνέπεια είναι καλή τόσο για τα θετικά στοιχεία ($\alpha=0.86$) όσο και για τα αρνητικά στοιχεία ($\alpha=0.86$).

4.4.2 Κλίμακα Καταγραφής Συναισθημάτων (Des-mod; Fredrickson et al., 2003): Η συγκεκριμένη κλίμακα (Des-mod; Fredrickson et al., 2003) χρησιμοποιήθηκε με σκοπό την αξιολόγηση του βαθμού βίωσης θετικών και αρνητικών συναισθημάτων. Οι συνολικά 20 προτάσεις της κλίμακας συγκροτούν τους εξής δυο δείκτες: Θετικά Συναισθήματα (έντεκα προτάσεις, π.χ. «Ένωσα ικανοποίηση, γαλήνη, ηρεμία.», $\alpha = 0.89$) και Αρνητικά Συναισθήματα (επτά προτάσεις, π.χ. «Ένωσα αηδία, απέχθεια, αποστροφή.», $\alpha = 0.81$). Οι προτάσεις «Ένωσα δέος, θαυμασμό, κατάπληξη.» και «Ένωσα ότι βρέθηκα σε δύσκολη θέση, σε αμηχανία, ότι κοκκίνισα.» δεν συμπεριλήφθηκαν στην κατασκευή των δεικτών. Χρησιμοποιήθηκε πενταβάθμια κλίμακα Likert (1 = Καθόλου έως 5 = Πάρα Πολύ). Η κλίμακα περιλαμβάνει ακόμη μια πρόταση («Γενικά, ποιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώσατε πιο έντονα κατά τις προηγούμενες 2 εβδομάδες;»), με στόχο οι συμμετέχοντες να επιλέξουν ποια από τα δοθέντα συναισθήματα βίωσαν εντονότερα σε διάστημα δυο εβδομάδων.

Η Κλίμακα Θετικών Συναισθημάτων έχει χρησιμοποιηθεί ως αξιόπιστο εργαλείο για την αξιολόγηση των θετικών και αρνητικών συναισθημάτων στον ελληνικό πληθυσμό. Ο δείκτης Alpha του Cronbach για την κλίμακα αυτή είναι $\alpha = 0,751$. Η κλίμακα προσαρμόστηκε στα ελληνικά από τους Galanakis M., Pezirkianidis H., Karakasidou E. και Stalikas το 2016 ενισχύοντας θετικά την ψυχολογική έρευνα σε όλα τα επίπεδα.

4.4.3 Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους και Στρες (DASS-21) [Lovibond & Lovibond, 1995, Lyrakos et al., 2011]: Οι συνολικά 21 προτάσεις της κλίμακας DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995; Lyrakos et al., 2011) συγκροτούν τους εξής τρεις δείκτες: Κατάθλιψη (επτά προτάσεις, π.χ. «Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα.», $\alpha = 0.89$), Άγχος (επτά προτάσεις, π.χ. «Αισθάνθηκα ότι αναπνέω δύσκολα (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, δύσπνοια ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση).», $\alpha = 0.89$) και Στρες (επτά προτάσεις, π.χ. «Δυσκολεύτηκα να ηρεμήσω», $\alpha = 0.86$). Για να καταστεί η κλίμακα κατάθλιψης, άγχους και

στρες εφαρμόσιμη στον ελληνικό πληθυσμό, προσαρμόστηκε από τους Λυράκο Ν. Γ., Αρβανίτη Χ., Σμυρνιώτη Μ., Κωστοπαναγιώτου Γ. και μεταφράστηκε στα ελληνικά χρησιμοποιώντας μια αυστηρή διαδικασία αντίστροφης ανεξάρτητης μετάφρασης. Η αξιοπιστία της εσωτερικής συνέπειας της κλίμακας, όπως μετράται με άλφα Cronbach, προσδιορίζεται σε 0,965, υποδηλώνοντας υψηλή συνέπεια.

4.4.4 Σύντομη Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (BRS, Smith et al., 2008):

Χρησιμοποιήθηκε η συντομευμένη εκδοχή της κλίμακας της ψυχικής ανθεκτικότητας (BRS, Smith et al., 2008). Οι συνολικά έξι προτάσεις της κλίμακας συγκροτούν τον ενιαίο δείκτη Ψυχική Ανθεκτικότητα (π.χ. «Έχω την τάση να ανακάμπτω γρήγορα μετά από αντιξοότητες.», $\alpha = 0.83$). Οι προτάσεις «Αντιμετωπίζω με δυσκολία τα αγχωτικά γεγονότα που περνάω.», «Είναι δύσκολο να σταθώ πάλι στα πόδια μου, όταν μου συμβαίνει κάτι κακό.» και «Συνήθως χρειάζομαι πολύ χρόνο για να ξεπεράσω τα πισωγυρίσματα στη ζωή μου.» χρησιμοποιήθηκαν ανεστραμμένες. Χρησιμοποιήθηκε πενταβάθμια κλίμακα Likert (1 = Διαφωνώ Έντονα έως 5 = Συμφωνώ Έντονα).

Η Σύντομη Κλίμακα Ανθεκτικότητας είναι ένα συνοπτικό αλλά ολοκληρωμένο εργαλείο για την αξιολόγηση της ικανότητας ενός ατόμου να ανακάμψει από στρεσογόνα γεγονότα. Το θεωρητικό του θεμέλιο, σε συνδυασμό με τις θετικές του συσχετίσεις με την ψυχική ευεξία, το καθιστούν ένα πολύτιμο όργανο σε ερευνητικά και κλινικά περιβάλλοντα. Σύμφωνα με τους Windle et al. (2011), η κλίμακα βασίζεται σε επαρκές θεωρητικό υπόβαθρο για να χρησιμεύσει ως αξιόπιστο εργαλείο για τη μέτρηση των επιπτώσεων που παρουσιάζονται μετά την έκθεση σε στρεσογόνους παράγοντες.

4.4.5 Κλίμακα της Συμπόνιας για τους Άλλους (CS, Pommier et al., 2019): Οι συνολικά 16 προτάσεις της εν λόγω κλίμακας (CS; Pommier et al., 2019) συγκροτούν συνολικά τους εξής τέσσερις δείκτες: Καλοσύνη (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Αν δώ κάποιον να περνάει δύσκολες στιγμές, προσπαθώ να είμαι στοργικός μαζί του.», $\alpha = .82$), Οικουμενικότητα (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Αντιλαμβάνομαι ότι όλοι αισθάνονται πεσμένοι μερικές φορές, είναι μέρος της ανθρώπινης ύπαρξης.», $\alpha = 0.66$), Ενσυνειδητότητα (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Παρατηρώ όταν οι άνθρωποι είναι αναστατωμένοι, ακόμη και αν δεν λένε τίποτα.», $\alpha = 0.73$) και Αδιαφορία (τέσσερις προτάσεις, π.χ. «Αδιαφορώ για τα προβλήματα των άλλων.», $\alpha = 0.77$). Τέλος, κάνοντας τις απαραίτητες αντιστροφές, υπολογίστηκε ο ενιαίος δείκτης Συμπόνια. Χρησιμοποιήθηκε πενταβάθμια κλίμακα Likert (1 = Σχεδόν Ποτέ έως 5 = Σχεδόν Πάντα).

Παρόλο που το CS βασίστηκε στο θεωρητικό μοντέλο αυτοσυμπόνιας που έθεσε η Neff (2003a) και εκπροσωπήθηκε στη κλίμακα SCS (Neff, 2003b), υπάρχουν διαφορές αλλά και ομοιότητες μεταξύ των δύο μέτρων. Τόσο στο SCS όσο και στο CS, η συμπόνια για τον εαυτό και

τους άλλους αντιπροσωπεύεται από τα τρία συστατικά της καλοσύνης, της κοινής ανθρωπιάς και της ενσυνειδητότητας. Στο SCS, οι μη συμπονετικές στάσεις απέναντι στον εαυτό αντιπροσωπεύονται από τα τρία διακριτά συστατικά της αυτοκριτικής, της απομόνωσης και της υπερταύτισης. Στην CS ωστόσο, οι τρεις συνιστώσες που υποτίθεται ότι αντιπροσωπεύουν τις μη συμπονετικές στάσεις απέναντι στους άλλους - την αδιαφορία, το διαχωρισμό και την αποδέσμευση - συγκεντρώθηκαν στο ενιαίο συστατικό της αδιαφορίας. Αυτό υποδηλώνει ότι η μη συμπονετική ανταπόκριση παίρνει μια ελαφρώς διαφορετική μορφή όταν στοχεύει στον εαυτό ή στους άλλους (Gilbert et al., 2017) .

Κεφάλαιο 5

Αποτελέσματα

Πίνακας 1. Μέσοι Όροι, Τυπικές Αποκλίσεις και Συσχέτιση Ψυχικής Ανθεκτικότητας και Αυτοσυμπόνοιας

N = 150	Mean (SD)	1	2
1. Ψυχική Ανθεκτικότητα	3.34 (.61)	1	
2. Αυτοσυμπόνοια	4.43 (.77)	.719**	1

**p < .001.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης (βλ. πίνακα 1), υψηλή θετική συσχέτιση ($r = .719, p < .001$) παρατηρείται μεταξύ της ψυχικής ανθεκτικότητας (M.O. = 3.34, T.A. = .61) και της αυτοσυμπόνοιας (M.O. = 4.43, T.A. = .77).

Πίνακας 2. Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις Αυτοσυμπόνοιας και Ψυχικής Ανθεκτικότητας Βάσει Ηλικίας

N = 150	18-30 ετών (n = 14)	31-45 ετών (n = 52)	46-60 ετών (n = 65)	Άνω των 60 ετών (n = 18)	ANOVA (F, df, p value)
	M.O.	M.O.	M.O.	M.O.	
	(T.A.)	(T.A.)	(T.A.)	(T.A.)	

Ψυχική Ανθεκτικότητα	4.40 ^{abc} (.49)	4.49 ^{ac} (.68)	4.52 ^c (.81)	3.93 ^b (.87)	$F(3, 149) = 2.993, p = .033$
Αυτοσυμπόνοια	3.16 (.40)	3.26 (.54)	3.49 (.66)	3.17 (.67)	$F(3, 149) = 2.521, p = .060$

Σημείωση: ^{a,b,c} Οι μέσοι όροι με διαφορετικό εκθέτη παρουσιάζουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $p < .05$.

Πραγματοποιήθηκε Ανάλυση Διακύμανσης κατά έναν παράγοντα (One – Way ANOVA) για την αυτοσυμπόνοια και την ψυχική ανθεκτικότητα (βλ. πίνακα 2) και βάσει των αποτελεσμάτων στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων ηλικιακών ομάδων εμφανίζονται μόνο όσον αφορά στην *ψυχική ανθεκτικότητα* ($F(3, 149) = 2.993, p = .033$). Συγκεκριμένα, φάνηκε πως (Multiple Comparisons Test Bonferroni) οι εκπαιδευτικοί άνω των 60 ετών (M.O. = 3.94, T.A. = .87) χαρακτηρίζονται από μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα συγκριτικά με τις ηλικιακές ομάδες 31-45 (M.O. = 4.49, T.A. = .68) και 46-60 (M.O. = 4.50, T.A. = .80). Στατιστικώς σημαντικές διαφορές δεν παρατηρούνται μεταξύ των υπόλοιπων ομάδων.

Πίνακας 3. Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις Αυτοσυμπόνοιας και Ψυχικής Ανθεκτικότητας Βάσει Φύλου.

N = 150	Ανδρας (n = 51)	Γυναίκα (n = 92)	Άλλο (n = 7)	ANOVA (F, df, p value, η^2)
	M.O.	M.O.	M.O.	
	(T.A.)	(T.A.)	(T.A.)	
Ψυχική Ανθεκτικότητα	4.34 (.86)	4.47 (.71)	4.59 (.66)	$F(2, 149) = .563, p = .571$
Αυτοσυμπόνοια	3.38 (.55)	3.30 (.66)	3.62 (.27)	$F(2, 149) = .994, p = .372$

Σημείωση: ^{a,b,c} Οι μέσοι όροι με διαφορετικό εκθέτη παρουσιάζουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $p < .05$.

Πίνακας 4. Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις Αυτοσυμπόνοιας και Ψυχικής Ανθεκτικότητας Βάσει Οικογενειακής Κατάστασης.

N = 150	«Άγαμος/η» (n = 50)	«Έγγαμος/η – Συζώ» (n = 81)	«Διαζευγμένος/η» (n = 18)	ANOVA (F, df, p)
---------	------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------

	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	M.O. (T.A.)	value)
Ψυχική Ανθεκτικότητα	4.30 (.69)	4.57 (.77)	4.11 (.75)	$F(2, 148) = 3.714, p = .027$
Αυτοσυμπόνοια	3.24 (.55)	3.43 (.63)	3.15 (.63)	$F(2, 148) = 2.487, p = .087$

Σημείωση: ^{a,b,c} Οι μέσοι όροι με διαφορετικό εκθέτη παρουσιάζουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $p < .05$.

Πίνακας 5. Μέσοι Όροι και Τυπικές Αποκλίσεις Αυτοσυμπόνοιας και Ψυχικής Ανθεκτικότητας βάσει Είδους Σύμβασης.

N = 150	Μόνιμος/η (n = 84)	Αναπληρωτής/τρια (n = 28)	Ωρομίσθιος (n = 20)	Άλλο (n = 17)	ANOVA (F, df, p value)
	M.O.	M.O.	M.O.	M.O.	
	(T.A.)	(T.A.)	(T.A.)	(T.A.)	
Ψυχική Ανθεκτικότητα	4.47 (.81)	4.41 (.71)	4.33 (.70)	4.39 (.72)	$F(3, 149) = .211, p = .889$
Αυτοσυμπόνοια	3.40 (.66)	3.29 (.47)	3.18 (.51)	3.32 (.66)	$F(3, 149) = .824, p = .483$

Σημείωση: ^{a,b,c} Οι μέσοι όροι με διαφορετικό εκθέτη παρουσιάζουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές σε επίπεδο $p < .05$.

Ο ίδιος έλεγχος (One – Way ANOVA) πραγματοποιήθηκε με ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο (βλ. πίνακα 3), την οικογενειακή κατάσταση (βλ. πίνακα 4) και το είδος της σύμβασης (βλ. πίνακα 5). Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικώς διαφορές ως προς την αυτοσυμπόνοια ή την ψυχική ανθεκτικότητα βάσει φύλου, οικογενειακής κατάστασης ή είδους σύμβασης.

Πίνακας 6. Ανάλυση Παλινδρόμησης με τις Διαστάσεις της Ψυχικής Κατάστασης ως Προβλεπτικούς Παράγοντες της Αυτοσυμπόνοιας

Εξαρτημένη Μεταβλητή Προβλεπτικός Παράγοντας	b	SE	95% CI	t	p
Αυτοσυμπόνοια					
(Constant)	3.865	.070	(3.727, 4.003)	55.344	.001
Κατάθλιψη	-.381	.086	(-.551, -.211)	-4.427	.001
Άγχος	-.052	.114	(-.277, .173)	-.454	.651
Στρες	-.262	.098	(-.455, -.069)	-2.687	.008

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παλινδρόμησης (βλ. πίνακα 6), οι διαστάσεις της ψυχικής κατάστασης προβλέπουν σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης στο σκορ της αυτοσυμπόνοιας, $R^2 = .422$, $F(1, 149) = 35.548$, $p < .01$. Συγκεκριμένα, τόσο η κατάθλιψη, $b = -.381$, $t(149) = -4.427$, $p < .001$, όσο και το στρες, $b = -.262$, $t(149) = -2.687$, $p = .008$, προβλέπουν με στατιστικώς σημαντικό τρόπο το σκορ της αυτοσυμπόνοιας.

Πίνακας 7. Ανάλυση Παλινδρόμησης με τα Θετικά Συναισθήματα ως Προβλεπτικούς Παράγοντες της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Εξαρτημένη Μεταβλητή Προβλεπτικός Παράγοντας	b	SE	95% CI	t	p
Ψυχική Ανθεκτικότητα					
(Constant)	2.887	.267	(2.36, 314)	10.824	.001
Θετικά Συναισθήματα	.481	.081	(.321, .641)	5.944	.001

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση παλινδρόμησης (βλ. πίνακα 7). Βάσει των αποτελεσμάτων, τα θετικά συναισθήματα προβλέπουν με στατιστικώς σημαντικό τρόπο το σκορ της ψυχικής ανθεκτικότητας, $b = .481$, $t(149) = 5.94$, $p < .001$. Τα θετικά συναισθήματα προβλέπουν σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης στο σκορ της ψυχικής ανθεκτικότητας, $R^2 = .193$, $F(1, 149) = 17$, $p < .01$.

Πίνακας 8. *Ανάλυση Παλινδρόμησης με τη Συμπόνοια ως Προβλεπτικό Παράγοντα της Ψυχικής Ανθεκτικότητας*

Εξαρτημένη Μεταβλητή Προβλεπτικός Παράγοντας	b	SE	95% CI	t	p
Ψυχική Ανθεκτικότητα					
(Constant)	2.586	.455	(1.686, 3.486)	5.678	.001
Συμπόνοια	.451	.110	(.234, .669)	4.098	.001

Βάσει των αποτελεσμάτων (βλ. πίνακα 8), η συμπόνοια προβλέπει με στατιστικώς σημαντικό τρόπο την ψυχική ανθεκτικότητα, $b = .451$, $t(149) = 5.67$, $p < .001$. Η συμπόνοια προβλέπει σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης στο σκορ της ψυχικής ανθεκτικότητας, $R^2 = .102$, $F(1, 149) = 16.79$, $p < .01$.

Κεφάλαιο 6

Συμπεράσματα - Συζήτηση

Σε μια σύνθεση των διαστάσεων της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοσυμπόνοιας, προηγούμενες έρευνες έχουν εστιάσει στην μέτρηση των επιπέδων αυτών των εννοιών στους εκπαιδευτικούς, πρώτης και δεύτερης βαθμίδας της εκπαίδευσης, και όχι στη συσχέτιση αυτών των δύο συνιστωσών της Θετικής ψυχολογίας μεταξύ τους και του ρόλου αυτής - της συσχέτισης, αν υφίσταται - στα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοσυμπόνοιας των εκπαιδευτικών. Για την ακρίβεια, έρευνες του 2013 και του 2021 (Β.Καλτσή, Ε.Μιχαλού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας) έδειξαν πως η Ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών κατά μέσο όρο βρίσκεται σε επίπεδα άνω του μετρίου, αλλά όχι υψηλά συγκριτικά με προηγούμενες μελέτες (Beckett, 2011· Wagnild & Young, 1993).

Και πιο συγκεκριμένα, ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών οι ερωτήσεις με την υψηλότερη βαθμολόγηση αφορούσαν την ύπαρξη στενών διαπροσωπικών σχέσεων, την καταβολή προσπάθειας λόγω προηγούμενων αποτυχιών, την ικανότητα προσαρμογής μέσω της εργασίας για την επίτευξη των στόχων. Γεγονός, που επιβεβαιώνει το κενό έρευνας που εντοπίζεται στη βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με τις προοπτικές των εκπαιδευτικών όσον αφορά την ανθεκτικότητα τους, με τις περισσότερες μελέτες να επικεντρώνονται σε μεμονωμένους παράγοντες, συναφείς παράγοντες και τις αντιλήψεις των

εκπαιδευτικών για το εργασιακό τους περιβάλλον (LeCornu, 2009; Beltman et al., 2011; Gu & Day, 2013).

Από την άλλη πλευρά, όσον αφορά την αυτοσυμπόνοια, έρευνες που έχουν προηγηθεί αποδεικνύουν πως η αυτοσυμπόνοια των εκπαιδευτικών βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα. Αυτό σημαίνει πως βιώνουν υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης σύμφωνα με την έρευνα των Bernard & Curry, (2011). Ακόμη, η βιβλιογραφική ανασκόπηση αναφέρει ότι οι εκπαιδευτικοί που βαθμολογούνται υψηλά στις κλίμακες αυτοσυμπόνοιας, σύμφωνα με τους Leary et al. (2007), τείνουν να βιώνουν λιγότερο έντονα αρνητικά συναισθήματα συνολικά. Τέλος, σύμφωνα με τις μελέτες των Bernard & Curry, (2011), η αυτοσυμπόνοια βρέθηκε να συσχετίζεται αρνητικά με το άγχος και την κατάθλιψη, ένα συμπέρασμα που εν μέρει προκύπτει και από την παρούσα μελέτη.

Μέσω της ανάλυσης των αποτελεσμάτων αυτής της έρευνας, η συγκεκριμένη μελέτη επιδίωξε να εξετάσει τη συσχέτιση της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοσυμπόνοιας, τη συμβολή των θετικών συναισθημάτων και της συμπόνοιας προς τους άλλους στα πλαίσια ενός μοντέλου της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων. Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων έδωσε απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα υποδεικνύοντας όμως, την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση. Η συζήτηση που ακολουθεί έχει ως στόχο την ερμηνεία των αποτελεσμάτων της έρευνας, τον προβληματισμό σχετικά με τους περιορισμούς αυτής της έρευνας και, προτάσεις για μελλοντική μελέτη επί του συγκεκριμένου ερευνητικού πεδίου, με σκοπό την διεύρυνση των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συνηγορούν στην ύπαρξη υψηλής θετικής συσχέτισης (πίνακας 1) μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και αυτοσυμπόνοιας απαντώντας έτσι το πρώτο ερευνητικό μας ερώτημα. Σε προηγούμενη μελέτη (2021) του επιπέδου της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοσυμπόνοιας των εκπαιδευτικών είχε εξαχθεί η υπόθεση πως τα χαμηλά επίπεδα αυτοσυμπόνοιας ενδέχεται να οφείλονται σε μέτρια επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, μια υπόθεση που βασίστηκε στη θεωρία των Neff et al. (2007), στην οποία υποστήριξαν ότι η αυτοσυμπόνοια αποτελεί ένα μέτρο της ψυχικής ανθεκτικότητας λειτουργώντας ως διαμεσολαβητικός παράγοντας. Βάσει λοιπόν αυτής της υπάρχουσας ερευνητικής δραστηριότητας, το εύρημα της παρούσας μελέτης για την ύπαρξη θετικής συσχέτισης ψυχικής ανθεκτικότητας και αυτοσυμπόνοιας, υψηλής μάλιστα, οδηγεί την έρευνα για την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών ένα βήμα παρακάτω.

Όσον αφορά το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα, τα δεδομένα της παλινδρόμησης (πίνακας 6) έδειξαν ότι οι διαστάσεις της ψυχικής κατάστασης προβλέπουν σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης στα επίπεδα της αυτοσυμπόνοιας. Συγκεκριμένα, για κάθε μια μονάδα αύξησης της κατάθλιψης και του stress, η αυτοσυμπόνοια μειώνεται. Η θέση μας αυτή συναινεί με

προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα αναφορικά με τη σχέση της αυτοσυμπόνοιας τόσο με την κατάθλιψη, όσο με το άγχος και το stress (Muris et al., 2016). Σύμφωνα με τους Kyriacou και Sutcliffe (1977 & 1978), το stress είναι η αντίδραση του εκπαιδευτικού στο αρνητικό συναίσθημα (π.χ. κατάθλιψη ή θυμός), η οποία πυροδοτεί μεταβολές στο σώμα (όπως ταχυπαλμία) λόγω των απαιτήσεων τρίτων από αυτόν. Υποστηρίζουν ότι ο εκπαιδευτικός αντιλαμβάνεται αυτές τις απαιτήσεις ως απειλή για την αυτοεκτίμηση του και γι αυτό ενεργοποιούνται μηχανισμοί για να μειώσουν αυτήν την απειλή. Δηλαδή έχουμε μια συνολική σωματική αντίδραση σε περιβαλλοντικούς στρεσογόνους παράγοντες (Selye, 1956) την οποία καλούνται να διαχειριστούν για την ισορροπία της ψυχικής τους υγείας. Οι αρνητικές συσχετίσεις λοιπόν, μεταξύ της αυτοσυμπόνοιας και των παραγόντων ψυχικής υγείας συνεπάγονται ότι αυτοσυμπόνοια αποτελεί ισχυρό προγνωστικό παράγοντα της ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών.

Σχετικά με τα θετικά συναισθήματα, μέρος του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος της παρούσας έρευνας, επιβεβαιώνεται η συμβολή τους στο «χτίσιμο» της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Έμμεσα αυτό προβλέπεται και από τη θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων της Fredrickson (1998). Τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν τους ορίζοντες σκέψης και δράσης, κύριο χαρακτηριστικό τους αυτό. Συναισθήματα όπως, η χαρά, το ενδιαφέρον, η ικανοποίηση κι η αγάπη διευρύνουν το φάσμα των ιδεών και συμπεριφορών, βοηθούν το άτομο να ωριμάσει και να καλλιεργήσει σχέσεις, χτίζουν αισιοδοξία και ισορροπία συμβάλλοντας κατά αυτόν τον τρόπο στη διατήρηση της σωματικής και της ψυχικής υγείας του ατόμου (Fredrickson, 1998).

Κατά αντιστοιχία, και τα δεδομένα της έρευνας μας αποδεικνύουν ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων λειτουργεί ως προβλεπτικός παράγοντας της ψυχικής ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών. Ειδικότερα, η ανάλυση της παλινδρόμησης (πίνακας 7) έδειξε ότι για κάθε μία μονάδα αύξησης βίωσης θετικών συναισθημάτων, η ψυχική ανθεκτικότητα αυξάνει. Συνεπώς, τα θετικά συναισθήματα προβλέπουν σημαντικό ποσοστό της διακύμανσης στο σκορ της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Το δεύτερο κομμάτι του τρίτου ερευνητικού ερωτήματος της μελέτης αφορά το κατά πόσο κι αν η συμπόνοια προς τον άλλον συμβάλει στην ψυχική ανθεκτικότητα. Και σε αυτή την αναζήτηση, τα αποτελέσματα της παλινδρόμησης (πίνακας 8) έδειξαν πως η συμπόνοια προβλέπει με στατιστικώς σημαντικό τρόπο την ψυχική ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών. Και πιο συγκεκριμένα φάνηκε ότι για κάθε μία μονάδα αύξησης της συμπόνοιας, η ψυχική ανθεκτικότητα αυξάνει. Τέσσερα είναι τα κύρια συστατικά της συμπόνοιας βάσει της θεωρίας του Jazaieri (2018) : η επίγνωση του πόνου του άλλου ατόμου, το συναισθηματικό

ενδιαφέρον για τη θέση του άλλου, η επιθυμία/πρόθεση για την ανακούφιση του πόνου του άλλου και, η ενεργή ανταπόκριση/ετοιμότητα για βοήθεια. Η συμπόνοια φαίνεται να χαρακτηρίζεται από κοινωνικο-γνωστικές διεργασίες, την δεξιότητα της ενσυναίσθησης και τη ρύθμιση των συναισθημάτων και συμπεριφοράς. Αυτό από μόνο του οδηγεί στο συμπέρασμα πως το όφελος δεν περιορίζεται σε αυτόν που δέχεται τη βοήθεια αλλά, και σε εκείνον που τη προσφέρει.

Συνεχίζοντας, στις συγκρίσεις που πραγματοποιήθηκαν αναφορικά με δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχουν ιδιαίτερες διαφορές ως σημεία αναφοράς. Οι αναλύσεις διακύμανσης κατά ένα παράγοντα (One- Way Anova) που έγιναν για την αυτοσυμπόνοια και την ψυχική ανθεκτικότητα μας δίνουν απάντηση στο τέταρτο και πέμπτο ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας. Και πιο συγκεκριμένα: α) συγκρίνοντας τα αποτελέσματα των αναλύσεων αναφορικά με τη μεταβλητή της ηλικίας φάνηκε ότι βάσει των αποτελεσμάτων στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων ηλικιακών ομάδων (πίνακας 2) εμφανίζονται μόνο στην ψυχική ανθεκτικότητα. Ειδικότερα, φάνηκε πως (Multiple Comparisons Test Bonferroni) οι εκπαιδευτικοί άνω των 60 ετών χαρακτηρίζονται από μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα συγκριτικά με τις ηλικιακές ομάδες 31-45. Μεταξύ των υπολοίπων ομάδων δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Κι όσον αφορά την αυτοσυμπόνοια, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων από στατιστικής πλευράς. β) ο ίδιος έλεγχος (One-Way Anova) πραγματοποιήθηκε με ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο και το είδος σύμβασης. Οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις αυτοσυμπόνοιας και ψυχικής ανθεκτικότητας δεν εμφάνισαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (πίνακας 3 & 5). Φαίνεται πως η διαφορά του φύλου και οι διαφορετικοί όροι της σύμβασης στους εκπαιδευτικούς δεν σχετίζονται με τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοσυμπόνοιας, και γ) όσον αφορά τη μεταβλητή της οικογενειακής κατάστασης (πίνακας 4), με μεταβλητή την οικογενειακή κατάσταση (πίνακας 4), παρόλο που υπάρχει στατιστική σημαντικότητα όσον αφορά την ψυχική ανθεκτικότητα, οι post hoc έλεγχοι δεν έδειξαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων. Συνεπώς, δεν παρατηρούνται στατιστικές διαφορές ως προς την αυτοσυμπόνοια και την ψυχική ανθεκτικότητα βάσει της οικογενειακής κατάστασης. Γενικότερα, οι αναλύσεις με μεταβλητές τα δημογραφικά στοιχεία (με εξαίρεση την ηλικία σε ένα μικρό βαθμό) δεν φάνηκε να παίζουν στατιστικά σημαντικό ρόλο στην ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτοσυμπόνοια των εκπαιδευτικών.

Στο καθημερινό τους έργο, οι εκπαιδευτικοί αντιμετωπίζουν μια σειρά από προβλήματα, εσωτερικής και εξωτερικής φύσεως, λόγω της πολυπλοκότητας του επαγγέλματος τους, γεγονός

που συνεπάγεται διαταραχές στην ψυχική τους υγεία. Μέσα από την έρευνα αυτή επιχειρήθηκε η χαρτογράφηση επί συγκεκριμένων αναζητήσεων δυο βασικών εννοιών της θετικής ψυχολογίας στο πλαίσιο των εκπαιδευτικών όλων των βαθμίδων, με στόχο την διερεύνηση ενός μοντέλου της ψυχικής τους υγείας. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων κι η συμπόνοια προς τον άλλον από τους εκπαιδευτικούς σχετίζονται θετικά με την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Γεγονός, που με τη σειρά του ενισχύει την αυτοσυμπόνοια των εκπαιδευτικών, βάσει των ευρημάτων αυτής της μελέτης.

Συμπερασματικά, παρά τους περιορισμούς της έρευνας (αναφέρονται παρακάτω), θα λέγαμε ότι η καλλιέργεια της συμπόνοιας στους εκπαιδευτικούς κι η κινητοποίηση τους στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων διαμορφώνει, «χτίζει» και αυξάνει την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Και δεδομένου της υψηλής θετικής συσχέτισης που βρέθηκε μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και αυτοσυμπόνοιας, η αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας θα αυξήσει και θα ενισχύσει την αυτοσυμπόνοια των εκπαιδευτικών. Αρκετές μελέτες έχουν αναδείξει τη σχέση της αυτοσυμπόνοιας με την ευημερία (Neff, 2011; Zessin, Deckhaeuser & Grabade, 2015). Συγκεκριμένα, η υψηλή αυτοσυμπόνοια φαίνεται να συνδέεται με υψηλή ευημερία (Campos et al., 2015; Hollis- Walker & Colosimo, 2011), ικανοποίηση από τη ζωή, την περιέργεια και την καινοτομία (Yang, Zhang & Kou, 2016), την δημιουργικότητα και την ελπίδα (Umpgrey & Sherblom, 2014), συνεπώς μπορούμε να φτάσουμε στο ζητούμενο.

Ένα ακόμη εύρημα αυτής της μελέτης είναι η αντίστροφη σχέση μεταξύ αυτοσυμπόνοιας και δεικτών/παραγόντων της ψυχικής υγείας, της κατάθλιψης και του stress. Ταυτόχρονα, γνωρίζουμε από μελέτες πως η βίωση θετικών συναισθημάτων συνδέεται με το stress ως μηχανισμός αντιμετώπισης του (Israel, Baker et al., 1996; Fredrickson, 1998). Κατά συνέπεια, το μοντέλο ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών που αναδεικνύεται από αυτή την έρευνα φέρει την υψηλή αυτοσυμπόνοια (η οποία απαριθμεί σημαντικό αριθμό οφελών στην ψυχική υγεία) ως αποτέλεσμα, μέσω της υψηλής ψυχικής ανθεκτικότητας που επιτυγχάνεται με εργαλεία τα θετικά συναισθήματα και την συμπόνοια.

Τέλος, στη μελέτη αυτή βρέθηκε ότι οι εκπαιδευτικοί άνω των εξήντα χρόνων χαρακτηρίζονται από μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα συγκριτικά με τις ηλικιακές ομάδες 31-45 και 46-60, ένα εύρημα που χρήζει την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση.

Κεφάλαιο 7

7.1 Περιορισμοί

Όπως κάθε ερευνητική προσπάθεια έτσι κι αυτή η προσέγγιση συνοδεύεται από κάποιους περιορισμούς. Οι κυριότεροι είναι οι παρακάτω:

1. Τρόπος συλλογής των δεδομένων: τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν αποκλειστικά από απαντήσεις σε ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, γεγονός που ενέχει τον κίνδυνο εξαγωγής λανθασμένων συμπερασμάτων, κυρίως σε έρευνες με μικρό δείγμα.
2. Δείγμα: το μέγεθος του δείγματος (δείγμα ευκολίας) ήταν μικρό. Το γεγονός αυτό δεν πλήττει την αξιοπιστία των ευρημάτων της έρευνας, απλώς τα συμπεράσματα δεν μπορούν να γενικευτούν σε μεγάλο δείγμα ή πληθυσμό.
3. Συσχετιζόμενες μεταβλητές: λόγω περιορισμών της έρευνας (δείγμα εκπαιδευτικοί κάθε βαθμίδας, συγκεκριμένα χρονικά πλαίσια & χρονικές πιέσεις ..) δεν λήφθησαν υπόψη όλες οι μεταβλητές που , βάσει της βιβλιογραφίας δύναται να σχετίζονται ή να επηρεάζουν την ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτοσυμπόνια.

Ωστόσο, αυτοί οι περιορισμοί δεν μειώνουν την σημαντικότητα της έρευνας. Αντιθέτως, δημιουργούν σημαντικά ερωτήματα και πρόσφορο έδαφος για περαιτέρω συσχετισμούς. Ενδεχομένως, μελλοντικές έρευνες να εστιάσουν σε συγκεκριμένες κατηγορίες εκπαιδευτικών ή σε μεταβλητές όπως, στοιχεία προσωπικότητας, αμοιβές από την εργασία τους, κουλτούρα πλαισίου, πρακτικές διαχείρισης αντιξοοτήτων, κλπ.

7.2 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Τα ευρήματα της έρευνας σε σχέση με την δύσκολη καθημερινότητα των εκπαιδευτικών στις ημέρες που διανύουμε αποτελούν πρόσφορο έδαφος για περαιτέρω διερεύνηση. Η συγκεκριμένη μελέτη επιδίωξε να ανοίξει ένα νέο παράθυρο στην κατανόηση και ερμηνεία της σύνδεσης μεταξύ ψυχικής ανθεκτικότητας και αυτοσυμπόνιας για του εκπαιδευτικούς. Η σημαντικότητα αυτής της συσχέτισης κι η ερμηνεία της, ως κομμάτι ενός μοντέλου ψυχικής υγείας, ανοίγει το δρόμο για μια σειρά από περαιτέρω αναζητήσεις και μελέτες, οι οποίες θα εξοπλίσουν με εργαλεία αυτό το μοντέλο και θα το ενισχύσουν. Οι μελλοντικές έρευνες στον συγκεκριμένο τομέα θα πρέπει ενδεχομένως να λάβουν υπόψη αυτό το γεγονός, και να στραφούν σε κατευθύνσεις που δεν έχουν ακόμη εξεταστεί, όπως:

1. Πρακτικές καλλιέργειας της συμπόνιας στους εκπαιδευτικούς, εφαρμόσιμες όμως στις πραγματικές διαστάσεις του εργασιακού τους πλαισίου στο σήμερα.
2. Τρόποι κινητοποίησης θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα της εργασίας τους και, ποια ακριβώς συναισθήματα παράγονται και σε ποιο επίπεδο και ισχύ.

3. Ποιες «πηγές» από τις συνθήκες εργασίας τους θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως μεταβλητές/μοχλοί βίωσης θετικών συναισθημάτων (όπως π.χ. άδειες, πρωτοβουλία στα projects που τους αναθέτουν, αναγνώριση της παραγωγικότητας, συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων κλπ)
4. Το ρόλο τυχόν άλλων ενδιάμεσων μεταβλητών στο μοντέλο που αναδείχθηκε όπως, το απολαμβάνει (δραστηριότητες), δυνατά στοιχεία χαρακτήρα και δυναμική των ομάδων.

Το μοντέλο ψυχικής υγείας των εκπαιδευτικών που προέκυψε και διατυπώθηκε μέσα από τη συγκεκριμένη έρευνα σίγουρα μπορεί να εμπλουτιστεί και να ενισχυθεί με κάποιες από τις παραπάνω προτάσεις και μεταβλητές. Μελλοντικός στόχος αποτελεί το μοντέλο αυτό να αποκτήσει μεγαλύτερη ισχύ στην πρόβλεψη της ψυχικής ανθεκτικότητας και της αυτοσυμπόνιας των εκπαιδευτικών με βάσει τις πραγματικές συνθήκες εργασίας τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- American Psychological Association. (1999). *What is a psychologically healthy workplace?* Washington, DC: Author.
- Armaou, M., & Antoniou, A.-S. (2016). Investigating teachers' well-being and the role of resilience. In A.-S. Antoniou & C. L. Cooper (Eds.), *Coping, personality and the workplace: Responding to psychological crisis and critical events* (pp. 177-191). Burlington, USA: Gower.
- Asghari, A., Saed, F., & Dibajnia, P. (2008). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) in a non-clinical Iranian sample. *International Journal of Psychology*, 2(2), 82-102.
- Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy*, 92, 299-341.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Baykal, E. (2018). Promoting resilience through positive leadership during turmoil. *International Journal of Management and Administration*, 2(3), 34-48.
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185-207.
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity*. New York: McGraw-Hill.

- Berlyne, D. E. (1967). Arousal and reinforcement. In Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska Press.
- Bobek, B. L. (2002). Teacher resiliency: A key to career longevity. *The Clearing House*, 75(4), 202-205.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual Research Review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey, USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Chang, E. C., & Farrehi, A. S. (2001). Optimism/pessimism and information-processing styles: Can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment? *Personality and Individual Differences*, 31(4), 555-562. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00159-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00159-8)
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21, 193-218.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. *Design Issues*, 8(1), 75-77.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200-207.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In *Assessing well-being* (pp. 213-231). Springer, Dordrecht.
- Frankl, V. (1988). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: Nal Penguin.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18, 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Flora, K. (2019). Second wave of positive psychology: Beyond the dichotomy of positive and negative and the consequences in the practice of psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 333-340. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1573165>
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? 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, 365-376.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516. <https://doi.org/10.1080/09658210444000115>
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. East Sussex: Routledge.
- Gomez, F. (2016). A guide to the depression, anxiety and stress scale (DASS 21). *Central and Eastern Sydney Primary Health Networks*.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(3), 399-420.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the self-compassion scale in the Greek population. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 7(4), 313. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000313>
- Kelloway, E. K., & Day, A. L. (2005). Building healthy workplaces: What we know so far. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 37(4), 223.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501-513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Lee, J. E., Sudom, K. A., & Zamorski, M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *Journal of Occupational Health Psychology*, 18(3), 327-337.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Lohman, M. C. (2006). Factors influencing teachers' engagement in informal learning activities. *Journal of Workplace Learning*, 18, 141-156.
- Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S. (2000). On studying positive emotions. *Prevention and Treatment*, 3, Article 5. Διαθέσιμο online από: <http://www.journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030005c.html>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyrakos, G., & Arvaniti, C. (2009). Greek translation of the DASS. At DASS Translation. Retrieved from <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass//Greek/Greek.html>
- Lyrakos, G. N., Arvaniti, C., Smyrnioti, M., & Kostopanagiotou, G. (2011). Translation and validation study of the Depression Anxiety Stress Scale in the Greek general population and in a psychiatric patient's sample. *European Psychiatry*, 26(1), P03-561. [https://doi.org/10.1016/s0924-9338\(11\)73435-6](https://doi.org/10.1016/s0924-9338(11)73435-6)
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (2nd Ed., Vol. 3, pp. 739-795). Hoboken, NJ: Wiley.
- Luthar, S. S., & Brown, P. J. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: Prevailing paradigms, possibilities, and priorities for the future. *Development and Psychopathology*, 19(3), 931-955.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.

- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 13-27.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic. Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- .McGee-Cooper, A., Tramell, D., & Lau, B. (1990). *You Don't Have to Go Home from Work Exhausted!: The Energy Engineering Approach*. Dallas, Texas: Bowen & Rogers.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Koch, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607-617.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- O'Dougherty-Wright, M., Masten, A., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (2nd ed., pp. 15-37). New York: Springer.

- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality*, 77(6), 1777-1804.
- Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019). Ways of savoring checklist: Factorial structure and validation of a positive experiencing strategies instrument in a Greek sample. Manuscript in preparation.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (Eds.). (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (1st ed.). American Psychological Association / Oxford University Press.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-x>
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The development and validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 26(1), 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191117693634>
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hanzin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 250-287). New York: Guilford Press.
- Roxas, C. C. (2009). Stress among public elementary school teachers. *University of the Cordilleras*, 1(4), 86-108.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In N. Garmezy, J. Rolf, A. S. Masten, & D. Cicchetti (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. xx-xx). Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2003). Genetic influences on risk and protection: Implications for understanding resilience. In S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 489-509). Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205-209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2006.06.010>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). The role of emotion on pathways to positive health. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 1083-1104). Oxford University Press.

- Sammons, P., Day, C., Kington, A., Gu, Q., Stobart, G., & Smees, R. (2007). Exploring variations in teachers' work, lives and their effects on pupils: Key findings and implications from a longitudinal mixed-method study. *British Educational Research Journal*, 33(5), 681-701. <https://doi.org/10.1080/01411920701582236>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 3-12). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *The Psychologist*, 16, 126-127.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 874-884. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.874>
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/0305498090293456>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & French, F. E. (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. University of Hawaii Press.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In S. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Boston: Springer.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolution, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.

Ελληνόφωνη βιβλιογραφία

- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκας, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Αθήνα: Τόπος.
- Γαλανάκης, Μ., & Σταλίκας, Α. (2007). Ο ρόλος της βίωσης θετικών συναισθημάτων στην ομαδική αποτελεσματικότητα. *Ψυχολογία*, 14, 42–56.
- Γαλανάκης, Μ., & Σταλίκας, Α. (2011). Τεστ θετικών συναισθημάτων (DES-MOD). Στο Α.Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Δημητριάδου, Δ. & Ζύμνη, Κ. (2011). Θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Δινοπούλου, Αι., Λαπιδάκη, Ε., & Χαριτοπούλου, Μ. (2014). Θετική Ψυχολογία: Θεωρία και Εφαρμογές στην Εκπαίδευση, Εργασία, Σωματική και Ψυχική Υγεία.
- Θεοδοσάκης, Δ., & Ζωγράφου, Α. (2016). Ψυχική ανθεκτικότητα και Έλληνες εκπαιδευτικοί. «Ψυχική ανθεκτικότητα και εκπαίδευση - Εμπειρική έρευνα σε εκπαιδευτικούς της Ν. Εύβοιας και της Αττικής».
- Κουνουγάκη, Μ., Καραγεωργοπούλου, Α., & Τσιάκα, Π. (2017). Διερεύνηση της σχέσης του τύπου προσκόλλησης με το αίσθημα υποκειμενικής ευεξίας των φοιτητών του ΤΕΙ Κρήτης (Μεταπτυχιακή εργασία).
- Λακιώτη, Α. (2011). Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Μακρυωνίτου, Α., Loudianou, R., Makryonitou, A., & Λουδιανού, Ρ. (2016). Μελέτη της σημασίας που αποδίδουν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας της Κρήτης και της προθυμίας τους να εφαρμόσουν τις αρχές της θετικής ψυχολογίας στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία.
- Μερτίκας, Α., Μυτσκίδου, Π., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Μιλής, Π. Ν. (2015). Η βίωση θετικών συναισθημάτων, το νόημα της ζωής και η ψυχική ανθεκτικότητα ως προστατευτικοί παράγοντες στην επαγγελματική εξουθένωση των εκπαιδευτικών (Μεταπτυχιακή εργασία).
- Μπενέτου, Α., & Μαλικιώση-Λοίζου, Μ. (2011). «Απολαμβάνειν»: μια διαδικασία ενδυνάμωσης. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Μπούτρη, Α. (2011). Ευτυχία, ελπίδα - αισιοδοξία, περιέργεια. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.

- Σταλίκας, Α., Γιωτσίδη, Β., & Καρακασίδου, Ε. (2020). *Κατακτώντας την ευημερία. Θετικές παρεμβάσεις, τεχνικές & βιωματικές ασκήσεις*. Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α., & Γαλανάκης, Μ. (χρονολογία μη διαθέσιμη). Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στην ψυχοθεραπεία. Ανακτήθηκε από <http://www.positiveemotions.gr>
- Σταλίκας, Α., & Μπούτρη, Α. (2004). *Το συναίσθημα στην ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (2011). Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία (σ. 21-44). Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.), *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Φλωρά, Κ. (2011). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Οι Φιλοσοφικές και Ιστορικές Καταβολές της Θετικής Ψυχολογίας*. Αθήνα: Πεδίο.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών - Τμήμα Ψυχολογίας

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

η παρούσα έρευνα πραγματοποιείται στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος Θετικής Ψυχολογίας του Πάντειου Πανεπιστημίου και απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς κάθε βαθμίδας. Για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα χρειαστούν περίπου 10-15 λεπτά.

Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και εξυπηρετεί αποκλειστικά ερευνητικούς στόχους. Οι απαντήσεις που θα δοθούν είναι απόλυτα εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της συγκεκριμένης μελέτης. Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Εκείνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να απαντήσετε όσο πιο ειλικρινά γίνεται στις παρακάτω ερωτήσεις.

Η έρευνα αυτή είναι αδύνατη δίχως τη δική σας βοήθεια και γι' αυτό σας ευχαριστούμε θερμά εκ των προτέρων.

Με εκτίμηση,

ΣΤΟΥΡΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Θετικής Ψυχολογίας Πάντειο Πανεπιστήμιο

*** Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση**

Παράβλεψη και μετάβαση στην ερώτηση 1 Παράβλεψη και μετάβαση στην ερώτηση 1

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Παρακαλούμε απαντήστε επιλέγοντας ή συμπληρώνοντας τις απαντήσεις στα στοιχεία που ακολουθούν:

1. ΗΛΙΚΙΑ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ 18-30

☐ 31-45

☐ 46-60

☐ ΑΝΩ ΤΩΝ 61

2. ΦΥΛΟ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ ΑΝΔΡΑΣ

☐ ΓΥΝΑΙΚΑ

☐ ΑΛΛΟ

3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ ΑΓΑΜΟΣ/Η

☐ ΕΓΓΑΜΟΣ/Η - ΣΥΖΩ

☐ ΔΙΑΖΕΥΓΜΕΝΟΣ/Η

☐ ΧΗΡΟΣ/Α

☐ ΑΛΛΟ

4. Έχετε παιδιά; *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ ΝΑΙ

☐ ΟΧΙ

5. ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΣΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΧΕΤΕ;

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4 ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ

6. ΣΠΟΥΔΕΣ *

Επιλέξτε όλα όσα ισχύουν.

- ☐ ΠΤΥΧΙΟ ΑΕΙ
- ☐ ΠΤΥΧΙΟ ΤΕΙ
- ☐ ΤΙΤΛΟΣ ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΓΕΝΙΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
- ☐ ΤΙΤΛΟΣ ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (Ε.Α.Ε.)
- ☐ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΣ ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
- ☐ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ ΔΙΠΛΩΜΑ
- ☐ ΑΛΛΟ

7. ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ *

8. ΣΧΕΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

- ☐ ΜΟΝΙΜΟΣ/Η
- ☐ ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ/ΤΡΙΑ
- ☐ ΩΡΟΜΙΣΘΙΟΣ
- ☐ ΑΛΛΟ

9. ΧΡΟΝΙΑ ΣΥΝΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑΣ *

10. ΤΟΠΟΣ ΜΟΝΙΜΗΣ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ *

11. ΤΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ *

Des-mod

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις, παρακαλώ επιλέξτε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα τον μεγαλύτερο βαθμό στον οποίο νιώσατε κατ' αυτόν τον τρόπο τις τελευταίες δύο εβδομάδες. Στην κλίμακα αυτή το 1 σημαίνει ότι δεν νιώσατε καθόλου αυτό το συναίσθημα και 5 ότι νιώσατε έτσι πάρα πολύ συχνά.

1= καθόλου

2=λίγο

3= σε μέτριο βαθμό

4= αρκετά

5= πάρα πολύ

12. 1. Ένιωσα να διασκεδάζω, να μου αρέσει που περνάω καλά, να βλέπω τα πράγματα από την ανάλαφρη πλευρά τους *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

13. 2. Ένιωσα θυμωμένος/η, εκνευρισμένος/η, ενοχλημένος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

14. 3.Ένιωσα ντροπιασμένος/η, ταπεινωμένος/η, ατιμωμένος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

15. 4.Ένιωσα δέος, θαυμασμό, κατάπληξη *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

16. 5.Ένιωσα περιφρονητικός/ή, απορριπτικός/ή, ακατάδεκτος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

17. 6.Ένιωσα ικανοποίηση, γαλήνη, ηρεμία *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

18. 7.Ένιωσα αηδία, απέχθεια, αποστροφή *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

19. 8. Ένωσα ότι βρέθηκα σε δύσκολη θέση, σε αμηχανία, ότι κοκκίνισα *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

20. 9. Ένωσα χαρούμενος/η, ευτυχής, χαρμόσυνος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

21. 10. Ένωσα να ευγνωμονώ, να εκτιμώ, να θέλω να ευχαριστήσω κάποιον *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

22. 11. Ένωσα γεμάτος ελπίδα, αισιοδοξία, κουράγιο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

23. 12. Ένωσα ενδιαφέρον, ενεργοποίηση, περιέργεια *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Καθ.	☐	☐	☐	☐	☐	Πάρα πολύ

24. 13. Ένιωσα αγάπη, συναισθηματική εγγύτητα, εμπιστοσύνη *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

25. 14. Ένιωσα υπερηφάνεια, αυτοπεποίθηση, αυτο-επιβεβαίωση *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

26. 15. Ένιωσα μεταμελημένος/η, ένοχος/η, αξιοκατάκριτος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

27. 16. Ένιωσα λυπημένος/η, αποθαρρυνμένος/η, δυστυχισμένος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

28. 17. Ένιωσα τρομαγμένος/η, έντρομος/η, φοβισμένος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

29. 18. Ένιωσα ερωτικός/ή, γεμάτος/η επιθυμία, με διάθεση για φλερτ *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

30. 19. Ένιωσα έκπληκτος/η, έκθαμβος/η, κατάπληκτος/η *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

31. 20. Ένιωσα συμπάθεια, νοιάξιμο, συμπόνια *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Καθ. ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Πάρα πολύ

32. 21. Γενικά, πιο από τα παραπάνω συναισθήματα βιώσατε πιο έντονα κατά τις προηγούμενες 2 εβδομάδες; (εισάγετε τον αντίστοιχο αριθμό 1-20) *

Παράβλεψη και μετάβαση στην ερώτηση 33

Κλίμακα Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες(Depression, Anxiety, Stress Scale-DASS)

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

Η κλίμακα βαθμολογίας είναι ως εξής:

0 = Δεν ισχύει για μένα καθόλου

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

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

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

33. 1.Δυσκολεύτηκα να ηρεμήσω *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

34. 2. Αντιλήφθηκα ότι το στόμα μου ήταν στεγνό *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

35. 3. Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Μου φαινόταν ότι δεν μπορούσα να νιώσω καθόλου θετικά συναισθήματα

36. 4. Αισθάνθηκα ότι αναπνέω δύσκολα (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, δύσπνοια ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση) *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

37. 5. Δυσκολεύτηκα να αναπτύξω πρωτοβουλία να κάνω πράγματα *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

38. 6. Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

39. 7. Ένιωσα να τρέμω (π.χ. στα χέρια) *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

40. 8. Ένιωσα ότι ήμουν πολύ νευρικός *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

41. 9. Ανησυχούσα για καταστάσεις στις οποίες μπορεί να με έπιανε πανικός και ένιωθα τον εαυτό μου γελοίο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

42. 10. Ένιωσα ότι δεν υπήρχε τίποτα που να περιμένω με χαρά *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

43. 11. Ένιωθα τον εαυτό μου να αναστατώνεται *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

44. 12. Δυσκολεύτηκα να χαλαρώσω *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

45. 13. Ένιωθα αποθαρρυσμένος και άκεφος *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

46. 14. Ήμουν μη ανεκτικός με οτιδήποτε με εμπόδιζε να συνεχίσω ό,τι έκανα *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

47. 15. Ένιωσα ότι βρίσκομαι κοντά στον πανικό *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

48. 16. Δεν μπορούσα να ενθουσιαστώ με οτιδήποτε *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

49. 17. Ένωσα ότι δεν αξίζω πολύ σαν άτομο *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

50. 18. Ένωσα ότι είμαι υπερβολικά ευερέθιστος *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

51. 19. Αντιλήφθηκα τον χτύπο της καρδιάς μου ενώ δεν υπήρχε φυσική άσκηση (π.χ. αίσθηση ότι ο ρυθμός της καρδιάς αυξάνεται, η καρδιά παραλείπει ένα χτύπο) *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

52. 20. Ένωσα τρομαγμένος χωρίς να υπάρχει κάποιος λόγος *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

53. 21. Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

0 1 2 3

Δεν ☐ ☐ ☐ ☐ Ισχύει για μένα πάρα πολύ, ή το περισσότερο χρονικό διάστημα

Παράβλεψη και μετάβαση στην ερώτηση 54

Self Compassion Scale

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

Σχεδόν ποτέ

1

2

3

4

Σχεδόν πάντα

5

54. 1. Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τον εαυτό μου για τις ατέλειες και τις ανεπάρκειες μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

55. 2. Όταν έχω κακή διάθεση, τείνω να επιμένω και να εστιάζω σε οτιδήποτε είναι λάθος. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

56. 3. Όταν τα πράγματα εξελίσσονται άσχημα για μένα, βλέπω τις δυσκολίες ως μέρος της ζωής που ο κάθε άνθρωπος είναι δυνατό να περάσει. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

57. 4. Όταν σκέφτομαι τις ανεπάρκειες μου, αισθάνομαι περισσότερο αποκομμένος από τον υπόλοιπο κόσμο. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

58. 5. Προσπαθώ να είμαι πιο στοργικός απέναντι στον εαυτό μου όταν αισθάνομαι ψυχικό πόνο. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

59. 6. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, με πλημμυρίζουν αισθήματα ανεπάρκειας *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

60. 7. Όταν αισθάνομαι άσχημα, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν και άλλοι πολλοί άνθρωποι στον κόσμο οι οποίοι αισθάνονται όπως εγώ. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεύ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

61. 8. Όταν οι στιγμές είναι πραγματικά δύσκολες για μένα, τείνω να είμαι σκληρός με τον εαυτό μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεύ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

62. 9. Όταν κάτι με αναστατώνει, προσπαθώ να διατηρώ τα συναισθήματά μου σε ισορροπία. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεύ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

63. 10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής κατά κάποιον τρόπο, προσπαθώ να ξαναθυμίζω στον εαυτό μου ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μοιράζονται συναισθήματα ανεπάρκειας. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεύ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

64. 11. Δεν ανέχομαι και δεν υπομένω τις πλευρές εκείνες του εαυτού μου που δεν μου αρέσουν. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

65. 12. Όταν περνάω μια πολύ δύσκολη περίοδο, προσφέρω στον εαυτό μου την φροντίδα και την τρυφερότητα που χρειάζομαι. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

66. 13. Όταν αισθάνομαι άσχημα, τείνω να πιστεύω ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι μάλλον πιο ευτυχισμένοι από εμένα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

67. 14. Όταν μου συμβαίνει κάτι οδυνηρό, προσπαθώ να διατηρώ μια ισορροπημένη εικόνα της κατάστασης. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

68. 15. Προσπαθώ να βλέπω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

69. 16. Όταν βλέπω τις πλευρές του εαυτού μου που δεν μου αρέσουν, απογοητεύομαι. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

70. 17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από μια αντικειμενική οπτική γωνία. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

71. 18. Όταν πραγματικά προσπαθώ για κάτι με κόπο, τείνω να πιστεύω ότι για τους άλλους ανθρώπους τα πράγματα είναι ευκολότερα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

72. 19. Είμαι καλός, -ή με τον εαυτό μου όταν βιώνω δύσκολες και επίπονες καταστάσεις. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

73. 20. Όταν κάτι με αναστατώνει, παρασύρομαι από τα συναισθήματά μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

74. 21. Μπορώ να γίνω κάπως σκληρός,-ή απέναντι στον εαυτό μου όταν βιώνω μία ταλαιπωρία. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

75. 22. Όταν δεν είμαι σε καλή διάθεση, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

76. 23. Ανέχομαι τις ατέλειες και τις ανεπάρκειές μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

77. 24. Όταν κάτι οδυνηρό μου συμβαίνει, τείνω να βλέπω την κατάσταση πολύ χειρότερα απ' ό τι είναι. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

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

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

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

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

Παράβλεψη και μετάβαση στην ερώτηση 80

Σύντομη Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας (BRS)

Για κάθε μία από τις ακόλουθες δηλώσεις, παρακαλούμε επιλέξτε ένα σημείο από το 1 έως το 5 που θεωρείτε ότι σας περιγράφει καλύτερα.

- 1 = Διαφωνώ έντονα
2 = Διαφωνώ
3 = Είμαι Ουδέτερη/-ος
4 = Συμφωνώ
5 = Συμφωνώ έντονα

80. 1. Έχω την τάση να ανακάμπτω γρήγορα μετά από αντιξοότητες. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5		
Δια	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ έντονα

81. 2. Αντιμετωπίζω με δυσκολία τα αγχωτικά γεγονότα που περνάω. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5		
Δια	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ έντονα

82. 3. Δεν αργώ να συνέλθω μετά από ένα αγχωτικό γεγονός. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1	2	3	4	5		
Δια	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ έντονα

83. 4. Είναι δύσκολο να σταθώ πάλι στα πόδια μου, όταν μου συμβαίνει κάτι κακό. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Δια	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ έντονα

84. 5. Συνήθως περνάω τις δύσκολες καταστάσεις χωρίς πολλά προβλήματα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Δια	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ έντονα

85. 6. Συνήθως χρειάζομαι πολύ χρόνο για να ξεπεράσω τα πισωγυρίσματα στη ζωή μου. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

	1	2	3	4	5	
Δια	☐	☐	☐	☐	☐	Συμφωνώ έντονα

Παράβλεψη και μετάβαση στην ερώτηση 86

The Compassion Scale (CS)

Διαβάστε προσεκτικά κάθε δήλωση πριν απαντήσετε. Παρακαλώ απαντήστε σύμφωνα με αυτό που πραγματικά αντικατοπτρίζει την εμπειρία σας και όχι με αυτό που νομίζετε ότι η εμπειρία σας πρέπει να είναι. Δηλώστε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με τον αναφερόμενο τρόπο, χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

Σχεδόν ποτέ					Σχεδόν πάντα
1	2	3	4	5	

86. 1. Δίνω ιδιαίτερη προσοχή όταν οι άλλοι άνθρωποι μου μιλούν για τα προβλήματά τους. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

87. 2. Αν δω κάποιον να περνάει δύσκολες στιγμές, προσπαθώ να είμαι στοργικός μαζί του *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

88. 3. Αδιαφορώ για τα προβλήματα των άλλων. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

89. 4. Αντιλαμβάνομαι ότι όλοι αισθάνονται πεσμένοι μερικές φορές, είναι μέρος της ανθρωπίνης ύπαρξης. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

90. 5. Παρατηρώ όταν οι άνθρωποι είναι αναστατωμένοι, ακόμη και αν δεν λένε τίποτα. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

91. 6. Μου αρέσει να είμαι εκεί για τους άλλους σε δύσκολες στιγμές. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

92. 7. Σκέφτομαι ελάχιστα τις ανησυχίες των άλλων. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

93. 8. Αισθάνομαι ότι είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν αδυναμίες και κανείς δεν είναι τέλειος *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

94. 9. Ακούω υπομονετικά όταν οι άνθρωποι μου λένε τα προβλήματά τους. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

95. 10. Συμπάσχω με τους ανθρώπους που είναι δυστυχισμένοι. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

96. 11. Προσπαθώ να αποφεύγω τους ανθρώπους που βιώνουν πόνο. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

97. 12. Θεωρώ ότι ο πόνος είναι απλώς ένα μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχέι ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

98. 13.Όταν οι άνθρωποι μου λένε τα προβλήματά τους, προσπαθώ να διατηρώ μια ισορροπημένη προοπτική για την κατάσταση. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

99. 14.Όταν οι άλλοι αισθάνονται θλίψη, προσπαθώ να τους παρηγορώ. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

100. 15.Δεν μπορώ να συνδεθώ με άλλους ανθρώπους όταν υποφέρουν. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

101. 16.Παρά τις διαφορές μου με τους άλλους, ξέρω ότι όλοι αισθάνονται πόνο όπως κι εγώ. *

Να επισημαίνεται μόνο μία έλλειψη.

1 2 3 4 5

Σχεί ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ Σχεδόν πάντα

