

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**Δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου για τις φιλικές σχέσεις ενηλίκων υπό το
πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας**

ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Χρήστος Πεζηρκιανίδης

Αθήνα, 2020

Τριμελής Επιτροπή

Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Στυλιανός Στυλιανίδης, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Ιωάννης Κατερέλος, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Χρήστος Πεζηρκιανίδης, 2020

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διδακτορικής διατριβής 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 διδακτορικής διατριβής για κερδοσκοπικό σκοπό, πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διδακτορικής διατριβής από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δε δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

*Στην κόρη μου Ναλίνα
και τη γυναίκα μου Δήμητρα*

Ευχαριστίες

Καθώς ένα μακρύ και πλούσιο ταξίδι γνώσης, εμπειρίας, σχέσεων και συναισθημάτων φτάνει στο τέλος του, δεν μπορώ παρά να αναγνωρίσω την πολύτιμη συνεισφορά μιας σειράς ανθρώπων, χωρίς την οποία το ταξίδι αυτό θα ήταν μακράν φτωχότερο. Για την ακρίβεια, ανυπομονώ να τους ευχαριστήσω.

Πρώτον και κύριον, ευχαριστώ από τα βάθη της καρδιάς μου τον αγαπημένο μου Καθηγητή, τον δάσκαλο, τον μέντορα, τον φίλο, τον συμπαραστάτη, τον προστάτη μου, τον Αναστάσιο Σταλικά. Είναι ο λόγος, που γνώρισα τη Θετική Ψυχολογία, ανθρώπους έμπειρους, συνεργάτες, νέους τρόπους, νέα συναισθήματα, εργαλεία και μεθόδους, που μου φώτισαν το ταξίδι. Είναι, όμως, και η πηγή ανάπτυξης του σκεπτικού, που με κάνει σήμερα ερευνητή και για το οποίο είμαι περήφανος. Τον ευχαριστώ, που ήταν εκεί όποτε τον χρειάστηκα κι όχι μόνο· που πίστεψε σε μένα και δε σταμάτησε να με στηρίζει, για να γίνω καλύτερος. Θα είναι μεγάλη μου τιμή να με συντροφεύει πάντοτε.

Είμαι ιδιαίτερα ευγνώμων στον Καθηγητή Ψυχομετρίας του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, Ιωάννη Τσαούση, για τον χρόνο και την προσπάθειά του, στα οποία οφείλω τις γνώσεις μου στον τομέα της κατασκευής και στάθμισης ψυχομετρικών εργαλείων. Οι γνώσεις αυτές αποτέλεσαν σπουδαίο εφόδιο στο ερευνητικό μου οπλοστάσιο και εφαρμόστηκαν σε όλα τα στάδια της διατριβής μου. Ακόμη, τον ευχαριστώ, που μου δίδαξε νέους τρόπους για να προσεγγίζω τις εργασιακές απαιτήσεις και στρατηγικές για να χτίζω ένα στιβαρό ερευνητικό σκεπτικό.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στους Καθηγητές Στυλιανό Στυλιανίδη και Ιωάννη Κατερέλο, που ως μέλη της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής της διατριβής μου με βοήθησαν με τη στήριξη και τις συμβουλές τους, καθώς και στα υπόλοιπα μέλη της επταμελούς εξεταστικής επιτροπής, τα οποία με ενίσχυσαν να συνεχίσω το έργο μου και μου προσέφεραν απλόχερα προτάσεις για μελλοντικές αναζητήσεις. Επίσης, αισθάνομαι τυχερός, που έλαβα βοήθεια και ανατροφοδότηση για διαφορετικά κομμάτια της διατριβής μου από τους Καθηγητές Ψυχολογίας Margaret Kern, Shalom Schwartz και Meliksah Demir. Τους είμαι βαθύτατα ευγνώμων, όπως ισχύει και για την Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, Δέσποινα Μωραΐτου, η οποία πίστεψε σε μένα, μου προσέφερε απλόχερα ευκαιρίες ερευνητικής εξέλιξης και πάντα με προσέγγιζε με ζεστασιά και καλοσύνη. Χάρη στη συμβολή της, το ταξίδι αυτής της διατριβής έγινε πιο αισιόδοξο.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ αξίζουν οι άνθρωποι, που ήταν συνοδοιπόροι σε όλο αυτό το ταξίδι. Φυλάσσω μέσα μου τις διασκεδαστικές στιγμές, που μοιραστήκαμε, τις συμβουλές τους, τη στάση τους ως ερευνητές, εκπαιδευτές κι επαγγελματίες, τις γνώσεις, που μου μετέδωσαν, τον σεβασμό και την εμπιστοσύνη τους. Οι συνοδοιπόροι αυτοί είναι τα μέλη της ερευνητικής ομάδας του κυρίου Αναστάσιου Σταλικά και τα μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Θετικής Ψυχολογίας. Ξεχωριστή θέση ανάμεσά τους κατέχει η Ειρήνη Καρακασίδου, με την οποία μοιράστηκα το σύνολο αυτού του ταξιδιού. Είναι πλέον μια αγαπημένη φίλη και πολύτιμη συνεργάτης αλλά κυρίως μία μεγάλη ευεργέτης, καθώς χωρίς αυτήν δε θα είχα ξεκινήσει το ταξίδι αυτής της διατριβής. Την ευχαριστώ βαθιά και χαίρομαι, που είναι μέρος της ζωής μου. Επίσης, θα ήθελα να εκφράσω ιδιαίτερες ευχαριστίες σε άλλες δύο φίλες, που γνώρισα μέσα σ' αυτό το ταξίδι. Βίκυ Χαραλάμπους κι Αγάθη Λακιώτη σας είμαι ευγνώμων, γιατί έχετε γεμίσει τα χρόνια μου με ζωή. Οι στιγμές, που έχω μοιραστεί μαζί σας είναι αποθηκευμένες ανάμεσα στις καλύτερες αναμνήσεις.

Πέραν, όμως, από τους συνοδοιπόρους στη διατριβή θέλω να ευχαριστήσω τους συνεργάτες μου, με τους οποίους μοιράστηκα άγχη, χαρές, ευκαιρίες, γλέντια και κυρίως αγάπη και συντροφικότητα. Ευγενία, Σοφία, Χαρά, Ρίτα, Μαρκέλλα, Ανθή και Γιάννη σας ευχαριστώ για όλα! Ήσασταν δίπλα μου όλα αυτά τα χρόνια και με βοηθήσατε με τη στάση σας, τις συμβουλές, την εμπειρία, τη διαφορετικότητα και την εμπιστοσύνη σας. Είμαι πολύ τυχερός, που σας γνωρίζω. Ελπίζω να είμαι πάντοτε ο διδάκτορας της καρδιάς σας κι εσείς τα συναδελφάκια μου. Ξεχωριστά ευχαριστώ οφείλω στους Αντώνη Τσιρίκο και Χριστόφορο Θωμαδάκη, που με στήριξαν σε όλες τις φάσεις αυτής της διατριβής επιτρέποντάς μου να αφοσιώνομαι σε αυτό το ταξίδι και με στήριξαν σε κάθε μου βήμα.

Θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στο Κοινωνοφελές Ίδρυμα Αλέξανδρος Σ. Ωνάσης, οι υπεύθυνοι του οποίου μου έδωσαν την ευκαιρία να αδράξω σημαντικές ακαδημαϊκές ευκαιρίες χρηματοδοτώντας τη μελέτη μου και να υποστηρίξω πρακτικά τις σπουδές μου σε υψηλό επίπεδο. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω την Πολεμική Αεροπορία, η οποία υποστήριξε κατά τα μέγιστα την ολοκλήρωση της διατριβής μου. Χωρίς τη συμβολή αυτών των δύο φορέων, το παρόν πόνημα θα πραγματοποιούνταν με σημαντικές δυσκολίες.

Αισθάνομαι τυχερός, που σε όλη την πορεία της διατριβής μου επικούρησαν προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου. Τους ευχαριστώ πολύ και ιδιαίτερα τις Ευγενία Ευσταθίου, Αγγελική

Σταθά και Γιαννούλα Θεοδωροπούλου. Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμμετέχοντες στις μελέτες της διατριβής αυτής. Ελπίζω ο τρόπος, με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα πράγματα, να αποτυπώνεται στα ευρήματα της διατριβής αυτής με τον καλύτερο τρόπο και να βρουν χρήσιμα τα συμπεράσματά της για τον δρόμο τους προς την ψυχική άνθηση.

Σε αυτό το σημείο, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου, Παύλο και Αναστασία, οι οποίοι με στήριξαν σε αυτό το δύσκολο ταξίδι τόσο πρακτικά όσο και συναισθηματικά και με τις προσδοκίες τους και την υπερηφάνεια τους με έκαναν να συνεχίζω να βελτιώνομαι. Τους ευχαριστώ, που με έφεραν στη ζωή και μου έμαθαν να δημιουργώ και να επιτυγχάνω. Ακόμη, ευχαριστώ τα αδέρφια μου για την αγάπη, τη στήριξη και τον σεβασμό τους. Ήταν οι πρώτοι μου «φίλοι» και μου έμαθαν πως να συνυπάρχω. Τους ευχαριστώ, που με εκτιμούν και με συγχωρούν.

Ευχαριστώ τις μούσες μου, τις νύμφες του Αχελώου, τη Ναλίνα και τη Δήμητρα, στις οποίες αφιερώνω αυτή τη διατριβή. Διατήρησαν σε όλο αυτό το ταξίδι την ισορροπία μέσα μου με τις χαρές, τις συγκινήσεις και το μοίρασμα. Από τη γυναίκα μου έμαθα τον έρωτα, την αγάπη και την από κοινού δημιουργία κι από την κόρη μου το πραγματικό νόημα της ζωής. Τις ευχαριστώ και τις αγαπώ βαθύτατα. Επίσης, ευχαριστώ τους Αποστόλη Ζώγα και Ευφροσύνη Βλαχιώτη για τη στήριξη και τη βοήθειά τους, χάρη στις οποίες το ταξίδι αυτό φτάνει στο τέλος του.

Πάνω από όλα, όμως, θέλω να ευχαριστήσω τους επιστήθιους φίλους μου, τους αγαπημένους μου ανθρώπους. Ευγενία, Ελπίδα, Αλέξη, Γιώργο, Ντίνε, Χαρά, Εύα και Στέλιο, ένα κομμάτι του καθένα σας υπάρχει σε αυτή τη διατριβή. Συχνά σας σκεφτόμουν, με συντροφεύατε και με εμπνέατε, ακριβώς όπως κάνετε και στη ζωή. Δε λείπατε ούτε στιγμή από δίπλα μου κι έχετε γεμίσει τη ζωή μου με αξέχαστα σημάδια: το γέλιο, τα παιχνίδια, τις αγκαλιές, τα δάκρυα, τις πολύωρες συζητήσεις, τα γλέντια και τις εκδρομές. Μαζί σας δεν ένιωσα ποτέ μόνος. Σας ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τον ίδιο μου τον εαυτό, την ψυχή και το σώμα μου, που με στήριξαν σε όλο αυτό το ταξίδι. Σήκωσαν μεγάλα βάρη, έμαθαν πολλά νέα πράγματα, βίωσαν νέα συναισθήματα και ωρίμασαν. Ευχαριστώ γι' αυτό, που είμαι, γιατί αυτό με έκανε να βρίσκομαι σε αυτό το ευχάριστο σημείο σήμερα.

Περιεχόμενα

Περίληψη	23
Abstract	25
Πρόλογος	27
Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή	29
Το σύγχρονο ρεύμα της Θετικής Ψυχολογίας.....	29
Η γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας	29
Το δεύτερο κύμα έρευνας στη Θετική Ψυχολογία	31
Πυρηνικές έννοιες στη Θετική Ψυχολογία.....	33
Τα θετικά συναισθήματα.....	33
Η σχέση της βίωσης θετικών συναισθημάτων με το ευ ζην.....	36
Παρεμβάσεις θετικών συναισθημάτων.	37
Η ευγνωμοσύνη.....	39
Η ευγνωμοσύνη ως διευκολυντικός παράγοντας του ευ ζην.....	42
Παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης.	44
Η ψυχική ανθεκτικότητα.....	45
Προστατευτικοί παράγοντες απέναντι στις αντιξοότητες	46
Παρεμβάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας.....	49
Η ψυχολογική ροή.....	51
Το νόημα ζωής	53
Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας.....	55
Θετική Εκπαίδευση	56
Θετικοί Οργανισμοί.....	57
Θετική Ψυχοθεραπεία.....	59
Θετική Συμβουλευτική	61
Ευ ζην: Η έννοια-στόχος της Θετικής Ψυχολογίας.....	63
Ιστορική αναδρομή και φιλοσοφικές ρίζες της έννοιας του ευ ζην.....	63

Το ευ ζην υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας	67
Θεωρίες για τα συστατικά του ευ ζην.....	69
Θετικές σχέσεις	74
Χτίσιμο θετικών σχέσεων	75
Η οικογένεια ως εργαστήρι θετικών σχέσεων.....	75
Τα χαρακτηριστικά των θετικών σχέσεων	76
Θετικότητα κι ευγνωμοσύνη.....	77
Χάρτες αγάπης	78
Θετική εικόνα κι ανατροφοδότηση.....	79
Αυτονομία και χειρονομίες οικειότητας	79
Αποτελεσματική διαχείριση συγκρούσεων.....	80
Συγχώρεση	80
Κοινό νόημα και στόχοι.....	81
Απολαμβάνειν	81
Στήριξη.....	82
Θετικές σχέσεις κι ευ ζην.....	83
Η φιλία στους ενήλικες.....	87
Φιλία ενηλίκων: Ορισμοί και τύποι	88
Η φιλία ενηλίκων ιστορικά	94
Τα λειτουργικά συστατικά της φιλίας.....	96
Ατομικές διαφορές στη φιλία ενηλίκων.....	101
Διαφορές φύλου.....	101
Διαφορές ηλικίας	104
Η δημιουργία, η διατήρηση, η διάλυση κι η αποκατάσταση μιας ενήλικης φιλίας.....	104
Η δημιουργία μιας φιλίας	105
Η διατήρηση μιας φιλίας	109

Η διάλυση μιας φιλίας	111
Η αποκατάσταση μιας φιλίας	113
Παρεμβάσεις φιλικών σχέσεων	114
Το απολαμβάνειν	116
Η ανάπτυξη της έννοιας του απολαμβάνειν.....	117
Το απολαμβάνειν στην πράξη.....	118
Απορροφείμαι από τη στιγμή	120
Εκφράζω το θετικό συναίσθημα με λόγια και κινήσεις	120
Οξύνω τις αισθήσεις μου.	120
Γεμίζω τη μνήμη μου με θετικές στιγμές.	121
Συγχαίρω τον εαυτό μου.....	121
Μοιράζομαι τη θετική στιγμή με κάποιον.....	122
Έχω επίγνωση του χρόνου, που περνάει	122
Μετρώ τις ευλογίες μου.....	123
Συγκρίνω προς το θετικό	123
Κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά	123
Ατομικές και πολιτισμικές διαφορές στο απολαμβάνειν	124
Η σχέση του απολαμβάνειν με τα συστατικά του ευ ζην	126
Η σχέση συγκεκριμένων στρατηγικών απολαμβάνειν με δείκτες ευζωίας	126
Η ικανότητα απολαμβάνειν και η σχέση της με την ευζωία.	127
Απολαμβάνειν και θετικές σχέσεις.....	128
Απολαμβάνειν και σωματική υγεία	128
Απολαμβάνειν και νόημα ζωής	129
Παρεμβάσεις ενίσχυσης του απολαμβάνειν.....	129
Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα	132
Ιστορική αναδρομή στην έννοια του χαρακτήρα και διαφοροποίηση από την έννοια της προσωπικότητας.....	133

Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας	135
Κατηγοριοποίηση «Αξίες Εν Δράση» των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα	136
Ατομικές διαφορές στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα	138
Η σχέση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με το ευ ζην και τις θετικές σχέσεις	141
Παρεμβάσεις ενίσχυσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα	143
Σκοπός της παρούσας διατριβής	146
Κεφάλαιο 2: Στάθμιση στο ελληνικό πλαίσιο του PERMA Profiler, ενός πολυδιάστατου εργαλείου μέτρησης του ευ ζην	149
Εισαγωγή	149
Το ευ ζην κι η μέτρησή του στην Ελλάδα.	149
Θετικά συναισθήματα	152
Δέσμευση	154
Θετικές σχέσεις	156
Νόημα ζωής	157
Επιτεύγματα	158
Το ψυχομετρικό εργαλείο μέτρησης των συστατικών του ευ ζην: PERMA Profiler	159
Η παρούσα μελέτη	161
Μέθοδος	161
Δείγμα	161
Εργαλεία	163
Δημογραφικές πληροφορίες	163
Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην PERMA Profiler.	163
Κλίμακα Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Στήριξης από Φίλους – 10	163

Σύντομη Λίστα Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες.	163
Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή.....	164
Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας	164
Κλίμακες Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες - 21	164
Διαδικασία.....	165
Μετάφραση και προσαρμογή του PERMA Profiler στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο.....	166
Ανεξάρτητη απλή μετάφραση.....	166
Επιβεβαίωση της απλής μετάφρασης μέσω επιτροπής.....	166
Ανεξάρτητη αντίστροφη μετάφραση	166
Επιβεβαίωση της αντίστροφης μετάφρασης μέσω επιτροπής.	166
Τελική επιβεβαίωση από επαΐοντα	166
Πιλοτική χορήγηση	166
Στάθμιση.....	167
Περιγραφικά στοιχεία	167
Ενδοσυσχετίσεις μεταξύ των στοιχείων.....	167
Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων	167
Αξιοπιστία	168
Συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα	168
Παραγοντική ισοδυναμία	168
Πρόβλημα της κοινής μεθόδου	169
Νόρμα.....	169
Αποτελέσματα	169
Μετάφραση και πιλοτική χορήγηση του PERMA Profiler.....	169
Περιγραφικά στοιχεία των ερωτημάτων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler.....	171

Συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	174
Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	175
Αξιοπιστία της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler.....	176
Συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	177
Παραγοντική ισοδυναμία του μοντέλου της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler ως προς την ηλικία και το φύλο	179
Έλεγχος πιθανού προβλήματος κοινής μεθόδου.....	180
Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	180
Συζήτηση	180
Συνεισφορά των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης.....	184
Περιορισμοί της παρούσας μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	185
Κεφάλαιο 3: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κι αρετές στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο	186
Εισαγωγή	186
Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κι αρετές, ...	186
Η μέτρηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα	188
Ψυχομετρικά χαρακτηριστικά των εργαλείων VIA-IS και VIA-120 σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια	189
Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και δείκτες ευζωίας	190
Διαφορές φύλου κι ηλικίας στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα	191
Η παρούσα μελέτη	192
Μέθοδος	193
Συμμετέχοντες.....	193
Εργαλεία.....	194

Ερωτηματολόγιο Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα VIA – 120	120
.....	194
Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην PERMA Profiler	194
Ερωτηματολόγιο συλλογής δημογραφικών στοιχείων.....	195
Διαδικασία.....	195
Αποτελέσματα	196
Συσχετίσεις μεταξύ των στοιχείων του VIA-120 ανά δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα.....	196
Παραγοντική ανάλυση των στοιχείων του VIA-120	196
Αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής του VIA-114GR	200
Συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα του VIA-114GR.....	200
Διαφορές φύλου και ηλικίας μεταξύ των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR	201
Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των παραγόντων του VIA-114GR	206
Συζήτηση	210
Συνεισφορά των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης.....	213
Περιορισμοί της παρούσας μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	214
Κεφάλαιο 4: Φιλία ενηλίκων: Μία συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τη σχέση της με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του	216
Εισαγωγή	217
Τα κενά της βιβλιογραφίας για τη σχέση της ενήλικης φιλίας και του ευ ζην	217
Φιλία κι ευ ζην στα παιδιά	219
Φιλία κι ευ ζην στους εφήβους	219
Φιλία κι ευ ζην στους ηλικιωμένους.....	220
Η παρούσα μελέτη	221

Μέθοδος	222
Κριτήρια καταλληλότητας/ένταξης των βιβλιογραφικών πηγών	222
Στρατηγική αναζήτησης, επιλογή πηγών και εξαγωγή δεδομένων	222
Αποτελέσματα	224
Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του ευ ζην	225
Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της βίωσης θετικών συναισθημάτων	241
Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της δέσμευσης	249
Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του χιτίσματος θετικών σχέσεων	249
Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της αίσθησης νοήματος.	259
Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και των επιτευγμάτων	259
Συζήτηση	260
Τα κενά κι οι περιορισμοί της υπάρχουσας βιβλιογραφίας	264
Η συνεισφορά της παρούσας ανασκόπησης της βιβλιογραφίας	264
Συμπεράσματα	265
Κεφάλαιο 5: Η επίδραση των λειτουργιών της Θετικής Φιλίας στο ευ ζην των ενηλίκων και τα συστατικά του: Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των στρατηγικών απολαμβάνει και των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.....	267
Εισαγωγή	267
Τα χαρακτηριστικά της Θετικής Φιλίας ενηλίκων	267
Η σχέση της Θετικής Φιλίας με το ευ ζην κι οι περιορισμοί της διαθέσιμης βιβλιογραφίας.....	268
Μια πολυδιάστατη θεώρηση για το ευ ζην.	271
Διαμεσολαβητές της σχέσης Θετικής Φιλίας κι ευ ζην: Οι στρατηγικές απολαμβάνει και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα.....	273

Μέθοδος	277
Συμμετέχοντες.....	277
Εργαλεία.....	278
Ερωτηματολόγιο Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας.....	278
Ερωτηματολόγιο Ευ ζην PERMA Profiler.....	278
Σύντομη Λίστα Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες	279
Ερωτηματολόγιο Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα – VIA-114GR	279
Δημογραφικά δεδομένα.....	279
Διαδικασία.....	280
Διαδικασία μετάφρασης και προσαρμογής του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας	280
Ανεξάρτητη απλή μετάφραση.....	280
Επιβεβαίωση της απλής μετάφρασης μέσω επιτροπής.....	280
Ανεξάρτητη αντίστροφη μετάφραση	280
Επιβεβαίωση της αντίστροφης μετάφρασης μέσω επιτροπής	281
Τελική επιβεβαίωση από επαΐοντα	281
Πιλοτική χορήγηση	281
Στατιστική ανάλυση.	281
Αποτελέσματα	282
Μετάφραση και πιλοτική χορήγηση του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας.....	282
Προκαταρκτικές αναλύσεις για τον έλεγχο της παραγοντικής δομής του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας και της Σύντομης Λίστας Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες. ...	283
Παραγοντική δομή του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας.....	283

Παραγοντική δομή της Σύντομης Λίστας Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες.....	284
Ανάλυση Διαδρομών για τη σχέση Θετικής Φιλίας κι ευ ζην	286
Συζήτηση	298
Συγκεκριμένα λειτουργικά συστατικά της Θετικής Φιλίας συμβάλλουν στην ευζωία.....	298
Η βοήθεια από τους φίλους συμβάλλει στο ευ ζην	299
Η ενδιαφέρουσα συντροφιά με τους φίλους συμβάλλει στην ευζωία.....	299
Οι φίλοι επικυρώνουν τον εαυτό μας και συμβάλλουν στο ευ ζην μας	301
Η αξιόπιστη συμμαχία με έναν φίλο επιδρά στο ευ ζην των ατόμων	302
Η συναισθηματική ασφάλεια στις φιλίες επιδρά αρνητικά στην ευζωία	302
Η οικειότητα στις φιλίες δε συμβάλλει στο ευ ζην των ατόμων ...	303
Η συνεισφορά των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης	304
Περιορισμοί της παρούσας μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	305
Κεφάλαιο 6: Γενική συζήτηση και συμπεράσματα	307
Τα κύρια ευρήματα της παρούσας διατριβής	308
Η δημιουργία τεσσάρων έγκυρων κι αξιόπιστων ψυχομετρικών εργαλείων Θετικής Ψυχολογίας στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο	308
Η ανάδυση ενός θεωρητικού ερωτήματος για τη φύση της έννοιας της «δέσμευσης»	311
Η δομή του «καλού χαρακτήρα» στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο	312
Η φιλία προβλέπει το ευ ζην των ενηλίκων	314
Τα χαρακτηριστικά της φιλίας συμβάλλουν διαφορετικά σε κάθε συστατικό του ευ ζην	316

Υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ασφάλειας σε μια Θετική Φιλία επιδρούν αρνητικά στο ευ ζην των ενηλίκων	318
Υψηλά επίπεδα οικειότητας σε μια Θετική Φιλία δε συμβάλλουν στην ευζωία των ενηλίκων	319
Η ικανότητα απολαμβάνειν διαμεσολαβεί την επίδραση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της φιλίας στο ευ ζην	320
Τα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» διαμεσολαβούν την επίδραση της ενδιαφέρουσας συντροφιάς με τους φίλους στο ευ ζην	320
Οι περιορισμοί της παρούσας διατριβής	322
Μεθοδολογικοί περιορισμοί.....	323
Θεωρητικοί περιορισμοί	323
Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες	324
Συμπεράσματα.....	327
Βιβλιογραφία	329
Ελληνόγλωσση	329
Ξενόγλωσση	331
Παράρτημα Ι	397
Παράρτημα ΙΙ.....	405
Παράρτημα ΙΙΙ.....	414
Παράρτημα ΙV	425
Παράρτημα V.....	465
Παράρτημα VI	492

Πίνακες

Πίνακας 1.1. Οι αρετές και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κατά την κατηγοριοποίηση VIA	139
Πίνακας 2.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του συνολικού δείγματος και των επιμέρους υποδειγμάτων	162
Πίνακας 2.2. Συσχετίσεις συζευγμένων δειγμάτων μεταξύ των ερωτημάτων και των παραγόντων της ελληνικής και της αρχικής αγγλικής εκδοχής του PERMA Profiler	170
Πίνακας 2.3. Περιγραφικά στοιχεία των ερωτημάτων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	171
Πίνακας 2.4. Λίστα στοιχείων της αρχικής αγγλικής και της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	172
Πίνακας 2.5. Ενδοσυσχετίσεις των στοιχείων του PERMA Profiler	174
Πίνακας 2.6. Δείκτες καλής προσαρμογής για την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων ενός μοντέλου πέντε παραγόντων κι ενός ιεραρχικού μοντέλου ως λύσεις για την παραγοντική δομή της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	176
Πίνακας 2.7. Δείκτες αξιοπιστίας κι εγκυρότητας των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	177
Πίνακας 2.8. Συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα: Συσχετίσεις των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler με θετικές κι αρνητικές μεταβλητές... ..	178
Πίνακας 2.9. Παραγοντική ισοδυναμία ως προς το φύλο και τις ηλικιακές ομάδες του μοντέλου της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler	179
Πίνακας 2.10. Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler.....	180
Πίνακας 3.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του συνολικού δείγματος και των επιμέρους υποδειγμάτων	193
Πίνακας 3.2. Δείκτες καλής προσαρμογής των μοντέλων για τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του VIA-120 στην επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων	198
Πίνακας 3.3. Παραγοντικές φορτίσεις των δυνατών στοιχείων σε αρετές μετά από πλάγια περιστροφή σε Ανάλυση Κύριων Συνιστωσών του VIA-114GR.....	199

Πίνακας 3.4. Αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής, συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα: Συσχετίσεις των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR με τους παράγοντες του PERMA Profiler	203
Πίνακας 3.5. Διαφορές μέσω των όρων των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR μεταξύ ανδρών και γυναικών	205
Πίνακας 3.6. Διαφορές μέσω των όρων των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων	207
Πίνακας 3.7. Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR	209
Πίνακας 4.1. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην	229
Πίνακας 4.2. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τη βίωση θετικών συναισθημάτων.....	244
Πίνακας 4.3. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τη δέσμευση	251
Πίνακας 4.4. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το χτίσιμο θετικών σχέσεων	252
Πίνακας 4.5. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το νόημα ζωής	256
Πίνακας 4.6. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τα επιτεύγματα	257
Πίνακας 5.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη	277
Πίνακας 5.2. Συσχετίσεις συζευγμένων δειγμάτων μεταξύ των ερωτημάτων της ελληνικής και της αρχικής αγγλικής εκδοχής του MFQ-FF	282
Πίνακας 5.3. Παραγοντικές φορτίσεις των στρατηγικών απολαμβάνειν μετά από ορθογώνια περιστροφή στα πλαίσια Ανάλυσης Κύριων Συνιστωσών του WOSC ..	285
Πίνακας 5.4. Δείκτες συσχέτισης, τιμές αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής, και στοιχεία περιγραφικής στατιστικής για τις υπό μελέτη μεταβλητές των έξι υποθετικών μοντέλων	287

Πίνακας 5.5. Δείκτες καλής προσαρμογής για τα αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών σχετικά με τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στο ευ ζην και τα συστατικά του	288
Πίνακας 5.6. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Ευ Ζην: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις	289
Πίνακας 5.7. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Θετικών Συναισθημάτων: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις	291
Πίνακας 5.8. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Δέσμευσης: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις	291
Πίνακας 5.9. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Θετικών Σχέσεων: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις	293
Πίνακας 5.10. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Νοήματος: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις	294
Πίνακας 5.11. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Επιτευγμάτων: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις	296

Εικόνες

Εικόνα 1. Ο τροχός της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στο σχολείο	50
Εικόνα 2. Το ορθογώνιο μοντέλο της θεωρίας της ψυχολογικής ροής	52
Εικόνα 3. Το ιεραρχικό μοντέλο του ευ ζην	72
Εικόνα 4. Μοντέλο πέντε παραγόντων για την ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler: Ευρήματα από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων	176
Εικόνα 5. Διαδικασία αναζήτησης κι επιλογής βιβλιογραφικών πηγών στην παρούσα μελέτη	224
Εικόνα 6. Μοντέλο έξι παραγόντων για την ελληνική εκδοχή του MFQ-FF: Ευρήματα από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων	284
Εικόνα 7. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στο συνολικό ευ ζην	288
Εικόνα 8. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων	290
Εικόνα 9. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα δέσμευσης	292
Εικόνα 10. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα των θετικών σχέσεων	293
Εικόνα 11. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των θετικών λειτουργιών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα νοήματος	294
Εικόνα 12. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των	

διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα των επιτευγμάτων	
.....	296

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας διατριβής ήταν η δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας για τη σχέση ποιοτικών χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων με επιμέρους συστατικά της ευζωίας.

Για να επιτευχθεί ο σκοπός αυτός, πραγματοποιήθηκαν τέσσερεις μελέτες. Οι δύο πρώτες είχαν ως στόχο τη στάθμιση στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο δύο ψυχομετρικών εργαλείων. Το πρώτο μετρά την πολυδιάστατη φύση του ευ ζην σύμφωνα με τη θεωρία PERMA (Butler & Kern, 2016. Seligman, 2011) και το δεύτερο μετράει τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων και τα ομαδοποιεί σε μεγάλες εννοιολογικές κατηγορίες, τις αρετές (Peterson & Seligman, 2004). Η τρίτη μελέτη είχε ως στόχο τη συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας αναζητώντας στοιχεία για τη σχέση ποσοτικών και ποιοτικών δεικτών της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του σύμφωνα με τη θεωρία PERMA (Seligman, 2011).

Τέλος, η τέταρτη μελέτη είχε τρεις επιμέρους στόχους. Ο πρώτος ήταν να μεταφράσει, να προσαρμόσει στα ελληνικά δεδομένα και να ελέγξει την παραγοντική δομή ενός εργαλείου μέτρησης των λειτουργιών της φιλίας ενηλίκων (Mendelson & Aboud, 1999). Ο δεύτερος ήταν να ελέγξει την παραγοντική δομή ενός ήδη μεταφρασμένου εργαλείου μέτρησης των τρόπων απολαμβάνειν, που υιοθετούν τα άτομα, για να ενδυναμώσουν τις θετικές εμπειρίες (Chadwick, 2012. Χαρισιάδης, 2020). Τέλος, ο τρίτος και κυριότερος στόχος της αφορούσε στην εξέταση της σχέσης μεταξύ των λειτουργιών της στενής φιλίας με τα επίπεδα τόσο του συνολικού ευ ζην των ενηλίκων όσο και των επιμέρους συστατικών του βάσει της θεωρίας PERMA (Seligman, 2011). Ακόμη, εξετάστηκε ο ρόλος, που διαδραματίζουν οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων στην παραπάνω σχέση.

Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής έδειξαν ότι τα τέσσερα εργαλεία, των οποίων οι ψυχομετρικές ιδιότητες ελέγχθηκαν, παρουσιάζουν υψηλή εγκυρότητα και αξιοπιστία και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα ελληνικά δεδομένα. Από την άλλη μεριά, η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα συστατικά του έδειξε, ότι ναι μεν υπάρχουν κάποιες μελέτες που επικυρώνουν τη σημαντικότητα της σχέσης αυτής αλλά παρουσιάζονται σημαντικά κενά και περιορισμοί στην υπάρχουσα γνώση. Τα κενά αυτά κάλυψε σε ικανό βαθμό η μελέτη μοντελοποίησης της σχέσης μεταξύ της φιλίας

ενηλίκων και του ευ ζην, η οποία έδειξε ότι ο συνδυασμός διαφορετικών λειτουργιών μιας φιλίας προβλέπει το συνολικό ευ ζην και τα συστατικά του, ενώ προεξάρχουσα θέση στη σχέση αυτή κατέχουν η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η βοήθεια και η αυτο-επικύρωση, που παρέχονται στα πλαίσια μιας ενήλικης φιλίας.

Τα ευρήματα της διατριβής συζητήθηκαν ως προς τη συνεισφορά τους στην προαγωγή της επιστημονικής θεωρίας κι έρευνας, την κοινωνική πολιτική, την πράξη στην κλινική ψυχολογία, τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία και την εκπαίδευση. Επιπλέον, συζητήθηκαν οι θεωρητικοί και μεθοδολογικοί περιορισμοί της διατριβής και διατυπώθηκαν προτάσεις για μελλοντικές έρευνες. Συμπερασματικά, η διατριβή αυτή παρέχει απαντήσεις στα ερωτήματα «Γιατί τα άτομα συνάπτουν φιλίες;» και «Τι προσφέρουν οι φιλίες στο ευ ζην των ενηλίκων;» και οι απαντήσεις αυτές παρουσιάζουν υψηλή σημαντικότητα για την προαγωγή της γνώσης και της πράξης στην Ψυχολογία αλλά και για την ίδια την κοινωνία.

Λέξεις-κλειδιά: Φιλικές σχέσεις, Λειτουργικά συστατικά φιλίας, Ευ ζην, Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, Τρόποι απολαμβάνειν, Μοντέλα Δομικών Εξισώσεων

Construction of a theoretical model for adult friendships under the scope of Positive Psychology

Christos Pezirkianidis

Abstract

The purpose of this dissertation was to create a theoretical model on the scope of Positive Psychology depicting the relationship between adult friendship functions and wellbeing components.

To achieve this goal, four studies were conducted. The first two studies aimed at translating, adapting to the Greek cultural context and standardizing two psychometric tools. The first tool measures the multidimensional nature of well-being according to PERMA theory (Butler & Kern, 2016; Seligman, 2011) and the second tool measures the character strengths and groups them into broad conceptual categories, the virtues of character (Peterson & Seligman, 2004). The third study aimed at systematically reviewing the existing literature in order to search for empirical evidence on the relationship between quantitative and qualitative indicators of adult friendship and wellbeing and its components according to PERMA theory (Seligman, 2011).

The fourth study had three sub-objectives. The first was to translate, adapt to the Greek context and test the factor structure of a tool measuring adult friendship functions (Mendelson & Aboud, 1999). The second was to test the factorial structure of an already translated tool, that measures the ways people follow to strengthen positive experiences (Chadwick, 2012. Harisiadis, 2020). Finally, its third and main goal was to examine the relationship between adult friendship functions and the levels of overall wellbeing, and its components based on PERMA theory (Seligman, 2011). Furthermore, the model examined the mediating role of positive savoring strategies and interpersonal character strengths.

Overall, the findings of this dissertation showed that the four tools, whose psychometric properties were tested, are valid and reliable and can be used in the Greek cultural context. On the other hand, the systematic review of the literature regarding the relationship between adult friendship and wellbeing components showed that although there are a few studies that validate the importance of this relationship, there are significant gaps and limitations in the existing knowledge. These gaps were sufficiently

filled by the study of modeling the relationship between adult friendship functions and wellbeing components, which showed that the combination of different functions predicts overall wellbeing and its components, while stimulating companionship, help and self-validation played the most significant role on every model.

The findings of the present dissertation were discussed in terms of their contribution to promoting scientific theory and research, social policy, practice in clinical psychology, counseling and psychotherapy, and education. In addition, the theoretical and methodological limitations of the dissertation were discussed and recommendations for future research were formulated. In conclusion, this dissertation provides answers to the questions "Why do people make friends?" and "How do adult friendships contribute to the wellbeing of adults?" and these answers are of great importance for the promotion of knowledge and practice in Psychology but also for the society itself.

Keywords: Adult friendships, Friendship functions, Wellbeing, Character strengths, Ways of savoring, Structural Equation Modelling

Πρόλογος

Η παρούσα διατριβή αποτελεί μια πρώτη συστηματική προσπάθεια δημιουργίας ενός θεωρητικού μοντέλου για την εξήγηση της επίδρασης των λειτουργικών συστατικών της φιλίας στο ευ ζην των ενηλίκων και τα επιμέρους συστατικά του.

Για να επιτευχθεί ο σκοπός της παρούσας διατριβής, πραγματοποιήθηκαν τέσσερις επιμέρους μελέτες. Αυτές οι τέσσερις μελέτες εντάσσονται σε μία ενιαία συλλογιστική κι αποτελούν βήματα, τα οποία οδηγούν στη δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου για την αποδελτίωση της σχέσης της φιλίας ενηλίκων με επιμέρους συστατικά του ευ ζην.

Η πρώτη μελέτη, η οποία δημοσιεύτηκε στο Journal of Current Psychology με τίτλο «Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler», αφορά στον έλεγχο των ψυχομετρικών ιδιοτήτων ενός ερωτηματολογίου, που αφορά στη μέτρηση του ευ ζην και των συστατικών του στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο (βλέπε Παράρτημα IV).

Η δεύτερη μελέτη αφορά στην εξέταση της δομής και του περιεχομένου του «καλού χαρακτήρα» στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο μέσω της στάθμισης ενός εργαλείου μέτρησης των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα και βρίσκεται υπό δημοσίευση στο περιοδικό Ψυχολογία της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας με τίτλο «Character strengths and virtues in the Greek cultural context» (βλέπε Παράρτημα V).

Η τρίτη μελέτη της παρούσας διατριβής αφορά στη συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας αναφορικά με τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το συνολικό ευ ζην των ατόμων και τα επιμέρους συστατικά του βάσει της θεωρίας PERMA (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα, επιτεύγματα).

Η τέταρτη και τελευταία μελέτη της παρούσας διατριβής αφορά στη δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου για την επίδραση των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, της ικανότητας απολαμβάνειν των ατόμων και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα τους στο ευ ζην των ενηλίκων και τα επιμέρους συστατικά του. Επίσης, στα πλαίσια αυτής της μελέτης ελέγχθηκαν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά δύο εργαλείων, που αφορούν στη μέτρηση των λειτουργικών συστατικών της φιλίας και των στρατηγικών απολαμβάνειν των ενηλίκων. Τα ευρήματα αυτής της μελέτης έχουν υποβληθεί και βρίσκονται υπό αξιολόγηση από το Journal of Happiness Studies με

τίτλο «Positive friendship's effects on adults' psychological wellbeing using a PERMA framework: The mediating role of savoring strategies and character strengths» (βλέπε Παράρτημα VI).

Αυτές οι τέσσερις μελέτες καταλαμβάνουν από ένα κεφάλαιο στην παρούσα διατριβή. Αυτών των τεσσάρων κεφαλαίων προηγείται μία εκτενής εισαγωγή, στην οποία παρουσιάζεται στους αναγνώστες το ευρύτερο θεωρητικό πλαίσιο, στο οποίο εντάσσεται η παρούσα διατριβή κι οι υπό μελέτη μεταβλητές, ξεδιπλώνεται το ερευνητικό σκεπτικό της διατριβής και περιγράφονται ο σκοπός κι οι επιμέρους στόχοι της.

Τέλος, των τεσσάρων κεφαλαίων του εμπειρικού μέρους της παρούσας διατριβής έπεται μία γενική συζήτηση, στην οποία σχολιάζονται τα κύρια και τα μη αναμενόμενα ευρήματα της διατριβής, η συνεισφορά τους στην προαγωγή της επιστημονικής γνώσης και πράξης κι οι περιορισμοί της διατριβής, ενώ, επιπλέον, διατυπώνονται προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και γενικά συμπεράσματα.

Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή

Το σύγχρονο ρεύμα της Θετικής Ψυχολογίας

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί ένα σύγχρονο ρεύμα, το οποίο καλείται να καλύψει κενά στη θεωρία και πράξη, που η επιστήμη της Ψυχολογίας για χρόνια είχε λησμονήσει. Εστιάζει, λοιπόν, σε θετικές πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων, η ψυχική ανθεκτικότητα κι η ανεύρεση νοήματος στη ζωή. Οι αρχές κι οι θεωρίες της τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια εφαρμόζονται συστηματικά σε ασκήσεις και παρεμβάσεις σε διαφορετικά πλαίσια από το σχολείο και την εργασία μέχρι τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία. Στο υποκεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται πληροφορίες για την ανάπτυξη της Θετικής Ψυχολογίας ως σύγχρονο ρεύμα στην επιστήμη της Ψυχολογίας, την εξέλιξη αυτής της προσέγγισης έως σήμερα, τις βασικές έννοιες, που πραγματεύεται, και τα βασικά πλαίσια, στα οποία εφαρμόζεται.

Η γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας. Η ανάπτυξη του σύγχρονου ρεύματος της Θετικής Ψυχολογίας προέκυψε σταδιακά και ως αποτέλεσμα μιας σειράς παγκόσμιων κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών και ιστορικών αλλαγών. Έως τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο η επιστήμη της Ψυχολογίας εστίαζε τόσο στην εμφάνιση, πρόληψη και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών όσο και στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της ποιότητας ζωής των ατόμων. Ωστόσο, οι συνέπειες του πολέμου έστρεψαν την Ψυχολογία σχεδόν αποκλειστικά στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών και ψυχιατρικών συμπτωμάτων, καθώς αυτά διογκώθηκαν παγκοσμίως σε συχνότητα, ένταση και επιπολασμό. Ακόμη περισσότερο, η ίδρυση της Ένωσης Βετεράνων Πολέμου στις ΗΠΑ το 1946 και του Αμερικάνικου Ινστιτούτου Ψυχικής Υγείας το 1947, καθώς και η άνθηση της φαρμακοβιομηχανίας και της ψυχοφαρμακολογίας ενίσχυσαν την επικέντρωση στο ιατρικό μοντέλο. Η επικέντρωση αυτή βοήθησε σημαντικά τους ανθρώπους, που αντιμετώπιζαν διάφορες μορφές ψυχοπαθολογίας, να ανακτήσουν τα επίπεδα της λειτουργικότητάς τους. Ωστόσο, με τον τρόπο αυτόν παραμερίστηκε η ενίσχυση της ποιότητας ζωής και της ευζωίας τους (Μυτσκίδου & Σταλίκας, 2011. Seligman & Csikzentmihalyi, 2000).

Το κενό αυτό δεν άργησε να αναδειχθεί, καθώς σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2001) η απουσία ψυχικής ασθένειας δεν ταυτίζεται με την ψυχική υγεία, δηλαδή την αίσθηση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας, και έτσι ο ΠΟΥ αναθεώρησε τον ορισμό της ψυχικής υγείας ορίζοντας, ότι δεν αφορά

μόνο στην απουσία ψυχικής ασθένειας, αλλά και στην επίτευξη του ευ ζην των ατόμων σε κάθε επίπεδο της ζωής τους (Stylianidis, Belekou, Peppou & Vakalopoulou, 2016). Η σταδιακή αναγνώριση και ανάδειξη του γεγονότος ότι, ενώ οι άνθρωποι δεν αντιμετώπιζαν ψυχολογικά συμπτώματα, δε δήλωναν ευτυχισμένοι, οδήγησε στη γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας.

Ιδρύθηκε, ως εκ τούτου, το 1998 από τον Martin Seligman ως διακριτός κλάδος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας, ο οποίος είναι σήμερα το ταχύτερα αναπτυσσόμενο γνωστικό πεδίο της Ψυχολογίας. Σκοπός της Θετικής Ψυχολογίας εν τη γενέσει της ήταν να αποκαλύψει, να κατανοήσει και να ενισχύσει τους παράγοντες, που βοηθούν τους ανθρώπους να ευδοκιμήσουν και να λειτουργήσουν βέλτιστα ως άτομα, ομάδες και κοινωνίες (Gable & Haidt, 2005). Με άλλα λόγια, η Θετική Ψυχολογία ανακατεύθυνε το επίκεντρο της Ψυχολογίας από το αποκλίνον άτομο στο μέσο ανθρώπινο ον και τη μελέτη «κοινών» ανθρώπινων ικανοτήτων και χαρακτηριστικών (Sheldon & King, 2001). Για να το καταφέρει αυτό, καταρχάς, επικεντρώθηκε στην ένωση διάσπαρτων και ανόμοιων γραμμών της θεωρίας και της έρευνας για το τι κάνει τη ζωή πιο αξιόλογη, για να χτίσει τη βάση ώστε να δομηθούν νέες θεωρήσεις για την ευζωία (Peterson & Park, 2003).

Το πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας στόχευσε σε τρία διαφορετικά επίπεδα: το υποκειμενικό, το ατομικό και το συλλογικό (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Το υποκειμενικό επίπεδο περιλαμβάνει τη μελέτη θετικών ατομικών εμπειριών, όπως τα θετικά συναισθήματα, η ευτυχία, το νόημα ζωής, η αισιοδοξία, η ελπίδα και η ψυχολογική ροή. Το ατομικό επίπεδο περιλαμβάνει τη μελέτη των μεταβλητών, που ορίζουν τον "θετικό χαρακτήρα", (Boniniwell, 2012) και εστιάζει στα δυνατά στοιχεία, καθώς και στις αρετές, όπως η ικανότητα για αγάπη, η γενναιότητα, η συγχώρεση, η δημιουργικότητα και η σοφία. Η Θετική Ψυχολογία, ωστόσο, ξεπερνά το υποκειμενικό και ατομικό επίπεδο και περικλείει τη μελέτη θετικών θεσμών, όπως η δημοκρατία ή η οικογένεια (Seligman, 2002). Σε αυτό το επίπεδο, υπογραμμίζεται η σημασία θετικών συλλογικών και κοινωνικών μεταβλητών, όπως η κοινωνική ευθύνη, ο αλtruισμός και η εργασιακή ηθική (Boniniwell, 2012).

Η ανάπτυξη της Θετικής Ψυχολογίας τα τελευταία χρόνια είναι ραγδαία. Επιστημονικές συναντήσεις σχετικά με τη Θετική Ψυχολογία λαμβάνουν χώρα τακτικά και εκατοντάδες άρθρα, βιβλία και εγχειρίδια έχουν γραφτεί και έχουν δημοσιευτεί στον ακαδημαϊκό τύπο κι όχι μόνο. Στη χώρα μας, η Θετική Ψυχολογία έχει ήδη κάνει την εμφάνισή της επηρεάζοντας την ερευνητική και κλινική πράξη. Έλληνες ερευνητές

μελετούν τον ευεργετικό ρόλο των θετικών συναισθημάτων, στοιχείων και στάσεων στην εκπαίδευση, την ψυχική υγεία και την εργασία δημιουργώντας έναν πλούσιο όγκο ευρημάτων. Κυριότερος εκφραστής της Θετικής Ψυχολογίας στην Ελλάδα θεωρείται ο Καθηγητής Ψυχολογίας κος Αναστάσιος Σταλίκας και η ερευνητική του ομάδα από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, που δραστηριοποιούνται στον χώρο αυτόν από το 2001. Η ερευνητική αυτή ομάδα αυτοαποκαλείται Ομάδα Θετικών Συναισθημάτων και τα μέλη της αποτέλεσαν την ιδρυτική βάση της Ελληνικής Εταιρίας Θετικής Ψυχολογίας (ΕΕΘΕΨΥ, www.positiveemotions.gr).

Το δεύτερο κύμα έρευνας στη Θετική Ψυχολογία. Αρχικός στόχος της Θετικής Ψυχολογίας ήταν η εστίαση στις θετικές πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης καλύπτοντας το κενό, που άφησε η επικέντρωση στην ψυχοπαθολογία μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Πρόθεσή της ήταν, λοιπόν, να αντιμετωπίσει «θετικές» έννοιες, όπως η αισιοδοξία, η ελπίδα και η χαρά ως αυτόνομες οντότητες και κρίσιμης σημασίας για την ψυχική υγεία παρά ως εργαλεία για την πρόληψη ή θεραπεία της παθολογίας (Ivtzan, Lyle, & Medlock, 2018).

Με το πέρασμα των χρόνων, ωστόσο, κι ως απάντηση στην κριτική, που δέχτηκε ως προς την εστίαση μόνο στο θετικό, γεννήθηκε ένα δεύτερο κύμα έρευνας στη Θετική Ψυχολογία, στα πλαίσια του οποίου έγινε μία προσπάθεια σύζευξης των πλούσιων ευρημάτων γύρω από τις θετικές μεταβλητές με αρνητικούς παράγοντες της ζωής. Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία του δεύτερου κύματος έρευνας στη Θετική Ψυχολογία αφορά στην αναγνώριση της διαλεκτικής φύσης του ευ ζην (Ivtzan κ.ά., 2018. Lomas, 2016. Lomas & Ivtzan, 2016). Σύμφωνα με τη θεώρηση αυτή, το ευ ζην αλλά και τα συστατικά του αποτελούνται από δύο αντίθετους πόλους, τον θετικό και τον αρνητικό, που είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι μεταξύ τους, ο ένας δηλαδή δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς τον άλλο. Έτσι ακριβώς αναδύθηκε και η Θετική Ψυχολογία, ως *αντίθεση* στην κλασική ψυχολογία (*θέση*). Η σχέση μεταξύ των θετικών κι αρνητικών πλευρών της ανθρώπινης φύσης δεν είναι, ωστόσο, στατική αλλά δυναμική. Το δεύτερο κύμα έρευνας στη Θετική Ψυχολογία, λοιπόν, εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να δημιουργηθούν ευεργετικές συνέπειες για το άτομο τόσο από τις θετικές όσο κι από τις αρνητικές πλευρές της ανθρώπινης ύπαρξης αλλά κι από τη *σύνθεσή* τους.

Για να υποστηριχθεί το παραπάνω σκεπτικό, οι θεωρητικοί επικαλούνται μία σειρά από διαφορετικά επιχειρήματα. Για παράδειγμα, η συγχώρεση μπορεί να

οδηγήσει τα άτομα στο χτίσιμο μιας θετικής σχέσης λυτρώνοντάς τα από έντονα συναισθήματα θυμού, ωστόσο κάποιες φορές μπορεί να τα οδηγήσει στο να αποδεχτούν και να υποστούν επανειλημμένα κακοποιητικές συμπεριφορές. Αντίθετα, το συναίσθημα του θυμού μπορεί να είναι συχνά διαβρωτικό ή και καταστροφικό για τα άτομα, σε άλλες περιπτώσεις όμως τα προστατεύει από την αδικία προάγοντας μακροπρόθεσμα την ευζωία τους. Το ίδιο ισχύει και για το δίπολο της ευτυχίας και της λύπης. Η ευτυχία βρίσκεται στο επίκεντρο της μελέτης στη Θετική Ψυχολογία, ωστόσο, οι έρευνες δείχνουν, ότι η εστίαση στην ηδονιστική πλευρά της ευτυχίας ή το κυνήγι της ευτυχίας εν γένει συχνά απομακρύνουν τα άτομα από την επίτευξη υψηλών επιπέδων ευ ζην. Από την άλλη πλευρά του νομίσματος, η λύπη, ενώ μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε ψυχοπαθολογία, σε πολλές περιπτώσεις αποτελεί το κυρίως προσαρμοστικό συναίσθημα, όπως στο πένθος ή στη ματαίωση. Έτσι, λοιπόν, γίνεται ευκολότερα κατανοητό, ότι η ευζωία αναδύεται τόσο μέσα από θετικά όσο και από αρνητικά βιώματα (Ivtzan κ.ά., 2018. Lomas, 2016. Lomas & Ivtzan, 2016).

Βασισμένες στο δεύτερο αυτό κύμα έρευνας στη Θετική Ψυχολογία έχουν δειλά αρχίσει να κάνουν την εμφάνισή τους παρεμβάσεις και προγράμματα σε διαφορετικά πλαίσια, όπως στο σχολείο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί το πρόγραμμα DREAM για τη Θετική Εκπαίδευση σε χαρισματικά παιδιά (Armstrong, Desson, John, & Watt, 2019). Σύμφωνα με το σκεπτικό αυτού του προγράμματος, πέρα από το πρόγραμμα σπουδών για την εκμάθηση γνώσεων και γνωστικών δεξιοτήτων επιδιώκεται η ενίσχυση θετικών χαρακτηριστικών και συμπεριφορών των παιδιών, όπως η ανθεκτικότητα κι η ευγνωμοσύνη. Αυτό, όμως, επιτυγχάνεται τόσο με ασκήσεις απευθείας ενίσχυσης των θετικών μεταβλητών αλλά και μέσα από την αξιοποίηση των αρνητικών συναισθημάτων, που προκαλούν οι αποτυχίες.

Επιπλέον, γίνονται προσπάθειες εφαρμογής της νέας προσέγγισης στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία, όπως αυτή προκύπτει από το δεύτερο κύμα έρευνας στη Θετική Ψυχολογία. Οι βασικές αρχές, στις οποίες στηρίζονται οι προσπάθειες αυτές αφορούν πρώτον, στην αποδοχή και αντιμετώπιση με κουράγιο της πραγματικότητας ότι η ζωή είναι γεμάτη δυσκολίες και πόνο, και μόνο ξεπερνώντας αυτά τα εμπόδια μπορεί να επιτευχθεί το ευ ζην και, δεύτερον, στην αναγνώριση ότι τα πάντα στη ζωή έχουν δύο φύσεις, μία θετική και μία αρνητική, οι οποίες είναι αμφότερες εξίσου σημαντικές για την ευζωία (Flora, 2019. Wong, 2019).

Σε γενικές γραμμές, η Θετική Ψυχολογία, παρότι αποτελεί μία νέα προσέγγιση στην επιστήμη της Ψυχολογίας, φαίνεται πως εξελίσσεται γοργά, με σκοπό να παρέχει

σταδιακά μια πιο ολοκληρωμένη θεώρηση για την εξήγηση των ψυχολογικών φαινομένων, τη γέννηση της ψυχοπαθολογίας και την επίτευξη της ευζωίας.

Πυρηνικές έννοιες στη Θετική Ψυχολογία. Η έρευνα κι η πρακτική στη Θετική Ψυχολογία έχει εστιάσει σε μία σειρά από μεταβλητές, που προκαλούν την ενεργοποίηση ψυχικών μηχανισμών, οι οποίοι οδηγούν στην αύξηση πληθώρας δεικτών ψυχολογικής ευημερίας. Παρακάτω θα παρουσιαστούν πέντε από τις μεταβλητές αυτές, οι οποίες ξεχωρίζουν μεταξύ των υπολοίπων στη σημαντικότητά τους για το ευ ζην κι εξυπηρετούν τους σκοπούς του παρόντος πονήματος. Πρόκειται για τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την ευγνωμοσύνη, το χτίσιμο ψυχικής ανθεκτικότητας, την ψυχολογική ροή και το νόημα στη ζωή.

Τα θετικά συναισθήματα. Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας δίνει μεγάλη έμφαση στον ρόλο, που διαδραματίζουν τα συναισθήματα στη διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής υγείας των ατόμων.

Σύμφωνα με την Barbara Fredrickson (2004), τα συναισθήματα ορίζονται ως η αντίδραση προς κάποιο εξωτερικό ή εσωτερικό ερέθισμα, είναι συνήθως μικρής διάρκειας και επιδρούν σε πολλαπλά επίπεδα (φυσιολογικό-βιολογικό, γνωστικό, εκφράσεων προσώπου, κοινωνικό, ψυχολογικό κ.α.). Για τους παραπάνω λόγους, τα περισσότερα μοντέλα ερμηνείας των συναισθημάτων παρουσιάζουν τα συναισθήματα ως εξελικτικές προσαρμογές, που βοήθησαν τα άτομα να επιβιώσουν (Fredrickson, 2003).

Πιο συγκεκριμένα, τα αρνητικά συναισθήματα έχουν συνδεθεί με ωθήσεις για δράση με συγκεκριμένο τρόπο απέναντι σε απειλητικά ερεθίσματα για την ψυχική ή σωματική ομοίωσταση του ατόμου. Για παράδειγμα, ο θυμός δημιουργεί την τάση για επίθεση, ο φόβος την τάση για διαφυγή, η αηδία την τάση για εμετό κ.ο.κ. Μάλιστα, οι τάσεις αυτές δεν είναι απλές σκέψεις, αλλά συνοδεύονται από ταυτόχρονες αλλαγές σε διαφορετικά επίπεδα της φυσιολογίας του ατόμου (Fredrickson, 2003).

Από την άλλη πλευρά, τα θετικά συναισθήματα εξυπηρετούν διαφορετικές λειτουργίες, καθώς τη στιγμή της βίωσής τους δε δημιουργούν την τάση για συγκεκριμένες και αναπόφευκτες δράσεις, αλλά, αντίθετα, διευρύνουν το πεδίο της σκέψης και δράσης των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998), όταν τα άτομα βιώνουν θετικά συναισθήματα (χαρά, ελπίδα, ευγνωμοσύνη, υπερηφάνεια, ενδιαφέρον, γαλήνη, αγάπη), προκαλούνται ανοδικές κινήσεις στις σπείρες θετικών συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να βιώνονται ακόμη περισσότερα και βαθύτερα θετικά

συναισθήματα (Fredrickson & Joiner, 2002). Οι ανοδικές κινήσεις αυτές οδηγούν τα άτομα στη διεύρυνση του γνωσιακού τους δυναμικού και την αίσθηση, ότι έχουν πληθώρα επιλογών για να δράσουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μπορούν τα άτομα να είναι πιο δημιουργικά, να σκέφτονται ευέλικτα «έξω από το κουτί», να βρίσκουν πολλές εναλλακτικές λύσεις σε ένα πρόβλημα, να μαθαίνουν πιο εύκολα και γρήγορα πληροφορίες και να υιοθετούν πρωτόγνωρες προσαρμοστικές συμπεριφορές (Fredrickson, 2004. Fredrickson & Branigan, 2005).

Επομένως, τα θετικά συναισθήματα επιτρέπουν νέες πληροφορίες να προσληφθούν από τα άτομα, πράγμα το οποίο δε θα συνέβαινε σε άλλες περιπτώσεις. Αυτές οι νέες πληροφορίες, ιδέες, στάσεις, πρωτοβουλίες και προσεγγίσεις οδηγούν στο χτίσιμο πλούσιων σωματικών, γνωστικών, ψυχικών και διαπροσωπικών πόρων. Παρότι η βίωση των θετικών συναισθημάτων είναι στιγμιαία ή περιορισμένης διάρκειας, οι πόροι, που χτίζονται, διαρκούν πολύ περισσότερο, με αποτέλεσμα να μπορεί το άτομο να τους τοποθετήσει στο οπλοστάσιό του και να τους εκμεταλλευτεί αργότερα, ώστε να αντιμετωπίσει με επιτυχία τις δυσκολίες, που θα αντιμετωπίσει στο μέλλον. Με άλλα λόγια, οι πόροι αυτοί αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες για το άτομο απέναντι στις μελλοντικές δυσκολίες, αντιξοότητες ή τραύματα και, στην ουσία, θρέφουν την ψυχική του ανθεκτικότητα (Fredrickson, 2003. Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003. Tugade & Fredrickson, 2004). Όχι μόνο αυτό, αλλά η διεύρυνση, που προκαλεί η βίωση θετικών συναισθημάτων, και οι πόροι, που χτίζονται, οδηγούν στην προαγωγή του ψυχολογικού και σωματικού ευ ζην των ατόμων προστατεύοντάς το από τη νόσο και βοηθώντας το να ανθήσει. Αυτή η αλυσίδα διαδικασιών έχει ως αποτέλεσμα να βιώνει το άτομο εκ νέου θετικά συναισθήματα (Fredrickson, 2000. Kok, Coffey, Cohn, Catalino, Vacharkulksemsuk, Algoe κ.ά., 2013. Seligman, 2002).

Πέρα των παραπάνω ευεργετικών επιδράσεων της βίωσης θετικών συναισθημάτων, μία ακόμη λειτουργία της κατέχει κεντρικό ρόλο στη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων. Πρόκειται για την ικανότητά της να ακυρώνει τις δυσμενείς επιδράσεις της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2001. Fredrickson & Levenson, 1998. Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Όταν τα άτομα βιώνουν θετικά συναισθήματα, λοιπόν, οι αρνητικές επιδράσεις των δυσάρεστων συναισθημάτων χάνουν την ισχύ τους. Τα αρνητικά συναισθήματα έχουν την ιδιότητα να προκαλούν κινήσεις στα καθοδικά σπιράλ αρνητικών συναισθημάτων, με αποτέλεσμα το άτομο να βιώνει περισσότερα και

βαθύτερα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία αποκτούν έναν ατέρμονο δυσμενή χαρακτήρα και οδηγούν το άτομο στον ψυχολογικό του αυτο-τραυματισμό. Με άλλα λόγια, τα άτομα, όταν βιώνουν αρνητικά συναισθήματα κλείνονται στον εαυτό τους κάνουν δυσοίωνες σκέψεις και υιοθετούν άκαμπτες συμπεριφορές. Ταυτόχρονα, αυτοπεριορίζονται, καθώς αποξενώνονται από το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, με αποτέλεσμα οι διαπροσωπικές τους σχέσεις να πλήττονται. Όλες οι παραπάνω διεργασίες οδηγούν στην εμφάνιση ψυχολογικών, κοινωνικών, σωματικών και γνωστικών εκπτώσεων και ίσως συμπτωμάτων. Ταυτόχρονα, τα συμπτώματα αυτά θρέφουν το άγχος και την κατάθλιψη κι ενισχύουν τα καθοδικά σπιράλ προκαλώντας εκ νέου τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων. Ωστόσο, έστω και μικρές, ανοδικές κινήσεις χάρη στη βίωση θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα των ατόμων μπορεί να ανατρέψει τις παραπάνω δυσμενείς για το ευ ζην διαδικασίες (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010).

Ως επιστέγασμα των ανωτέρω αξίζει να σημειωθεί συμπερασματικά, ότι η εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων δεν οδηγεί με τρόπο αυτόματο στη βίωση θετικών συναισθημάτων. Είναι επικίνδυνο να θεωρείται, ότι, όταν ένα άτομο δεν είναι δυστυχισμένο, είναι ταυτόχρονα και ευτυχισμένο. Κατά συνέπεια, τα αρνητικά και τα θετικά συναισθήματα δεν αποτελούν τα δύο άκρα ενός συνεχούς, στη μέση του οποίου υπάρχει το σημείο μηδέν της συναισθηματικής ουδετερότητας. Αποτελούν δύο συναισθηματικές καταστάσεις με διαφορετικό περιεχόμενο, αίτια, εκφράσεις κι αποτελέσματα, τα οποία μπορεί και να συνυπάρχουν. Μάλιστα, οι μελέτες έχουν επικεντρωθεί στον λόγο της βίωσης θετικών προς τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων στην πάροδο του χρόνου και αναφέρονται στον λόγο αυτόν χρησιμοποιώντας τον όρο θετικότητα (Fredrickson & Losada, 2005). Η θετικότητα, λοιπόν, αφορά στη συχνή βίωση περισσότερων θετικών παρά αρνητικών συναισθημάτων και συνδέεται με τα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων. Η θετικότητα είναι ήπια σε ένταση και ιδιαίτερα εύθραυστη σε αντίθεση με την αρνητικότητα, που κρατά το άτομο σε εγρήγορση και απορροφά όλη του την ενέργεια (Fredrickson & Losada, 2005).

Τέλος, σκοπός του ρεύματος της Θετικής Ψυχολογίας δεν είναι να εκθειάσει τη σημαντικότητα της βίωσης θετικών συναισθημάτων και να μειώσει την αξία της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων. Η πρότερη κατανόηση των αρνητικών συναισθημάτων είναι απαραίτητη για τη μελέτη των θετικών. Πέραν αυτού, τα αρνητικά συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά, καθώς προστατεύουν το άτομο απέναντι στις απειλές. Ακόμη, η υποκειμενική αίσθηση και εκτίμηση της βίωσης

θετικών συναισθημάτων θα ήταν περισσότερο επίπεδη, αν δεν υπήρχαν τα αρνητικά (Seligman, 2002). Ως εκ τούτου, σκοπός της ενότητας αυτής είναι να τονιστούν οι ευεργετικές επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων για το ευ ζην των ατόμων, που είχαν λησμονηθεί από τη μελέτη και πράξη της Ψυχολογίας για τα τελευταία εκατό χρόνια.

Η σχέση της βίωσης θετικών συναισθημάτων με το ευ ζην. Πληθώρα μελετών ανέδειξε τις ευεργετικές επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων στην ψυχική ευημερία κι άνθηση (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2018). Η Θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Seligman, 2002) υποστηρίζει ότι μια από τις βασικές προϋποθέσεις για να ζήσει ένα άτομο μία ζωή γεμάτη νόημα είναι η βίωση θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητά του, το να ζει μια «ευχάριστη ζωή». Φυσικά, η βίωση θετικών συναισθημάτων δεν αποτελεί τη μοναδική προϋπόθεση για μία καλή ζωή. Έτσι, η Θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας αναθεωρήθηκε από τον Martin Seligman (2011) δημιουργώντας τη Θεωρία PERMA. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, όταν ένα άτομο αναπτύσσει πέντε βασικά συστατικά στη ζωή του, μπορεί να επιτύχει υψηλά επίπεδα ευ ζην και να ανθήσει ψυχικά. Πρόκειται για τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση στις δραστηριότητες με τις οποίες ασχολείται, το χτίσιμο θετικών σχέσεων, την ανεύρεση νοήματος στη ζωή και την καθημερινή αίσθηση επίτευξης. Τόσο στην αρχική όσο και στην αναθεωρημένη θεωρία, ανάμεσα στα συστατικά, που οδηγούν στην ευζωία, ξεχωρίζει η βίωση θετικών συναισθημάτων.

Σε συνέχεια των παραπάνω θεωριών, που αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της βίωσης θετικών συναισθημάτων, μία έρευνα της Fredrickson και των συνεργατών της (2003) σε ανθρώπους, που βίωσαν τις τρομοκρατικές επιθέσεις της 11^{ης} Σεπτεμβρίου στους Δίδυμους Πύργους, εντόπισε ένα πρωτότυπο εύρημα, που τονίζει τον πυρηνικό χαρακτήρα για την ψυχική άνθηση. Κάποια άτομα στη μελέτη αυτή βίωσαν μεταξύ των αρνητικών και θετικά συναισθήματα σε μεγαλύτερο βαθμό από τους υπόλοιπους. Αυτοί ήταν κυρίως άνθρωποι, που χαρακτηρίζονταν από υψηλά επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας. Ωστόσο, τα θετικά συναισθήματα ήταν τα κρίσιμα συστατικά, που βοήθησαν τους ανθεκτικούς αυτούς ανθρώπους να ανακάμψουν, παρόλα τα συναισθηματικά πλήγματα, που υπέστησαν. Παρότι, δηλαδή, βίωσαν ταυτόχρονα και έντονα αρνητικά συναισθήματα, αντιστάθμισαν τις αρνητικές εσωτερικές εμπειρίες τους με θετικές. Επομένως, αποδεικνύεται, ότι τα θετικά συναισθήματα αποτελούν θεραπευτικά συστατικά για την ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων, καθώς τη χτίζουν, την ενεργοποιούν και την ενδυναμώνουν συνεισφέροντας σε υψηλότερα επίπεδα ευζωίας.

Επιπλέον, οι μελέτες έχουν αποδείξει τις ευεργετικές επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων στη μακροζωία (Huppert & Whittington, 2003). Η πολύ γνωστή έρευνα της μελέτης των ημερολογίων των καλογραιών διαπίστωσε ότι οι μοναχές, που ανέφεραν στα ημερολόγια, ότι βίωναν περισσότερα θετικά συναισθήματα, ζούσαν κατά μέσο όρο 7 χρόνια επιπλέον από τις μοναχές, που δεν ανέφεραν τη βίωση θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητά τους (Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Ακόμη, μια σειρά από μεταβλητές, που σχετίζονται με τα θετικά συναισθήματα και τις διαδικασίες που αυτά ενεργοποιούν, όπως η έκφραση θετικών συναισθημάτων, το ενδιαφέρον, η ηδονή, η αισιοδοξία, η εύρεση θετικού νοήματος σε αρνητικά συμβάντα είναι υπεύθυνες για τη δόμηση ισχυρών και ουσιαστικών διαπροσωπικών δεσμών (Danner κ.ά., 2001). Τέλος, μία μετα-ανάλυση άνω των 300 μελετών υποστηρίζει, ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο συνδέονται με την επιτυχία σε κάθε επίπεδο της ζωής και τα επιτεύγματα αλλά μάλιστα τα προκαλούν (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005).

Παρεμβάσεις θετικών συναισθημάτων. Οι ανωτέρω θεωρίες και τα ενθαρρυντικά ευρήματα για τις επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων στο άτομο οδήγησαν στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας μίας πληθώρας παρεμβάσεων ενίσχυσης της θετικότητας σε διαφορετικά πλαίσια, όπως η εργασία, η εκπαίδευση, η υγεία, η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία. Παρακάτω, θα παρουσιαστούν στοιχεία για την αποτελεσματικότητα κάποιων ενδεικτικών παρεμβάσεων, που στοχεύουν στην αναγνώριση των θετικών συναισθημάτων και των περιστάσεων, στις οποίες αυτά βιώνονται, αλλά και στην αύξηση της συχνότητας και έντασης της βίωσης θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα των ατόμων.

Οι Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek και Finkel (2008) διεξήγαγαν μία μελέτη παρέμβασης, στην οποία χώρισαν ένα δείγμα εργαζόμενων ενηλίκων σε δύο ομάδες, από τις οποίες η πρώτη κλήθηκε να εφαρμόσει τον διαλογισμό αγάπης και καλοσύνης, ενώ στη δεύτερη δεν πραγματοποιήθηκε κάποια παρέμβαση. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν, ότι οι συμμετέχοντες της πρώτης ομάδας μετά την παρέμβαση και σε σύγκριση με τη δεύτερη ομάδα δήλωσαν αύξηση στα επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων στην καθημερινότητά τους αλλά και μία συνακόλουθη ενίσχυση των προσωπικών τους πόρων. Πιο συγκεκριμένα, ανέφεραν καλύτερη σωματική υγεία, υποκειμενική αίσθηση αύξησης της διαθέσιμης κοινωνικής στήριξης και ενίσχυση της αίσθησης σκοπού στη ζωή τους. Τέλος, ανέφεραν αύξηση της ικανοποίησής τους από

τη ζωή και μείωση των καταθλιπτικόμορφων συμπτωμάτων, που αντιμετώπιζαν. Ως εκ τούτου, τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης κάνουν πρόδηλες τις ευεργετικές επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων στο ψυχολογικό και σωματικό ευ ζην επιβεβαιώνοντας τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης. Επιπλέον, αποδεικνύεται ότι δεν έχει ευεργετικές επιδράσεις στο άτομο μόνο η ηδονιστική χροιά της βίωσης θετικών συναισθημάτων, καθώς στη συγκεκριμένη μελέτη χρησιμοποιήθηκε μία άσκηση, που δίνει έμφαση στην εκπαίδευση του νου να έρχεται σε μεγαλύτερη επαφή με τις καταστάσεις, που κάθε φορά το άτομο βιώνει.

Μία ακόμη μελέτη της Kok και των συνεργατών της (2013) προσπάθησε να συγκρίνει άτομα, που μακροπρόθεσμα εφαρμόζουν τον διαλογισμό αγάπης και καλοσύνης στην καθημερινότητά τους, με άτομα τα οποία δε δέχτηκαν κάποια παρέμβαση, ώστε να ρίξει φως στη σχέση μεταξύ της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της βελτίωσης της σωματικής υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα, που συμμετείχαν στην ομάδα παρέμβασης όχι μόνο ανέφεραν τη βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων αλλά παρουσίασαν υψηλότερες ενεργοποιήσεις του πνευμονογαστρικού τους νεύρου, το οποίο ευθύνεται για τη χαλάρωση του σώματος, την καταπολέμηση του άγχους και της ανησυχίας, τη ρύθμιση της αναπνοής, τη μείωση των χτύπων της καρδιάς και τον έλεγχο της γαστρεντερικής ευαισθησίας. Μάλιστα, η επίδραση αυτή στο πνευμονογαστρικό νεύρο φάνηκε να διαμεσολαβείται από την υποκειμενική αίσθηση των ατόμων, ότι έχουν σημαντικούς ανθρώπους δίπλα τους, που τα στηρίζουν και τα αγαπούν, αίσθηση την οποία ενεργοποιεί ο διαλογισμός αγάπης και καλοσύνης. Η σημαντικότητα της μελέτης αυτής, λοιπόν, έγκειται στο γεγονός ότι όχι μόνο ανέδειξε την αιτιακή σχέση μεταξύ της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της βελτιωμένης σωματικής υγείας αλλά φώτισε τη σημασία, που διαδραματίζουν οι θετικές σχέσεις και η νοηματοδότησή τους στη σχέση αυτή.

Ωστόσο, έχουν λάβει χώρα μελέτες για την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων θετικών συναισθημάτων και σε ειδικούς πληθυσμούς, όπως σε άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια. Έτσι, ο Favrod και οι συνεργάτες του (2015) έκαναν μία προσπάθεια να εφαρμόσουν ένα Πρόγραμμα Θετικών Συναισθημάτων για τη Σχιζοφρένεια (PEPS) με στόχο να εκπαιδεύσουν τους συμμετέχοντες σε δεξιότητες αντιμετώπισης της ηττοπαθούς σκέψης, ενίσχυσης και διατήρησης των θετικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, στόχευαν στη μείωση κάποιων από τα αρνητικά συμπτώματα της σχιζοφρένειας και, συγκεκριμένα, της απάθειας και της ανηδονίας. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν, ότι το πρόγραμμα, που εφαρμόστηκε, ήταν αποτελεσματικό,

καθώς οδήγησε στη μείωση των συμπτωμάτων απάθειας, ανηδονίας και κοινωνικής απόσυρσης, ενώ ταυτόχρονα οδήγησε σε δραστική μείωση των επιπέδων κατάθλιψης των συμμετεχόντων. Ως εκ τούτου, φαίνεται ότι αρχίζουν να συσσωρεύονται τα πρώτα εμπειρικά δεδομένα, που υποστηρίζουν τις ευεργετικές επιδράσεις της βίωσης θετικών συναισθημάτων, όχι μόνο στον γενικό πληθυσμό αλλά και σε άτομα, που αντιμετωπίζουν σοβαρά ψυχιατρικά συμπτώματα οδηγώντας τα σε καλύτερη πρόγνωση της ασθένειας αλλά κυρίως σε υψηλότερα επίπεδα ποιότητας ζωής. Επομένως, η πληθώρα και η ποικιλία των ευρημάτων για τις ευεργετικές επιδράσεις των θετικών συναισθημάτων οδηγεί στην εκθετική αύξηση της σημαντικότητας της μελέτης τους ως πυρηνικό συστατικό του ευ ζην. Επιπλέον, η παραπάνω γνώση συνεισφέρει στην εμβάθυνση στους μηχανισμούς, μέσω των οποίων οι κοινωνικοί πόροι των ατόμων συμβάλλουν στην επίτευξη του ευ ζην, κι εξυπηρετεί το ερευνητικό σκεπτικό της παρούσας διατριβής.

Η ευγνωμοσύνη. Η μελέτη της έννοιας της ευγνωμοσύνης γεννήθηκε κι άνθησε πολύ γοργά στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία την αντιμετωπίζει τόσο ως ένα από τα κύρια και βαθύτερα θετικά συναισθήματα αλλά κι ως ένα ατομικό χαρακτηριστικό του ατόμου, μια προδιάθεση για έκφραση της ευγνωμοσύνης μέσα από σκέψεις, στάσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές. Τα τελευταία χρόνια μια σειρά από μελέτες έχουν κάνει την εμφάνισή τους αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα της μελέτης της ευγνωμοσύνης τόσο για το ίδιο το άτομο και την ευζωία του όσο και για το χτίσιμο θετικών σχέσεων.

Η έννοια της ευγνωμοσύνης χρησιμοποιείται με διαφορετικούς τρόπους στην καθημερινότητα των ατόμων, για να περιγράψει πολλές διαφορετικές όψεις της. Μπορούν, λοιπόν, να καταγραφούν αναφορές στην ευγνωμοσύνη ως μία συναισθηματική κατάσταση, μία συναισθηματική έκφραση, ένα στοιχείο του χαρακτήρα, μία αρετή ή μία ηθική υποχρέωση (Watkins, 2014β). Η ετυμολογία της λέξης της ευγνωμοσύνης θα παράσχει σημαντικές πληροφορίες στην προσπάθεια ορισμού της. Συγκεκριμένα, η λέξη ευγνωμοσύνη πηγάζει από την αντίστοιχη αρχαία ελληνική λέξη, η οποία συντίθεται από το πρόθεμα *ευ*, που σημαίνει καλά, και το ουσιαστικό *γνώμων*, που αποτελεί παράγωγο του ρήματος *γινώσκω*, το οποίο σημαίνει γνωρίζω ή θεωρώ. Με άλλα λόγια, η ευγνωμοσύνη δηλώνει τη διαμόρφωση «καλής γνώμης» για κάποιον ή κάτι κι έχει καταλήξει να σημαίνει στην καθημερινότητα τη «διάθεση κάποιου να ευχαριστήσει κάποιον άλλο για κάτι καλό που του έχει κάνει», καθότι μετέπειτα αποτέλεσε σημασιολογικό δάνειο της ελληνικής

από τη λατινική γλώσσα και, συγκεκριμένα, της λέξης *gratitude*, που προκύπτει από τη λατινική ρίζα *gratia* και δηλώνει «την καλοσύνη, τη γενναιοδωρία, τα δώρα, την ομορφιά του δούναι και λαβείν, ή της απόκτησης ενός πράγματος χωρίς ανταπόδοση» (Emmons & McCullough, 2003).

Ειδικότερα στις κοινωνικές επιστήμες, η ευγνωμοσύνη αναφέρεται σε ένα αίσθημα εκτίμησης των καλών πραγμάτων ή συμβάντων στη ζωή των ατόμων, των ευλογιών όπως αλλιώς θα μπορούσαν να αναφερθούν, και συχνά συνδέεται με την αίσθηση ή τάση του ατόμου να αντιδράσει θετικά και ανταποδοτικά σε μία πράξη καλοσύνης, που στόχευε στο ίδιο (McConnell, 2013). Η βίωση ευγνωμοσύνης προϋποθέτει την αναγνώριση, ότι συγκεκριμένες ευλογίες στη ζωή των ατόμων οφείλονται σε παράγοντες πέρα και έξω απ' αυτά (Watkins, 2007). Τέτοιοι παράγοντες μπορεί να είναι άλλα άτομα-ευεργέτες, αλλά και μη ανθρώπινες πηγές, όπως η φύση, ο Θεός, τα ζώα, η κοινωνία ή το σύμπαν. Επιπλέον, οι ευλογίες αυτές μπορεί να είναι υλικές ή μη υλικές, π.χ. συναισθηματικές, γνωστικές, σωματικές ή και πνευματικές (Emmons & McCullough, 2003. Lazarus & Lazarus, 1994).

Η αναγνώριση ενός οφέλους ή μιας ευλογίας από το άτομο μπορεί να επέλθει σταδιακά και σταθερά μέσα στον χρόνο (Watkins, 2014β). Για παράδειγμα, κατά την επέτειο γνωριμίας είκοσι ετών με τον καλύτερό του φίλο μπορεί ένα άτομο να αρχίσει να αναπολεί και να αναγνωρίζει τα πολλαπλά οφέλη, που έχει προκαλέσει η σχέση και ο φίλος του στο ίδιο, τα οποία έως τότε αναγνωρίζονταν ως κομμάτι της καθημερινότητας και θεωρούνταν δεδομένα. Σε αυτό το παράδειγμα, το άτομο μπορεί να νιώθει ευγνώμον όχι για ένα συγκεκριμένο συμβάν του παρελθόντος, που το ωφέλησε αλλά λόγω της συνειδητοποίησης των πολλών οφελών, που έχει κερδίσει από τη φιλική του σχέση.

Κάποιες φορές, το καλό, το όφελος ή η ευλογία μπορεί να μην αφορούν στην παρουσία ενός συμβάντος ή αντικειμένου, που προστέθηκε στη ζωή του ατόμου αλλά να αναφέρονται στην αφαίρεση ή την απουσία ενός αρνητικού παράγοντα ή συνθήκης ζωής. Έτσι, τα άτομα μπορεί να βιώσουν ευγνωμοσύνη για τον γιατρό τους, που μετά από συστηματική προσπάθεια αφαίρεσε έναν κακοήγη όγκο από το σώμα τους αλλά και απέναντι στη ζωή, το σύμπαν ή τον Θεό, που τα έσωσε από μία πυρκαγιά, η οποία οδήγησε στην απώλεια της ζωής άλλων ατόμων. Σε αυτή την περίπτωση, η παρουσία των αρνητικών συνθηκών ή η πιθανότητα παρουσίας τους οδηγεί τα άτομα στη βίωση ευγνωμοσύνης για τη θετική έκβαση (Watkins, 2014β).

Ως συναίσθημα, η ευγνωμοσύνη είναι πρόδηλο, ότι συγκαταλέγεται στα θετικά συναισθήματα και οι μελέτες αποδεικνύουν, ότι η βίωση ευγνωμοσύνης τείνει να συνοδεύεται από τη βίωση άλλων θετικών συναισθημάτων και να αποτελεί κινητήριο δύναμη για τη θετική αλλαγή και την αυτο-βελτίωση (Armenta, Fritz, & Lyubomirsky, 2017. Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006). Επιπλέον, η βίωση ευγνωμοσύνης μειώνει τις δυσμενείς επιδράσεις της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και την ίδια τη βίωση των τελευταίων (Boggio, Giglio, Nakao, Wingenbach, Marques, Koller, & Gruber, 2019. McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Τα παραπάνω ευρήματα έρχονται σε συμφωνία με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2001, 2004), η οποία μεταξύ άλλων αναγνωρίζει ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων ενεργοποιεί τη βίωση ακόμη περισσότερων, διαφορετικών και βαθύτερων θετικών συναισθημάτων κι ακυρώνει τις δυσμενείς ψυχολογικές, γνωστικές, κοινωνικές και σωματικές συνέπειες που προκαλούνται όταν βιώνεται ένα αρνητικό συναίσθημα (Fredrickson κ.ά., 2000). Άλλωστε, η ίδια θεωρία αναγνωρίζει την ευγνωμοσύνη ως ένα από τα δέκα βασικά θετικά συναισθήματα, που βιώνουν τα άτομα στην καθημερινότητά τους (Fredrickson κ.ά., 2003).

Ως στοιχείο του χαρακτήρα, η ευγνωμοσύνη συγκαταλέγεται στα συναισθηματικά χαρακτηριστικά και δηλώνει την τάση του ατόμου να αναγνωρίζει και να απαντά συναισθηματικά βιώνοντας ευγνωμοσύνη για πράξεις καλοσύνης, που το ωφελούν (McCullough κ.ά., 2002). Ένα άτομο, που παρουσιάζει σε υψηλά επίπεδα το χαρακτηριστικό της ευγνωμοσύνης, δύναται να βιώσει ευγνωμοσύνη συχνότερα, εντονότερα και με μεγαλύτερη διάρκεια. Επιπλέον, τα άτομα, που χαρακτηρίζονται σε μεγάλο βαθμό ως ευγνώμονα, έχουν μεγαλύτερο εύρος αναγνώρισης πηγών ευγνωμοσύνης, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι δύνανται να βιώνουν ευγνωμοσύνη για περισσότερα θετικά συμβάντα ταυτόχρονα. Επομένως, τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη ευκολία να συνειδητοποιήσουν ευεργεσίες, ευλογίες ή οφέλη σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους ταυτόχρονα, όπως στην εργασία, την οικογένεια, τις φιλίες, την υγεία κλπ. Τέλος, τα άτομα, που πρωτοπορούν στην ευγνωμοσύνη καταφέρνουν κάθε ευλογία ή όφελος, που αναγνωρίζουν στη ζωή τους, να το συνδέουν με περισσότερες από μία πηγές-ευεργέτες. Αυτό σημαίνει ότι ένας συγγραφέας, που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης και το πρώτο βιβλίο του τυγχάνει υψηλής απήχησης και δημοτικότητας, μπορεί να βιώσει ευγνωμοσύνη για τη συμβολή διαφορετικών μελών οικογένειάς του, συγκεκριμένων φίλων του, μεντόρων και πολλών άλλων πηγών ευεργεσίας (McCullough κ.ά., 2002).

Προς επίρρωση των ανωτέρω, η ευγνωμοσύνη αναγνωρίστηκε ως δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα από τη Θεωρία «Αξίες Εν Δράσει» των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα και των Αρετών (Peterson & Seligman, 2004). Κατά την ταξινόμηση αυτή, οι Peterson και Seligman μεταξύ των αρετών, αναγνώρισαν την αρετή της υπέρβασης. Άτομα, που εμφανίζουν σε υψηλά επίπεδα την αρετή αυτή έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίζουν στη ζωή τους ανώτερες προεκτάσεις και πηγές, όπως η φύση, ο Θεός ή οι άλλοι άνθρωποι, και να τοποθετούν τα πάντα στην υπηρεσία ενός απώτερου σκοπού. Μεταξύ άλλων, η αρετή της υπέρβασης περιλαμβάνει το δυνατό στοιχείο της ευγνωμοσύνης.

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

Η ευγνωμοσύνη ως διευκολυντικός παράγοντας του ευ ζην. Πληθώρα μελετών έχει αποδείξει, ότι η ευγνωμοσύνη ενισχύει το ευ ζην των ατόμων. Οι περισσότερες έρευνες έχουν εστιάσει στη θετική της επίδραση στο συναισθηματικό ευ ζην, ωστόσο κάποιες από αυτές αναλύουν τη σχέση της με την κοινωνική ή τη σωματική ευεξία (Watkins, 2014α).

Πιο συγκεκριμένα, ήδη οι πρώτες μελέτες στον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας, που εστίασαν στις θετικές επιδράσεις της ευγνωμοσύνης ως στοιχείο του χαρακτήρα τόνισαν, ότι συσχετίζεται θετικά με τα επίπεδα των θετικών συναισθημάτων, που βιώνουν τα άτομα, με τον βαθμό ικανοποίησης από τη ζωή τους και την αντιμετώπιση

της ζωής με ζέση και ζωντάνια (McCullough κ.ά., 2002. Watkins κ.ά., 2003). Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώθηκαν από μια σειρά μελετών την τελευταία δεκαπενταετία (Alkozei, Smith, & Killgore, 2018. Peterson, Ruch, Beerman, Park, & Seligman, 2007). Μάλιστα, οι Park, Peterson και Seligman (2004) τόνισαν ότι από τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, που μελέτησαν, μόνο η ελπίδα και η ζέση για τη ζωή έχουν ισχυρότερη σχέση με την ευτυχία από την ευγνωμοσύνη, η οποία θεωρείται βασικός τροφοδότης πολλαπλών πυλώνων του ευ ζην. Επιπλέον, η ευγνωμοσύνη ως στοιχείο του χαρακτήρα βρέθηκε να προβλέπει το ευ ζην ανεξάρτητα από άλλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας (σύμφωνα με τη Θεωρία των Πέντε Παραγόντων της Προσωπικότητας: εξωστρέφεια, προσήνεια, συναισθηματική σταθερότητα, δεκτικότητα στην εμπειρία και ευσυνειδησία) και υψηλότερα από αυτά (Wood, Joseph, & Maltby, 2008). Ταυτόχρονα, υψηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης σε ενήλικες και ηλικιωμένους βρέθηκαν να σχετίζονται με λιγότερα ψυχολογικά συμπτώματα, όπως το άγχος και η κατάθλιψη, και χαμηλότερα επίπεδα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων (Petrocchi, & Couyoumdjian, 2016. Watkins κ.ά., 2003).

Η Alkozei και οι συνεργάτες της (2018) πρότειναν δύο αιτιολογικά μοντέλα, για να εξηγήσουν τους μηχανισμούς μέσω των οποίων η ευγνωμοσύνη συμβάλλει στην ψυχική άνθηση των ατόμων στηριζόμενοι στη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson, 2004). Σύμφωνα με το πρώτο μοντέλο, το *γνωσιακό μοντέλο*, η ευγνωμοσύνη προκαλεί μία γνωσιακή διεύρυνση στον νου βοηθώντας τον να ερμηνεύσει τα αρνητικά ή ασαφή συμβάντα με έναν πιο θετικό τρόπο, να διατηρεί θετικότερες αναμνήσεις για τα παρελθοντικά συμβάντα και να εστιάζει την προσοχή του περισσότερο στα θετικά παρά στα αρνητικά ερεθίσματα του εκάστοτε περιβάλλοντος. Αυτοί οι μηχανισμοί, με τη σειρά τους, οδηγούν στο χτίσιμο συναισθηματικών, κοινωνικών και σωματικών πόρων, οι οποίοι αξιοποιούνται, όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με στρεσογόνα ή ψυχοπιεστικά συμβάντα, προστατεύοντάς το και οδηγώντας σε υψηλότερα επίπεδα ευ ζην. Τα υψηλότερα επίπεδα ευ ζην, στη συνέχεια, οδηγούν σε συχνότερη και εντονότερη βίωση ευγνωμοσύνης λειτουργώντας ως ανατροφοδότης της.

Το δεύτερο αιτιολογικό μοντέλο, που πρότειναν η Alkozei και οι συνεργάτες της (2018) για την εξήγηση των μηχανισμών πρόβλεψης του ευ ζην από τα επίπεδα ευγνωμοσύνης των ατόμων ονομάστηκε *ψυχοκοινωνικό μοντέλο*. Σύμφωνα με αυτό, η βίωση ευγνωμοσύνης διευρύνει το γνωσιακό πεδίο του νου των ατόμων βοηθώντας τα να βρίσκουν νέους και δημιουργικούς τρόπους να ανταποδώσουν την πράξη

καλοσύνης στους ευεργέτες τους. Αυτό έχει ως συνέπεια τη δημιουργία σημαντικών διαπροσωπικών συνδέσεων λόγω των πράξεων καλοσύνης και μοιράσματος, που προέρχονται και από τις δύο πλευρές, και το χτίσιμο θετικών σχέσεων, που στη συνέχεια οδηγούν στη διαθεσιμότητα υψηλότερων επιπέδων κοινωνικής στήριξης. Οι μηχανισμοί αυτοί έχουν ως αποτέλεσμα την επίτευξη υψηλότερων επιπέδων ευζην, το οποίο (όπως ακριβώς και στο γνωσιακό μοντέλο) οδηγεί συνεπακόλουθα σε συχνότερη και εντονότερη βίωση ευγνωμοσύνης στην καθημερινότητα.

Παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης. Καθότι η ευγνωμοσύνη ως συναίσθημα και χαρακτηριστικό έχει αποδειχθεί, ότι έχει πληθώρα ευεργετικών επιδράσεων για την ευζωία των ατόμων και για το χτίσιμο θετικότερων σχέσεων με τους άλλους, τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνισή τους μια σειρά από μελέτες, που στοχεύουν στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων ενίσχυσης της ευγνωμοσύνης.

Ένα μεγάλο μέρος των παρεμβάσεων ευγνωμοσύνης περιλαμβάνει ασκήσεις, που αφορούν στην αναθύμηση και καταμέτρηση των πραγμάτων, προσώπων και συμβάντων στη ζωή των ατόμων, για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη. Με απλά λόγια, οι ασκήσεις αυτές θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως λίστες ευγνωμοσύνης, στις οποίες το άτομο καταμετρά τις ευλογίες του (Emmons & McCullough, 2003. Deng, Xiang, Zhu, Li, Yu, & Liu, 2019. Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Μία άλλη μερίδα παρεμβάσεων αφορά στην αναγνώριση των πηγών ευγνωμοσύνης και τον απλό αναστοχασμό πάνω σε αυτές ή στην ενεργητική έκφραση της ευγνωμοσύνης, όπως για παράδειγμα μέσα από μία επίσκεψη ευγνωμοσύνης (Deng κ.ά., 2019. Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005. Wood κ.ά., 2010). Τέλος, κάποιες παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης στοχεύουν στη θετική αναπλαισίωση των αρνητικών γεγονότων, που συμβαίνουν στη ζωή των ατόμων (Watkins, Cruz, Holben, & Kolts, 2008).

Μία από τις μελέτες ελέγχου της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης ευγνωμοσύνης ζήτησε από μαθητές να αναλογιστούν πράγματα, που τους συνέβησαν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και για τα οποία νιώθουν ευγνώμονες. Οι μαθητές, που συμμετείχαν στην ομάδα αυτή, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης και χαμηλότερα επίπεδα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων σε σύγκριση με τους μαθητές, που ανήκαν στην ομάδα ελέγχου. Στα πλαίσια της ίδιας μελέτης, ζητήθηκε από μία άλλη ομάδα μαθητών να γράψουν ένα γράμμα ευγνωμοσύνης προς ένα άτομο, από το οποίο θα ήθελαν να ζητήσουν ευχαριστώ. Οι μαθητές, που ανήκαν στην ομάδα αυτή,

ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων σε σύγκριση με τους μαθητές της ομάδας ελέγχου (Watkins κ.ά., 2003).

Επιπλέον, μία ακόμη σημαντική μελέτη στον χώρο της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων ευγνωμοσύνης συμπέρανε, ότι η εφαρμογή μιας άσκησης καταμέτρησης ευλογιών μία φορά την εβδομάδα αυξάνει το ευ ζην των ατόμων, και συγκεκριμένα τη βίωση θετικών συναισθημάτων κι ευγνωμοσύνης και την ικανοποίηση από τη ζωή, έως και τρεις μήνες μετά την παρέμβαση τόσο σε υγιείς πληθυσμούς όσο και σε πληθυσμούς, που πάσχουν από νευρομυικές παθήσεις (Emmons & McCullough, 2003). Αντίστοιχα ευρήματα παρουσίασε και μία ακόμη μελέτη, που εφάρμοσε πειραματικά σε ενήλικες μία άσκηση καταμέτρησης ευλογιών, τα θετικά αποτελέσματα της οποίας στο ευ ζην των συμμετεχόντων φάνηκε να συντηρούνται έως και έξι μήνες μετά το πέρας της παρέμβασης σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου (Seligman κ.ά., 2005). Εφάμιλλα είναι τα αποτελέσματα μελετών για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων ευγνωμοσύνης σε δείγματα εφήβων και παιδιών (Baumsteiger, Mangan, Bronk, & Bono, 2019. Froh, Bono, Fan, Emmons, Henderson, Harris, ... & Wood, 2014. Froh, Sefick, & Emmons, 2008).

Συνολικά, η μελέτη στη Θετική Ψυχολογία έχει δείξει, ότι η καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης κι η συνεπακόλουθη βίωση κι άσκησή της οδηγούν τα άτομα στην αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσκολιών και το χτίσιμο θετικότερων και βαθύτερων σχέσεων με τους άλλους κι, επομένως, σε υψηλότερα επίπεδα ευζωίας. Με αυτό το σκεπτικό, η παραπάνω γνώση συνεισφέρει στην εμβάθυνση στους μηχανισμούς, μέσω των οποίων τα χαρακτηριστικά των θετικών σχέσεων συμβάλλουν στην επίτευξη του ευ ζην, κι εξυπηρετεί τους σκοπούς της παρούσας διατριβής.

Η ψυχική ανθεκτικότητα. Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας άρχισε να μελετάται ήδη από το δεύτερο μισό του προηγούμενου αιώνα στα πλαίσια του μοντέλου της ψυχικής ασθένειας.

Συγκεκριμένα, μία σειρά από μελετητές εξέτασε παιδιά, που αντιμετώπιζαν μία πληθώρα ψυχοπιεστικών παραγόντων και αντιξοοτήτων ζωής. Οι παρατηρήσεις τους οδήγησαν στο συμπέρασμα, ότι ενώ κάποια παιδιά ανέπτυξαν προβλήματα διαφόρων φύσεων ή ψυχοπαθολογία, άλλα παιδιά κατάφεραν να συνεχίσουν κανονικά την ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη (Cicchetti & Toth, 1998. Rutter, 1990. Masten, 2007, 2011. Masten, Best, & Garmezy, 1990. Wright, Masten, & Narayan, 2013). Παράλληλα με τη γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας, όμως, η μελέτη γύρω από την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας άλλαξε πορεία, καθώς οι μελετητές θεώρησαν πως δεν είναι

δυνατό να εξετάζεται υπό το πρίσμα της ασθένειας αλλά υπό αυτό των δυνατοτήτων του ατόμου και των παραγόντων, τόσο εσωτερικών όσο και εξωτερικών, που τα βοηθούν να ανταπεξέλθουν με επιτυχία σε μία αντιξοότητα (Λακιώτη, 2016. Reich, Zautra, & Hall, 2010).

Για να κατανοήσουμε καλύτερα την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, κρίνεται σκόπιμο να την αναλύσουμε τόσο ετυμολογικά όσο κι επιστημονικά. Η ψυχική ανθεκτικότητα, λοιπόν, ως όρος έχει τις ετυμολογικές της ρίζες στο λατινικό ρήμα *resilire*, που σημαίνει αναπηδώ. Έτσι κι αργότερα, ορίστηκε ως η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται με επιτυχία αντιμετωπίζοντας σημαντικές αντιξοότητες και να επανέρχεται στα πρότερα επίπεδα ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής λειτουργικότητας (Connor & Davidson, 2003. Masten, 2011. Masten & Gewirtz, 2006. Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014).

Προστατευτικοί παράγοντες απέναντι στις αντιξοότητες. Μία σειρά από μελέτες την τελευταία εικοσαετία έχουν εστιάσει στον εντοπισμό των παραγόντων, που δρουν προστατευτικά στο άτομο, που αντιμετωπίζει μια αντιξοότητα. Οι ερευνητές έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα, ότι η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί μία δυναμική και πολυδιάστατη διαδικασία, στην οποία λαμβάνουν χώρα πληθώρα προστατευτικών παραγόντων και παραγόντων επικινδυνότητας ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες (Bonanno & Diminich, 2013. Connor & Davidson, 2003). Οι προστατευτικοί παράγοντες, δηλαδή αυτοί που διαμεσολαβούν και διευκολύνουν τη θετική προσαρμογή των ατόμων απέναντι στις αντιξοότητες, θα μπορούσαν να διακριθούν σε αυτούς, που αφορούν ατομικά χαρακτηριστικά, και σε αυτούς, που σχετίζονται με χαρακτηριστικά του στενού ή ευρύτερου περιβάλλοντος (Masten, 2001, 2007. Λακιώτη, 2011).

Μεταξύ των προστατευτικών παραγόντων κατέχουν περίοπτη θέση οι γνωστικές ικανότητες. Η νοημοσύνη και οι επιμέρους ικανότητές της δρουν προστατευτικά απέναντι στα ψυχοπιεστικά γεγονότα, καθώς επιτρέπουν στο άτομο να οργανώσει τις εισερχόμενες πληροφορίες με ταχύτητα, να αντιληφθεί τις διαφορετικές πλευρές τους, να καταστρώσει σχέδια επίλυσης του προβλήματος, να λάβει αποφάσεις προς αυτή την κατεύθυνση και να προβλέψει πιθανές αστοχίες (Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010). Επιπλέον, τα άτομα, που γνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία τους, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν μία θετική εικόνα για τον εαυτό τους, τον εκτιμούν δηλαδή θετικά, τον σέβονται, τον αποδέχονται και πιστεύουν, ότι

μπορούν να τα καταφέρουν απέναντι σε κάποιο πρόβλημα, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας (Liu, Wang, Zhou, & Li, 2014. Skodol, 2010).

Ένας ακόμη παράγοντας, που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη θετική προσαρμογή απέναντι σε μία δυσκολία, αφορά στο εάν το άτομο αντιλαμβάνεται, ότι ελέγχει τον εαυτό του, τα συναισθήματα, τις παρορμήσεις και τις πράξεις του αλλά και το περιβάλλον, ώστε να επιτύχει τα επιθυμητά κάθε φορά αποτελέσματα (Masten & Obradovic, 2008. Masten & Wright, 2010. Skodol, 2010). Ταυτόχρονα, τα άτομα, τα οποία καταφέρνουν μέσα στις αντιξοότητες να διατηρήσουν μια αίσθηση νοήματος στην εμπειρία τους και να τη συνδέσουν με το νόημα της ζωής τους και παράλληλα να έχουν πίστη κι ελπίδα για την καλύτερη δυνατή έκβαση, είναι πιθανότερο να προσαρμοστούν θετικότερα στις δυσμενείς συνέπειες της αντιξοότητας (Kleiman, Chiara, Liu, Jager-Hyman, Choi, & Alloy, 2017. Larner & Blow, 2011. Mancini & Bonanno, 2010. Masten & Wright, 2010).

Ακόμη, έχει παρατηρηθεί ότι άτομα, που χρησιμοποιούν με μεγαλύτερη ευκολία κι ευελιξία συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων, δύνανται να προσαρμοστούν με μεγαλύτερη επιτυχία σε αυτές. Ειδικότερα, τα άτομα, που προσεγγίζουν παρά αποφεύγουν τα συναισθήματά τους υπό καταστάσεις στρες, εστιάζουν στο πρόβλημα και δρουν ενεργητικά απέναντι στις δυσκολίες χωρίς να γίνονται έρμαιο των συνεπειών τους, εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής και σωματικής υγείας, καθώς και ζωτικότητας απέναντι στην αντιξοότητα (Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Rowland, & Ganz, 2011. Mayordomo, Viguer, Sales, Satorres, & Meléndez, 2016. Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005).

Οι ψυχικά ανθεκτικοί άνθρωποι είναι περισσότερο αισιόδοξοι απέναντι στις δυσκολίες αντιμετωπίζοντάς τις με δημιουργικότητα και χιούμορ και προσπαθώντας ακόμη και υπό τις δυσμενείς τους συνέπειες να βιώσουν θετικά συναισθήματα (Fredrickson κ.ά., 2003. Meneghel, Salanova, & Martínez, 2016). Τα θετικά συναισθήματα έχουν την ιδιότητα να διευρύνουν το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης των ατόμων και να χτίζουν ψυχολογικούς, κοινωνικούς, νοητικούς και σωματικούς πόρους, που μπορούν να δράσουν προστατευτικά για το άτομο (Γαλανάκης, Μερτίκα, & Σεργιάννη, 2011). Επιπρόσθετα, τα άτομα, που καλλιεργούν κι εφαρμόζουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους έχει βρεθεί ότι γίνονται περισσότερο ανθεκτικά, ειδικότερα όταν πρόκειται για τα δυνατά στοιχεία, που έχουν συναισθηματικό

υπόβαθρο ή σχετίζονται με τον αυτοέλεγχο των ατόμων (Martínez-Martí & Ruch, 2017).

Τέλος, ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες, που προστατεύουν το άτομο απέναντι στις αντιξοότητες, είναι οι σχέσεις του, η ζεστασιά, η αγάπη και η στήριξη, που αυτές του προσφέρουν. Οι μελέτες έχουν δείξει, ότι, όπως οι σχέσεις ασφαλούς προσκόλλησης βοηθούν στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και σωματικών αντιδράσεων υπό συνθήκες στρες, έτσι κι η κοινωνική στήριξη, από όπου κι αν αυτή προέρχεται, αυξάνει την αυτοπεποίθηση των ατόμων, ενισχύει την υιοθέτηση υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης του στρες, όπως η ενεργητική επίλυση προβλημάτων, κι απομακρύνει την πιθανότητα εμπλοκής σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, όπως η κατάχρηση αλκοόλ (Karadag, Ugur, Mert, & Erunal, 2019. Sippel, Pietrzak, Charney, Mayes, & Southwick, 2015). Μάλιστα, οι νέες θεωρήσεις γύρω από την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας τονίζουν, ότι αυτή δεν είναι δυνατό να είναι ανεξάρτητη από τα επίπεδα ανθεκτικότητας των συστημάτων, στα οποία ανήκει το άτομο. Έτσι, εξίσου σημαντικές κρίνονται η οικογενειακή, η σχολική, η κοινωνική ανθεκτικότητα κ.ο.κ. (Jaffee, Caspi, Moffitt, Polo-Tomás, & Taylor, 2007). Για παράδειγμα, όταν μία οικογένεια αντιμετωπίζει μία αντιξοότητα, όπως τα οικονομικά προβλήματα, δεν είναι σημαντικοί μόνο οι προστατευτικοί παράγοντες του κάθε ατόμου ξεχωριστά, αλλά επιπλέον οι μηχανισμοί αντιμετώπισης της κρίσης από το ίδιο το σύστημα της οικογένειας (Kostouli, Xanthopoulou, & Athanasiades, 2016). Επομένως, εξίσου σημαντικές θεωρούνται η επικοινωνία μεταξύ των μελών, οι μηχανισμοί επίλυσης των διαφωνιών, οι οικογενειακές ρουτίνες, η ευελιξία και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και λήψης απόφασης από την οικογένεια ως όλον (Harrist, Henry, Liu, & Morris, 2019. Kordoutis, 2004. Walsh, 2011). Αντίστοιχα, στην περίπτωση της κοινότητας, όταν τα μέλη της έχουν αυξημένη ικανότητα να αναλάβουν συλλογική δράση για να αντιμετωπίσουν μία κρίση, είναι περισσότερο πιθανό και το ίδιο το άτομο να επιτύχει θετική προσαρμογή. Η κοινοτική ανθεκτικότητα περιλαμβάνει τις κοινές στάσεις, πράξεις, πεποιθήσεις και πόρους, που ενεργοποιούνται, για να αντιμετωπιστεί η κοινή αντιξοότητα αλλά και τους μηχανισμούς ανάδειξης της κοινής ιστορίας των ατόμων εμπλέκοντας σε κοινοτικές δραστηριότητες μέλη διαφορετικών ηλικιών και περιοχών (Pfefferbaum, Pfefferbaum, & Van Horn, 2015).

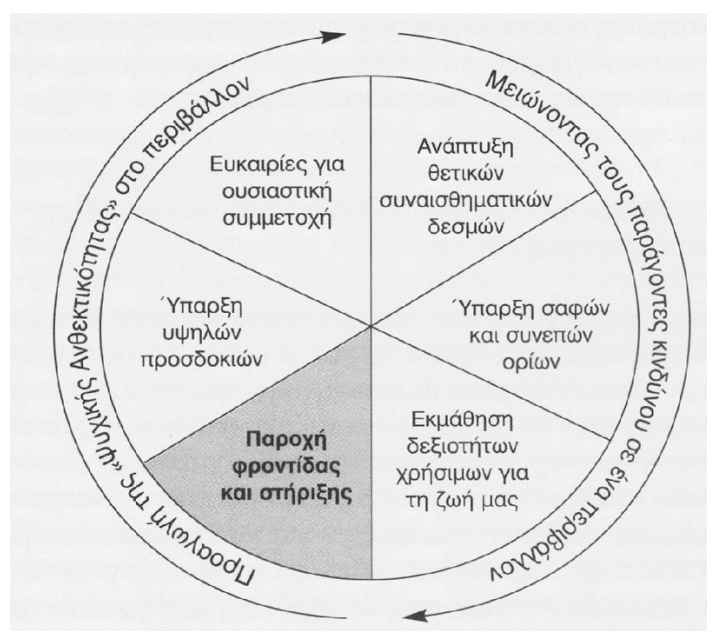
Παρεμβάσεις ψυχικής ανθεκτικότητας. Η έρευνα στο πεδίο της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει εστιάσει μεταξύ άλλων στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και την αξιολόγηση προγραμμάτων παρέμβασης για την ενίσχυση των επιπέδων ψυχικής ανθεκτικότητας ομάδων υψηλού κινδύνου (Lyubomirsky & Della Porta, 2010).

Στα πλαίσια της Θετικής Εκπαίδευσης στα σχολεία έχει εφαρμοστεί το Πρόγραμμα Ψυχικής Ανθεκτικότητας του Πανεπιστημίου της Πενσυλβάνια (Penn Resiliency Program), που αποτελεί μία ομαδική γνωστικο-συμπεριφορική παρέμβαση για την πρόληψη και τη θεραπεία της κατάθλιψης και του άγχους σε παιδιά και εφήβους 10 έως 14 ετών (Bastounis, Callaghan, Banerjee, & Michail, 2016). Στόχος του προγράμματος είναι να αυξήσει την ικανότητα των μαθητών να αντιμετωπίζουν καθημερινούς παράγοντες στρες και προβλήματα, που είναι κοινά κατά την εφηβεία, καλλιεργώντας επτά βασικούς παράγοντες ανθεκτικότητας: τη ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων, τον έλεγχο των παρορμήσεων, την ανάλυση προβλημάτων και την ανάπτυξη μηχανισμών επίλυσής τους, τη ρεαλιστική αισιοδοξία στις δυσκολίες, την αυτοαποτελεσματικότητα, την ενσυναίσθηση και την εποικοδομητική επικοινωνία και προσέγγιση των άλλων (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009).

Μάλιστα, έχει διατυπωθεί και μία θεωρία από τους Henderson και Milstein (2008), πάνω στην οποία προτείνεται να στηρίζεται ο σχεδιασμός των προγραμμάτων ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας, όταν οι παρεμβάσεις αυτές αφορούν πρώτα από όλα το σχολικό περιβάλλον κι έπειτα τους μαθητές. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή (βλέπε Εικόνα 1), οφείλει να γίνεται, πρώτον, προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στο σχολικό περιβάλλον μέσω της παροχής στους μαθητές ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή, δημιουργώντας υψηλές προσδοκίες από αυτούς και παρέχοντας φροντίδα και στήριξη. Έπειτα, χρειάζεται να μειωθούν οι παράγοντες κινδύνου στο σχολικό περιβάλλον μέσα από την ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών δεσμών, την ύπαρξη σαφών και συνεπών ορίων και κανόνων και την εκμάθηση δεξιοτήτων χρήσιμων για τη ζωή των μαθητών.

Ένα ακόμη ενδεικτικό πρόγραμμα παρέμβασης προς την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας εφαρμόστηκε στις Ένοπλες Δυνάμεις των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής από τους Reivich, Seligman και McBride (2011). Στόχος του προγράμματος, που ονομάστηκε Master Resilience Training, ήταν η κατάρτιση ενός μεγάλου αριθμού στελεχών-εκπαιδευτών σε παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας, ώστε να μεταφέρουν τη γνώση αυτή στο σύνολο των στελεχών των Ενόπλων Δυνάμεων. Η παρέμβαση αποσκοπούσε στην ενίσχυση των επιπέδων αισιοδοξίας, της επίγνωσης των

δυνατοτήτων, των αδυναμιών και των εσωτερικών καταστάσεων των ατόμων (σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές υπό καταστάσεις στρες), τη βελτίωση της αυτο-αποτελεσματικότητας, την εκμάθηση προσαρμοστικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και το χτίσιμο ισχυρών διαπροσωπικών σχέσεων. Η αξιολόγηση του προγράμματος απέδειξε την αποτελεσματικότητά του στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και μετατραυματικού στρες στον αμερικανικό στρατό, ο οποίος είναι ένας κατεξοχήν επιχειρησιακός στρατός και τα στελέχη του έρχονται συχνά αντιμέτωπα με τραυματικά συμβάντα.



Εικόνα 1. Ο τροχός της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στο σχολείο. Αναδημοσίευση από το βιβλίο Σχολεία, που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα, των N. Henderson και M. Milstein, 2008, σ. 34. ©Τυπωθήτω/Δαρδάνος

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω ευρήματα, η ψυχική ανθεκτικότητα αποδεικνύεται ως μια έννοια ζωτικής σημασίας για τη μελέτη στους περισσότερους κλάδους της Ψυχολογίας. Μεταξύ των προστατευτικών παραγόντων, που θρέφουν την ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων, ξεχωρίζουν οι θετικές σχέσεις. Η ανθεκτικότητα ουσιαστικά αποτελεί έναν από τους μηχανισμούς, με τους οποίους οι διαφορετικές σχέσεις και τα θετικά χαρακτηριστικά τους, οδηγούν τα άτομα στην επίτευξη υψηλών επιπέδων ευζωίας. Με αυτό το σκεπτικό, η παραπάνω γνώση συνεισφέρει στην εμπάθυνση στις λειτουργίες των σχέσεων για το ευ ζην κι εξυπηρετεί τους σκοπούς του παρόντος πονήματος.

Η ψυχολογική ροή. Μία ακόμη έννοια, που βρίσκεται στο επίκεντρο της έρευνας στη Θετική Ψυχολογία, είναι αυτή της ψυχολογικής ροής. Μάλιστα, πληθώρα μελετών αναγνωρίζει τη δέσμευση, που προκύπτει από την ψυχολογική ροή, ως ένα από τα βασικά συστατικά του ευ ζην (Hone, Jarden, Schofield, & Duncan, 2014).

Η ψυχολογική ροή αποτελεί μία κατάσταση του νου, κατά την οποία το άτομο εστιάζει στο εδώ και τώρα σε κάποιο έργο ή δραστηριότητα, στρέφει όλη την προσοχή του στην ενασχόλησή του αυτή και απορροφάται απόλυτα, ενώ έχει επίγνωση αυτού που λαμβάνει χώρα. Παράλληλα, ωστόσο, χάνει την αίσθηση του χώρου και του χρόνου και δεν αισθάνεται καμία κόπωση. Η εμπλοκή του ατόμου στο πνευματικό ή σωματικό αυτό έργο του παρέχει τέτοια ικανοποίηση, ώστε να γεννά την επιθυμία να εμπλακεί πάλι σε αυτό ανεξάρτητα από τον βαθμό δυσκολίας του ή τον ενεχόμενο κίνδυνο (Csikszentmihalyi, 1990, 2009. Σεργιάννη & Καρακασίδου, 2011).

Βέβαια, οφείλει να σημειωθεί, ότι βασική προϋπόθεση για την επίτευξη της βίωσης ψυχολογικής ροής αποτελεί η ισορροπία μεταξύ της υποκειμενικής αντίληψης του ατόμου αναφορικά με τις δεξιότητές του και τις διαθέσιμες σε αυτό δυνατότητες - προκλήσεις για δράση (Landhäuber & Keller, 2012. Σεργιάννη & Καρακασίδου, 2011). Η επίτευξη αυτής της ισορροπίας είναι ιδιαίτερα δύσκολη και το αν θα επιτευχθεί ή όχι οδηγεί το άτομο στη βίωση τεσσάρων διαφορετικών καταστάσεων (βλέπε Εικόνα 2):

α) εάν τόσο οι προκλήσεις του περιβάλλοντος όσο και οι δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλές, τότε το άτομο βιώνει απάθεια και η ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας κατά την εμπλοκή με το έργο είναι χαμηλή,

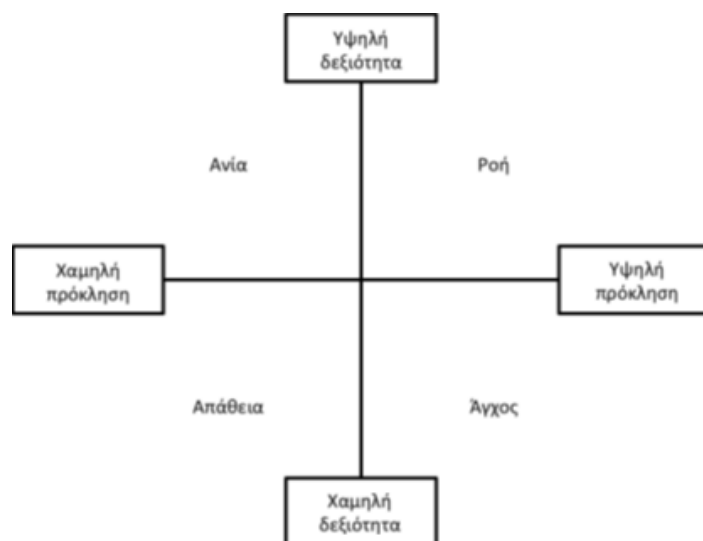
β) εάν οι προκλήσεις του περιβάλλοντος αξιολογούνται ως υψηλές ενώ οι ατομικές δεξιότητες ως χαμηλές, το άτομο βιώνει άγχος και η υποκειμενική εμπειρία αποκτά μία αρνητική χροιά,

γ) αν οι δεξιότητες του ατόμου αξιολογούνται ως υψηλές και οι περιβαλλοντικές προκλήσεις ως χαμηλές, το άτομο χαλαρώνει σε τέτοιο βαθμό, ώστε να βιώσει ανία κι

δ) εάν οι προκλήσεις του περιβάλλοντος και οι δεξιότητες του ατόμου εκτιμώνται ως υψηλές, το άτομο βρίσκεται σε κατάσταση ψυχολογικής ροής κι η γενικότερη ποιότητα της υποκειμενικής εμπειρίας είναι υψηλή και θετική.

Όπως γίνεται κατανοητό, στο μοντέλο του Csikszentmihalyi (1990) για την ψυχολογική ροή δίνεται μεγάλη έμφαση στην υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για εσωτερικούς κι εξωτερικούς παράγοντες. Σημαντική θέση στην εν λόγω θεωρία, ωστόσο, κατέχει και η ικανότητα του ατόμου να αναδομεί μια αγχώδη, ανιαρή ή βαρετή

κατάσταση σε προκλητική κι ενδιαφέρουσα, ώστε να βιώσει ροή. Επομένως, το άτομο μπορεί να αυξήσει την ικανότητά του απέναντι σε ένα δύσκολο έργο αλλά, από την άλλη, μπορεί και να μειώσει εσωτερικά την αξία ή τη δυσκολία του έργου. Με αυτόν τον τρόπο, θα επιτύχει υψηλότερα επίπεδα ελέγχου και θα είναι προετοιμασμένο για να βιώσει ψυχολογική ροή (Hefferon & Boniwell, 2011).



Εικόνα 2. Το ορθογώνιο μοντέλο της θεωρίας της ψυχολογικής ροής (Csikszentmihalyi, 1990)

Η μελέτη της έννοιας της ψυχολογικής ροής έχει ανθήσει κυρίως σε περιβάλλοντα, όπου τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με υψηλούς στόχους, τους οποίους προσπαθούν να πετύχουν, με συγκεκριμένα και συχνά δύσκολα έργα, υπό συγκεκριμένες συνθήκες και κανόνες και υπό όρους ανταγωνισμού (Kent, 2006). Το πλαίσιο, στο οποίο συχνότερα χρησιμοποιείται η έννοια της ροής είναι αυτό του αθλητισμού (Stamatelopoulou, Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti, & Stalikas, 2018). Οι αθλητές περιγράφουν την εμπειρία της ροής ως πλήρη απορρόφηση κι εστίαση σε ένα έργο τόσο σωματικά όσο και ψυχικά, ενώ βιώνουν υπερηφάνεια, αυτοπεποίθηση και κυριαρχία επί της κατάστασης (Swann, 2016). Παράλληλα, όμως, αρχίζουν να διεξάγονται μελέτες και σε άλλα πλαίσια με παρόμοια χαρακτηριστικά, όπως το σχολείο (Shernoff, Csikszentmihalyi, Schneider, & Shernoff, 2014) και το εργασιακό περιβάλλον (Ilies, Wagner, Wilson, Ceja, Johnson, DeRue, & Ilgen, 2017. Olčar, Rijavec, & Golub, 2019). Μάλιστα, η έρευνα ανθίζει σε επαγγέλματα, τα οποία αντιμετωπίζουν ακραίες συνθήκες ή κινδύνους και τα άτομα χρειάζεται να επιτύχουν

υψηλές επιδόσεις, όπως στην περίπτωση των πυροσβεστών (Yotsidi, Kourmoussi, Dermitzaki, Pezirkianidis, & Kounenou, 2018).

Οι παραπάνω μελέτες εστιάζουν όχι μόνο στο περιεχόμενο της εμπειρίας της ψυχολογικής ροής και τις επιδράσεις της στην αποτελεσματικότητα του ατόμου αλλά και σε πληθώρα δεικτών ευζωίας. Φαίνεται, λοιπόν, πως η εμπειρία της ροής δε βοηθά τα άτομα μόνο να επιτύχουν στόχους και να βιώσουν ικανοποίηση εκείνη τη στιγμή αλλά οδηγεί στη βίωση θετικών συναισθημάτων κι ικανοποιεί τις βασικές ψυχολογικές τους ανάγκες της αυτονομίας και της επάρκειας προκαλώντας την αύξηση του αισθήματος προσωπικής ασφάλειας και το χτίσιμο μιας θετικότερης εικόνας εαυτού (Ilies κ.ά., 2017). Η παραπάνω γνώση παρέχει πληροφορίες για τους μηχανισμούς, με τους οποίους λειτουργεί η δέσμευση, που συνδέεται με τη βίωση ψυχολογικής ροής, κι αποτελεί ένα από τα πυρηνικά συστατικά του ευ ζην.

Το νόημα ζωής. Μία ακόμη έννοια, που έχει συνδεθεί με το ευ ζην και πολλές φορές ταυτίζεται με την ίδια την ευδαιμονία, είναι αυτή του νοήματος στη ζωή. Ως εκ τούτου, η έννοια του νοήματος στη ζωή έχει γίνει πολλές φορές επίκεντρο της φιλοσοφικής σκέψης αλλά και της επιστημονικής έρευνας.

Η κατασκευή νοήματος αποτελεί μία μοναδική ανθρώπινη ικανότητα εξαιρετικής εξελικτικής σημασίας. Το ίδιο φαινόμενο μπορεί να γίνει κατανοητό, να ερμηνευθεί και να του αποδοθεί νόημα με διαφορετικούς τρόπους από διαφορετικούς ανθρώπους (Lopez & Snyder, 2011). Η παρουσία νοήματος στη ζωή, όμως, αποτελεί μία διακριτή μεταβλητή, ιδιαίτερα σημαντική για το ευ ζην των ατόμων (Fulmer, 2015).

Έχει διατυπωθεί πληθώρα ορισμών και ταυτόχρονα διαφορετικών προσεγγίσεων για την έννοια του νοήματος στη ζωή. Οι προσεγγίσεις αυτές θα μπορούσαν να ομαδοποιηθούν σε τρεις θεωρήσεις. Σύμφωνα με την πρώτη, το νόημα στη ζωή είναι συνώνυμο με τον σκοπό, εκείνον τον υπέρτατο και ποθητό στόχο, που θέτει το άτομο για τη ζωή του, και συνδέεται με μακροπρόθεσμους στόχους ενώ γεννά υψηλό κίνητρο, πάθος και δέσμευση (Frankl, 1963). Η δεύτερη θεώρηση συνδέει το νόημα ζωής με τη σημαντικότητα υπονοώντας, ότι οι άνθρωποι βιώνουν νόημα στη ζωή τους μόνο, όταν επιτυγχάνουν κάτι σημαντικό για την ύπαρξή τους και σύμφωνο με τις αξίες, που υπηρετούν. Η τρίτη θεώρηση συμφωνεί με τις προηγούμενες δύο προσθέτοντας, ότι απαραίτητη για τη βίωση νοήματος στη ζωή είναι η αίσθηση της προσωπικής εκπλήρωσης και πραγμάτωσης, που έπεται του σημαντικού σκοπού και της επίτευξής του και στον πυρήνα της περιλαμβάνει την έννοια της συνοχής του εν

λόγω σκοπού με την ίδια την ταυτότητα του ατόμου, τον πυρήνα του (Lopez & Snyder, 2011. Martela & Steger, 2016).

Το νόημα ζωής βρίσκεται στον πυρήνα όλων των θεωρητικών μοντέλων, που περιγράφουν τα συστατικά του ευ ζην. Από τη θεωρία της ψυχικής άνθησης του Ed Diener και των συνεργατών του (2010) μέχρι τα αποτελέσματα της Ευρωπαϊκής Κοινωνικής Έρευνας (Huppert & So, 2013) και τη θεωρία PERMA του Martin Seligman (2011), το νόημα στη ζωή συμπεριλαμβάνεται μεταξύ των στοιχείων, που όταν ένα άτομο αναπτύσσει στη ζωή του επιτυγχάνει υψηλότερα επίπεδα ευζωίας (Hone κ.ά., 2014). Μάλιστα, ο Seligman στη Θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (2002) αναφέρει, ότι η ζωή με νόημα αποτελεί τον υπέρτατο τρόπο, για να βιώσει κάποιο άτομο αγνή ευτυχία στη ζωή του.

Τα ευρήματα πληθώρας ερευνών τονίζουν τη σχέση του νοήματος στη ζωή με μία λίστα από δείκτες ψυχολογικής ευημερίας επιβεβαιώνοντας διαρκώς τις παραπάνω θεωρίες για τα συστατικά του ευ ζην. Έτσι, λοιπόν, η ύπαρξη νοήματος ζωής έχει βρεθεί, ότι συνδέεται με υψηλά επίπεδα αυτο-εκτίμησης, θετικών σχέσεων με τους άλλους, ικανοποίησης από τη ζωή, ελέγχου στις δυσκολίες και δέσμευσης στις καθημερινές δραστηριότητες (Lopez & Snyder, 2011. Steger, 2017. Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008. Steger & Shin, 2010). Ιδιαίτερη θέση στα ερευνητικά ευρήματα καταλαμβάνει η σχέση της ύπαρξης νοήματος ζωής με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, η ικανοποίηση και το δέος (Fredrickson, 2001). Μάλιστα, οι μελέτες έχουν δείξει, ότι τόσο η ύπαρξη νοήματος στη ζωή προκαλεί τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Pan, Wong, Chan, & Joubert, 2008) αλλά και το αντίθετο, καθώς τα άτομα, που βιώνουν υψηλά επίπεδα θετικότητας είναι πιθανότερο να εντοπίσουν νόημα στη ζωή τους (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006).

Ταυτόχρονα, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή συσχετίζεται αρνητικά με μία σειρά από δυσμενείς για την ψυχική υγεία παράγοντες. Έχει βρεθεί, ότι το νόημα στη ζωή σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα άγχους, κατάθλιψης, στρες, αυτοκτονικού ιδεασμού και κατάχρησης ουσιών (Disabato, Kashdan, Short, & Jarden, 2017. Huo, Wang, Steger, Ge, Wang, Liu, & Ye, 2019. Pezirkianidis, Galanakis, Karakasidou, & Stalikas, 2016. Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016. Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008). Αντίθετα, τα αρνητικά παραπάνω βιώματα φαίνεται να συνδέονται με μία σχετική έννοια, αυτήν της αναζήτησης νοήματος στη ζωή (Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009). Όταν τα άτομα δε διαθέτουν νόημα στη ζωή τους, το αναζητούν, διαδικασία ιδιαίτερα κρίσιμη για την επίτευξη υψηλών επιπέδων ευ ζην. Ωστόσο, εάν

η διαδικασία αναζήτησης νοήματος διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα, τα επίπεδα ψυχικής ευημερίας μειώνονται. Μάλιστα, φαίνεται πως κάποια άτομα βρίσκονται συχνότερα στη διαδικασία αναζήτησης νοήματος ζωής, διότι αυτό συνδέεται με χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους. Αντίθετα, υπάρχουν άτομα, που έχουν την προδιάθεση να αντιληφθούν τη ζωή ως γεμάτη νόημα ευκολότερα και άρα να βιώσουν υψηλότερα επίπεδα ευζωίας. Φαίνεται, λοιπόν, ότι η σχέση ευ ζην, ύπαρξης και αναζήτησης νοήματος στη ζωή είναι αρκετά πολύπλοκη (Russo-Netzer, 2019. Steger & Kashdan, 2007). Αυτό, μάλιστα, που την κάνει πολυπλοκότερη, είναι το γεγονός, ότι πολλές φορές τα άτομα, ενώ βιώνουν αρκετά υψηλά επίπεδα νοήματος στη ζωή τους, αναζητούν ταυτόχρονα νέο νόημα ή συμπληρωματικές πηγές νοήματος στη ζωή (Steger et al., 2008). Οι παραπάνω σύνθετες ψυχικές διεργασίες κάνουν ακόμη πιο πρόδηλη τη σημαντικότητα της βίωσης νοήματος στη ζωή ενός ατόμου και η Θετική Ψυχολογία έχει θέσει τη μελέτη του στο επίκεντρο της ερευνητικής της ατζέντας.

Τέλος, αξίζει να σημειωθεί, ότι τα άτομα αντλούν νόημα στη ζωή τους από τέσσερα στοιχεία: το αίσθημα του ανήκειν, την αίσθηση σκοπού, που πηγάζει από τις αξίες και τους προσωπικούς στόχους, την κατασκευή της ατομικής αφήγησης και την υπέρβαση. Οι θετικές σχέσεις είναι αυτές, που συμβάλλουν ποικιλοτρόπως στην ανάπτυξη του αισθήματος του ανήκειν αλλά λειτουργούν υποστηρικτικά και για την ανάδυση των υπόλοιπων τριών πηγών νοήματος στη ζωή (Russo-Netzer, 2019. Sørensen, la Cour, Danbolt, Stifoss-Hanssen, Lien, DeMarinis, ... & Schnell, 2019. Zhang, Sang, Chan, & Schlegel, 2019). Οι παραπάνω πληροφορίες συνεισφέρουν σημαντικά στους σκοπούς του παρόντος πονήματος, καθώς εξηγούν τον τρόπο με τον οποίο οι θετικές σχέσεις συνδέονται με το ευ ζην των ατόμων και τα επιμέρους συστατικά του.

Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας. Παραπάνω παρουσιάστηκαν κάποιες από τις σημαντικότερες μεταβλητές, που μελετά η Θετική Ψυχολογία και στις οποίες στοχεύουν οι παρεμβάσεις της.

Ωστόσο, η θεωρία κι η έρευνα στη Θετική Ψυχολογία, πέρα από τη μελέτη μεμονωμένων μεταβλητών, εστιάζει στην εν τη γενέσει εφαρμογή τους σε διαφορετικά πλαίσια, όπως το σχολείο κι η εργασία, αλλά και σε ήδη υπάρχουσες και ανεπτυγμένες ψυχολογικές υπηρεσίες, όπως η ψυχοθεραπεία και η συμβουλευτική. Παρακάτω, λοιπόν, θα παρουσιαστούν ευρήματα και θεωρήσεις, που έκαναν την εμφάνισή τους τα τελευταία χρόνια, αναφορικά με την εφαρμογή των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας σε συγκεκριμένα πλαίσια, και θα συζητηθεί το μέλλον της έρευνας και της πράξης σε

αυτούς τους τομείς. Αυτή η γνώση θα συνεισφέρει στην αξιοποίηση των ευρημάτων της παρούσας διατριβής σε εφαρμοσμένα πλαίσια, στα οποία ανθίζει ήδη η Θετική Ψυχολογία.

Θετική Εκπαίδευση. Η εκπαίδευση είναι ένας τομέας, που έχει ήδη επωφεληθεί από την ενσωμάτωση αρχών και παρεμβάσεων της Θετικής Ψυχολογίας.

Ειδικότερα, η Θετική Εκπαίδευση στοχεύει σε δύο επίπεδα: α) στη διδασκαλία των συμβατικών δεξιοτήτων στους μαθητές, όπως η μαθηματική σκέψη, η πειθαρχία και οι στρατηγικές επίλυσης προβλήματος, με στόχο τη μάθηση και την ακαδημαϊκή επίτευξη και β) στη διδασκαλία των απαραίτητων δεξιοτήτων για τη βελτίωση της ευημερίας και της ανθεκτικότητας των μαθητών, όπως η καλοσύνη, οι θετικές σχέσεις, η βίωση θετικών συναισθημάτων, η καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και η ανεύρεση θετικού νοήματος στα πράγματα γύρω τους (Bott, Escamilla, Kaufman, Kern, Krekel, Schlicht-Schmälzle, ... & White, 2017. Norrish & Seligman, 2015. Norrish, Williams, O'Connor, & Robinson, 2013. Seligman κ.ά., 2009). Με άλλα λόγια, η Θετική Ψυχολογία μπορεί να συνδυαστεί με την παραδοσιακή διδασκαλία, έτσι ώστε να δοθεί έμφαση όχι μόνο στην εκπαίδευση του νου αλλά και στην εκπαίδευση της ψυχής. Η εισαγωγή της Θετικής Ψυχολογίας στα σχολεία είναι δυνατό να βοηθήσει τους μαθητές να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες της ζωής, να αναπτύξουν θετική στάση προς τον εαυτό τους, να λειτουργούν θετικά και να συνεισφέρουν στην κοινωνία (Bott κ.ά., 2017). Ο Seligman και οι συνεργάτες του (2009) υποστηρίζουν, ότι υπάρχουν τρεις σημαντικοί λόγοι για τη διδασκαλία του ευ ζην στα σχολεία: «ως αντίδοτο στην κατάθλιψη, ως μέσο για την αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή και ως βοήθεια για την καλύτερη μάθηση και την πιο δημιουργική σκέψη» (σελ. 295).

Αυτοί οι ισχυρισμοί υποστηρίζονται μέσα από την ερευνητική πρακτική. Ορισμένες μάλιστα παρεμβάσεις, που τίθενται σε εφαρμογή σε σχολεία και χρησιμοποιούν αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, έχουν δοκιμαστεί επιστημονικά παρουσιάζοντας πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα στην αύξηση της ευημερίας και στη βελτίωση των σχέσεων και των ακαδημαϊκών επιδόσεων των μαθητών αλλά και των σχέσεων μεταξύ των δασκάλων και της σύνδεσης του σχολείου με την οικογένεια (Norrish & Seligman, 2015. Slemp, Chin, Kern, Siokou, Loton, Oades, ... & Waters, 2017).

Από πλευράς πρόληψης, οι σχολικές παρεμβάσεις, που εστιάζουν στην καλλιέργεια του ευ ζην και της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών έχουν δείξει

σημαντική μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους, της απελπισίας και των προβλημάτων συμπεριφοράς (Brunwasser, Gillham, & Kim, 2009, Seligman κ.ά., 2009). Άλλα προγράμματα, που επικεντρώνονται στην καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, έχουν ως αποτέλεσμα μειωμένα ποσοστά αρνητικών συμπεριφορών, όπως ο εκφοβισμός, η χρήση ουσιών και η άσκηση βίας (Beets, Flay, Vuchinich, Snyder, Acock, Li, ... & Durlak, 2009. Li, Washburn, DuBois, Vuchinich, Ji, Brechling, & Flay, 2011).

Οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας στα σχολεία όσον αφορά στη βελτίωση του ευ ζην και της ικανοποίησης από τη ζωή έχουν επίσης υποστηριχθεί από τα ερευνητικά ευρήματα. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι θετικές μεταβλητές, όπως η ελπίδα, η ικανοποίηση από τη ζωή και η αίσθηση αυτο-αξίας μπορούν να αυξηθούν με την εφαρμογή ενός προγράμματος Θετικής Εκπαίδευσης κι ότι αυτή η αύξηση μπορεί να διαρκέσει στον χρόνο (Marques, Lopez & Pais-Ribeiro, 2009. Shoshani & Slone, 2017). Τέλος, όσον αφορά στα επιτεύγματα στο σχολείο, η έρευνα έχει δείξει, ότι τα σχολικά προγράμματα, που στοχεύουν στην ενίσχυση και την εκμάθηση θετικών μεταβλητών, μπορούν να επηρεάσουν θετικά την επίδοση, την παρακολούθηση στο μάθημα και την πειθαρχία καθώς και την υιοθέτηση θετικότερων μαθησιακών συμπεριφορών από τα παιδιά και τους εφήβους (Shoshani & Slone, 2017. Snyder, Acock, Vuchinich, Beets, Washburn, & Flay, 2013).

Τα παραπάνω ερευνητικά ευρήματα καταδεικνύουν τα πολλαπλά οφέλη, που προκύπτουν από την ενσωμάτωση της Θετικής Ψυχολογίας στην εκπαίδευση, τόσο στην πρόληψη αρνητικών όσο και στην προαγωγή θετικών παραγόντων για τους μαθητές και τελικά για όλη τη σχολική κοινότητα καθώς και το σύνολο της κοινωνίας.

Θετικοί Οργανισμοί. Μία ακόμη από τις πρώτες εφαρμογές των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας σε ειδικά πλαίσια έλαβε χώρα στην εργασία και τη λειτουργία των οργανισμών. Αναπτύχθηκε, λοιπόν, ο όρος «Θετικός Οργανισμός», ο οποίος αναφέρεται στους φορείς ή τις εταιρείες, όπου η κουλτούρα, το κλίμα και οι πρακτικές δημιουργούν ένα περιβάλλον, που στοχεύει στην ενίσχυση της υγείας, της ασφάλειας και της ευζωίας των εργαζομένων και κατά προέκταση στην άνθηση της αποδοτικότητας του οργανισμού (Di Fabio, 2017).

Στους Θετικούς Οργανισμούς δε δίνεται έμφαση στις αδυναμίες αλλά στα δυνατά στοιχεία των εργαζομένων και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας του εργασιακού περιβάλλοντος, ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την όποια κρίση (Salanova, Llorens, Acosta, & Torrente, 2013). Στον πυρήνα των Θετικών Οργανισμών

βρίσκονται η κοινωνική στήριξη, η εμπιστοσύνη, η εργασιακή δέσμευση, ο σεβασμός της οικογενειακής ζωής, η αποτελεσματική ηγεσία, η υψηλή απόδοση και η κοινωνική ευθύνη (Salanova, Llorens, & Martínez, 2016). Αν γινόταν μία προσπάθεια απομόνωσης των θετικών διεργασιών, που λαμβάνουν χώρα στους Θετικούς Οργανισμούς, θα ξεχώριζαν η αναγνώριση και η καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των εργαζομένων, η καλοσύνη προς τους ανώτερους και κατώτερους ιεραρχικά, η έκφραση της ευγνωμοσύνης προς τους συναδέλφους-ευεργέτες, η καλλιέργεια της συγχώρεσης έπειτα από διαφωνίες ή αποτυχίες στην εργασία, το μοίρασμα θετικών και διασκεδαστικών στιγμών με τους συνεργάτες και η ενίσχυση της στοχοκατευθυνόμενης συμπεριφοράς (Meyers, van Woerkom, & Bakker, 2013. Salanova κ.ά., 2016). Όλες οι παραπάνω διεργασίες ενισχύονται από τον φορέα και έχουν ως στόχο, καταρχήν, την ενίσχυση του εργασιακού ευ ζην των ατόμων.

Μάλιστα, οι μελέτες, που έχουν διεξαχθεί για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας δράσεων και παρεμβάσεων Θετικής Ψυχολογίας στους οργανισμούς, έχουν δείξει, ότι η ενίσχυση των θετικών στοιχείων των εργαζομένων και του εργασιακού περιβάλλοντος οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και εργασιακού στρες, αυξημένη δέσμευση και αποδοτικότητα των εργαζομένων, ενισχυμένη αυτο-αποτελεσματικότητα κι αισθήματα αυταξίας και υπερηφάνειας, ευκολότερη ανεύρεση νοήματος στην εργασία και θετικότερες σχέσεις με τους άλλους (Bakker & van Woerkom, 2018).

Οι παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας στους οργανισμούς δε σταματούν απλώς στην ενίσχυση των θετικών χαρακτηριστικών των εργαζομένων αλλά φαίνεται, ότι αγγίζουν πολλά επίπεδα, από την ανάθεση καθηκόντων έως την επιλογή προσωπικού βάσει των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, στους Θετικούς Οργανισμούς ο προϊστάμενος και οι συνεργάτες ενισχύουν το άτομο στην εφαρμογή των δυνατών του στοιχείων, καθώς του ανατίθενται επιμέρους έργα με βάση τα δυνατά του στοιχεία, γεγονός που οδηγεί σε περαιτέρω αύξηση της αποδοτικότητας, της δέσμευσης, του κινήτρου και της ικανοποίησης από την εργασία (Harzer & Ruch, 2012). Επιπλέον, οι Νορβηγικές Ένοπλες Δυνάμεις έχουν συμπεριλάβει στο σύστημα επιλογής προσωπικού τους την αξιολόγηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των υποψηφίων εργαζομένων. Ειδικότερα, επιδιώκουν να προσλάβουν εργαζομένους με υψηλότερα επίπεδα ηγεσίας, ομαδικότητας, κριτικής σκέψης, επιμονής, γενναιότητας, αμεροληψίας, αυτο-ελέγχου και κοινωνικής νοημοσύνης. Μάλιστα, τοποθετούν και συγκεκριμένα διαχωριστικά κριτήρια, κάτω από τα οποία οι υποψήφιοι κρίνονται

ακατάλληλοι (Boe, Nilsen, Kristiansen, Krogdahl, & Bang, 2017). Γίνεται, λοιπόν, κατανοητό, ότι οι εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στους οργανισμούς μπορούν να λάβουν πολλές μορφές έχοντας πάντα διπλό στόχο: την ενίσχυση των επιπέδων ευζωίας των εργαζομένων και της αποδοτικότητάς τους, άρα των κερδών του οργανισμού.

Θετική Ψυχοθεραπεία. Τα τελευταία χρόνια, η μελέτη στη Θετική Ψυχολογία έχει εστιάσει στην εφαρμογή και την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων της τόσο σε υγιή όσο και σε κλινικά δείγματα. Τα ευρήματα τόσο για την ενίσχυση του ευ ζην όσο και για τη μείωση των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας ήταν ενθαρρυντικά με αποτέλεσμα να σημειωθούν συστηματικές προσπάθειες για τη δημιουργία ενός μοντέλου Θετικής Ψυχολογίας εφαρμοσμένο στην ψυχοθεραπεία, το οποίο θα μπορούσε να εφαρμοστεί ως παρέμβαση μέσης διάρκειας αλλά και οι αρχές του να διαποτίσουν τις ήδη υπάρχουσες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις και την πράξη τους. Έτσι, μεταξύ των διαφόρων προσπαθειών ξεπήδηξε το μοντέλο της Θετικής Ψυχοθεραπείας, το οποίο χαίρει της μεγαλύτερης επιστημονικής εκτίμησης και εφαρμογής ανά τον κόσμο (Rashid & Seligman, 2018).

Σε μία προσπάθεια ορισμού της, η Θετική Ψυχοθεραπεία είναι μία ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, που στοχεύει στο χτίσιμο θετικών συναισθημάτων, δυνατών στοιχείων και νοήματος στη ζωή του πελάτη με απώτερο σκοπό τη μείωση των επιπέδων ψυχοπαθολογίας και την προαγωγή του ευ ζην (Rashid, 2008). Η Θετική Ψυχοθεραπεία βασίζεται στο ρηζικέλευθο για την εποχή του σκεπτικό του Chris Peterson, ενός εκ των πρωτοπόρων της Θετικής Ψυχολογίας, ο οποίος τόνιζε ότι η Ψυχολογία οφείλει να ασχολείται με τις αδυναμίες όσο ασχολείται με τα δυνατά στοιχεία, να χτίζει θετικά στοιχεία στη ζωή των ατόμων όσο επιδιορθώνει τις συνέπειες των αρνητικών και να προσπαθεί να κάνει τις ζωές των απλών ανθρώπων να ανθήσουν όσο θεραπεύει την παθολογία (Rashid, 2015). Έτσι, λοιπόν, η Θετική Ψυχοθεραπεία στηρίζεται στις βασικές θεωρίες της Θετικής Ψυχολογίας, δηλαδή τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων της Barbara Fredrickson (2004), τη Θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας και τη Θεωρία PERMA για το ευ ζην του Martin Seligman (2002, 2011), αλλά στο επίκεντρό της έχει τη θεώρηση «Αξίες Εν Δράσει» για την κατηγοριοποίηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των Peterson και Seligman (2004). Κάθε βήμα και παρέμβαση στη Θετική Ψυχοθεραπεία, λοιπόν, έχει ως απώτερο στόχο την ενίσχυση των θετικών ατομικών πόρων και, συγκεκριμένα, τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την καλλιέργεια κι εφαρμογή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, την ανεύρεση νοήματος, το χτίσιμο θετικών σχέσεων και τα

επιτεύγματα, που καθοδηγούνται από εσωτερικά κίνητρα (Rashid, 2015. Rashid & Baddar, 2019. Rashid & Seligman, 2018).

Η Θετική Ψυχοθεραπεία στηρίζεται σε τρεις υποθέσεις για τη φύση, την αιτιολογία και τη θεραπεία συγκεκριμένων μοτίβων συμπεριφοράς (Rashid, 2015. Rashid & Baddar, 2019. Rashid & Seligman, 2018). Η πρώτη αφορά στο ότι η ψυχοπαθολογία γεννιέται, όταν η έμφυτες δυνατότητες των ατόμων για ανάπτυξη, αυτοπραγμάτωση κι επίτευξη της ευζωίας ανατρέπονται από ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες. Η ψυχοθεραπεία οφείλει να εστιάζει στην ενίσχυση των θετικών παραγόντων, που οδηγούν το άτομο στην ανάπτυξη και την ευζωία, ώστε να αντιπαρέλθει την ψυχοπαθολογία. Η δεύτερη υπόθεση της Θετικής Ψυχοθεραπείας ορίζει, ότι τα θετικά συναισθήματα και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα είναι πραγματικά κι αυθεντικά, όπως τα συμπτώματα κι οι διαταραχές, δεν αποτελούν άμυνες ή απλές εκφράσεις και θα πρέπει η εστίαση να γίνεται σε αυτά, καθώς η απουσία της ψυχικής ασθένειας δε σημαίνει την ύπαρξη νοήματος ζωής. Η τρίτη υπόθεση τονίζει, ότι η αποτελεσματική θεραπευτική σχέση δομείται πραγματεύοντας θετικά ατομικά χαρακτηριστικά κι εμπειρίες και όχι αναλύοντας προβλήματα.

Η διαδικασία της Θετικής Ψυχοθεραπείας θα μπορούσε να χωριστεί σε τρεις φάσεις. Στην πρώτη φάση, εστιάζει στη δημιουργία μιας ισορροπημένης αφήγησης από τον πελάτη και τη διερεύνηση των δυνατών του στοιχείων από διαφορετικές οπτικές. Τα δυνατά στοιχεία αυτά, στη συνέχεια μετουσιώνονται σε προσωπικά νοηματοδοτημένους στόχους. Στη δεύτερη φάση, η εστίαση μεταφέρεται στην καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων και την αντιμετώπιση αρνητικών αναμνήσεων με προσαρμοστικούς τρόπους. Τέλος, εφαρμόζονται ασκήσεις ενίσχυσης των θετικών σχέσεων και του θετικού νοήματος στη ζωή (Rashid, 2015. Rashid & Baddar, 2019. Rashid & Seligman, 2018).

Η Θετική Ψυχοθεραπεία θεωρείται, ότι προσθέτει στην αποτελεσματικότητα της παραδοσιακής ψυχοθεραπείας με τέσσερις τρόπους (Rashid & Seligman, 2018). Καταρχάς, διευρύνει τη ματιά της ψυχοθεραπείας αποεστιάζοντας από το αρνητικό και δίνοντας έμφαση κυρίως στο θετικό. Δεύτερον, απομακρύνει την ψυχοθεραπεία από το ιατρικό μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο όλα τα συμπτώματα ανεξαιρέτως οφείλονται κυρίως σε εγκεφαλικές διαταραχές. Τρίτον, διαπλάτνει το θεραπευτικό αποτέλεσμα προσθέτοντας στην εξάλειψη των συμπτωμάτων την επίτευξη του ψυχολογικού ευ ζην και, τέταρτον, ελαχιστοποιεί τον αρνητικό αντίκτυπο της ψυχοθεραπευτικής

διαδικασίας στον θεραπευτή, ο οποίος επιβαρύνεται από την ενασχόληση διαρκώς με αρνητικές εμπειρίες και βιώματα.

Η αποτελεσματικότητα της Θετικής Ψυχοθεραπείας έχει ελεγχθεί από τουλάχιστον είκοσι μελέτες μέχρι στιγμής με ενθαρρυντικά και πολλές φορές ανέλπιστα θετικά ευρήματα. Σε γενικές γραμμές, τα ευρήματα δείχνουν ότι είναι αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και στρες, τη μείωση της δυσφορίας και των αρνητικών συναισθημάτων, αλλά κυρίως στην ενίσχυση θετικών δεικτών, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, το ευ ζην, οι κοινωνικές δεξιότητες, οι προσαρμοστικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης του στρες, η ελπίδα κι η αυτοεκτίμηση (Rashid & Baddar, 2019). Πολλές φορές, η αποτελεσματικότητα της Θετικής Ψυχοθεραπείας έχει αποδειχθεί εφάμιλλη συστημικών προσεγγίσεων, όπως η Γνωσιακή-Συμπεριφορική Θεραπεία (Pintado, Castillo, & Penagos-Corzo, 2018). Μάλιστα, συστηματικές ερευνητικές προσπάθειες εστιάζουν στην εφαρμογή και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας της Θετικής Ψυχοθεραπείας σε ειδικούς, κλινικούς πληθυσμούς, όπως οι ασθενείς με ψύχωση με σημαντικά αποτελέσματα για την αύξηση του ευ ζην και τη μείωση των συμπτωμάτων των ατόμων (Schrack, Brownell, Jakaite, Larkin, Pesola, Riches, ... & Slade, 2016. Slade, Brownell, Rashid, & Schrack, 2016). Αυτά τα ευρήματα κρίνονται ιδιαίτερα σημαντικά για τους ψυχιατρικούς ασθενείς, οι οποίοι χρειάζεται να αναπτύξουν ένα νέο νόημα στη ζωή τους (Stylianidis, Lavdas, Markou, & Belekou, 2016). Συνολικά, αποδεικνύεται, ότι η Θετική Ψυχοθεραπεία αποτελεί ένα επιτυχημένο πεδίο εφαρμογής των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας με πολλά περιθώρια κι ευκαιρίες εξέλιξης και ενσωμάτωσης νέων θεωριών.

Θετική Συμβουλευτική. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες φωνές στην έρευνα και τη συμβουλευτική ζητούν την ενσωμάτωση των αρχών και των παρεμβάσεων της Θετικής Ψυχολογίας στη συμβουλευτική διαδικασία με έναν περισσότερο οργανωμένο τρόπο και, για αρχή, ακολουθώντας ένα μοντέλο Θετικής Συμβουλευτικής, οι βάσεις του οποίου στη συνέχεια θα μπορούσαν να τροφοδοτήσουν τη συμβουλευτική, που βασίζεται σε άλλες θεωρητικές προσεγγίσεις.

Αυτό, που προκαλεί εντύπωση, ωστόσο, είναι, ότι έως σήμερα κανένα μοντέλο Θετικής Συμβουλευτικής δεν έχει προκύψει είτε γενικά ή στον χώρο της εργασίας, στο σχολείο ή σε κάποιο άλλο πλαίσιο, που εφαρμόζεται η συμβουλευτική πράξη. Αντίθετα, οι ερευνητές στον χώρο της Θετικής Ψυχολογίας έχουν συγκεντρώσει όλες τους τις προσπάθειες στην ενσωμάτωση των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας στην

ψυχοθεραπεία. Επομένως, παρακάτω θα παρουσιαστούν οι φωνές όσων μελετητών ζητούν τη σύγκλιση της συμβουλευτικής και της Θετικής Ψυχολογίας, καθώς φαίνεται ότι αποτελεί λαμπρό πεδίο μελλοντικής έρευνας.

Ο Robertson (2015) κάνει μία από τις πρώτες προσπάθειες θεωρητικής σύγκλισης των δύο προσεγγίσεων τονίζοντας τις κοινές τους βάσεις αλλά και τις δυσκολίες εφαρμογής των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας στη συμβουλευτική ως παρέμβαση και τομέα έρευνας. Η συμβουλευτική διαδικασία στοχεύει κατεξοχήν στη βελτίωση θετικών παραγόντων της ζωής του ατόμου εν γένει ή ειδικότερων τομέων αυτής (Athanasiades, 2008). Ωστόσο, πολλές φορές απορροφάται από την εστίαση στο παθολογικό απομακρυνόμενη από την εστίαση στην υγεία, όπως αιτείται η Θετική Ψυχολογία ως προσέγγιση. Βέβαια, η σταδιακή ενσωμάτωση των αρχών και παρεμβάσεων Θετικής Ψυχολογίας θα μπορούσε να επαναπροσδιορίσει τους στόχους της συμβουλευτικής και την ακροβασία της πολλές φορές ανάμεσα στο παθολογικό και το υγιές, το επαγγελματικό και το προσωπικό, το προσωπικό και το κοινωνικό. Κι αυτό, διότι η Θετική Ψυχολογία απαιτεί μία ολιστική θεώρηση για το ευ ζην, η οποία αφορά τόσο υγιείς όσο και κλινικούς πληθυσμούς κι ενσωματώνει την επίτευξη μια εργασίας γεμάτης νόημα και μιας ενεργούς θέσης απέναντι στα κοινωνικά ζητήματα. Δυστυχώς, τα δύο μεγαλύτερα προβλήματα στη σύγκλιση των δύο προσεγγίσεων κατά τον Robertson (2015) είναι καταρχάς, ότι οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι στηρίζουν την πράξη τους σε διαφορετικά ρεύματα στην ψυχοθεραπεία και τη συμβουλευτική, όπως το ανθρωπιστικό, το ψυχαναλυτικό, το συστημικό και το γνωσιακό-συμπεριφορικό. Επομένως, ο βαθμός αποδοχής κι ενσωμάτωσης των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας από διαφορετικούς συμβουλευτικούς ψυχολόγους μπορεί να ποικίλει σημαντικά. Κατά δεύτερον, οι σύμβουλοι, που ειδικεύονται σε συγκεκριμένους τομείς, όπως η καριέρα, δυσκολεύονται να ενστερνιστούν το ολιστικό μοντέλο, που η Θετική Ψυχολογία προτείνει.

Στο ίδιο μήκος κύματος, οι D'raven και Pasha-Zaidi (2014) και οι Grant και Palmer (2015) συμφωνούν, ότι οι δύο αυτές επαγγελματικές πρακτικές έχουν πολλά κοινά σημεία, ακόμη κι αν η συμβουλευτική ακολουθεί το κυρίαρχο δόγμα εστίασης στο αρνητικό και την παθολογία. Κι οι δύο προσεγγίσεις εστιάζουν στην πρόληψη της ψυχικής ασθένειας, την προαγωγή της ψυχικής υγείας, τη θεραπεία της δυσφορίας εστιάζοντας σε θετικούς παράγοντες και την ενίσχυση της βίωσης θετικών συναισθημάτων. Οι παραπάνω θεωρητικοί, λοιπόν, καλούν τους συμβουλευτικούς ψυχολόγους, σε όποιο πλαίσιο κι αν εργάζονται, να ενσωματώσουν στην πρακτική τους

τις παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας, που ταιριάζουν στις θεωρητικές τους καταβολές, καθώς έχει αποδειχθεί η αποτελεσματικότητά τους από πληθώρα μελετών (Brunwasser κ.ά., 2009. Linley, Harrington, & Garcea, 2013. Seligman κ.ά., 2009).

Συμπερασματικά, οι αρχές της Θετικής Ψυχολογίας έχουν εφαρμοστεί σε σημαντικό βαθμό και με μεγάλη επιτυχία σε διάφορους κλάδους, όπως η εκπαίδευση, οι οργανισμοί και η ψυχοθεραπεία. Ωστόσο, η Θετική Ψυχολογία έχει αρκετά μεγάλη απόσταση να διανύσει ακόμη ωριμάζοντας ανά τα χρόνια και αποκτώντας εφαρμογές σε άλλα σημαντικά πλαίσια, όπως η συμβουλευτική. Παράλληλα, οφείλει να εμπλουτίσει τις αρχές και τις θεωρίες της και να ενσωματώσει νέες παρεμβάσεις στα διάφορα πεδία εφαρμογής της, οι οποίες θα εστιάζουν επιπλέον στην πολυδιάστατη φύση του ευ ζην και τους μηχανισμούς, που οδηγούν στην ανάπτυξή του.

Ευ ζην: Η έννοια-στόχος της Θετικής Ψυχολογίας

Η έννοια του ευ ζην βρίσκεται στο επίκεντρο της μελέτης στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας, καθώς αποτελεί το υπέρτατο αγαθό, που επιδιώκουν οι άνθρωποι, και τους οδηγεί στην ψυχική άνθηση. Στο υποκεφάλαιο αυτό θα γίνει μια εισαγωγή στην έννοια της ευζωίας. Καταρχάς, θα γίνει μια ιστορική αναδρομή στις φιλοσοφικές της ρίζες και θα συζητηθεί ο τρόπος, με τον οποίο αντιμετώπιζαν την έννοια της ευζωίας οι εκπρόσωποι διαφορετικών φιλοσοφικών ρευμάτων με το επίκεντρο όλων τον Αριστοτέλη. Επιπλέον, θα γίνει διάκριση αλλά και προσπάθεια σύζευξης της ηδονιστικής και της ευδαιμονικής παράδοσης για το ευ ζην, όπως αυτή έλαβε χώρα τόσο στην αρχαιότητα όσο και στους κόλπους του σύγχρονου ρεύματος της Θετικής Ψυχολογίας. Τέλος, θα παρουσιαστούν οι θεωρίες, που έχουν διατυπωθεί για το ευ ζην και τα συστατικά του.

Ιστορική αναδρομή και φιλοσοφικές ρίζες της έννοιας του ευ ζην. Για να περιγράψουν το ευ ζην στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν τον όρο ευδαιμονία. Ετυμολογικά, λοιπόν, το επίθετο *εὐδαίμων* προκύπτει από τα συνθετικά εὖ και δαίμων (ρήμα: εὐδαιμονέω -ῶ) και σημαίνει: α) αυτός, που έχει στη ζωή του αγαθό δαίμονα, δηλαδή ο καλότυχος, ο μακάριος, ο ευτυχής, β) ο αληθινά, ο απόλυτα ευτυχής, και γ) ο εύπορος, ο ευκατάστατος, ο πλούσιος (Συμεωνίδης, Ξενής, & Φλιάτουρας, 2017).

Η λέξη, λοιπόν, *εὐδαιμονία* όπως βέβαια δείχνουν τα συστατικά της, σήμαινε αρχικά την εὐνοια του *δαίμονος*, του θείου εννοώντας κάτι, που δεν το πετυχαίνει ο άνθρωπος από μόνος του, αλλά κάτι που για να το αποκτήσει, πρέπει να το ζητήσει με προσευχή από τον θεό (Κοπιδάκης, Πατρικίου, Λυπουρλής, & Μωραΐτου, 2013). Βέβαια, αξίζει να αναφερθεί ότι η λέξη *εὐδαιμονία* είχε μια περίεργη σημασιολογική

εξέλιξη. Ήδη ο Ηράκλειτος, ο μεγάλος Εφέσιος σοφός, είχε πει ότι δαίμων για τον άνθρωπο δεν είναι παρά ο χαρακτήρας του. Το ίδιο είχε πει κι ο Δημόκριτος, ο μεγάλος ατομικός φιλόσοφος: «είναι υπόθεση της ψυχής η ευδαιμονία και η κακοδαιμονία». Με άλλα λόγια, αυτό, που ο άνθρωπος περιμένει από τον *δαίμονα*, από το θείον, το έχει, στην πραγματικότητα, μέσα στον ίδιο τον εαυτό του· με άλλα λόγια: όλοι οι άνθρωποι επιζητούν την ευδαιμονία, μόνο όμως από τις δικές τους πράξεις εξαρτάται το αν θα φτάσουν κάποτε ή όχι σ' αυτήν (Κοπιδάκης κ.ά., 2013).

Ο ορισμός της ευδαιμονίας, όμως, άλλαξε καθοριστικά από τη φιλοσοφική συμβολή του Αριστοτέλη, ο οποίος την όρισε στα Ηθικά του Νικομάχεια ως εξής: «ή ευδαιμονία ἐστὶ ψυχῆς ἐνέργειά τις κατ' ἀρετὴν τελείαν». Η ευδαιμονία του ανθρώπου, λοιπόν, κατά τον Αριστοτέλη, είναι ενέργεια, όχι κατάσταση, και πάντως ενέργεια της ψυχής του, με τους κανόνες της τέλει αρετής. Το τελευταίο μέρος του ορισμού αυτού δείχνει καθαρά τη θεώρηση του Αριστοτέλη, πως την ευδαιμονία τους οι άνθρωποι μόνο με την κατάκτηση της αρετής μπορούν να την εξασφαλίσουν (Αργυρού, 2014. Κάλφας & Ζωγραφίδης, 2018. Κοπιδάκης κ.ά., 2013).

Πιο αναλυτικά, ο Σταγειρίτης φιλόσοφος θεωρούσε, ότι *η ευδαιμονία αποτελεί το «τέλος», τον σκοπό της ανθρώπινης ζωής, το υπέρτατο αγαθό*. Κατά τον Αριστοτέλη, παρότι οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν αγαθό κι ευδαιμονία την ηδονή και γι' αυτόν τον λόγο προτιμούν να ζουν μια ζωή απολαύσεων, το υπέρτατο αγαθό στην πραγματικότητα είναι η ευδαιμονία, διότι επιλέγεται πάντοτε γι' αυτό, που είναι η ίδια, και ποτέ για χάρη κάποιου άλλου αγαθού. Αντίθετα, την τιμή, την ηδονή, τη διανοητική δραστηριότητα και γενικά κάθε αρετή τις επιλέγουν μεν τα άτομα γι' αυτό που είναι, αλλά και για χάρη της ευδαιμονίας, επειδή θεωρούν, ότι μέσω αυτών των αρετών θα γίνουν ευδαίμονες.

Από τα παραπάνω προκύπτει, ότι σύμφωνα με τον Αριστοτέλη η ευδαιμονία έχει δύο χαρακτηριστικά: α) είναι το τελικό (*τέλειον*) αγαθό, κάτι που επιλέγεται πάντοτε προς χάρη του εαυτού του και ποτέ ως μέσο για την επιδίωξη άλλου σκοπού και β) *αὐταρκες* αγαθό, κάτι που από μόνο του καθιστά τη ζωή άξια επιλογής (Αργυρού, 2014. Κάλφας & Ζωγραφίδης, 2018. Κοπιδάκης κ.ά., 2013). Επιπλέον, ο Αριστοτέλης υποστηρίζει ότι η αρετή, που αποτελεί το μονοπάτι προς την ευδαιμονία, βρίσκεται στο «μέσον προς εμάς». Με άλλα λόγια, η ευδαιμονία μπορεί να επιλεγθεί ελεύθερα από το άτομο, το οποίο χρειάζεται απλώς να αξιοποιήσει τις διανοητικές του ικανότητες, για να την εντοπίσει στο μέσο από δύο άκρα ενός συνεχούς: την υπερβολή και την έλλειψη (Αργυρού, 2014. Κάλφας & Ζωγραφίδης, 2018. Κοπιδάκης κ.ά., 2013).

Πέρα από τον Αριστοτέλη, όλοι οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι, από τον Σωκράτη κι έπειτα, συμφωνούσαν, ότι ο τελικός στόχος του ανθρώπου είναι η ευδαιμονία κι ότι αυτό, που αναζητούν οι άνθρωποι με κάθε τους πράξη είναι η ευδαίμονα ζωή. Παρακάτω, θα αναφερθούν οι κυριότερες θεωρήσεις περί της ευδαιμονίας, για να εμβαθύνουμε περισσότερο στο περιεχόμενο της έννοιας αυτής κατά την αρχαιότητα ως επικουρικά στοιχεία του σπουδαίου έργου του Αριστοτέλη, που αναφέρθηκε παραπάνω.

Ο όρος ευδαιμονία συναντάται για πρώτη φορά στον Σωκράτη, ο οποίος εισήγαγε τη θεωρία της απόλυτης γνώσης, της γνώσης που αναφέρεται στις ηθικές έννοιες κι όχι στις υλικές αρχές. Πίστευε, λοιπόν, ότι «*η αρετή είναι ευδαιμονία*» (Bobonich, 2010). Αντίθετα, οι σοφιστές δίδασκαν, ότι η αρετή είναι μια τέχνη, που διδάσκεται κι αφορά την προσωπική επιτυχία στη ζωή, χωρίς να υπόκειται σε απόλυτες ηθικές αρχές κι αξίες, αφού απόλυτη γνώση δεν υπάρχει (Rankin, 2014). Ο Σωκράτης, από την άλλη μεριά, δίδασκε ότι «*η αρετή είναι γνώση*», δηλαδή ότι η αρετή, άρα και η ευδαιμονία μπορεί να αποκτηθεί μέσα από την ορθή και την απόλυτη γνώση (Bobonich, 2010). Η ορθή γνώση, σύμφωνα με τον Σωκράτη, είναι η γνώση των απόλυτων ηθικών εννοιών, που βρίσκονται σε λανθάνουσα κατάσταση μέσα στον άνθρωπο και μπορεί να επιτευχθεί με την αυτογνωσία. Για τον Σωκράτη «ουδείς εκών κακός», δηλαδή κανείς δεν κάνει κακό με τη θέλησή του, αλλά, αντίθετα η κακία οφείλεται απλά στην άγνοια. Για να αφυπνίσει τη γνώση των ατόμων, ο Σωκράτης χρησιμοποιούσε τη μαιευτική μέθοδο (Κάλφας & Ζωγραφίδης, 2018).

Ο Πλάτωνας, από την άλλη, ισχυριζόταν, ότι *η ευδαιμονία μπορεί να επιτευχθεί με τη γνώση του κόσμου των Ιδεών*, οι οποίες αποτελούν τα τέλεια πρότυπα, όχι μόνο των ηθικών εννοιών, όπως υποστήριζε ο Σωκράτης, αλλά και των γνωστικών εννοιών, καθώς και όλων των πραγμάτων, που αποτελούν τον ορατό κόσμο, ο οποίος δεν περιλαμβάνει παρά «είδωλα» ή «μιμήματα» των Ιδεών (Price, 2011). Για να γνωρίσει ο άνθρωπος τον κόσμο των Ιδεών, θα πρέπει να χρησιμοποιήσει όχι τις αισθήσεις του, αλλά τον νου του, ο οποίος είναι μέρος της ψυχής του. Με τη γνώση των Ιδεών ο άνθρωπος ελαφραίνει την ψυχή του, ελευθερώνει το σώμα του από τη φυλακή κι από το σκοτάδι της αμάθειας, που του επιβάλλει η επίγεια ζωή, και βοηθά την ψυχή του να ανυψωθεί προς το φως και την ύψιστη Ιδέα του Αγαθού, τον Θεό. Έτσι, προορισμός του ανθρώπου είναι, από τη μία, η φυγή από τον υλικό κόσμο κι, από την άλλη, η ομοίωσή του με τον Θεό, η οποία επιτυγχάνεται με τον αρμονικό συνδυασμό των τριών αρετών, που αντιστοιχούν στα τρία μέρη της ψυχής, δηλαδή της σοφίας, της ανδρείας

και της σωφροσύνης. Ο συνδυασμός των τριών αυτών αρετών γεννά την τέταρτη κύρια αρετή, τη δικαιοσύνη. Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Πλάτωνα, ο δίκαιος άνθρωπος είναι ο πλησιέστερος στον Θεό, άρα κι ο πιο ευτυχής (Κάλφας & Ζωγραφίδης, 2018. Price, 2011).

Οι Κυνικοί φιλόσοφοι, με τη σειρά τους, ισχυρίζονταν, ότι όλες οι κοινωνικές συμβάσεις και οι καθιερωμένες ανθρώπινες αξίες είναι περιττές κι ότι *η ευδαιμονία μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσω της ζωής των ζώων*, που είναι η πιο απλή και φυσική μορφή ζωής. Γι' αυτό και πίστευαν, ότι ο άνθρωπος οφείλει να απαλλαχθεί από τα δεσμά της «Πόλης-Κράτους», καθώς και των ιδανικών της. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί, ότι το όνομα «Κυνικός» προήλθε από το ψευδώνυμο κύων, που σημαίνει σκύλος κι είχε αποδοθεί στον Διογένη, τον διασημότερο εκπρόσωπο αυτού του φιλοσοφικού ρεύματος της αρχαιότητας, ο οποίος υιοθέτησε τον τρόπο ζωής των ζώων (Rankin, 2014).

Οι Σκεπτικιστές, με πρώτο από όλους των Πύρωνα τον Ηλείο, πίστευαν ότι τόσο οι αισθήσεις όσο και οι γνώσεις μας εξαπατούν. Επομένως, η ορθή γνώση της φύσης των πραγμάτων δεν μπορεί να αποκτηθεί μέσω της εμπειρίας του ορατού κόσμου (Κάλφας & Ζωγραφίδης, 2018). Σύμφωνα, λοιπόν, μ' αυτούς, *η ευδαιμονία επιτυγχάνεται, όταν το άτομο αμφισβητεί συνεχώς τις δοξασίες όλων των ανθρώπων* και δεν εκφέρει οποιαδήποτε άποψη, παρά μόνο για τις προσωπικές του εμπειρίες. Μια τέτοια στάση προσφέρει ανακούφιση στους ανθρώπους, που δε γνωρίζουν την πραγματικότητα, και τους απαλλάσσει από τον δογματισμό επιτρέποντάς τους να ζουν σύμφωνα με τη φύση και τους χαρίζοντάς τους την υπέρτατη αρετή, που δεν είναι άλλη από τη πνευματική γαλήνη, την αταραξία (Bett, 2012).

Σύμφωνα με τους Επικούρειους φιλοσόφους, *η ευδαιμονία κρύβεται στην ψυχική ηρεμία και επιτυγχάνεται με την αναζήτηση της ηδονής*. Οι Επικούρειοι με τον όρο «ηδονή» δεν εννοούσαν την ηδονή, που κρύβεται στις απολαύσεις και τις διασκεδάσεις, αλλά την ηδονή, που συνοδεύει την πλήρη απουσία πόθου και πόνου (απονία), δηλαδή τη σωματική υγεία και την ψυχική ηρεμία («στατική» ηδονή). Έτσι, για τους Επικούρειους, η ευτυχισμένη ζωή είναι μια ζωή απαλλαγμένη από τις παρορμήσεις, τους φόβους και τις οδυνηρές σκέψεις, οι οποίες θα μπορούσαν να προκαλέσουν ψυχική και σωματική οδύνη (Lesses, 2002).

Τέλος, οι Στωικοί φιλόσοφοι με προεξάρχοντα τον Ζήνωνα τον Κιτιεύ πίστευαν, ότι *η αρετή είναι αρκετή για να φτάσει κανείς στην ευδαιμονία* και η καταγωγή, η κοινωνική θέση, ο πλούτος, οι απολαύσεις και οι οποιοσδήποτε αξίες, που ταυτίζουν

την ευτυχία με τα υλικά αγαθά, είναι «αδιάφορες» (Robertson, 2018). Αντίθετα, οι Στωικοί πίστευαν, ότι τα ενάρετα άτομα έχουν ό,τι χρειάζονται για να είναι ευτυχή, κι, επομένως, η ευδαιμονία είναι εφικτή, όχι μόνο για τους προικισμένους από τη ζωή με πλούτο και κοινωνική θέση, αλλά και για όσους έχουν λιγότερη τύχη, όπως οι φτωχοί, οι σκλάβοι και οι κατώτερες κοινωνικές τάξεις. Η αρετή συνίσταται σε μια ζωή σύμφωνα με τη φύση, δηλαδή σύμφωνα με την λογική του Θεού, με την οποία είναι προικισμένος κάθε άνθρωπος ως μέρος της φύσης και η οποία, αν και υπάρχει ατελής μέσα του, μπορεί να τελειοποιηθεί με την αυτογνωσία (Robertson, 2018).

Συμπερασματικά, η ευδαιμονία στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο όρος, με τον οποίο οι φιλόσοφοι κι ο λαός προσέγγιζαν την έννοια του ευ ζην. Όπως φαίνεται παραπάνω, η φιλοσοφική μελέτη του ευ ζην στηρίχθηκε σε δύο παραδόσεις: την ηδονιστική και την ευδαιμονική (Grinde, 2012). Η ηδονιστική παράδοση αναπτύχθηκε από φιλόσοφους, όπως οι Κυνικοί, οι Σκεπτικιστές κι οι Επικούρειοι (Waterman, 2008) και δίνει έμφαση στη βίωση μιας απλής και φυσικής ζωής, όπου τα άτομα θα μεγιστοποιούν την εμπειρία τους από την ηδονή και θα ελαχιστοποιούν τον πόνο επιτυγχάνοντας την κατάσταση της αταραξίας (Diener, 2009). Η ευδαιμονική παράδοση, από την άλλη, συχνά αντιπαραβάλλεται και θεωρείται φιλοσοφικά αντίθετη με την ηδονιστική. Οι ευδαιμονικοί φιλόσοφοι, όπως ο Σωκράτης, ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης κι οι Στωικοί, ενδιαφέρονται να ανιχνεύσουν τους πραγματικούς λόγους, για τους οποίους τα άτομα επιτυγχάνουν την ευζωία. Υποστηρίζουν, ότι το ευ ζην είναι κάτι παραπάνω από την ευτυχία, είναι το υπέρτατο αγαθό, το οποίο οι άνθρωποι προσεγγίζουν κυρίως μέσω της φρόνησης και της αυτογνωσίας (Ryan, Huta, & Deci, 2008).

Το ευ ζην υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας. Όπως συνέβη στην αρχαία Ελλάδα, έτσι και στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας αναπτύχθηκαν δύο παραδόσεις στην προσέγγιση της έννοιας της ευζωίας: η ηδονιστική κι η ευδαιμονική (Martela & Sheldon, 2019). Εξ αυτών, η πρώτη προηγήθηκε της δεύτερης, ενώ η δεύτερη τελικά επικράτησε στον ορισμό του ευ ζην. Ωστόσο, κι η ηδονιστική παράδοση εξακολουθεί να απασχολεί σε σημαντικό βαθμό την ερευνητική γραμματολογία ως μέρος ή απαραίτητο συστατικό της ευζωίας (Heintzelman, 2018. Martela & Sheldon, 2019. van de Weijer, Baselmans, van der Deijl, & Bartels, 2018).

Σύμφωνα με τον Ryan και τους συνεργάτες του (2008), οι δύο παραδόσεις είναι συμπληρωματικές, καθώς η ευδαιμονική προσέγγιση εστιάζει στον καθορισμό των επιμέρους στοιχείων της ευζωίας και των συνεπειών της στο άτομο. Οι συνέπειες του

ευ ζην φυσικά περιλαμβάνουν κι ηδονιστικές ικανοποιήσεις αλλά κυρίως οι μελετητές αυτής της παράδοσης εστιάζουν σε στοιχεία, όπως η ψυχική υγεία, η ζωτικότητα, η οικειότητα στις σχέσεις κι η αίσθηση νοήματος. Από την άλλη πλευρά του νομίσματος, η ηδονιστική παράδοση εστιάζει στη μελέτη της απόλαυσης, της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης. Οι μεταβλητές αυτές θεωρούνται εξίσου σημαντικές για την ευζωία, καθώς προάγουν την ανάδυση των υπολοίπων στοιχείων του ευ ζην, ως ένας κεντρικός ψυχικός μηχανισμός (King κ.ά., 2006). Βέβαια, ο Ryan και οι συνεργάτες του (2008) σημειώνουν, ότι παρότι η ηδονή οδηγεί αλλά κι είναι παράγωγο της ευδαιμονίας, πολλές φορές συνδέεται με στόχους και συμπεριφορές αντίθετες με τον ευδαιμονικό τρόπο ζωής, όπως η εστίαση σε επιφανειακές αξίες κι η άπληστη και διαρκής επιδίωξη της ικανοποίησης χωρίς κανένα μέτρο.

Στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας, ο ηδονισμός εκφράζεται αρκετά διαφορετικά από ότι στην αρχαιότητα, καθώς εμβαθύνει περισσότερο από την απόλαυση. Οι εννοιολογικές κατασκευές, που μελετά η ηδονιστική προσέγγιση είναι η ευτυχία κι η ικανοποίηση από τη ζωή. Ήδη από τη γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας, ένας εκ των ιδρυτών της, ο Martin Seligman τόνισε τη σημαντικότητα της ηδονής για το άτομο. Στη Θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Seligman, 2002) υποστήριξε, πως η ευτυχία επιτυγχάνεται μέσα από τον συνδυασμό τριών στοιχείων: τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την αξιοποίηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και την ύπαρξη νοήματος στη ζωή. Το κάθε στοιχείο αποτελεί ένα βήμα προς την αυθεντική ευτυχία και, ταυτόχρονα, περιγράφει έναν τρόπο ζωής για τα άτομα. Η βίωση θετικών συναισθημάτων, όπως η ευχαρίστηση, η γαλήνη, ο ενθουσιασμός, το ενδιαφέρον κι η αγάπη, περιγράφει την ουσία του ηδονισμού κι οδηγεί στη βίωση μιας ευχάριστης ζωής. Όταν, όμως, τα άτομα πέρα από τη βίωση θετικών συναισθημάτων αναγνωρίζουν κι αξιοποιούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, μπορούν να περιέλθουν στην κατάσταση της ψυχολογικής ροής, να χάνουν δηλαδή την αίσθηση του χρόνου και της αυτεπίγνωσης κατά τη διάρκεια μιας απορροφητικής διαδικασίας. Τα άτομα αυτά ζουν μια ζωή με δέσμευση κατά τον Seligman (2002), ο οποίος εδώ συνδυάζει τις αρχές του ηδονισμού και του ευδαιμονισμού. Τέλος, όταν τα άτομα, επιπλέον των ανωτέρω, βιώνουν, ότι έχουν μια αίσθηση νοήματος και σκοπού στη ζωή τους, ότι δηλαδή αγωνίζονται καθημερινά για την επίτευξη ενός ανώτερου στόχου, τότε δύνανται να βιώσουν μια πλήρη ζωή με νόημα. Με τον τρόπο αυτόν, ο Seligman (2002) περιγράφει την αυθεντική μορφή της ευτυχίας πηγαίνοντας την προσέγγισή του ένα βήμα παραπέρα από τον κλασικό ηδονισμό αλλά τοποθετώντας την ηδονή ως αποκλειστικό

θεμέλιο του οικοδομήματός του. Τέλος, θεώρησε, ότι για να μπορέσουν οι μελετητές να μετρήσουν την έννοια της ευτυχίας χρειάζεται απλώς να ρωτήσουν τα άτομα, αν είναι ικανοποιημένα από τη ζωή τους εν γένει ή από τους επιμέρους τομείς της.

Ωστόσο, η Θετική Ψυχολογία έχει κάνει πολλά και ιδιαίτερα γοργά βήματα από τότε. Η ηδονιστική προσέγγιση εγκολλώθηκε στην ευδαιμονική ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι της, ενώ ταυτόχρονα μελετάται και ξεχωριστά. Το (ευδαιμονικό) ευ ζην, ωστόσο, τοποθετήθηκε στο επίκεντρο της μελέτης στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας (Heintzelman, 2018). Η μελέτη του υποκειμενικού βιώματος των εννοιών της ευτυχίας και του ευ ζην οδήγησε στην εκτόξευση της έρευνας στη Θετική Ψυχολογία. Ενδεικτικά, ενώ οι έρευνες για την ευζωία, την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή ήταν πάνω από 2.100 κατά το 1980 με 1985, τα πρώτα πέντε χρόνια του 2.000 ξεπέρασαν τις 35.000 (Diener, 2009). Ωστόσο, πολλοί επιστήμονες προκειμένου να μελετήσουν την ευζωία μέχρι και σήμερα εστιάζουν στη μέτρηση είτε του ευ ζην, είτε της ευτυχίας ή της ικανοποίησης από τη ζωή, με αποτέλεσμα ο όρος της ευζωίας να συγχέεται και συχνά να ταυτίζεται με τους δύο τελευταίους, ηδονιστικούς όρους, αλλά και πολλούς ακόμη (Butler & Kern, 2016. Martela & Sheldon, 2019. Reitzner, 2014). Είναι χαρακτηριστικό, μάλιστα, ότι εντοπίζονται συνολικά στη βιβλιογραφία 196 εννοιολογικές κατασκευές αναφορικά με το ευ ζην (Linton, Dieppe, & Medina-Lara, 2016).

Παρότι, όμως, η μελέτη του ευ ζην αναπτύσσεται ραγδαία τα τελευταία χρόνια, ο λειτουργικός του ορισμός παραμένει ακόμη σημείο μελέτης και συζήτησης (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011). Κι αυτό, διότι έχει αναπτυχθεί μια πληθώρα θεωριών για την ουσία και τα συστατικά του, κι άρα μια πληθώρα ορισμών του. Πέραν, όμως αυτού, η απουσία ορισμού οφείλεται και στο γεγονός, ότι είναι ένα πολύπλευρο εννοιολογικό κατασκεύασμα, που είναι άυλο, δύσκολο να καθοριστεί κι ακόμη πιο δύσκολο να μετρηθεί (Thomas, 2009). Παρακάτω, θα παρουσιαστούν συνοπτικά οι κύριες θεωρητικές προσεγγίσεις για το ευ ζην και τα συστατικά του, ώστε να γίνει περισσότερο κατανοητό το περιεχόμενό του κι, επομένως, ο ορισμός του.

Θεωρίες για τα συστατικά του ευ ζην. Διάφορα μοντέλα αναπτύχθηκαν, για να περιγράψουν την έννοια της ευζωίας και τα συστατικά της και να τα μετρήσουν (Heintzelman, 2018. Hone κ.ά., 2014. Martela & Sheldon, 2019. Reitzner, 2014. van de Weijer κ.ά., 2018).

Τα κυριότερα από αυτά τα μοντέλα είναι: α) το μοντέλο του Diener για το υποκειμενικό ευ ζην (Subjective Wellbeing. 1984), β) το μοντέλο της ψυχολογικής

ευζωίας της Ryff (Psychological Wellbeing. 1989), γ) το μοντέλο του συνεχούς της ψυχικής υγείας του Keyes (Mental Health Continuum. 2002, 2005), δ) το μοντέλο της ψυχικής άνθισης του Diener και των συνεργατών του (Flourishing. 2010), ε) το μοντέλο PERMA του Seligman (2011), στ) το μοντέλο των Huppert και So (2013) για την ευζωία και ζ) το ιεραρχικό μοντέλο για το ευ ζην των Disabato, Goodman και Kashdan (2019).

Η πρώτη προσπάθεια μέτρησης του ευ ζην και των συστατικών του έλαβε χώρα από τον Diener (1984), ο οποίος αξιοποίησε την υπάρχουσα γνώση και θεώρησε, ότι η ευζωία αποτελείται από τρεις παράγοντες: 1) την ικανοποίηση του ατόμου από τη ζωή του, 2) τη συχνότητα βίωσης θετικών συναισθημάτων και 3) τη σπανιότητα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων. Ωστόσο, το δεύτερο μοντέλο, που έκανε την εμφάνισή του προσπαθώντας να περιγράψει το ευ ζην, εστίασε σε διαφορετικά συστατικά του. Έτσι, η Ryff (1989) θεώρησε, ότι το ευ ζην αναδύεται και μπορεί να μετρηθεί μέσω έξι επιμέρους στοιχείων του. Αυτά είναι (Ryff & Singer, 2008): 1) η αυτο-αποδοχή, δηλαδή η διατήρηση μιας θετικής εικόνας εαυτού, στα πλαίσια της οποίας εμπεριέχεται η αναγνώριση κι αποδοχή τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών του πλευρών, 2) οι θετικές σχέσεις με τους άλλους, δηλαδή η ύπαρξη στενών, υποστηρικτικών σχέσεων εμπιστοσύνης με άλλους ανθρώπους, 3) η προσωπική ανάπτυξη, η οποία προκύπτει από ένα αίσθημα διαρκούς βελτίωσης σε επίπεδο γνώσης κι αποτελεσματικότητας, 4) η αίσθηση νοήματος στη ζωή, δηλαδή η ύπαρξη και υπηρετήση ενός ανώτερου σκοπού, 5) η αίσθηση κυριαρχίας κι αποτελεσματικής διαχείρισης των καθημερινών δυσκολιών και προκλήσεων και 6) η αυτονομία, η ικανότητα, δηλαδή, του ατόμου να στηρίζεται στον εαυτό και τις δυνάμεις του.

Ήδη, τα δύο πρώτα μοντέλα του ευ ζην, που παρουσιάστηκαν εστιάζουν σε πολύ διαφορετικές του πλευρές. Στο μοντέλο του Keyes (2002, 2005), όμως, παρότι χρησιμοποιείται το μοντέλο της ψυχικής ασθένειας προκειμένου να εντοπιστούν τα χαρακτηριστικά της ψυχικής υγείας και να αντιδιασταλούν με αυτά της ψυχικής ασθένειας, ενσωματώνονται στοιχεία από τις δύο προηγούμενες θεωρήσεις για το ευ ζην. Σύμφωνα με το μοντέλο του συνεχούς της ψυχικής υγείας (Keyes, 2002, 2005), η ψυχική άνθηση κι η ψυχική ασθένεια αντιμετωπίζονται ως τα δύο άκρα ενός συνεχούς. Η ψυχική άνθηση απαιτεί τη συνδυασμένη παρουσία υψηλών επιπέδων συναισθηματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών «συμπτωμάτων» ευζωίας. Για να περιγράψει τη συναισθηματική ευζωία, ο Keyes υιοθετεί το μοντέλο του Diener (1984) για το υποκειμενικό ευ ζην και θεωρεί, ότι σχετίζεται με τη βίωση θετικών

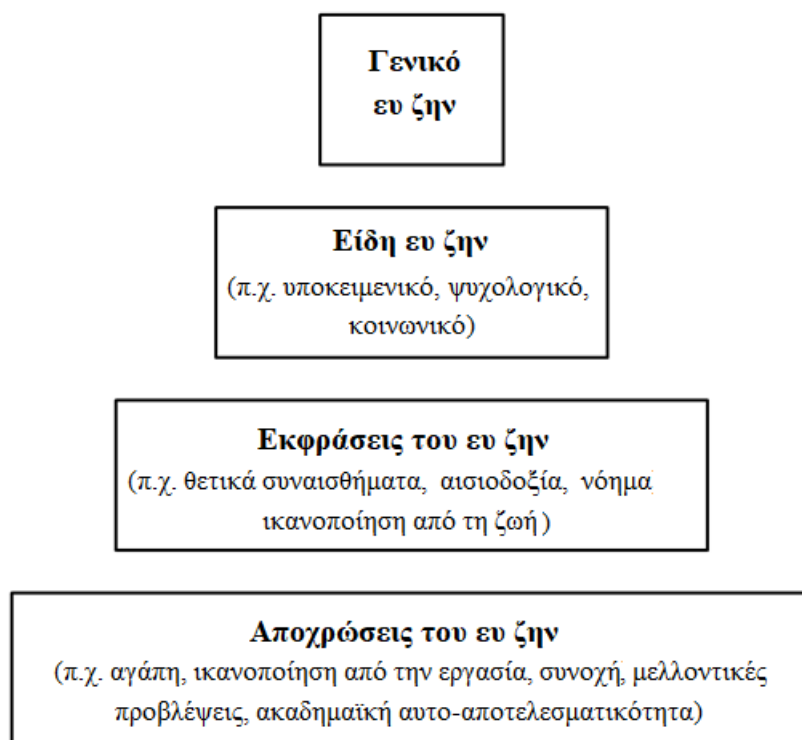
συναισθημάτων και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η κοινωνική ευζωία σχετίζεται με την κοινωνική αποδοχή, την κοινωνική ενσωμάτωση, την κοινωνική συνεισφορά, τις θετικές σχέσεις με τους άλλους και την κοινωνική συνοχή. Τέλος, η ψυχολογική ευζωία σχετίζεται με την αίσθηση νοήματος στη ζωή, την αυτονομία, την περιβαλλοντική κυριαρχία, την προσωπική ανάπτυξη και την αυτο-αποδοχή. Ουσιαστικά, ο Keyes υιοθέτησε το μοντέλο της Ryff (1989), για να περιγράψει το ψυχολογικό ευ ζην και τα στοιχεία του.

Το τέταρτο μοντέλο, που έχει προταθεί για την εξήγηση του ευ ζην, είναι αυτό του Diener και των συνεργατών του (2010). Χρησιμοποίησαν τον όρο ψυχική άνθηση κι υιοθέτησαν διαστάσεις του ευ ζην από τα μοντέλα της Ryff (1989) και των Deci και Ryan (2008) για τον ηδονισμό και την ευδαιμονία. Συνολικά, εστίασαν σε οκτώ μεταβλητές, για να μετρήσουν και να περιγράψουν το ευ ζην. Αυτές είναι: οι θετικές σχέσεις, το νόημα στη ζωή, ο σεβασμός από τους άλλους, η ικανότητα, η δέσμευση, η θετική εικόνα εαυτού, η αισιοδοξία κι η κοινωνική προσφορά.

Στη συνέχεια, ο Martin Seligman (2011) στηρίχθηκε, επίσης, στις προαναφερόμενες θεωρίες για το ευ ζην και δημιούργησε ένα νέο μοντέλο λαμβάνοντας υπόψη του στοιχεία του ηδονισμού αλλά κυρίως της ευδαιμονίας. Ονόμασε τη θεωρία του PERMA, που αποτελεί ακρωνύμιο των αγγλικών όρων των συστατικών του ευ ζην, που περιγράφει. Θεώρησε, λοιπόν, ότι τα άτομα μπορούν να επιτύχουν υψηλά επίπεδα ευ ζην, εάν καταφέρουν να καλλιεργήσουν πέντε πυλώνες της ζωής τους: τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Positive emotions), τη δέσμευση σε καθημερινές δραστηριότητες (Engagement), τις θετικές σχέσεις (Relationships), την αίσθηση νοήματος στην καθημερινότητα και τη ζωή εν γένει (Meaning) και τα καθημερινά ή σημαντικά επιτεύγματα (Accomplishments).

Από την άλλη, οι Huppert και So (2013) προσπάθησαν να ορίσουν το ευ ζην στηριζόμενοι στο μοντέλο της ψυχικής ασθένειας, όπως έκανε κι ο Keyes (2002, 2005). Συγκεκριμένα, προσπάθησαν να εντοπίσουν εκείνα τα συστατικά της ζωής, που είναι αντίθετα από τα κύρια συμπτώματα της κατάθλιψης και του άγχους. Εντόπισαν δέκα τέτοια θετικά συστατικά. Πρόκειται για τη συναισθηματική σταθερότητα, τη δέσμευση, την αίσθηση νοήματος, την αισιοδοξία, τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη ζωντάνια, τις θετικές σχέσεις, την ανθεκτικότητα, την επάρκεια και την αυτοεκτίμηση. Αυτά ομαδοποιούνται σε δύο κύριους παράγοντες, που χαρακτηρίζονται ως «θετικά χαρακτηριστικά» και «θετικές λειτουργίες». Δεν είναι απαραίτητη η παρουσία όλων αυτών των συστατικών για την επίτευξη της ευζωίας,

πάντως η βίωση θετικών συναισθημάτων θεωρήθηκε ακρογωνιαίος λίθος και απαραίτητη προϋπόθεση για το ευ ζην (Huppert & So, 2013).



Εικόνα 3. Το ιεραρχικό μοντέλο του ευ ζην (Disabato κ.ά., 2019)

Τέλος, το πιο πρόσφατο μοντέλο, που έχει διατυπωθεί με στόχο να περιγράψει τη δομή και τα συστατικά του ευ ζην, είναι το ιεραρχικό μοντέλο των Disabato, Goodman και Kashdan (2019). Στο μοντέλο αυτό αναγνωρίζονται τέσσερα επίπεδα αφαίρεσης (βλέπε Εικόνα 3), στην κορυφή των οποίων βρίσκεται η έννοια του γενικού ευ ζην. Οι μελετητές αυτοί χρησιμοποίησαν τον όρο «γενικό», όπως ακριβώς χρησιμοποιείται για να περιγράψει άλλες έννοιες, που η δομή τους στηρίζεται στην ανάλυση παραγόντων, όπως η νοημοσύνη κι η ψυχοπαθολογία. Στο δεύτερο επίπεδο αφαίρεσης βρίσκονται τα είδη του ευ ζην με κυριότερα το υποκειμενικό, το ψυχολογικό και το κοινωνικό ευ ζην. Στη συνέχεια, στο τρίτο επίπεδο αφαίρεσης τοποθετούνται οι έννοιες, που περιγράφουν κάθε είδος ευ ζην, δηλαδή οι εκφράσεις τους. Παραδείγματα τέτοιων εννοιών είναι τα θετικά συναισθήματα, η ικανοποίηση από τη ζωή, η αισιοδοξία κι η αίσθηση νοήματος και σκοπού στη ζωή. Τέλος, οι θεωρητικοί αυτοί αναγνωρίζουν στο ιεραρχικό τους μοντέλο ένα τέταρτο επίπεδο, αυτό των «αποχρώσεων», όπως χαρακτηριστικά τις ονομάζουν. Σε αυτό το επίπεδο αφαίρεσης περιλαμβάνονται και περιγράφονται τα επιμέρους στοιχεία των εκφράσεων του ευ ζην.

Για παράδειγμα, για τα θετικά συναισθήματα περιγράφονται μεταξύ άλλων το ενδιαφέρον, η αγάπη κι η γαλήνη, για την ικανοποίηση από τη ζωή ο γάμος, η εργασία κι οι σχέσεις, για την αισιοδοξία οι μελλοντικές προβλέψεις κι οι ενθυμήσεις από το παρελθόν, και για το νόημα της ζωής η συνοχή, η σημαντικότητα του σκοπού κ.α. (Möttus, Kandler, Bleidorn, Riemann, & McCrae, 2017). Ουσιαστικά, σε κάθε επόμενο από τα τέσσερα επίπεδα αφαίρεσης αποδομείται κι αποδελτιώνεται το προηγούμενο. Συνολικά, τα πολλαπλά επίπεδα αφαίρεσης εξυπηρετούν τους επιστήμονες παρέχοντας διαφορετικά επίπεδα ανάλυσης της έννοιας της ευζωίας.

Συμπερασματικά, φαίνεται, ότι ο ορισμός της έννοιας του ευ ζην κι η περιγραφή των συστατικών του αποτελεί ακόμη και σήμερα αντικείμενο υπό συζήτηση και μελέτη, καθώς δεν υπάρχει ομοφωνία. Οι σημαντικότερες διαφορές των μοντέλων, που προσπαθούν να περιγράψουν το περιεχόμενο και τη δομή του έγκεινται στην εστίασή τους στις διαφορετικές όψεις της έννοιας του ευ ζην. Έτσι, κάποιοι μελετητές εστίασαν στα ηδονιστικά του στοιχεία με κυριότερο τον Diener (1984), ενώ άλλοι στα ευδαιμονικά του στοιχεία με κυριότερη τη Ryff (1989). Από την άλλη πλευρά, οι πιο σύγχρονες θεωρίες έκαναν μία προσπάθεια σύζευξης των ηδονιστικών και των ευδαιμονικών πλευρών του ευ ζην υπό ένα ενιαίο σκεπτικό για την ψυχική άνθηση. Επιπλέον, κάποιοι μελετητές αναζήτησαν την αλήθεια στο μοντέλο της ψυχικής ασθένειας, όπως ο Keyes (2002, 2005) κι οι Huppert και So (2013), κι άλλοι στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, όπως ο Seligman (2011). Τέλος, κάποιοι θεωρητικοί εστίασαν στο υποκειμενικό ευ ζην (Diener, 1984), άλλοι στο ψυχολογικό ή το κοινωνικό (Ryff, 1989) κι άλλοι στο γενικό (Disabato κ.ά., 2019). Πάντως, ακολουθώντας τα βήματα άλλων σημαντικών εννοιολογικών κατασκευών, όπως η νοημοσύνη κι η προσωπικότητα, αλλά με πολύ γρηγορότερους ρυθμούς, η έννοια του ευ ζην διαθέτει σήμερα μια σειρά από μοντέλα, που περιγράφουν το περιεχόμενο και τη δομή του, προάγοντας την επιστημονική σκέψη και πράξη γύρω από τη συγκεκριμένη έννοια.

Σε μία προσπάθεια σύγκλισης των διαφόρων μοντέλων φαίνεται, ότι αναγνωρίζουν ως πυρηνικά συστατικά της ευζωίας μεταξύ άλλων τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την ικανοποίηση από τη ζωή, τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, τη δέσμευση, την αίσθηση επάρκειας ή επίτευξης και την αίσθηση νοήματος στη ζωή. Τα παραπάνω στοιχεία είναι ακριβώς αυτά, τα οποία περιγράφει η θεωρία PERMA ως πυλώνες της ευζωίας (Seligman, 2011), η οποία καθώς φαίνεται συνοψίζει τις υπόλοιπες θεωρίες. Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί, ότι η θεωρία αυτή δεν παρέχει

πληροφορίες από διαφορετικά επίπεδα αφαίρεσης, όπως συμβαίνει με το ιεραρχικό μοντέλο (Disabato κ.ά., 2019), το οποίο όμως είναι ιδιαίτερα πρόσφατο και χρήζει επιβεβαίωσης κι εμπλουτισμού. Συμπερασματικά, οι υπάρχουσες θεωρίες για το ευ ζην και τα συστατικά του παρουσιάζουν κοινά σημεία αλλά και σημαντικές διαφορές, γεγονός που κάνει αναγκαία τον περαιτέρω διάλογο γύρω από τη φύση της έννοιας του ευ ζην και τη μέτρησή του.

Θετικές σχέσεις

Οι άνθρωποι είναι κοινωνικά όντα. Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι απαραίτητες όχι μόνο για να επιβιώσουν αλλά και για να προχωρήσουν μπροστά, να ανθήσουν ψυχικά, σωματικά, κοινωνικά, πνευματικά και πολιτιστικά. Οι σχέσεις αυτές καλύπτουν την ανάγκη για ανάπτυξη της αίσθησης του ανήκειν τόσο σε δυαδικό όσο και σε ομαδικό και κοινοτικό επίπεδο. Οι άνθρωποι, με άλλα λόγια, επιδιώκουν να είναι συνδεδεμένοι με άλλους ανθρώπους και, μάλιστα, με άτομα, που δύνανται να λειτουργήσουν θετικά για την ψυχή, το σώμα και το πνεύμα τους (Roffey, 2012). Οι θετικές αυτές σχέσεις αποτελούν τη σημαντικότερη πηγή ευζωίας κι ικανοποίησης από τη ζωή (Reis & Gable, 2003. Waldinger, 2015). Άλλωστε, όλες οι θεωρίες για το ευ ζην και τα συστατικά του αναγνωρίζουν στον πυρήνα της έννοιας της ευζωίας τις θετικές σχέσεις με τους άλλους (Hone κ.ά., 2014).

Οι σχέσεις, λοιπόν, είναι πηγαίες τάσεις των ατόμων σε κάθε στάδιο της ζωής τους, από τον πρωταρχικό δεσμό στη βρεφική ηλικία, τους πρώτους φίλους στην παιδική ηλικία, την αίσθηση ανήκειν στις πρώτες ομάδες στην εφηβεία, μέχρι και την ανάπτυξη ερωτικών δεσμών και γονεϊκών κι επαγγελματικών σχέσεων. Βασικός στόχος του παρόντος υποκεφαλαίου είναι να αναγνωριστούν τα χαρακτηριστικά, που μπορούν να κάνουν τις σχέσεις να ανθήσουν, είτε πρόκειται για τις σχέσεις στο σχολείο, το σπίτι, τη δουλειά ή τον ελεύθερο χρόνο. Εφόσον σκιαγραφηθούν, λοιπόν, τα λειτουργικά συστατικά των θετικών σχέσεων, θα παρουσιαστεί η σημαντικότητά τους για το ευ ζην των ατόμων τόσο σε ψυχολογικό όσο και σε σωματικό επίπεδο.

Χτίσιμο θετικών σχέσεων. Μιλώντας για θετικές σχέσεις και τους τρόπους, που αυτές χτίζονται, δε θα ήταν δυνατό να παραβλεφθεί η σημαντικότητα των πρωταρχικών σχέσεων του ατόμου με τους γονείς και τους λοιπούς σημαντικούς άλλους.

Η οικογένεια ως εργαστήριο θετικών σχέσεων. Το βασικό πεδίο, στο οποίο τα άτομα έρχονται για πρώτη φορά αντιμέτωπα και καλλιεργούν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, τις σχεσιακές αξίες και γνώσεις, δεν είναι άλλο από την οικογένεια.

Μέσω των πρώτων σχέσεων και των προτύπων, που αυτές προτάσσουν, τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουν τα χαρακτηριστικά τους και τον τρόπο, με τον οποίο σχετίζονται με τους άλλους, να αναπτύξουν την αίσθηση του ανήκειν και ηθικές αξίες, αρχές και δεξιότητες, όπως ο σεβασμός, το νοιάξιμο κι η ενσυναίσθηση (Hromek & Walsh, 2012). Τα παιδιά, που μεγαλώνουν σε περιβάλλοντα, που βοηθούν στην καλλιέργεια των παραπάνω θετικών χαρακτηριστικών των σχέσεων γίνονται περισσότερο ανθεκτικά απέναντι στις δυσκολίες κι έχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα εξάρτησης από ουσίες, ψυχολογικά συμπτώματα και να εμπλακούν σε περιστατικά βίας και σχολικού εκφοβισμού (Benard, 2004).

Στα πλαίσια της οικογένειας, όταν οι γονείς επικοινωνούν αποτελεσματικά με το παιδί τους και δίνουν προσοχή σε όσα τους λέει δημιουργώντας την αίσθηση, ότι είναι ένα σημαντικό μέλος της οικογένειας, καλλιεργούν το έδαφος για να αναπτύξει και το παιδί τέτοια σχεσιακά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, η έκφραση θετικών συναισθημάτων μέσα στην οικογένεια, όπως η αγάπη κι η χαρά, μπορούν να βοηθήσουν το εκκολαπτόμενο μέλος να μάθει τρόπους διαχείρισης των διαφωνιών και των δυσφορικών συναισθημάτων σε μία σχέση. Ακόμη, οι οικογένειες, που μαθαίνουν στα παιδιά τους τρόπους να αποδέχονται τα υπόλοιπα μέλη και τους εαυτούς τους με τις αδυναμίες και τα δυνατά τους σημεία, δημιουργούν ένα υγιές υπέδαφος για να χτίσουν τα παιδιά θετικές σχέσεις στο μέλλον (Ungar, 2008).

Πάνω απ' όλα, όμως, η οικογένεια λειτουργεί για το παιδί ως ένας ασφαλής και σταθερός τόπος. Ήδη από τις πρώτες ημέρες της ζωής τα βρέφη αναπτύσσουν με τη μητέρα τους μία αίσθηση εμπιστοσύνης κι ασφάλειας, έναν σημαντικό πρωταρχικό δεσμό (Bowlby, 1969). Όταν αυτός ο δεσμός χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα ασφάλειας και η μητέρα δείχνει ευαισθησία στις ανάγκες του βρέφους, τα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες να εξερευνήσουν το περιβάλλον τους και να συνδεθούν και με άλλα άτομα, με αποτέλεσμα να χτίσουν ένα επαρκές οπλοστάσιο σχεσιακών

δεξιοτήτων για το μέλλον εσωτερικεύοντας αυτές τις ασφαλείς μορφές και παραστάσεις δεσμού (Bowlby, 1969. Thompson, 2006).

Τα χαρακτηριστικά των θετικών σχέσεων. Τα τελευταία χρόνια, η άνθηση της έρευνας στη Θετική Ψυχολογία και, ειδικότερα, η εστίαση στην έννοια του ευ ζην και τα συστατικά του ανέδειξαν τη σημαντικότητα των θετικών σχέσεων στη ζωή των ατόμων. Επομένως, και καθότι ο όρος αυτός δε χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν, άνοιξε ένας διάλογος για το πως ορίζονται οι θετικές σχέσεις και ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους.

Πρόσφατα, μία ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας προσπάθησε να σκιαγραφήσει τις θετικές σχέσεις και τα χαρακτηριστικά τους. Οι Mertika, Mitskidou και Stalikas (υπό δημοσίευση) τόνισαν, καταρχάς, τα σημαντικά κενά, που παρατηρούνται στην υπάρχουσα βιβλιογραφία αναφορικά με το ποιες σχέσεις χαρακτηρίζονται ως θετικές, για ποιους λόγους, και ποια είναι τα χαρακτηριστικά τους. Βέβαια, παρατήρησαν, ότι μία σειρά από μελέτες υποστηρίζουν πως διαφορετικές σχέσεις σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο έχουν έναν θετικό αντίκτυπο στο άτομο. Αρχικά οι γονείς κι έπειτα οι φίλοι και οι σύζυγοι επηρεάζουν σημαντικά τα επίπεδα ευ ζην των ατόμων.

Τα ευρήματα της ανασκόπησης έδειξαν, ότι στις μικρότερες ηλικίες, όπως η εφηβεία, η διατήρηση της αυτονομίας του ατόμου στα πλαίσια της σχέσης με τους γονείς επηρεάζει θετικά το ευ ζην των ατόμων (Athanasopoulos, Deliyanni-Kouimtzi, Figgou, Flouli, & Sourvinou, 2017. Colibee, Le-Tard, & Aikins, 2014. Smokowsky, Bacallao, Cotter, & Evans, 2015. Schiffrin, Liss, Miley-McLean, Geary, Erchull, & Tashner, 2013. Van der Giessen, Branje, & Meeus, 2014). Αυτή η επίδραση, μάλιστα, φαίνεται ότι διατηρείται έως την ενήλικη ζωή (Stafford, Kuh, Gale, Mishra, & Richards, 2016), στην οποία όμως αρχίζει να διαδραματίζει σημαντικά θετικό ρόλο και μία ακόμη σχέση, η συζυγική (Lucas, Clark, Georgellis, & Diener, 2003). Σε αυτή την περίπτωση, τα αποτελέσματα της ανασκόπησης έδειξαν, ότι η ικανότητα των συζύγων να επικοινωνούν αποτελεσματικά και να επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και συναισθηματική στήριξη ο ένας στον άλλο λειτουργεί ευεργετικά για την ευζωία τους (Verhofstadt, Buysse, Ickes, Davis, & Devoldre, 2008). Φαίνεται, λοιπόν, ότι κάποια από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά των θετικών σχέσεων, όπως αυτά προκύπτουν από την παραπάνω ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, είναι η αίσθηση αυτονομίας του ατόμου μέσα στη σχέση, η ενσυναίσθηση, η αποτελεσματική επικοινωνία κι η στήριξη.

Παρά τις δυσκολίες εντοπισμού των χαρακτηριστικών των θετικών σχέσεων, η Mertika και οι συνεργάτες της (υπό δημοσίευση) κάνουν ιδιαίτερη μνεία στα αποτελέσματα της μελέτης των Feeney και Collins (2015), οι οποίοι δημιούργησαν ένα θεωρητικό μοντέλο για την επίδραση των κοινωνικών σχέσεων στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων. Θεώρησαν, λοιπόν, ότι οι ανθρώπινες σχέσεις επιδρούν στην ψυχική άνθηση των ατόμων με δύο τρόπους. Ο πρώτος, αφορά στη στήριξη, που προσφέρουν σε αντίξοες στιγμές. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι σχέσεις δρουν ως «ασφαλής τόπος», στον οποίο το άτομο μπορεί να νιώσει προστατευμένο κι ασφαλές. Υπό αυτές τις προστατευμένες συνθήκες, η σχέση βοηθάει στην ενίσχυση των δυνατών στοιχείων του ατόμου, της ενεργητικής αντιμετώπισης της δυσκολίας και της θετικής επαναπλαισίωσής της οδηγώντας έτσι το άτομο στην αυτο-βελτίωση. Ο δεύτερος τρόπος, με τον οποίο οι σχέσεις καλλιεργούν τα επίπεδα ευζωίας των ατόμων, είναι μέσα από την ενθάρρυνσή τους να αδράξουν τις ευκαιρίες, που τους παρουσιάζονται στη ζωή. Σύμφωνα, λοιπόν, με τα παραπάνω, ως δύο ακόμη χαρακτηριστικά των θετικών σχέσεων αναδεικνύονται η στήριξη απέναντι στις δυσκολίες και η ενίσχυση της αυτο-βελτίωσης των ατόμων.

Στην ανοιχτή συζήτηση για τις θετικές σχέσεις και τα χαρακτηριστικά τους μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά τα ευρήματα των μελετών του John Gottman (1995, 1999, 2007), ο οποίος ανέπτυξε μια σειρά θεωριών γύρω από το Σπίτι της Υγιούς Σχέσης. Ο Gottman εστίασε κυρίως στα λειτουργικά συστατικά, που κάνουν μία ερωτική σχέση να ανθήσει, ωστόσο, τα ευρήματα των μελετών του εφαρμόζονται σε κάθε σχέση, όπως η φιλική, η γονεϊκή κι η επαγγελματική. Παρακάτω θα γίνει μία σύνθεση της υπάρχουσας γνώσης αναφορικά με τα βασικά συστατικά των θετικών σχέσεων τόσο βάσει στις μελέτες του Gottman όσο και βάσει στις έρευνες άλλων μελετητών.

Θετικότητα κι ευγνωμοσύνη. Σύμφωνα με τη Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2001), η εσωτερική βίωση θετικών συναισθημάτων κι η έκφρασή τους προς τους άλλους προκαλεί τη δημιουργία νέων θετικών συναισθημάτων, αυξάνει τα επίπεδα ευ ζην και δημιουργεί θετικές συνδέσεις μεταξύ των ατόμων.

Καθώς ο λόγος των θετικών προς τις αρνητικές στιγμές και συναισθήματα μέσα στη σχέση αυξάνεται, η σχέση ανθίζει (Fredrickson, 2009, 2013). Με άλλα λόγια, η βίωση και η έκφραση θετικών συναισθημάτων μέσα στη σχέση την κάνει πιο θετική. Αυτό σημαίνει, ότι τα μέλη της σχέσης μπορούν να καρπωθούν μια σειρά από

ευεργετικές επιδράσεις, όπως υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης, ανθεκτικότητας κι ευζωίας (Mertika κ.ά., υπό δημοσίευση. Meunier & Baker, 2012. Waldinger, 2015).

Οι σύγχρονες μελέτες στη Θετική Ψυχολογία έχουν εστιάσει στη βίωση κι έκφραση μέσα στις θετικές σχέσεις ενός από τα θετικά συναισθήματα, την ευγνωμοσύνη. Η ευγνωμοσύνη αφορά στο συναίσθημα ή τη στάση εκείνη αναγνώρισης των καλών πραγμάτων στη ζωή μας, των ευλογιών, που όμως συνειδητοποιούμε ότι δεν οφείλονται σε εμάς αλλά σε εξωτερικές από εμάς πηγές-ευεργέτες. Το δεύτερο βήμα στην κατάκτηση της ευγνωμοσύνης σε μία σχέση πέραν της αναγνώρισης είναι η έκφραση της ευγνωμοσύνης κι η προσπάθεια ανταπόδοσης του καλού προς το άλλο πρόσωπο (Emmons & McCullough, 2004). Η Lyubomirsky (2008) παρατήρησε στις μελέτες της ότι τα άτομα, που αναγνωρίζουν τις ευλογίες τους τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα γίνονται περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους. Ταυτόχρονα, όταν τα άτομα εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους στους ευεργέτες τους, χτίζονται θετικές διαπροσωπικές συνδέσεις, οι οποίες οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής στήριξης και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σχέση (Algoe & Haidt, 2009. Alkozei κ.ά., 2018. Park, Impett, MacDonald, & Lemay Jr, 2019).

Χάρτες αγάπης. Ένα ακόμη συστατικό των θετικών σχέσεων είναι οι «χάρτες αγάπης», που χτίζουν τα δύο μέλη της σχέσης. Οι χάρτες αυτοί αφορούν στο πόσο καλά γνωρίζει το κάθε άτομο τις εμπειρίες του άλλου ατόμου, τα πράγματα που του αρέσουν ή όχι, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του και τα ιδιαίτερα ταλέντα του (Gottman & Gottman, 2008. Gottman & Silver, 2018).

Επίσης, οι χάρτες αγάπης αφορούν στην ικανότητα του κάθε μέλους να αναγνωρίζει και να δείχνει ευαισθησία στον εσωτερικό κόσμο του άλλου, σε αυτά που του αρέσουν, τον στρεσάρουν ή τον φοβίζουν (Gottman & Silver, 2018). Καθώς οι σχέσεις γίνονται μακροχρόνιες, η αναθεώρηση αυτών των χαρτών αγάπης συχνά παραμελείται, καθώς θεωρείται δεδομένο, ότι τα άτομα γνωρίζονται καλά μεταξύ τους. Τα μέλη των θετικών σχέσεων, ωστόσο, επιδεικνύουν διαρκές και ζωντανό ενδιαφέρον για την καθημερινότητα, τις έγνοιες, τις ιστορίες και τις χαρές του άλλου ατόμου, με

αποτέλεσμα να αφιερώνουν χρόνο σε αυτές και να δημιουργούν θετικές συνδέσεις (Gottman & Gottman, 2008).

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

Άλλες φορές, ωστόσο, δεν αρκεί μόνο η αναγνώριση του καλού μέσα στους άλλους αλλά κι η θετική ανατροφοδότηση επί των θετικών τους χαρακτηριστικών. Αυτή η διαδικασία έκφρασης των θετικών του άλλου έχει ποικίλα οφέλη για τα δύο άτομα και τη σχέση. Καταρχάς, εκφράζοντας θαυμασμό μέσω κομπλιμένων δημιουργούνται θετικές συνδέσεις μεταξύ των δύο ατόμων, οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα την ενίσχυση του αλληλοσεβασμού ενώ ταυτόχρονα βοηθούν το άλλο άτομο να ανοιχτεί και να συζητήσει αυτό που το απασχολεί. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι αυτού του είδους η συναισθηματική έκφραση σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης, ικανοποίησης από τη σχέση και μακροχρόνια δέσμευση σε αυτήν (Sharlin, Kaslow, & Hammerschmidt, 2000. Zhao & Epley, 2019). Ταυτόχρονα, όταν ένα άτομο ενισχύει αυτό που κάθε φορά ο άλλος κάνει καλά, ενδυναμώνει το αίσθημα αυταρέσκειάς του, την αυτοεκτίμηση και αυτο-αποτελεσματικότητά του και ουσιαστικά τον βοηθάει να χτίσει μία σταθερή και θετική εικόνα εαυτού (Fehr & Harasymchuk, 2018. Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007. Schimel, Arndt, Pyszczynski, & Greenberg, 2001).

Αυτονομία και χειρονομίες οικειότητας. Οι Driver και Gottman (2004) μελετώντας ζευγάρια παρατήρησαν δύο ακόμη συστατικά των θετικών σχέσεων: την αυτονομία στη σχέση και τις χειρονομίες οικειότητας.

Όταν ένα ζευγάρι μοιράζεται πολύ χρόνο και κοινό χώρο, πέραν του ότι περνά κάποιον χρόνο μαζί, το κάθε άτομο επιδίδεται πολλές φορές σε ατομικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μπορεί το ένα μέλος να μελετάει για την εργασία του, ενώ το άλλο να παρακολουθεί κάτι στον υπολογιστή του στο ίδιο δωμάτιο. Παρότι τα

δύο άτομα επιδίδονται σε ατομικές δραστηριότητες, τείνουν να κάνουν κινήσεις ή χειρονομίες οικειότητας και γειννίας, που μπορεί να είναι λεκτικές ή μη. Μπορεί το ένα μέλος, παραδείγματος χάριν, να κοιτάζει το άλλο ως ένα κάλεσμα οικειότητας. Οι μελέτες έδειξαν, ότι τα ευτυχισμένα ζευγάρια απαντούν στα καλέσματα οικειότητας 85% των περιπτώσεων με θετική αντίδραση, ενώ ταυτόχρονα τα καλέσματα αυτά μπορεί να φτάσουν σε συχνότητα τις είκοσι φορές περισσότερο από τις μη θετικές σχέσεις. Οι θετικές αυτές αντιδράσεις και αυτού του είδους οι στιγμές οικειότητας βοηθούν τα άτομα να διαχειρίζονται το στρες της σχέσης και τις διαφωνίες με μεγαλύτερη ευκολία και να είναι περισσότερο ικανοποιημένα από αυτές (Driver, Tabares, Shapiro, Nahm, & Gottman, 2003).

Αποτελεσματική διαχείριση συγκρούσεων. Επιπλέον των ανωτέρω, οι θετικές σχέσεις καταφέρνουν να επιβιώσουν μακροπρόθεσμα και να ανθίσουν, όταν χρησιμοποιούν υγιείς κι ευέλικτες στρατηγικές για να διαχειρίζονται τις διαφωνίες (Gottman & Gottman, 2008. Gottman & Silver, 2018). Οι θετικές σχέσεις καταφέρνουν να αποκλιμακώνουν τις διαφωνίες με ευκολία, αλλά κυρίως επιδεικνύουν υψηλή ικανότητα επιδιόρθωσης του αρνητικού κλίματος, που δημιουργείται μετά από μία διαφωνία. Η χρήση του χιούμορ κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας της διαφωνίας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να την αντιπαρέλθουν με μεγαλύτερη ευκολία, ενώ σημαντική είναι η διατήρηση μιας θετικής στάσης μέσω ενός χαμόγελου (Gottman, 2007).

Συγχώρεση. Οι διαφωνίες σε όλες τις σχέσεις είναι αναπόφευκτες, καθώς τα άτομα, που τις δημιουργούν, είναι διαφορετικά και οι συνθήκες αλλάζουν διαρκώς (Overall & McNulty, 2017).

Γι' αυτόν τον λόγο, σημαντική θέση στις σχέσεις, που ανθίζουν, έχουν οι συμπεριφορές και η στάση συγχώρεσης (Lopez κ.ά., 2018). Συχνά, τα μέλη μιας σχέσης νιώθουν πληγωμένα, απογοητευμένα ή προδομένα, ωστόσο, εάν ενδιαφέρονται να συντηρήσουν τη σχέση μπορούν να αντικαταστήσουν τις αρνητικές πράξεις, σκέψεις και συναισθήματα με πιο θετικές, ώστε να πετύχουν τη συγχώρεση, διαδικασία που πολλές φορές απαιτεί σημαντικό χρόνο (Worthington, 2007). Πληθώρα μελετών έχει δείξει τις ευεργετικές επιδράσεις της διαδικασίας της συγχώρεσης τόσο για το άτομο όσο και για τη σχέση. Καταρχάς, μία μελέτη σε παιδιά έδειξε πως όσα από αυτά συγχωρούσαν ευκολότερα τους φίλους τους ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ευ ζην (van der Wal, Karremans, & Cillessen, 2016). Αντίστοιχα και σε οικογενειακό επίπεδο, τα άτομα, που συγχωρούν ευκολότερα τα μέλη της οικογένειάς τους (είτε πρόκειται για

γονείς είτε για παιδιά), παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής έκφρασης και διατηρούν σχέσεις καλής ποιότητας με λιγότερες διαφωνίες και μεγαλύτερη οικειότητα (Maio, Thomas, Fincham, & Carnelley, 2008). Τέλος, μελέτες σε παντρεμένα ζευγάρια έχουν δείξει, ότι η συγχώρεση συνδέεται με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τον γάμο, μακροβιότητα της συζυγικής σχέσης και υψηλότερη δέσμευση σε αυτήν (Fincham & Beach 2007. Fincham κ.ά., 2018). Γίνεται, λοιπόν, κατανοητή η ευεργετική επίδραση της συγχώρεσης τόσο για τη σχέση όσο και για το άτομο.

Κοινό νόημα και στόχοι. Ένα ακόμη συστατικό των θετικών σχέσεων αφορά στις διαδικασίες δημιουργίας ατομικού και κοινού νοήματος. Βασικό θέμα σε μία σχέση, που ανθίζει, είναι ο σεβασμός απέναντι στους στόχους και τα όνειρα του άλλου ατόμου, την αίσθηση κατεύθυνσης που έχει δημιουργήσει για τη ζωή του και το νόημα που βρίσκει σε αυτήν. Μάλιστα, πέραν της αναγνώρισης και του σεβασμού των στόχων του άλλου οι θετικές σχέσεις συμβάλλουν ενεργητικά, ώστε να ενισχύσουν τα όνειρα αυτά πρακτικά και ψυχολογικά με στόχο την εκπλήρωσή τους (Gottman, 2007). Εκτός, όμως, από το νόημα της ζωής του κάθε μέλους της σχέσης δημιουργούνται και κοινά όνειρα και στόχοι. Η δημιουργία των κοινών στόχων και η προσπάθεια επίτευξής τους είναι ιδιαίτερα σημαντική για την άνθιση των σχέσεων και την ικανοποίηση από αυτές (Gottman & Gottman, 2008. Gottman & Silver, 2018).

Απολαμβάνειν. Ένα επιπλέον σημαντικό λειτουργικό συστατικό των θετικών σχέσεων αφορά στις κοινές διαδικασίες απολαμβάνειν, δηλαδή στην ικανότητα των μελών τους να «στέκονται», να εκτιμούν και να ενδυναμώνουν την επίδραση μιας θετικής εμπειρίας στην καθημερινότητά τους (Bryant & Veroff, 2017).

Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές, μέσα από τις οποίες τόσο τα άτομα ως μονάδες όσο και ως ζεύγη ή ομάδες, υιοθετούν ειδικές σκέψεις ή συμπεριφορές, που αυξάνουν ή μειώνουν την ένταση των θετικών συναισθημάτων, που προκαλούν οι κοινές θετικές εμπειρίες. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το να συγκρατεί κανείς στη μνήμη του λεπτομέρειες από την κουβέντα με έναν φίλο, τα γλυκά λόγια, τις κινήσεις, τις εκφράσεις του προσώπου. Μία από τις πιο σημαντικές διαπροσωπικές στρατηγικές απολαμβάνειν είναι το μοίρασμα των θετικών στιγμών με κάποιον, δηλαδή η αφήγηση ενός θετικού συμβάντος σε κάποιον σημαντικό άλλο (Bryant & Veroff, 2017). Αρκετές έρευνες υποδεικνύουν, ότι το μοίρασμα της θετικής εμπειρίας με τον κατάλληλο άνθρωπο βοηθάει να ενδυναμωθούν τα θετικά συναισθήματα, που τα άτομα βιώνουν καθώς πέρα από την ενεργό αποθήκευση των θετικών αναμνήσεων, που κινητοποιείται,

στα πλαίσια μιας θετικής σχέσης το άλλο άτομο δίνει θετική ανατροφοδότηση επί της θετικής εμπειρίας εκφράζοντας συναισθήματα ικανοποίησης, θαυμασμού, χαράς κι ενδιαφέροντος (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004). Η υιοθέτηση τέτοιων στρατηγικών απολαμβάνει συνδέεται με υψηλά επίπεδα ευζην κι ικανοποίησης από τη σχέση (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010. Lenger & Gordon, 2019).

Το απολαμβάνει στα πλαίσια ρομαντικών σχέσεων φαίνεται πως αποτελεί θετικό παράγοντα ενδυνάμωσης της ποιότητας κι ανθεκτικότητάς τους. Οι σύντροφοι μπορούν να απολαύσουν τη μεταξύ τους σχέση και να την κάνουν θετικότερη επικοινωνώντας συνεχώς την αγάπη και κατ' επέκταση την επιβεβαίωση μεταξύ τους. Η διαδικασία αυτή μπορεί να ενισχυθεί περαιτέρω μέσω της αμοιβαιότητας του μοιράσματος, της συχνής αυτο-αποκάλυψης και της αλληλο-ενίσχυσης (Bryant & Veroff, 2017. Gable & Reis, 2010). Ιδιαίτερα ευεργετικό αποδεικνύεται το απολαμβάνει στα πλαίσια κι άλλων σχέσεων, πέραν των ρομαντικών, όπως είναι οι αδελφικές, οι φιλικές κι άλλες. Πιο συγκεκριμένα, η απόλαυση καθ'αυτών των σχέσεων ενισχύει την αίσθηση ενότητας και ανήκειν δημιουργώντας ιδιαίτερο δεσμό μεταξύ των μελών της, που από μόνος του αποτελεί πηγή βίωσης θετικών συναισθημάτων. Το απολαμβάνει, επίσης, ενισχύει την ποιότητα, το βάθος και την ανθεκτικότητα μιας σχέσης ενώ συμβάλλει στην εξέλιξη και διατήρηση της (Bryant & Veroff, 2017. Lenger & Gordon, 2019).

Στήριξη. Τελευταίο και πυρηνικό συστατικό των θετικών σχέσεων είναι η κοινωνική στήριξη, μια διαπροσωπική διαδικασία που προωθεί το ευζην και στην οποία έχει εστιάσει κυρίως η διεθνής βιβλιογραφία.

Η κοινωνική στήριξη έχει οριστεί ως η παροχή καθοδήγησης, πληροφοριών, συμβουλών και άλλων μορφών βοήθειας, απαραίτητης για την ικανοποίηση των αναγκών και την επίτευξη των στόχων του ατόμου (Fehr & Harasymchuk, 2018). Η κοινωνική στήριξη μπορεί να κατηγοριοποιηθεί και να μετρηθεί με διάφορους τρόπους. Οι ερευνητές κάνουν μια διάκριση μεταξύ της αντιλαμβανόμενης και της ληφθείσας στήριξης (Heinze, Kruger, Reischl, Cupal, & Zimmerman, 2015. Taylor, 2011). Η αντιλαμβανόμενη στήριξη αναφέρεται στην υποκειμενική κρίση ενός παραλήπτη, ότι οι πάροχοι θα προσφέρουν (ή έχουν προσφέρει) αποτελεσματική βοήθεια σε περιόδους ανάγκης. Όσον αφορά την πραγματική υποστήριξη, που λαμβάνει το άτομο, αυτή αναφέρεται σε συγκεκριμένες υποστηρικτικές δράσεις (π.χ. συμβουλές ή

καθησυχαστικές λύσεις), που προσφέρονται από τους παρόχους σε περιόδους ανάγκης και μετρίεται κυρίως με όρους συχνότητας και ποσότητας (Gurung, 2006).

Η στήριξη μπορεί να προέρχεται από πολλές πηγές, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, τα κατοικίδια ζώα, οι γείτονες, οι συνεργάτες, οι οργανισμοί κ.α. (Taylor, Budescu, Gebre, & Hodzic, 2014). Οι θετικές σχέσεις προσφέρουν τέσσερις μορφές κοινωνικής στήριξης. Η πρώτη απ' αυτές αφορά στη συναισθηματική στήριξη, δηλαδή την προσφορά συμπάθειας, ανησυχίας, στοργής, αγάπης, εμπιστοσύνης, αποδοχής, οικειότητας, ενθάρρυνσης ή φροντίδας. Η παροχή συναισθηματικής στήριξης αναφέρεται επίσης ως «στήριξη της αυτοεκτίμησης» (Li, Ji, & Chen, 2014). Η δεύτερη μορφή στήριξης είναι η υλική στήριξη, δηλαδή η παροχή οικονομικής βοήθειας, υλικών αγαθών ή υπηρεσιών. Αυτή η μορφή κοινωνικής στήριξης περιλαμβάνει τους συγκεκριμένους, άμεσους τρόπους, με τους οποίους οι άνθρωποι βοηθούν τους άλλους (Nguyen, Chatters, Taylor, & Mouzon, 2016). Η τρίτη μορφή στήριξης, που παρέχουν οι θετικές σχέσεις, είναι η ενημερωτική στήριξη. Πρόκειται για την παροχή συμβουλών, καθοδήγησης, προτάσεων ή χρήσιμων πληροφοριών σε κάποιο άτομο με στόχο συνήθως την επίλυση ενός προβλήματος (Wood, Martin, Christian, Nathan, Lauritsen, Houghton, & McCune, 2015). Τέλος, οι θετικές σχέσεις παρέχουν στήριξη συντροφιάς. Η μορφή αυτή στήριξης αφορά στην παρουσία και συντροφιά σε κοινές κοινωνικές δραστηριότητες ή σε ατομικές δραστηριότητες, που το άλλο άτομο είναι παρόν. Αυτός ο τύπος στήριξης ενισχύει την αίσθηση κοινωνικού ανήκειν των ατόμων (Yang, Schorpp, & Harris, 2014).

Όπως συνολικά γίνεται κατανοητό, οι θετικές σχέσεις συναποτελούνται από πληθώρα υγιών και λειτουργικών χαρακτηριστικών, που έχουν ως στόχο την άνθηση των ατόμων και της σχέσης. Η ενίσχυση των παραπάνω χαρακτηριστικών μέσω παρεμβάσεων μπορεί να επιτύχει υψηλά επίπεδα ευ ζην για τα άτομα και να χτίσει ανά δυάδες μια κοινωνία, που νοιάζεται κι ανθίζει (Seligman, 2011).

Θετικές σχέσεις κι ευ ζην. Όπως διαφαίνεται σε όλες τις θεωρίες για τα συστατικά της ευζωίας, οι θετικές σχέσεις αποτελούν πυρηνικό στοιχείο της. Μάλιστα, ο Seligman (2011) υποστηρίζει, ότι οι άνθρωποι έχουν κίνητρο να αναζητούν και να διατηρούν θετικές σχέσεις, ακόμη κι όταν δεν έχουν αναπτύξει κανένα από τ' άλλα στοιχεία του ευ ζην.

Οι άνθρωποι λαμβάνουν, μοιράζονται και μεταδίδουν συναισθήματα και μεταξύ αυτών θετικότητα σε άλλους μέσω των σχέσεων, που αναπτύσσουν (Easterlin, 2003. Papa & Bonanno, 2008). Ειδικότερα, η Θεωρία της Διεύρυνσης και Δόμησης

των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2001) δηλώνει ότι, με την πάροδο του χρόνου, οι επαναλαμβανόμενες εμπειρίες των θετικών συναισθημάτων επιτρέπουν στους ανθρώπους να διευρύνουν τη σκέψη και την προσοχή τους, οικοδομώντας επακόλουθους κοινωνικούς, ψυχικούς και σωματικούς πόρους, που αποτελούν «κλειδιά» για την αύξηση της ευζωίας τους. Τα θετικά συναισθήματα αυξάνουν την αίσθηση της "ενότητας" των ανθρώπων με τους στενούς άλλους, την εμπιστοσύνη και την ποιότητα των στενών σχέσεων (Dunn & Schweitzer, 2005. Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006. Waugh & Fredrickson, 2006).

Επιπρόσθετα, αξιοσημείωτα είναι τα αποτελέσματα της διαχρονικής μελέτης του Harvard για την ευτυχία, που αποδεικνύει ότι οι θετικές υποστηρικτικές σχέσεις αγάπης και ζεστασίας μπορούν να προβλέψουν τα επίπεδα του σωματικού και ψυχολογικού ευ ζην υψηλότερα από κάθε άλλη μεταβλητή (Vaillant, 2012). Ειδικότερα, η ενσωμάτωση των ατόμων σε υποστηρικτικά δίκτυα τους παρέχει τους απαραίτητους πόρους, ώστε να αντιμετωπίσουν με επιτυχία την κατάθλιψη, το άγχος, τη μοναξιά, την παχυσαρκία, την υπερκατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα και πολλές άλλες δυσκολίες σχετικά με τη σωματική και ψυχική υγεία. Μάλιστα, η ύπαρξη ενός θετικού δικτύου ανθρώπων έχει μία ακόμη αξιοσημείωτη επίδραση στο ευ ζην. Οι πιθανότητες ενός ατόμου να είναι ευτυχισμένο αυξάνονται κατά 15%, αν είναι συνδεδεμένο με ένα ευτυχισμένο άτομο, και κατά 10%, αν είναι συνδεδεμένο με ένα άτομο, που σχετίζεται με ένα ευτυχισμένο άτομο. Ως εκ τούτου, οι μελέτες γύρω από τα κοινωνικά δίκτυα υποστηρίζουν, ότι η ευτυχία μεταδίδεται μέσω των θετικών σχέσεων (Fowler & Christakis, 2008). Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνονται κι από τη μετα-ανάλυση των Holt-Lunstad και Smith (2012), η οποία δηλώνει ότι η κοινωνική ενσωμάτωση σε ένα δίκτυο θετικών σχέσεων προβλέπει τη μακροζωία πολύ περισσότερο από πολλές συμπεριφορές στον τρόπο ζωής (π.χ. κάπνισμα, φυσική δραστηριότητα), που αποτελούν το επίκεντρο της διεθνούς υγειονομικής περίθαλψης.

Οι θετικές σχέσεις είναι πλούσιες σε συναισθηματικό περιεχόμενο κι αποτελούν πηγή χαράς για την ανθρώπινη ζωή (Ryff, 2014). Υποστηρίζουν την ανάπτυξη μέσα από τις αντιξοότητες, βοηθώντας τα άτομα όχι μόνο να απομακρυνθούν από τις αρνητικές συνέπειες του στρες αλλά και να ανθήσουν, καθώς προσφέρουν σημαντικές ευκαιρίες για ανάπτυξη σε κοινωνικό, ψυχολογικό, γνωστικό και σωματικό επίπεδο (Feeney & Collins, 2015).

Πιο συγκεκριμένα, η βιβλιογραφία υποδεικνύει, ότι η αντιλαμβανόμενη στήριξη από τις θετικές σχέσεις σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ευ ζην και μάλιστα ότι

μπορεί να προβλέψει τα επίπεδα του ευ ζην περισσότερο από κάθε άλλη μεταβλητή (Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016. Chu, Saucier & Hafner, 2010. Demir, 2010. Krause & Hayward, 2015. Tan, Krishnan, & Lee, 2017). Η κοινωνική στήριξη σχετίζεται με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης κι αυτο-αποτελεσματικότητας (Feeney, 2007. Feeney & Thrush, 2010), τη βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων (Collins & Feeney, 2000. Fredrickson, 2009. Kok κ.ά., 2013) και την αύξηση των αισθημάτων ηρεμίας κι ασφάλειας (Kane, McCall, Collins, & Blascovich, 2012). Επιπλέον, συνδέεται με μείωση της δυσφορίας, των επιπέδων κατάθλιψης, των δυσμενών συνεπειών του στρες (Caron & Liu, 2011. Travis, Lyness, Shields, King, & Cox, 2004. Stice, Ragan, & Randall, 2004) και την ανεύρεση νοήματος στη ζωή των ατόμων (Hicks & King, 2009). Ακόμα, η κοινωνική στήριξη σχετίζεται με την υιοθέτηση θετικών συμπεριφορών υγείας (Jackson, Steptoe & Wardle, 2015), τη βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού, του νευροενδοκρινολογικού και του καρδιαγγειακού συστήματος (Uchino, 2009) και τα μειωμένα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας (Uchino, 2006).

Συμπερασματικά, οι θετικές σχέσεις συμβάλλουν μέσω της ζεστασιάς και της στήριξης, που προσφέρουν, σε ευεργετικά αποτελέσματα τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχολογική ευημερία των ατόμων. Μάλιστα, φαίνεται, ότι συμβάλλουν στη δημιουργία ενός θετικού δικτύου, μέσω του οποίου μεταδίδονται τόσο τα θετικά συναισθήματα όσο και τα επίπεδα ευτυχίας των ατόμων. Εν ολίγοις, τα ευρήματα της ερευνητικής γραμματείας ορίζουν, ότι οι θετικές σχέσεις βοηθούν τα άτομα να γίνουν πιο ευτυχισμένα και να ζήσουν περισσότερο. Επομένως, ο σχεδιασμός, η εφαρμογή κι ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων χτισίματος θετικών σχέσεων κρίνεται επιτακτικός.

Παρεμβάσεις θετικών σχέσεων. Μία πληθώρα παρεμβάσεων σε οικογένειες, στο σχολείο, στην εργασία και στη συμβουλευτική έχουν σχεδιαστεί κι εφαρμοστεί με στόχο την ανάπτυξη επιμέρους χαρακτηριστικών των θετικών σχέσεων, ώστε να προάγουν την άνθηση των σχέσεων και των ατόμων μέσω της αύξησης της ικανοποίησης από τις σχέσεις και τη ζωή. Ενδεικτικά, κάποια από τα χαρακτηριστικά των θετικών σχέσεων, στα οποία εστιάζουν οι παρεμβάσεις αυτές είναι η συγχώρεση κι η καλοσύνη.

Μία παρέμβαση συγχώρεσης διάρκειας έξι εβδομάδων πραγματοποιήθηκε σε 259 ενήλικες, που είχαν πληγωθεί από μία σημαντική για σχέση και βίωσαν ενεργά αρνητικά συναισθήματα, έκαναν δυσάρεστες σκέψεις και είχαν αυξημένες

φυσιολογικές αντιδράσεις (Harris, Luskin, Norman, Standard, Bruning, Evans, & Thoresen, 2006). Οι ερευνητές πραγματοποίησαν, καταρχάς, μία ενημέρωση στους συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης για τις αρνητικές συνέπειες, που έχει για την υγεία τους το να κρατούν κακία και, στη συνέχεια, μέσω τεχνικών γνωστικής αναδόμησης, θετικών κι αρνητικών οραματισμών και διαλογισμού προσπάθησαν να καλλιεργήσουν μία πιο χαλαρή στάση, να μειώσουν την αρνητική ενεργοποίηση κατά την ενθύμηση της σχέσης και να αναπλαισιώσουν θετικά τα αρνητικά συναισθήματα. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης έδειξαν, ότι οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης κατάφεραν να μειώσουν τις αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα για τη συγκρουσιακή σχέση δύο έως τρεις φορές περισσότερο από την ομάδα ελέγχου, γεγονός το οποίο προκάλεσε την αύξηση των θετικών σκέψεων και συναισθημάτων απέναντι στη σχέση και το άλλο άτομο. Ταυτόχρονα, οι συμμετέχοντες της ομάδας παρέμβασης άρχισαν να χτίζουν μια εικόνα συγχωρετικού εαυτού, ο οποίος θυμώνει και στρεσάρεται δυσκολότερα και έχει την ικανότητα να διαχειρίζεται τα αρνητικά του συναισθήματα και σκέψεις με μεγαλύτερη ευκολία και ευελιξία.

Αντίστοιχα αποτελέσματα παρατηρούνται σε παρεμβάσεις συγχώρεσης στις ερωτικές σχέσεις (Fincham, May, Beach, Knee, & Reis, 2016). Μάλιστα, μία μελέτη σε συζύγους βρήκε, ότι ακόμη και μία τριώρη παρέμβαση συμβουλευτικής ζεύγους, που εστιάζει στη συγχώρεση στηριζόμενη σε βήμα-βήμα λήψη αποφάσεων, είναι δυνατό να αυξήσει τα επίπεδα συγχώρεσης και ικανοποίησης από τον γάμο στους συμμετέχοντες. Παράλληλα, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου τα ζευγάρια, που συμμετείχαν στην παρέμβαση, παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικής συμπτωματολογίας έπειτα από αυτήν (DiBlasio & Benda, 2008). Συνολικά, μία μετα-ανάλυση για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων συγχώρεσης τονίζει τις σημαντικές επιδράσεις τους σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες σε μία ομάδα ελέγχου, χωρίς να παίζει ρόλο η μορφή της παρέμβασης και το συγκεκριμένο περιεχόμενό της (Wade, Worthington, & Meyer, 2007).

Ακόμη, στη βιβλιογραφία έχει μελετηθεί σε σημαντικό βαθμό η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων καλοσύνης για τα άτομα. Μία μελέτη παρέμβασης των Pressman, Kraft και Cross (2014) ζήτησε από τους συμμετέχοντες να κάνουν τυχαίες πράξεις καλοσύνης για μιάμιση ώρα. Οι «δότες» παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων και χαμηλότερα επίπεδα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και οι «λήπτες» δήλωσαν υψηλότερα επίπεδα χαμόγελου. Μάλιστα, μία παρέμβαση καλοσύνης σε

άτομα, που παρουσίαζαν ήδη υψηλά επίπεδα ευτυχίας, έδειξε ότι τα επίπεδα ευτυχίας τους αυξήθηκαν ακόμη περισσότερο, όπως κι η ευγνωμοσύνη τους (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, & Fredrickson, 2006). Τέλος, μία μετα-ανάλυση για τις επιδράσεις των παρεμβάσεων καλοσύνης, που βασίζονται σε τεχνικές διαλογισμού, έδειξε ότι οι παρεμβάσεις αυτές οδηγούν σε μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων κι αύξηση της ενσυνειδητότητας, της βίωσης θετικών συναισθημάτων, της συμπόνιας και της αυτο-συμπόνιας σε σύγκριση με τα άτομα, που συμμετείχαν στις ομάδες ελέγχου των αντίστοιχων μελετών (Galante, Galante, Bekkers, & Gallagher, 2014).

Συνεπώς, τα ευρήματα των μελετών ελέγχου της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων καλλιέργειας των χαρακτηριστικών των θετικών σχέσεων δείχνουν ενθαρρυντικές ενδείξεις για τα ευεργετικά τους αποτελέσματα τονίζοντας την κλινική και κοινωνική τους σημαντικότητα και κάνοντας επιτακτική τη συνέχιση αντίστοιχων ερευνητικών προσπαθειών.

Σε γενικές γραμμές, η συζήτηση γύρω από την ανάδειξη των θετικών σχέσεων και των χαρακτηριστικών τους σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο έχει αποφέρει σημαντικούς καρπούς τονίζοντας την πληθώρα των ευεργετικών τους επιδράσεων για την ψυχική και σωματική υγεία των ατόμων. Έχει βρεθεί, ότι βοηθούν τα άτομα να είναι πιο ευτυχισμένα, να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα τις δυσκολίες, να βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, να έχουν καλύτερη κατάσταση υγείας και να ζουν περισσότερο. Μάλιστα, τα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν, ότι τα άτομα επιδέχονται βελτίωσης στη διαδικασία χτισίματος θετικών σχέσεων μέσω της καλλιέργειας των επιμέρους χαρακτηριστικών τους. Ως εκ τούτου, κρίνεται απαραίτητη η περαιτέρω ανάδειξη των επιμέρους θετικών σχέσεων, των χαρακτηριστικών τους και των μηχανισμών μέσω των οποίων συμβάλλουν στην ευζωία των ατόμων. Μία από τις πυρηνικότερες θετικές σχέσεις στη ζωή των ατόμων είναι η φιλία και, λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, η ανάδειξη των χαρακτηριστικών της κι η αναγνώριση των επιδράσεών της στην ψυχική άνθηση των ατόμων αποτελεί προτεραιότητα και πρόκληση για τη διεθνή ερευνητική κοινότητα.

Η φιλία στους ενήλικες

Οι φιλίες αποτελούν ένα σημαντικό διαπροσωπικό κομμάτι της ζωής των ενηλίκων. Στην ερευνητική γραμματεία οι φιλικές σχέσεις έχουν μελετηθεί από διαφορετικούς κλάδους της επιστήμης της Ψυχολογίας κι άλλων επιστημών, όπως η Κοινωνιολογία, η Βιολογία κι η Ιατρική. Ειδικότερα, οι φιλίες έχουν μελετηθεί στους κόλπους της Ψυχολογίας από την Κοινωνική Ψυχολογία, στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων

και των κοινωνικών δικτύων, από την Ψυχολογία της Υγείας αναφορικά με τις επιδράσεις τους στην έκβαση μιας ασθένειας, από την Κλινική Ψυχολογία ως προς την κοινωνική στήριξη, που παρέχουν σε άτομα με ψυχοπαθολογία, από την Εκπαιδευτική και την Εξελικτική Ψυχολογία σχετικά με τις επιδράσεις τους σε ακαδημαϊκά και κοινωνικο-γνωστικά επιτεύγματα των παιδιών και, πρόσφατα, από τη Θετική Ψυχολογία ως προς τις ευεργετικές τους επιδράσεις στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων.

Μάλιστα, η μελέτη των φιλικών σχέσεων αποκτά ιδιαίτερη σημασία στη σύγχρονη εποχή, όπου το άτομο αποστερημένο από την ασφάλεια της κοινότητας και την παροχή ταυτότητας, που αυτή προσφέρει, αναγκάζεται να νοσηματοδοτήσει ατομικιστικά τον εαυτό του (Stylianidis, Chondros & Lavdas, 2016. Stylianidis, Vakaloroulou & Peppou, 2016). Στο παρόν υποκεφάλαιο θα γίνει μια εισαγωγή, καταρχάς, στους ορισμούς, που έχουν διατυπωθεί για τη φιλία (εστιάζοντας στους ενήλικες), τα είδη της και το πώς προέκυψε ιστορικά και φιλοσοφικά. Επιπλέον, θα περιγραφούν τα λειτουργικά της συστατικά αλλά κι οι ατομικές διαφορές, που παρατηρούνται στη φιλία ενηλίκων. Ακόμη, θα αποτυπωθεί ο κύριος όγκος των ερευνητικών δεδομένων σχετικά με τις φιλίες ενηλίκων, που αφορά στο «πώς» της φιλίας, πώς δηλαδή μορφοποιείται, πώς από μια γνωριμία αναδύεται μια στενή διαπροσωπική φιλία, πώς γίνεται να τη διατηρήσει κάποιος, πώς μπορεί να διαλυθεί μια φιλία κι αν είναι δυνατό να αποκατασταθεί. Όλα τα παραπάνω, θα προσφέρουν κάποιες πρώτες πληροφορίες αναφορικά με την απάντηση του «γιατί» αυτή είναι καθοριστικός παράγοντας στη ζωή ενός ανθρώπου και «τι» είναι αυτό, που του προσφέρει. Τέλος, θα γίνει αναφορά στις μελέτες παρεμβάσεων ενίσχυσης των φιλικών σχέσεων, που έχουν σχεδιαστεί έως σήμερα.

Φιλία ενηλίκων: Ορισμοί και τύποι. Σύμφωνα με τη Fehr (1996), ο καθένας γνωρίζει τι είναι η φιλία, μέχρι να του ζητηθεί να ορίσει επακριβώς τη συγκεκριμένη έννοια, όπου τότε γίνεται αντιληπτή η δυσκολία, που έγκειται στο να δοθεί ένας ακριβής ορισμός.

Θεωρητικά, οι ορισμοί για τη φιλία είναι τόσοι όσοι και αυτοί, που ασχολούνται με το συγκεκριμένο θέμα. Με άλλα λόγια, είναι δύσκολο να υπάρξει ένας ενιαίος ορισμός για τη φιλία, καθώς η ακριβής σημασία της λέξης ποικίλει από κοινωνία σε κοινωνία και από εποχή σε εποχή (Jamieson, 2008). Έτσι στη βιβλιογραφία βρίσκουμε πολλούς και διαφορετικούς ορισμούς της έννοιας «φιλία» (Chan & Cheng, 2004). Παρακάτω, παρουσιάζονται χρονολογικά κάποιοι από τους ορισμούς αυτούς:

«Η φιλία είναι μία στενή, προσωπική και στοργική σχέση με χαρακτηριστικά γνωρίσματα την αμοιβαία τρυφερότητα, τη συναισθηματική ζεστασιά, την επιθυμία διατήρησής της, την ειλικρίνεια και την εντιμότητα, την εμπιστοσύνη, την οικειότητα, την αυτο-αποκάλυψη, την αφοσίωση και την ανθεκτικότητα της σχέσης στον χρόνο» (Donelson & Gullahorn, 1977, σελ. 156).

«Ένας φίλος είναι κάποιος, ο οποίος θέλει και εύχεται για κάποιον άλλο να τα πάει καλά και πιστεύει ότι τα αισθήματα αυτά και οι καλές προθέσεις ανταποδίδονται και από το άλλο μέρος» (Reisman, 1979, σελ. 93-94).

«Η φιλία ορίζεται ως μία σχέση, η οποία εμπεριέχει εθελούσια ή απεριόριστη επικοινωνία, κατά την οποία οι εμπλεκόμενοι αποκρίνονται ο ένας στον άλλο σε προσωπικό επίπεδο, στο οποίο τοποθετούνται ως μοναδικά άτομα, παρά ως σύνολα ξεχωριστών γνωρισμάτων ή κάτοχοι απλών ρόλων» (Wright, 1984, σελ. 119).

«Η εθελούσια ανεξαρτησία μεταξύ δύο ατόμων στο βάθος του χρόνου, η οποία έχει σκοπό να διευκολύνει κοινωνικο-συναισθηματικούς στόχους των εμπλεκομένων και μπορεί να συμπεριλαμβάνει ποικίλους τύπους και επίπεδα συντροφικότητας, οικειότητας, τρυφερότητας και αλληλοβοήθειας» (Hays, 1988, σελ. 395).

«Η φιλία είναι μία εθελοντική, άτυπη σχέση ομότιμων, που βασίζεται στην αμοιβαιότητα, είναι ευχάριστη και (συχνά) δεν περιλαμβάνει ανοικτή σεξουαλικότητα» (Wrzus, Zimmerman, Mund, & Neyer, 2017, σελ. 2).

«Η φιλία είναι μία σχέση δύο ατόμων, που έχει διάρκεια στον χρόνο, αποφέρει κοινά οφέλη, γίνεται ισχυρότερη όσο προσπαθούν τα μέρη της και η διατήρησή της γίνεται ευκολότερη όσο ισχυρότερη και μακροβιότερη είναι η σχέση» (Farmer & Kali, 2018, σελ. 5).

Αν συνδυάσουμε τους παραπάνω ορισμούς, η φιλία φαίνεται να είναι μία εκούσια, αμοιβαία, άτυπη κι ελεύθερη περιορισμών στενή σχέση μεταξύ δύο μοναδικών ομότιμων ατόμων, η οποία είναι ανθεκτική στον χρόνο, διευκολύνει τους κοινωνικο-συναισθηματικούς στόχους των δύο μερών, αποφέρει κοινά οφέλη και τυπικά χαρακτηρίζεται από οικειότητα, συναισθηματική ζεστασιά, βοήθεια κι εμπιστοσύνη.

Πέρα, όμως, από το τι ορίζουν οι κοινωνικοί επιστήμονες ως φιλία, είναι σημαντικό να εξετάσουμε και πώς οι υπόλοιποι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και κατασκευάζουν στον νου τους την έννοια «φιλία», καθώς τη χρησιμοποιούν καθημερινά στις κοινωνικές συναναστροφές τους αλλά και στην ίδια τους τη σκέψη και προσωπική αφήγηση. Οι μελέτες μέχρι σήμερα έχουν δείξει ότι τα άτομα

αντιλαμβάνονται τη φιλία ως μια εκούσια σχέση μεταξύ δύο ατόμων, η οποία εμπεριέχει αμοιβαία αποδοχή, επιθυμία για συναναστροφή, οικειότητα, εμπιστοσύνη, ψυχική και υλική στήριξη, αλληλεξάρτηση και διαχρονικότητα. Ακόμη, θεωρούν ότι η φιλία δεν εδραιώνεται λόγω κοινωνικής σκοπιμότητας, συγγένειας ή σεξουαλικής έλξης (Fehr, 1996). Μία αντίστοιχη μελέτη για τον προσδιορισμό της κοινωνικής αναπαράστασης της φιλίας έχει πραγματοποιηθεί και στην Ελλάδα από τους Χρηστάκη και Χαλάτση (2010). Σύμφωνα με τη μελέτη αυτή, τα άτομα βλέπουν τη φιλία ως μία σχέση, που δένει τα πρόσωπα χωρίς να τα αλλοτριώνει, καθώς τα ενώνει μεν μέσω της έλξης, της συμπληρωματικότητας και της ομοιότητας αλλά διατηρούν την ατομικότητά τους. Αναλύοντας, επιπλέον, το περιεχόμενο της φιλίας, οι Έλληνες αναφέρουν ότι η φιλία συνδέεται γι' αυτούς με έννοιες όπως η εμπιστοσύνη, η αγάπη, η επικοινωνία, η αλληλοϋποστήριξη, η παρέα αλλά και η ματαιώση.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί, ότι οι απαντήσεις των ατόμων για τον ορισμό της φιλίας ποικίλουν ανάλογα με το φύλο και την ηλικία τους (Fehr, 1996. Adams, Blieszner & De Vries, 2000). Οι φιλικές σχέσεις, που συνάπτουν τα παιδιά, διαφέρουν από αυτές των εφήβων και των ενηλίκων. Μάλιστα, η έννοια της φιλίας εισάγεται στο γνωστικό σχήμα των παιδιών από το τέταρτο περίπου έτος της ηλικίας τους, ενώ η έννοια του «καλύτερου φίλου» υπάρχει στην πλειοψηφία των παιδιών στη μέση παιδική και στην εφηβική ηλικία (Βαϊράμη, 2005).

Αναλυτικότερα, όσον αφορά στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, το 75% αυτών είναι σε θέση να συνάπτουν αμοιβαίες και συνεργατικές σχέσεις με συγκεκριμένα παιδιά. Βασικός σκοπός της αλληλεπίδρασης τους είναι το συνεργατικό και επιτυχημένο παιχνίδι. Παράλληλα, η ικανότητα των παιδιών να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων και να δημιουργούν σταθερές και μόνιμες σχέσεις φαίνεται να υφίσταται ήδη από την προσχολική ηλικία (Βαϊράμη, 2005). Σχετικά με τα παιδιά 8 έως 12 ετών, δίνουν έμφαση στις ομόφυλες σχέσεις και αναζητούν σε μια φιλία τα χαρακτηριστικά της αλληλοϋποστήριξης, της αποδοχής, του θαυμασμού για τον άλλον, της συναισθηματικής ασφάλειας, της συντροφικότητας και της αφομοίωσης (Βαϊράμη, 2005. Rose, Schwartz-Mette, Smith, Asher, Swenson, Carlson, & Waller, 2012). Φαίνεται, λοιπόν, ότι τα παιδιά καθώς μεγαλώνουν ορίζουν διαφορετικά τη φιλία και ο τρόπος που την αντιλαμβάνονται γίνεται πιο σύνθετος και πιο αφηρημένος (Fehr, 1996). Στη συνέχεια, οι έφηβοι αρχίζουν να συνάπτουν και ετερόφυλες φιλικές σχέσεις και προτεραιότητά τους είναι η κατανόηση του εαυτού, η δέσμευση και η ψυχολογική εγγύτητα (Laursen & Collins, 2011). Η αυτοαποκάλυψη θεωρείται πολύ σημαντική

στις σχέσεις των εφήβων, οι οποίοι επιθυμούν να συνάπτουν φιλίες αυθεντικές, στις οποίες έχουν την άνεση να εκμυστηρευτούν προσωπικά θέματα (Βαϊράμη, 2005).

Ένας άλλος τρόπος προσέγγισης της έννοιας της φιλίας είναι μέσω της σύγκρισής της με άλλου είδους σχέσεις, όπως είναι οι συγγενικές ή οι ερωτικές. Είναι γεγονός ότι οι φιλικές σχέσεις συχνά συγχέονται με τις ερωτικές και τις οικογενειακές, καθώς δεν είναι λίγες οι φορές που οι άνθρωποι αποδίδουν τη λέξη «φίλος» σε έναν ερωτικό σύντροφο ή σε ένα συγγενικό πρόσωπο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να παρατηρούνται διαφορές κι ομοιότητες ανάμεσα σε αυτά τα είδη σχέσεων (Fehr, 1996).

Πιο συγκεκριμένα, η βασική διαφορά των φιλικών με τις συγγενικές σχέσεις αφορά στο ότι, παρόλο οι σχέσεις με την οικογένεια και τους γονείς είναι υποχρεωτικές, τα άτομα έχουν τη δυνατότητα να επιλέγουν οι ίδιοι τους φίλους τους (Rodriguez, Ratanasiripong, Hayashino, & Locks, 2014). Οι φιλικές σχέσεις, δηλαδή, είναι εθελοντικές και δεν περιλαμβάνουν γενετικούς ή θεσμικούς δεσμούς, που μπορεί να υπάρχουν σε πολλές οικογενειακές κι ερωτικές σχέσεις (Bryant & Marmo, 2012. Wrzus και συν, 2017). Στις φιλίες δεν υπάρχει ιεραρχία, όπως υπάρχει ανάμεσα στα μέλη μιας οικογένειας. Αντίθετα, ο ένας είναι στην ίδια θέση με τον άλλον, είναι ίσοι μεταξύ τους (Jamieson, 2008. Wrzus κ.ά., 2017). Επίσης, οι φιλικές σχέσεις μπορούν να είναι εφήμερες και παροδικές, καθώς τα άτομα είναι ελεύθερα κι επιλέγουν οικειοθελώς να αρχίσουν και να τελειώσουν μία φιλία, όποτε τα ίδια επιθυμούν, πράγμα το οποίο δεν ισχύει απόλυτα για τις οικογενειακές, τις ερωτικές ή τις επαγγελματικές σχέσεις (Barry, Madsen, Nelson, Jason, Carroll, & Badger, 2009. Wrzus και συν, 2017).

Σε έρευνες, που συνέκριναν τις φιλικές με τις οικογενειακές σχέσεις, φάνηκε, ότι οι φίλοι κατείχαν κεντρική θέση στη ζωή των ατόμων, όταν τα κριτήρια αξιολόγησης ήταν η κατανόηση ή η εκμυστήρευση. Αντίθετα, όταν τα κριτήρια αξιολόγησης περιλάμβαναν την παροχή βοήθειας στην επίλυση πρακτικών προβλημάτων, οι γονείς αξιολογούνταν πιο θετικά (Fehr, 1996. Bearman & La Greca, 2002).

Παράλληλα, σε έρευνες, που συνέκριναν τις φιλικές με τις ερωτικές σχέσεις, βρέθηκε, ότι τα άτομα αφιερώνουν πολύ χρόνο τόσο για τους φίλους τους όσο και για τους συντρόφους τους (Barry κ.ά., 2009). Στοιχεία, όπως η εμπιστοσύνη, η χαρά κι η αποδοχή ενυπάρχουν και στα δύο είδη σχέσεων, ωστόσο στις ερωτικές σχέσεις παρατηρούνται επιπλέον χαρακτηριστικά, όπως το πάθος, η αποκλειστικότητα και η μεγαλύτερη έκφραση συναισθημάτων τρυφερότητας (Fehr, 1996).

Αν, λοιπόν, προσπαθούσαμε να διακρίνουμε τη φιλία από τις υπόλοιπες σχέσεις στη ζωή των ατόμων και με βάση τον συγκεντρωτικό ορισμό, που δόθηκε παραπάνω, δύο φαίνεται να είναι οι ειδοποιητές διαφορές της φιλίας. Καταρχάς, οι φιλίες είναι εθελούσιες σχέσεις. Επιλέγουμε τους φίλους μας κι εκούσια αφιερώνουμε χρόνο ο ένας στον άλλον. Δεύτερον, οι φιλίες επικεντρώνονται στο άτομο ως όλον κι όχι ως ρόλους, που καλούνται να παίζουν οι άνθρωποι στη ζωή μας (π.χ., προϊστάμενος, γείτονας κτλ.).

Πάντως, συνοψίζοντας τις παραπάνω πληροφορίες γίνεται φανερό, ότι δεν υπάρχει ένας ενιαίος ορισμός για τη φιλία. Η φιλία είναι μια δυναμική έννοια, η οποία διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το πολιτισμικό πλαίσιο. Μάλιστα, η δυσκολία του καθορισμού των στοιχείων, που περιλαμβάνει η έννοια της φιλίας, έγκειται στο γεγονός, ότι η λέξη «φίλος» υποδεικνύει την κοινωνική θέση κάθε ατόμου σε σχέση με ένα άλλο άτομο και υποδηλώνει κάτι για την ποιότητα και τον χαρακτήρα της σχέσης αυτής (Fehr, 1996).

Με την ανυπαρξία ενός οικουμενικού ορισμού για τη φιλία συνηγορεί το γεγονός, ότι τόσο τα άτομα όσο κι οι ερευνητές, που ασχολούνται με το θέμα της φιλίας, αναγνωρίζουν διάφορους, επιμέρους τύπους της έννοιας «φίλος». Οι όροι «φίλος» και «φιλία», λοιπόν, αναφέρονται σε βιώματα, των οποίων το εύρος και το βάθος ποικίλουν από μια απλή γνωριμία ή τον απλό φίλο, με τον οποίο κάνουμε παρέα κι αισθανόμαστε οικειότητα, έως τον εγκάρδιο, χρόνιο φίλο, με τον οποίο ταυτιζόμαστε πλήρως, αλληλοϋποστηρίζομαστε, ανταλλάσσουμε τις μύχιες σκέψεις μας ή μοιραζόμαστε οράματα και «κάνουμε σχέδια», νιώθοντας ότι μαζί του προσεγγίζουμε ένα διαχρονικό ιδεώδες συναισθήματος και σχέσης (Gillespie, Lever, Frederick & Royce, 2015).

Διάφορες κατηγοριοποιήσεις έχουν προκύψει για τη φιλία (Κυνηγόπουλος, 2014). Μία από αυτές βασίζεται σε δημογραφικά στοιχεία κι, έτσι, γίνεται λόγος για φιλίες του ίδιου φύλου, για φιλίες του αντίθετου φύλου ή για φιλίες παιδιών ή ενηλίκων. Παράλληλα, οι φιλικές σχέσεις ταξινομούνται και βάσει του κοινωνικού πλαισίου, μέσα στο οποίο διατηρούνται. Έτσι, λοιπόν, αναφέρονται διάφοροι τύποι φιλίας, όπως οι φιλίες στρατιωτών ή οι φιλίες από απόσταση (Fehr, 1996). Η πιο συχνή κατηγοριοποίηση της φιλίας γίνεται με κριτήριο το επίπεδο της εγγύτητας και της οικειότητας μέσα στη σχέση κι, έτσι, οι επιστήμονες αναφέρονται σε στενές φιλίες, περιστασιακές φιλίες και γνωριμίες (Bryant & Marmo, 2012. Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Οι στενές φιλίες περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα αλληλεπίδρασης, αλληλεξάρτησης, αυτοαποκάλυψης, οικειότητας, αμοιβαιότητας, συμμετοχής και αισθήματος κοινής ταυτότητας (Bryant & Marmo, 2012. Κυνηγόπουλος, 2014). Οι φίλοι, που προκύπτουν από τέτοιου είδους σχέσεις, θεωρείται ότι είναι δύσκολο να αντικατασταθούν, γιατί βιώνουν πολλά κοινά οφέλη και παρέχουν ο ένας στον άλλον υψηλά επίπεδα συναισθηματικής στήριξης (Bryant & Marmo, 2012). Σχετικά, τώρα, με τις περιστασιακές φιλίες, αυτές αναπτύσσονται μεταξύ ατόμων που βρίσκονται στα αρχικά στάδια της σχέσης. Χαρακτηρίζονται από λιγότερη οικειότητα, εγγύτητα, αμοιβαιότητα και αυτοαποκάλυψη σε σύγκριση με τις στενές φιλικές σχέσεις. Ακόμα, στους περιστασιακούς φίλους το κίνητρο για συγχώρεση και επίλυση συγκρούσεων είναι μικρό. Ωστόσο, παρά τον επιφανειακό χαρακτήρα αυτού του είδους φιλικών σχέσεων, η διατήρησή τους κρίνεται σημαντική, καθώς συμβάλουν στη συσσώρευση κοινωνικού κεφαλαίου (Bryant & Marmo, 2012. Κυνηγόπουλος, 2014). Όσον αφορά στις γνωριμίες, τα άτομα, αν και γνωρίζονται μεταξύ τους, σπάνια αλληλεπιδρούν. Η οικειότητα μεταξύ των ατόμων είναι χαμηλή και κατ' επέκταση και η ποιότητα της σχέσης είναι χαμηλή, αφού απουσιάζει η προσωπική επαφή και το ιστορικό βιώματος κοινών εμπειριών (Bryant & Marmo, 2012. Κυνηγόπουλος, 2014).

Τελευταία, ένας νέος τύπος φιλικών σχέσεων έχει κάνει την εμφάνισή του (Chan & Cheng, 2004). Αυτός δεν είναι άλλος από τις φιλίες, που αναπτύσσονται μέσω των ιστοτόπων κοινωνικής δικτύωσης. Αν και η ποιότητα της φιλίας, που παρατηρείται στις διαδικτυακές σχέσεις είναι χαμηλότερη απ' ότι στις «πραγματικές» κι η επίλυση των συγκρούσεων είναι δυσκολότερη, ωστόσο φαίνεται να εμφανίζει κάποια οφέλη τόσο για τα ντροπαλά όσο και για τα μοναχικά άτομα. Τα ντροπαλά άτομα, μέσω των διαδικτυακών φιλιών, επιτυγχάνουν να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους, με αποτέλεσμα τη μετέπειτα δημιουργία σχέσεων τόσο εντός όσο κι εκτός του διαδικτύου, ενώ τα μοναχικά άτομα, μέσω της ανάπτυξης διαδικτυακών σχέσεων, αισθάνονται λιγότερη μοναξιά και κοινωνικό άγχος. Σε γενικές γραμμές, η ανάπτυξη και διατήρηση διαδικτυακών φίλων συνδέονται τόσο με ευεργετικές όσο και με αρνητικές επιδράσεις για την ευζωία των ατόμων (Erfani & Abedin, 2018. Κυνηγόπουλος, 2014. Liu & Baumeister, 2016. Tsekeris & Katerelos, 2012. Tsekeris, Tsekeris, & Katerelos, 2018).

Γίνεται, λοιπόν, φανερό, ότι υπάρχει μια ποικιλία στην κατηγοριοποίηση της φιλίας. Παρόλα αυτά, οι δύο πιο συχνοί τρόποι ταξινόμησης της έννοιας «φιλία» είναι με βάση τα δημογραφικά στοιχεία (ηλικία, φύλο) και με βάση το επίπεδο εγγύτητας και οικειότητας (Wrzus και συν, 2017).

Η φιλία ενηλίκων ιστορικά. Η φιλία, ως έννοια, ως αξία κι ως ανθρώπινη σχέση εμφανίζεται ήδη από την αρχαιότητα. Η λέξη «φιλία» προέρχεται από το ρήμα φιλέω - ὤ, το οποίο στην αρχαία Ελλάδα λάμβανε τις παρακάτω σημασίες (Liddell & Scott, 2001, σελ. 540-541):

- 1) αγαπώ, βλέπω με τρυφερότητα, αντιμετωπίζω κάποιον σαν φίλο ≠ μισεῖν,
- 2) συμβόλιζε την αγάπη των θεών προς τους ανθρώπους,
- 3) συμβόλιζε την αγάπη του άνδρα προς τη σύζυγό του,
- 4) συμπεριφέρομαι με φιλοφρόνηση, τρυφερότητα και ευμένεια,
- 5) υποδέχομαι κάποιον φιλόξενα είτε είναι ξένος είτε είναι φίλος,
- 6) δείχνω σημάδια αγάπης, ασπάζομαι – φιλῶ το στόμα,
- 7) δείχνω την αγάπη μου έμπρακτα, επιδοκιμάζω, και
- 8) αγαπώ να κάνω κάτι, μου αρέσει, έχω τη συνήθεια.

Από τον παραπάνω ορισμό προκύπτει, ότι η λέξη «φιλία» δήλωνε στην αρχαία Ελλάδα κάθε αμοιβαία έλξη ανάμεσα σε δύο άτομα. Αναφερόταν, λοιπόν, όχι μόνο στις στενές σχέσεις των ανθρώπων, που δε συνδέονταν με οικογενειακούς δεσμούς, αλλά και σε όλα τα είδη οικογενειακών σχέσεων. Άλλωστε, η φιλία στην αρχαιότητα ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με την «αγάπη». «Φίλος» στα αρχαία ελληνικά είναι ο αγαπημένος, αυτός δηλαδή που βρίσκεται πολύ κοντά στη ψυχή μας. Η φιλία αντιμετωπιζόταν ως κάτι ιερό και πολύτιμο, ήταν ο σεβασμός προς όλους τους γονείς, η ανιδιοτελής φροντίδα προς τα τέκνα, η αφοσίωση στον φίλο, η υπακοή στον δάσκαλο και η υπομονή προς τον μαθητή (Παπαζή, 2017).

Η έννοια της φιλίας συνδεόταν, κυρίως, στην αρχαία Ελλάδα με την ανδρική ομόφυλη αγάπη. Έτσι, οι ελληνικές λέξεις «φιλία» και «έρως» από την αρχή είχαν αντίθετη σημασία. Η φιλία ήταν η στενή σχέση και η ενότητα των ομοιοτήτων. Αλλά ο «έρως» ήταν ο αγώνας και η ενότητα των αντιθέσεων (Παπαζή, 2017). Η αρχαία ελληνική ιστορία παραθέτει λαμπρά παραδείγματα ανδρικής φιλίας, ο Πάτροκλος κι ο Αχιλλέας, ο Δάμωνας κι ο Φιντίας, ο Επαμεινώνδας κι ο Πελοπίδας, ο Ορέστης κι ο Πυλάδης, ο Ηρακλής κι ο Ιόλαος. Όλοι τους αποτέλεσαν πρότυπα μεγαλοψυχίας, αλτρουισμού και αυτοθυσίας (Koutras, 2014).

Πολλοί ήταν οι φιλόσοφοι που έδειξαν ενδιαφέρον για την υπό εξέταση έννοια. Ο Όμηρος, Πυθαγόρας, ο Εμπεδοκλής, ο Δημόκριτος, ο Αντιφών, ο Πλάτων, ο Αριστοτέλης, ο Επίκουρος, ο Ζήνων, ο Κιτιεύς, ο Χρύσιππος, ο Επίκτητος, ο Κικέρων και ο Θεμίστειος αποτελούν ορισμένες μόνο από της προσωπικότητες της αρχαιότητας, που ασχολήθηκαν συστηματικά ή περιφερειακά με τη φιλία (Λεοντσίνη, 2015).

Μάλιστα, οι περισσότεροι από αυτούς αναγνώρισαν τη σημαντικότητα της φιλίας για τη ζωή των ατόμων, όπως ο Μένανδρος, ο οποίος είπε «να θεωρείς τον εαυτό σου πλούσιο, αν έχεις πολλούς φίλους» (Παπαζή, 2017).

Πρώτος, όμως, ο Όμηρος αναπαρέστησε τον φίλο ως έναν άλλο εαυτό. Αυτή η εξιδανικευμένη αναπαράσταση διατρέχει τον φιλοσοφικό προβληματισμό της εποχής. Ο πυρήνας του προβληματισμού αυτού παραπέμπει στη σύγκρουση ανάμεσα στην εγωκεντρική και την αλτρουιστική φύση του ανθρώπου (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Αξιοσημείωτο, όμως, αποτελεί το έργο, που μας έχει κληροδοτήσει ο Αριστοτέλης για τη φιλία. Σε κείμενα του στα «Ηθικά Νικομάχεια», στα «Ηθικά Ευδήμεια», στη «Ρητορική» και στα «Πολιτικά» κάνει λόγο για τη φιλία (Λεοντσίνη, 2015). Αναφέρεται σε τρία είδη φιλίας: τη φιλία δια το χρήσιμον, τη φιλία δια ηδονήν και τη φιλία δια αγαθόν. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, η φιλία αποτελεί για τους ανθρώπους μία από τις βασικές προϋποθέσεις για την επίτευξη της ευδαιμονίας τους και της απόδειξης της κοινωνικής τους φύσης (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Επισημαίνεται ότι σε ένα πρώτο στάδιο ο άνθρωπος, εξαιτίας της αδυναμίας του να είναι αυτόνομος, προβαίνει στη σύναψη φιλιών, που θα του φανούν χρήσιμες και θα τον ωφελήσουν (φιλία δια το χρήσιμον). Στη συνέχεια, σε ένα δεύτερο και ανώτερο στάδιο, ο άνθρωπος επιδιώκει την από κοινού ευχαρίστηση, ικανοποίηση και διασκέδαση, που του εξασφαλίζει η παρουσία των φίλων (φιλία δια ηδονήν. Κέμος & Σκιαδαρέσης, 2011). Σε αυτά τα δύο στάδια, οι φιλίες συνάπτονται για συμπτωματικό λόγο, αφού τα άτομα, που γίνονται φίλοι, δεν επιλέγουν ο ένας τον άλλον για τον χαρακτήρα τους, αλλά επειδή εξασφαλίζεται στο καθένα κάποιο αγαθό ή κάποια ευχαρίστηση (Λεοντσίνη, 2015). Τέτοιου είδους φιλίες συνήθως δεν είναι μακροχρόνιες και διαλύονται εύκολα μόλις παρουσιαστούν δυσκολίες (Σαλαμούρας, 2017). Για τον Αριστοτέλη, η ύψιστη μορφή φιλίας είναι αυτή μεταξύ των αγαθών ανθρώπων, στην οποία δεν επιδιώκεται τόσο το ατομικό όφελος όσο το όφελος του φίλου. Φαίνεται, λοιπόν, ότι αυτό που παρακινεί τους ανθρώπους να συνάψουν φιλικές σχέσεις σε αυτή την περίπτωση είναι η χρησιμότητα ή η ευχαρίστηση, που τους παρέχει ο άλλος, οι οποίες τους ευνοούν στην ανάπτυξη της φιλίας, ενώ η φιλία για τον «χαρακτήρα» του άλλου έρχεται αργότερα να παγιώσει τη φιλία (Λεοντσίνη, 2015). Η τελευταία μορφή φιλίας αποτελεί για τον Αριστοτέλη τη μόνη πραγματική φιλία, εφόσον προσφέρει τη δυνατότητα της πνευματικής εξέλιξης. Η φιλία, σε αυτήν της τη μορφή, εμπλέκει τις έννοιες της ισοτιμίας και της αμοιβαιότητας, το πέρασμα δηλαδή από το «εγώ» στο

«εμείς», με τον αληθινό φίλο να αντιμετωπίζεται ως άλλος εαυτός και, ως εκ τούτου, η προσφορά και η αφοσίωση στο πρόσωπό του να ταυτίζεται με την προσφορά και την αφοσίωση σε εμάς τους ίδιους (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Η έννοια της φιλίας άρχισε να αποκτά διαφορετικό περιεχόμενο με τον ερχομό και την επικράτηση του χριστιανικού κόσμου, ο οποίος ελαχιστοποίησε τη σημασία της δίνοντας έμφαση στη σχέση με τον Θεό και την οικογένεια. Έτσι, λοιπόν, η χριστιανική ηθική προσπάθησε να μετουσιώσει τη διαπροσωπική οικειότητα στην αγνή σχέση αγάπης μεταξύ των μελών μιας κοινότητας, τα οποία ταυτίζονται με το πρόσωπο του θεανθρώπου. Αντίθετα, οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις, οι οποίες εστιάζουν στην ατομικότητα και τη σχέση με ένα άλλο άτομο, άρχισαν να αντιβαίνουν τη νέα κοσμοθεωρία, που πρότεινε την εγκατάλειψη του Εγώ στον βωμό του θείου. Βέβαια, δεν πρέπει να ξεχνάμε, ότι η χριστιανική ηθική πρεσβεύει το μήνυμα «αγάπα τον πλησίον σου ως εαυτόν», αντιμετωπίζοντας την αγάπη προς τον πλησίον ως προϋπόθεση για την ένωση με το θείο. Αυτή είναι και η βασική ομοιότητα της χριστιανικής κοσμοθεωρίας με την αρχαιοελληνική (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Βέβαια και πολλοί μεταγενέστεροι μελετητές αναφέρθηκαν στη φιλία, όπως οι Francis Bacon, Adam Smith, David Hume και Immanuel Kant (Λεοντσίνη, 2015), φτάνοντας στη σύγχρονη εποχή, όπου η αξία των συγγενικών δεσμών υποχωρεί κι ο εαυτός νοείται πολύ περισσότερο «ατομικιστικά» στα πλαίσια σχέσεων, που τα χαρακτηριστικά τους προσιδιάζουν περισσότερο σε αυτά της φιλίας, που είναι μια δυαδική, εθελούσια κι ανακλήσιμη σχέση (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Τα λειτουργικά συστατικά της φιλίας. Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, η ικανότητα των ατόμων να συνάπτουν φιλικές σχέσεις ξεκινά ήδη από την προσχολική ηλικία. Ωστόσο, αυτό που δεν έχει αναφερθεί ακόμα, είναι ότι αυτή η ικανότητα των παιδιών να δημιουργούν και να διατηρούν φιλίες προβλέπει την ύπαρξη ή όχι κοινωνικής επάρκειας τόσο κατά την εφηβική όσο και κατά την ενήλικη ζωή τους, γεγονός που οφείλεται στα λειτουργικά συστατικά, που απορρέουν από τη δημιουργία μιας φιλικής σχέσης (Βαϊράμη, 2005).

Στη νεαρή και μέση ενήλικη ζωή οι φιλίες αποκτούν νέα λειτουργικά συστατικά και πολυπλοκότητα σε σχέση με τις παιδικές κι εφηβικές φιλίες. Ενώ οι παιδικές φιλίες επικεντρώνονται στο παιχνίδι (Fehr, 1996), κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι φιλίες αρχίζουν να αντικαθιστούν τους γονείς ως εμπιστευτικές και συντροφικές σχέσεις, με τις οποίες τα άτομα μοιράζονται διασκεδαστικές δραστηριότητες (Wizus κ.ά., 2017). Επιπλέον, οι φιλίες των εφήβων λειτουργούν και ως δοκιμαστικά μοντέλα

προετοιμασίας για τις πρώτες ρομαντικές σχέσεις (Fraley, Roisman, Booth-LaForce, Owen, & Holland, 2013). Στη συνέχεια, παρόλο που οι ερωτικοί σύντροφοι γίνονται πιο σημαντικοί κατά τη διάρκεια της νεαρής και μέσης ενήλικης ζωής, οι φίλοι διατηρούν σε μεγάλο βαθμό τη λειτουργία τους ως εμπιστευτικές, στενές φιγούρες και ως σύντροφοι σε διασκεδαστικές δραστηριότητες (Wizus κ.ά., 2017).

Οι Mendelson και Aboud (1999) σε μία από τις πιο αναγνωρισμένες κατηγοριοποιήσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας όρισαν έξι συστατικά μιας φιλίας, που σχετίζονται με την αντιλαμβανόμενη στοργή κι ικανοποίηση, που αντλεί το άτομο μέσα από αυτήν. Πρόκειται για την ενδιαφέρουσα συντροφιά, τη βοήθεια, τη συναισθηματική ασφάλεια, την αξιόπιστη συμμαχία, την αυτο-επικύρωση και την οικειότητα. Οι Mendelson και Aboud (1999), μάλιστα, υποστηρίζουν, ότι οι στενοί φίλοι ικανοποιούν κάποιες από αυτές τις λειτουργίες αλλά όχι απαραίτητα όλες κι αυτά τα λειτουργικά συστατικά προσδιορίζουν την ποιότητα της φιλίας.

Το πρώτο λειτουργικό συστατικό μιας φιλικής σχέσης είναι η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η οποία σχετίζεται με το μοίρασμα διασκεδαστικών στιγμών μεταξύ των δύο φίλων, προσφέρει ερεθίσματα και αναφέρεται στην κοινή συμμετοχή σε ψυχαγωγικές και ενδιαφέρουσες δραστηριότητες (Fehr & Harasymchuk, 2018). Είναι μια ιδιότητα, που όλοι προσδοκούν από τους φίλους τους και σε όλα τα ηλικιακά στάδια. Κάποιες έρευνες επικεντρώνονται απλά στη συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες, ενώ κάποιες άλλες τονίζουν έντονα το στοιχείο της διασκέδασης και του ενθουσιασμού κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων (Fehr, 2012). Το τελευταίο αυτό στοιχείο φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο σε μία στενή φίλια και να αποτελεί ειδοποιό διαφορά της από μία γνωριμία (Hall, 2011). Οι φίλοι, λοιπόν, σε αντίθεση με τους γνωστούς, αλληλεπιδρούν μεταξύ τους πιο χαλαρά κι ανέμελα, χρησιμοποιούν μεταξύ τους πιο ανεπίσημη γλώσσα, αστειεύονται και πειράζουν ο ένας τον άλλον (Fehr, 2012).

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία έχει αφιερώσει το μεγαλύτερο μέρος της στο δεύτερο λειτουργικό συστατικό της φιλίας, τη βοήθεια, η οποία αναφέρεται στην παροχή καθοδήγησης, πληροφοριών, συμβουλών και άλλων μορφών κοινωνικής στήριξης, απαραίτητων για την ικανοποίηση των αναγκών και την επίτευξη των στόχων του ατόμου (Fehr & Harasymchuk, 2018).

Η κοινωνική στήριξη αποτελεί έναν βασικό παράγοντα για την ψυχολογική, κοινωνική και βιολογική άνθηση του ανθρώπου (Goodwin, Costa, & Adonu, 2004). Ωστόσο, γίνεται ένας ποιοτικός διαχωρισμός ανάμεσα στην έννοια της πραγματικής

και της αντιλαμβανόμενης στήριξης, που λαμβάνει το άτομο (Montpetit, Nelson, & Tiberio, 2017). Η έννοια της πραγματικής στήριξης αναφέρεται στις πράξεις ή τη βοήθεια, που παρέχουν οι φίλοι, με όρους μετρήσιμους (Heinze κ.ά., 2015), ενώ η αντιλαμβανόμενη στήριξη αφορά στην υποκειμενική αίσθηση του ατόμου για το εάν η στήριξη είναι διαθέσιμη από τους φίλους, όταν αυτό τη χρειαστεί (Donnellan, Bennett, & Soulsby, 2017. Eagle, Hybels, & Proeschold-Bell, 2019). Μάλιστα, έχει διατυπωθεί ότι η αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη επηρεάζει την ευζωία των ατόμων περισσότερο από κάθε άλλη μεταβλητή (Forgeard κ.ά., 2011).

Η κοινωνική στήριξη μπορεί να κατηγοριοποιηθεί και να μετρηθεί με διάφορους τρόπους (Wallace, Gonzalez-Rodriguez, Walker, Dethlefs, Dowd, Filipi, & Barrington, 2019). Εντοπίζονται, όμως, τέσσερις συνήθεις λειτουργίες κοινωνικής στήριξης. Η πρώτη είναι η συναισθηματική στήριξη, δηλαδή, η προσφορά συμπάθειας, ανησυχίας, στοργής, αγάπης, εμπιστοσύνης, αποδοχής, οικειότητας, ενθάρρυνσης ή φροντίδας από κοντινά άτομα. Αναφέρεται επίσης ως «στήριξη της αυτοεκτίμησης» (Li κ.ά., 2014). Η δεύτερη μορφή στήριξης είναι η υλική, δηλαδή, η παροχή οικονομικής βοήθειας, υλικών αγαθών ή υπηρεσιών. Ονομάζεται επίσης οργανική στήριξη και περιλαμβάνει τους συγκεκριμένους, άμεσους τρόπους, με τους οποίους οι άνθρωποι βοηθούν τους άλλους (Nguyen κ.ά., 2016). Η τρίτη μορφή στήριξης είναι η ενημερωτική στήριξη, δηλαδή, η παροχή συμβουλών, καθοδήγησης, προτάσεων ή χρήσιμων πληροφοριών (Wood κ.ά., 2015). Η τελευταία μορφή στήριξης είναι η στήριξη συντροφιάς και αυτή είναι, που παρέχει στα άτομα μία αίσθηση κοινωνικού ανήκειν. Αυτή περιλαμβάνει την παρουσία ατόμων συντροφιάς για τη συμμετοχή σε κοινές κοινωνικές δραστηριότητες (Yang κ.ά., 2014).

Συγκεκριμένα στη φιλία ενηλίκων η στήριξη αποκτά μία ιδιαίτερη έκφραση, αυτήν της αμοιβαιότητας. Βέβαια, τα επίπεδα αμοιβαιότητας της στήριξης στη φιλία εξαρτώνται από τη διάρκειά της. Στις αρχές μιας φιλίας τα άτομα ανταποδίδουν χάρες ή στηρίζουν τους φίλους γρήγορα, για να μη δώσουν την εικόνα της εκμετάλλευσης, ωστόσο, σε μία εγκαθιδρυμένη, χρόνια φιλία η αμοιβαιότητα της στήριξης είναι αυτόματη, χωρίς τα άτομα να παρακολουθούν με ακρίβεια πόσες φορές έλαβαν ή έδωσαν στήριξη (Witzus κ.ά., 2017).

Το τρίτο λειτουργικό συστατικό μιας φιλίας, σύμφωνα με τους Aboud και Mendelson (1999) είναι η συναισθηματική ασφάλεια, η οποία αναφέρεται κυρίως στην ασφάλεια, που προσφέρει το φιλικό πρόσωπο σε νέες, πρωτόγνωρες και απειλητικές για το άτομο καταστάσεις (Fehr & Harasymchuk, 2018). Οι φιλίες αποτελούν πηγές

συναισθηματικών πόρων, καθώς παρέχουν ευκαιρίες για διασκέδαση και ανακουφίζουν από καταστάσεις στρες (Βαϊράμη, 2005). Έρευνες έχουν δείξει ότι οι φίλοι συμβάλλουν στη μείωση του αντίκτυπου των δυσκολιών και του στρες, που συνδέονται με σημαντικά γεγονότα ζωής (Donnellan κ.ά., 2017). Οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση τραυμάτων, που μπορεί να έχουν προκληθεί από σημαντικές αντιξοότητες, και να συμβάλλουν στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης (McCabe, Watrous & Galarneau, 2019). Όχι μόνο αυτό αλλά οι φίλοι φαίνεται να είναι σε θέση να επηρεάσουν την προσαρμογή ενός ατόμου και να το βοηθήσουν να νιώθει χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς και μεγαλύτερη αίσθηση αυτοπεποίθησης (Rubin, Bukowski & Laursen, 2011).

Το τέταρτο λειτουργικό συστατικό μιας φιλικής σχέσης είναι η αξιόπιστη συμμαχία, η οποία αναφέρεται στη συνεχή διαθεσιμότητα και κατ' επέκτασιν έκφραση αφοσίωσης και πίστης του εκάστοτε φίλου (Wrtzus κ.ά., 2017). Αυτή είναι μια σημαντική διάσταση, που υποβόσκει κάτω από τη διάκριση ανάμεσα σε έναν μη «ανθεκτικό» φίλο, ο οποίος είναι πρόθυμος να τερματίσει τη σχέση μετά από μια σύγκρουση ή μια δύσκολη στιγμή, και σε έναν πιο «ανθεκτικό» φίλο. Επιπλέον, η αξιόπιστη συμμαχία αφορά στον βαθμό, στον οποίο ένα άτομο μπορεί να στηριχθεί σε έναν φίλο του και να πιστέψει ότι θα είναι δίπλα του ό,τι κι αν γίνει (Fehr & Harasymchuk, 2018). Στον πυρήνα μιας τέτοιας συμμαχίας μεταξύ δύο φίλων βρίσκεται η έννοια της εμπιστοσύνης. Η εμπιστοσύνη στη φιλία στηρίζεται σε τρεις μηχανισμούς. Καταρχάς, ο φίλος επιθυμεί να αποδείξει στο άτομο, που τον εμπιστεύτηκε ότι είναι άξιος εμπιστοσύνης. Δεύτερον, ο φίλος επιθυμεί να αποδείξει στον ίδιο του τον εαυτό ότι είναι άξιος εμπιστοσύνης, ώστε να διατηρήσει μια θετική αυτό-εικόνα μέσα στη φιλική σχέση. Τρίτον, το άτομο αποδεικνύει στον ίδιο του τον εαυτό ότι είναι ικανό να εμπιστευτεί έναν στενό του φίλο κι έτσι ανοίγεται σε νέες συμπεριφορές και αναπτύσσει μια θετική αυτό-εικόνα μέσα στη σχέση (Alfano, 2016, Miething, Almquist, Edling, Rydgren, & Rostila, 2017). Λαμβάνοντας τα παραπάνω υπόψη, η εμπιστοσύνη και η αφοσίωση, που δημιουργούν την αξιόπιστη συμμαχία, αποτελούν ουσιώδη στοιχεία μιας φιλίας.

Συνεχίζοντας, το πέμπτο λειτουργικό συστατικό μιας φιλίας είναι η αυτο-επικύρωση και αφορά στην αίσθηση του ατόμου, ότι ο φίλος του του παρέχει επιβεβαίωση κι ενθάρρυνση βοηθώντας το ουσιαστικά να διατηρήσει μια θετική αυτο-εικόνα ενός ικανού και άξιου προσώπου (Fehr & Harasymchuk, 2018). Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως μέσω της κοινωνικής σύγκρισης και της ομοιότητας. Από τη μία

πλευρά, οι φιλίες προσφέρουν στα άτομα ευκαιρίες για ανατροφοδότηση γύρω από το πώς τους βλέπουν οι άλλοι, πράγμα το οποίο συντελεί στην ανάπτυξη σχημάτων του εαυτού, τα οποία παίζουν σημαντικό ρόλο στη δόμηση της προσωπικής τους ταυτότητας. Από την άλλη πλευρά, όμως, η ομοιότητα με τους φίλους διαδραματίζει σημαντικότερο ρόλο στην επικύρωση των χαρακτηριστικών και των πεποιθήσεων του ατόμου (Θεμελή & Κορδούτης, 2007. Fehr, 2012).

Η αρχικά επιφανειακή ομοιότητα μεταξύ των δύο φίλων (βάσει δημογραφικών κυρίως στοιχείων) γίνεται βαθύτερη και πιο ουσιαστική όσο η σχέση γίνεται πιο στενή. Τότε, αρχίζει να αφορά τις δραστηριότητες, τις αξίες των ατόμων και τον τρόπο με τον οποίο δίνουν νόημα στα πράγματα γύρω τους (Woolley & Fishbach, 2017. Wrzus και συν, 2017). Μάλιστα τα άτομα δε μένουν απλά στη σχέση επειδή μοιάζουν, αλλά όσο βαθαίνει η σχέση μοιάζουν περισσότερο, επειδή είναι φίλοι (Fehr, 2012). Η συνδιαλλαγή με αυτούς τους φίλους, οι οποίοι μοιράζονται κοινή κοσμοθεωρία, γίνεται άκρως ευχάριστη, διότι οι απόψεις για τον κόσμο και τον εαυτό του ίδιου του ατόμου έμμεσα επιβεβαιώνονται. Κατ' επέκταση, τα άτομα έχουν την αίσθηση ότι είναι περισσότερο ικανοποιημένα κι από τη φιλία τους (Wrzus και συν, 2017). Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί ότι έχει βρεθεί πως αυτό που είναι σημαντικό δεν είναι τα άτομα να είναι πραγματικά όμοια αλλά να αντιλαμβάνονται υψηλά επίπεδα ομοιότητας. Αυτό αρκεί για να καρπωθούν την επικύρωση του εαυτού τους και να αναπτύξουν μια θετικότερη αυτο-εικόνα (Montoya & Horton, 2013).

Το έκτο και τελευταίο λειτουργικό συστατικό μιας φιλίας είναι η οικειότητα κι αναφέρεται στην ευαισθησία στις ανάγκες του άλλου και στην παροχή ενός πλαισίου, το οποίο επιτρέπει να εκφραστούν ελεύθερα και με ειλικρίνεια προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα και παρακινούνται προσωπικές αποκαλύψεις του ατόμου (Fehr & Harasymchuk, 2018). Κατ' επέκταση, η οικειότητα στη φιλία συνίσταται από δύο κυρίως στοιχεία: την αυτο-αποκάλυψη και την ανταποδοτικότητα του φίλου. Δηλαδή, για τη δημιουργία και τη διατήρηση μιας φιλικής σχέσης, σημαντική είναι τόσο η αποκάλυψη προσωπικών στοιχείων, η οποία στην αρχή αφορά πιο απρόσωπες και τυπικές πληροφορίες και σταδιακά πιο ενδόμυχες σκέψεις και συναισθήματα, όσο και η ανταπόδοση των αποκαλύψεων, ώστε να αναπτυχθούν και να παγιωθούν αισθήματα εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της σχέσης (Hall, 2011). Η αυτο-αποκάλυψη, λοιπόν, δεν είναι συνώνυμη αλλά μέρος της οικειότητας σε μια φιλία και περιγράφει δύο είδη: την περιγραφική και τη συναισθηματική αυτο-αποκάλυψη. Η μία αναφέρεται στο μοίρασμα προσωπικών γεγονότων και πληροφοριών, ενώ η άλλη στο μοίρασμα

προσωπικών συναισθημάτων και σκέψεων (Mashek, & Aron, 2004). Αν και είναι σημαντικά για τη σχέση και τα δυο είδη αυτο-αποκάλυψης, η συναισθηματική αυτο-αποκάλυψη συνδέεται με μεγαλύτερη οικειότητα στο πλαίσιο της στενής φιλίας και τη διαχωρίζει από λιγότερο στενές σχέσεις (Fehr, 2012). Η οικειότητα αυτή κάνει με τη σειρά της τα άτομα περισσότερο ικανοποιημένα από τη φιλία τους (Sanderson, Rahm & Beigbeder, 2005).

Ατομικές διαφορές στη φιλία ενηλίκων. Τα άτομα διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους τόσο στον αριθμό όσο και στην ποιότητα των φιλικών σχέσεων. Υπάρχουν άτομα, που διατηρούν μικρά δίκτυα μακροχρόνιων και στενών συναισθηματικά φίλων, άλλα άτομα, που διατηρούν μεγαλύτερα δίκτυα αποτελούμενα από στενούς φίλους και γνωστούς, αλλά και άτομα, που διαθέτουν ελάχιστους ή καθόλου φίλους κι εστιάζουν στους οικογενειακούς δεσμούς (Wrzus και συν, 2017).

Στην Ελλάδα, για παράδειγμα, τα άτομα δηλώνουν κατά μέσο όρο τρεις στενούς φίλους, αριθμός που δε διαφέρει από αυτόν, που έχουν αναδείξει μελέτες σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Μάλιστα, φαίνεται ότι μία από τις ερμηνείες για αυτό είναι ότι τα άτομα, που έχουν λιγότερα αδέρφια και ξαδέλφια και δεν αισθάνονται συναισθηματικά κοντά στα μέλη της οικογένειάς τους δηλώνουν μεγαλύτερο αριθμό φίλων και μεγαλύτερη εγγύτητα με αυτούς. Από την άλλη, τα άτομα, των οποίων οι οικογενειακές σχέσεις είναι στενές και υψηλές ποιοτικά αναφέρουν χαμηλότερο αριθμό και ποιότητα φιλικών σχέσεων (Wrzus, Wagner, & Neyer, 2012). Βέβαια, οι διαφορές των ατόμων ως προς την ποιότητα και τον αριθμό των φιλικών τους σχέσεων οφείλονται σε μια πληθώρα παραγόντων, μεταξύ των οποίων συγκαταλέγονται κυρίως δημογραφικοί (φύλο, ηλικία κ.α.) παράγοντες. Παρακάτω θα γίνει αναφορά σε αυτές τις ατομικές διαφορές ως προς τα δίκτυα των φίλων στους ενήλικες.

Διαφορές φύλου. Η φιλία είναι εξίσου σημαντική και για τα δύο φύλα (Marion, Laursen, Zettergren & Bergman, 2013).

Αμφότεροι άνδρες και γυναίκες αναζητούν στις φιλίες τους χαρακτηριστικά, όπως η ευαισθησία, η αξιοπιστία κι η ειλικρίνεια (Gillespie κ.ά., 2014) και αναπτύσσουν κυρίως ομόφυλες φιλίες βάσει του ομοκοινωνικού κανόνα, που έχει αποδειχθεί σε όλα τα πολιτισμικά πλαίσια. Συγκεκριμένα στην Ελλάδα, τα τρία τέταρτα των στενών φίλων, που δηλώνουν τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες, είναι του ίδιου φύλου (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Πέρα, όμως, από τις ομοιότητες, τα δύο φύλα παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές ως προς τις φιλικές του σχέσεις. Κατ' αρχάς, οι άνδρες και οι γυναίκες επικοινωνούν με τους ομόφυλους φίλους τους με διαφορετικό τρόπο. Οι γυναίκες φίλες εμπλέκονται σε συζητήσεις, που αφορούν τον εαυτό τους, τη φιλία τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους, εκφράζουν τα συναισθήματά τους άμεσα (Kastrani, Deliyanni-Kouimtzis, & Athanasiades, 2017. Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010) και αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής εμπλοκής, εγγύτητας, ασφάλειας και αυτο-αποκάλυψης στις ομόφυλες φιλίες τους από τους άνδρες (Bagwell, Bender, Andreassi, Kinoshita, Montarello, & Muller, 2005). Αντίθετα, οι άντρες με τους φίλους τους συζητούν περισσότερο για τα ενδιαφέροντά τους και εκφράζουν τα συναισθήματά τους κυρίως έμμεσα, πρακτικά και συχνά αποφεύγοντας να τα λεκτικοποιήσουν (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Φαίνεται, λοιπόν, ότι η δημιουργία κι η διατήρηση μιας φιλίας αλλά και τα ίδια της τα λειτουργικά συστατικά αναπαρίστανται στον νου των ατόμων ως τελείως διαφορετικές ανάμεσα στον κόσμο των αντρών και των γυναικών, καθώς οι δύο κόσμοι αυτοί θεωρούνται από τα ίδια τα άτομα πολύ διαφορετικοί μεταξύ τους (Gillespie κ.ά., 2015. Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί ότι με την πάροδο της ηλικίας, φαίνεται η στοργή και η αποδοχή, που βιώνουν και δείχνουν οι άνδρες στις φιλίες τους να αυξάνονται, ενώ στις γυναίκες μειώνονται. Αντίθετα, τα χαρακτηριστικά της δέσμευσης και της πίστης σε μια φιλία ακολουθούν αντίθετο μοτίβο, δηλαδή με το πέρασμα του χρόνου αυξάνονται στις γυναίκες και μειώνονται στους άνδρες (Adams κ.ά., 2000).

Μία πιθανή εξήγηση των διαφορών των ομόφυλων φιλικών σχέσεων στους άνδρες και τις γυναίκες είναι ότι αντανακλούν πολιτισμικές διαφορές των κοινωνικών ρόλων των δύο φύλων. Στην κοινωνία, βλέπουμε ότι τα αγόρια επαινούνται όταν είναι σίγουροι για τον εαυτό τους, αποφασιστικοί, ανεξάρτητοι, λογικοί και ψύχραιμοι. Τα κορίτσια, από την άλλη πλευρά, επαινούνται όταν δείχνουν στοργή, συμπάθεια, κατανόηση και ευαισθησία στις ανάγκες των άλλων. Στοιχεία, που τους επιτρέπουν να εκφράζονται συναισθηματικά στις σχέσεις (Jamieson, 2008).

Ως προς τα λειτουργικά συστατικά της φιλίας τους, οι γυναίκες θεωρούν πυρηνικά στοιχεία της την εμπιστοσύνη, τη συντροφικότητα, την ασφάλεια, την αγάπη και την αυτο-επικύρωση εστιάζοντας στη δυαδική σχέση και αναγνωρίζοντας μέσα σε αυτήν δύο άτομα, που μπορούν να έρθουν πολύ κοντά και αξίζουν να αγαπηθούν, να δίνουν και να λαμβάνουν το ένα από το άλλο. Αντίθετα, οι άντρες τοποθετούν στο επίκεντρο του περιεχομένου της φιλίας τους την παρέα, την εμπιστοσύνη, την

αυθεντικότητα και την ειλικρίνεια εστιάζοντας περισσότερο στη δημιουργία μιας συλλογικότητας παρά μιας δυαδικής σχέσης (Mendelson & Aboud, 1999. Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Επιπλέον, είναι σημαντικό να σημειωθεί, ότι σε μια μετα-ανάλυση του Hall (2011), φάνηκε, πως οι γυναίκες έχουν υψηλότερες προσδοκίες από τις φίλες τους ως προς την αμοιβαιότητα, την εμπιστοσύνη, την αφοσίωση, τη δέσμευση, την ειλικρίνεια, την αυθεντικότητα και την αποδοχή, όπως επίσης κι ως προς την επικοινωνία, την εγγύτητα, την αυτο-αποκάλυψη και τη συναισθηματική στήριξη. Οι άντρες, από την άλλη, φαίνεται πως έχουν υψηλότερες προσδοκίες ως προς το κοινωνικό προφίλ του φίλου τους σε σχέση με τις γυναίκες, υπό την έννοια ότι δίνουν προσοχή σε χαρακτηριστικά, όπως η οικονομική τάξη, το κύρος, η φυσική ελκυστικότητα, η εξυπνάδα κι η μόρφωση.

Οι αυξημένες απαιτήσεις των γυναικών για επικοινωνία με τις φίλες τους μπορεί να οδηγήσει πιο εύκολα τις φιλίες των γυναικών στη διάλυση, διότι η επικοινωνία αξιολογείται ως ένα πυρηνικό συστατικό της φιλίας. Επομένως, εάν αυτό το πυρηνικό συστατικό απουσιάζει, η φιλία είναι πολύ πιθανό να οδηγηθεί στη διάλυση (Fehr, 2004). Αντίθετα, η μεγαλύτερη βαρύτητα, που δίνουν οι άνδρες στο κοινωνικό προφίλ των φίλων τους είναι σχεδόν απίθανο να αποβεί καταστροφικό για τη σχέση τους, καθώς συνιστά ένα περιφερειακό χαρακτηριστικό, μικρότερης σημασίας για την εξέλιξη και έκβαση της σχέσης (Lewis, Al-Shawaf, Conroy-Beam, Asao & Buss, 2012).

Παρότι οι ομόφυλες φιλίες αποτελούσαν τον κανόνα παλαιότερα, στη σύγχρονη εποχή, όπου έχουν λάβει χώρα η μετεξέλιξη των κοινωνικών ρόλων των δύο φύλων και αλλαγές στις αμοιβαίες κοινωνικές αντιλήψεις, οι ετερόφυλες φιλίες έχουν κάνει την εμφάνισή τους. Ακόμη κι αν αποτελούν το ένα τέταρτο του συνόλου των φιλικών σχέσεων των ατόμων, τα μέλη τους απολαμβάνουν μια σειρά από οφέλη, όπως η βαθύτερη κατανόηση της κοσμοθεωρίας του άλλου φύλου και η βελτίωση της επικοινωνίας με αυτό. Οι άνδρες μεν ανακαλύπτουν τρόπους να συνδιαλέγονται με φίλες με έναν περισσότερο συναισθηματικό τρόπο και οι γυναίκες δε καλλιεργούν την οικειότητα μέσα από κοινές δραστηριότητες, παρά μέσα από συζητήσεις (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Φαίνεται, έτσι, ότι στις ετερόφυλες φιλίες δεν παρατηρούνται διαφορές φύλου στα επίπεδα οικειότητας και αυτο-αποκάλυψης, όπως ίσχυε για τις ομόφυλες φιλίες (Gillespie κ.ά., 2015).

Διαφορές ηλικίας. Η πάροδος των ετών επιδρά σημαντικά τόσο στον αριθμό των στενών φίλων, που δηλώνουν τα άτομα, όσο και στην ποιότητα των φιλικών τους σχέσεων. Όσο τα άτομα μεγαλώνουν αναφέρουν μικρότερο αριθμό στενών φίλων (Wrzus, Hänel, Wagner, & Neyer, 2013). Έτσι και οι νεαροί Έλληνες ενήλικες δηλώνουν κατά μέσο όρο τρεις με τέσσερις φίλους, ενώ τα άτομα άνω των 40 ετών αναφέρουν δύο έως τρεις στενούς φίλους (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Οι αλλαγές αυτές στον αριθμό των φίλων των ατόμων οφείλονται στο γεγονός ότι εισέρχονται σε νέα πλαίσια και περιόδους ζωής, όπως το πανεπιστήμιο, η εργασία, ο γάμος και η τεκνοποίηση (Neyer, Mund, Zimmermann, & Wrzus, 2014). Κατά τη διάρκεια όλων των παραπάνω γεγονότων ζωής οι υπάρχουσες φιλίες δοκιμάζονται και νέες φιλικές σχέσεις αναδύονται. Σε συνδυασμό, όμως με το γεγονός ότι κάποιες φιλίες διαλύονται και για άλλους λόγους, οι συνολικός αριθμός των στενών φίλων σταδιακά μειώνεται (Wrzus κ.ά., 2017).

Παράλληλα με τις αλλαγές στον αριθμό των φιλικών σχέσεων έρχονται και αλλαγές στο περιεχόμενο και την ποιότητά τους. Οι νέοι ενήλικες εστιάζουν κυρίως στις ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές δραστηριότητες, που περνούν με τους φίλους τους, και τη στήριξη, που παρέχουν ο ένας τον άλλο (Wrzus κ.ά., 2013, 2017). Αντίθετα, όταν τα άτομα παντρεύονται και γίνονται γονείς, πολλές φορές τις συναισθηματικές ανάγκες, όπως τη συντροφικότητα, την οικειότητα, και την αυτο-επικύρωση, αλλά και τις ανάγκες στήριξης τις καλύπτουν οι σύζυγοι. Ως αποτέλεσμα, η σημαντικότητα των φιλικών σχέσεων συχνά μειώνεται σε αυτές τις περιπτώσεις, κάτι που δεν ισχύει για τα άγαμα άτομα (Wrzus κ.ά., 2013, 2017).

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, μια σειρά από παράγοντες επιδρούν στον αριθμό και την ποιότητα των φιλικών σχέσεων των ατόμων καθιστώντας σαφές ότι δεν υπάρχει μια διαγεγραμμένη πορεία για τον κύκλο ζωής μιας φιλίας αλλά από άτομο σε άτομο κι από σχέση σε σχέση τα πράγματα διαφέρουν.

Η δημιουργία, η διατήρηση, η διάλυση κι η αποκατάσταση μιας ενήλικης φιλίας. Έως τώρα έγινε μία προσπάθεια να οριστεί η φιλία και τα είδη της, να γίνει μια ιστορική αναδρομή στην ανάπτυξη της έννοιας, να περιγραφούν τα λειτουργικά της συστατικά και να τονιστούν οι ατομικές διαφορές, που επηρεάζουν την ποσότητα και την ποιότητά της.

Σε αυτό το σημείο κρίνεται αναγκαίο να γίνει αναφορά στους παράγοντες, που οδηγούν στη δημιουργία μιας φιλίας και τη διατήρησή της στον χρόνο αλλά και στο τέλος της, καθώς όπως έχει ήδη γίνει κατανοητό, οι περισσότερες φιλίες κάποια στιγμή

διαλύονται. Τέλος, θα γίνει αναφορά στις διαδικασίες, που μπορούν να οδηγήσουν στην πιθανή αποκατάσταση μιας φιλίας, μετά από τη διάλυσή της.

Η δημιουργία μιας φιλίας. Για την ανάπτυξη μιας φιλίας διαφορετικά είδη παραγόντων πρέπει να αλληλεπιδράσουν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Οι παράγοντες αυτοί θα μπορούσαν να κατηγοριοποιηθούν σε τέσσερις ευρείες κατηγορίες: περιβαλλοντικοί, καταστασιακοί, ατομικοί και δυαδικοί παράγοντες (Fehr, 2012).

Η πρώτη κατηγορία παραγόντων είναι οι περιβαλλοντικοί παράγοντες, οι οποίοι συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας φιλίας. Ανάμεσα σε αυτούς ξεχωρίζει η χωρική εγγύτητα ή αλλιώς η γειτνίαση. Οι χωρικές πληροφορίες, όπως ποιος μένει στο διπλανό διαμέρισμα μιας πολυκατοικίας, ποιος κάθεται δίπλα μας την πρώτη ημέρα στο πανεπιστήμιο, ποιος κάθεται κοντά μας στη δουλειά κ.α., έχει βρεθεί ότι επηρεάζουν σημαντικά τη σύναψη μιας φιλίας (Rhodes, 2018. Wrzus κ.ά., 2017). Φαίνεται ότι το περιβάλλον είναι αρκετά σημαντικό στη διαδικασία διαμόρφωσης μιας φιλίας, καθώς δύο άνθρωποι μπορεί να έχουν πολλές πιθανότητες να αναπτύξουν μια φιλική σχέση, όμως αν δε συναντηθούν δε θα έχουν την ευκαιρία να το συνειδητοποιήσουν (Fehr, 2012). Επομένως, φαίνεται ότι τα άτομα δημιουργούν φιλίες σε πλαίσια, στα οποία έχουν πιθανότητες να βρεθούν χωρικά κοντά με κάποιον, όπως στη γειτονιά, το σχολείο, το πανεπιστήμιο, την εργασία, τα σπορ, τη στρατιωτική θητεία, τις διακοπές, την οικογένεια ή σε κοινές παρέες (Miche, Huxhold, & Stevens, 2013). Μάλιστα, στο ελληνικό πλαίσιο έχει βρεθεί ότι το 36,8% των φίλων των ατόμων προέρχεται από το σχολείο, ενώ ακολουθούν το πανεπιστήμιο και η εργασία με 18% και 12% αντίστοιχα. Μάλιστα, παρατηρείται, ότι όσο μεγαλώνουν τα άτομα, τόσο μειώνεται ο αριθμός των φίλων από το σχολείο και το πανεπιστήμιο κι αυξάνονται οι φίλοι από την εργασία (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010).

Η δεύτερη κατηγορία παραγόντων, που επηρεάζει την ανάπτυξη μιας φιλίας είναι οι καταστασιακοί, κεντρικό ρόλο στους οποίους κατέχουν η πιθανότητα μελλοντικής αλληλεπίδρασης, η συχνότητα συναναστροφής και η διαθεσιμότητα (Fehr, 2012). Αναλυτικότερα, η πιθανότητα μελλοντικής αλληλεπίδρασης αναφέρεται στο γεγονός ότι, όταν οι άνθρωποι αναμένουν ότι θα έρθουν ξανά σε επαφή με κάποιον στο μέλλον, τείνουν να είναι πιο φιλικά διακείμενοι απέναντί του, ώστε η μελλοντική αλληλεπίδραση να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη γίνεται. Οι άνθρωποι, δηλαδή, αλλάζουν τη συμπεριφορά τους προς τα άτομα με τα οποία αλληλεπιδρούν ανάλογα με το αν αναμένουν ότι θα ξανασυναντηθούν μαζί τους. Αντίστροφα, όταν τα άτομα

γνωρίζουν ότι η πιθανότητα αλληλεπίδρασης με κάποιο άλλο άτομο είναι μικρή, δεν αφιερώνουν προσπάθεια και δεν επενδύουν, ώστε να δημιουργήσουν μία θετική γνωριμία (Fehr, 2012). Στον πρώτο αυτόν καταστασιακό παράγοντα συνεπικουρεί η συχνότητα, με την οποία αλληλεπιδρούν τα άτομα. Όταν ένα άτομο βλέπει συχνά κάποιο άλλο, γίνεται πιο φιλικό μαζί του και η αλληλεπίδρασή τους πιο θετική. Επομένως, και η πιθανότητα να χτίσουν μελλοντικά μια φιλία αυξάνεται (Sprecher, Wenzel, & Harvey, 2018). Ένας τελευταίος καταστασιακός παράγοντας είναι η διαθεσιμότητα των ατόμων να συνάψουν μία νέα σχέση. Πολλές φορές τα άτομα νιώθουν ήδη πλήρη, ότι δεν έχουν την ανάγκη ή ότι δε διαθέτουν επιπλέον ψυχικό χώρο και χρόνο για την ανάπτυξη μιας νέας σχέσης. Φυσικά αυτό εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τον αριθμό και την ποιότητα των υπάρχοντων σχέσεων αλλά και την ικανοποίησή τους από αυτές (Fehr, 2012).

Μία ακόμη κατηγορία παραγόντων, που συμβάλλουν στη διαμόρφωση μιας φιλίας είναι οι ατομικοί παράγοντες. Ανάμεσα σε αυτούς ξεχωρίζουν η φυσική ελκυστικότητα, οι κοινωνικές δεξιότητες, η ικανότητα ανταπόκρισης και η συστολή. Ειδικότερα, η φυσική ελκυστικότητα και κυρίως η εξωτερική εμφάνιση έχουν ιδιαίτερη σημασία τόσο στις φιλίες του ίδιου όσο και του αντίθετου φύλου. Η φυσική έλξη είναι απαραίτητη για να ξεκινήσει μια φιλία, αφού το πρωταρχικό ερέθισμα για την αξιολόγηση των άλλων αποτελεί η εξωτερική τους εμφάνιση (Hogg & Vaughan, 2010). Φαίνεται, μάλιστα, ότι υπάρχει ισχυρή θετική συσχέτιση ανάμεσα στη φυσική ελκυστικότητα και την έντονη κοινωνική ζωή. Αυτό ίσως να συμβαίνει για δύο λόγους. Πρώτον, οι άνθρωποι τείνουν να πιστεύουν ότι τα άτομα, που είναι εξωτερικά πιο ελκυστικά, είναι πιθανότερο να έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά και παρόμοιες στάσεις μαζί τους, από ότι τα μη ελκυστικά εξωτερικά άτομα. Δεύτερον, θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι η αλληλεπίδραση με εμφανίσιμα άτομα είναι πιο ευχάριστη, καθώς τα τελευταία θεωρούνται ικανότερα στην επικοινωνία (Fehr, 2012).

Αναφορικά με τις κοινωνικές δεξιότητες, που επίσης αποτελούν έναν ατομικό παράγοντα, ο οποίος επηρεάζει τη δημιουργία μιας φιλίας, οι άνθρωποι τείνουν να διαμορφώνουν φιλίες με άτομα, που εμφανίζουν καλές κοινωνικές δεξιότητες. Τα ελλείμματα στις κοινωνικές δεξιότητες, όπως η αδυναμία κατάλληλης απάντησης, βλεμματικής επαφής ή χειρονομίας στα λεγόμενα του άλλου ατόμου, μπορούν να λειτουργήσουν αρνητικά και να υπονομεύσουν τη διαμόρφωση και τη σύναψη των φιλικών σχέσεων. Παράλληλα με τις κοινωνικές δεξιότητες, η λεκτική ανταπόκριση και η συστολή φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση μιας φιλίας. Με

άλλα λόγια, οι άνθρωποι τείνουν να συμπαθούν περισσότερο άτομα, που δείχνουν ενδιαφέρον για αυτά και δεν είναι ντροπαλά ή συνεσταλμένα (Fehr, 2012. Sprecher κ.ά., 2018).

Η τέταρτη και τελευταία κατηγορία παραγόντων, που επηρεάζουν τη διαμόρφωση μιας ενήλικης φιλίας είναι οι δυαδικοί παράγοντες. Ανάμεσα σε αυτούς ξεχωρίζουν η ομοιότητα, η αμοιβαία αρέσκεια, η ενδόμυχη αποκάλυψη, η κοινωνική ανταλλαγή και η ισοτιμία. Από τους παράγοντες αυτούς μεγαλύτερη βαρύτητα έχει δοθεί στον ομοκοινωνικό κανόνα, σύμφωνα με τον οποίο η ομοιότητα μεταξύ δύο ατόμων παίζει σπουδαίο ρόλο στη διαμόρφωση μιας φιλίας (Κυνηγόπουλος, 2014. Sprecher κ.ά., 2018). Η ομοιότητα, μάλιστα, μπορεί να αφορά τόσο σε κοινωνικο-οικονομικά και δημογραφικά χαρακτηριστικά όσο και σε ψυχολογικά στοιχεία των ατόμων. Τα άτομα, λοιπόν, τα οποία παρουσιάζουν κοινά χαρακτηριστικά ως προς το φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό επίπεδο, το κοινωνικό και οικονομικό προφίλ, την εξωτερική εμφάνιση και την οικογενειακή κατάσταση έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν στο μέλλον μια φιλική σχέση (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010. Wrzus κ.ά., 2017).

Ακόμη περισσότερο, τα άτομα, που έχουν παρόμοιες δραστηριότητες ή περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους με παρόμοιο τρόπο μπορούν ευκολότερα να συνάψουν μια φιλία (van Zalk & Denissen, 2015). Αυτό επιτείνεται, όταν τα άτομα βλέπουν και τον κόσμο με παρόμοιο τρόπο. Όταν, δηλαδή, τα άτομα μοιράζονται κοινές αξίες, απόψεις, στάσεις για τα πράγματα και στοιχεία προσωπικότητας είναι πιο πιθανό να σχηματίσουν μια φιλία (David-Barrett, 2020. Ilmarinen, Lönnqvist, & Paunonen, 2016). Συγκεκριμένα, η αντιλαμβανόμενη ομοιότητα στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας βρέθηκε να προβλέπει μακροχρόνια τη δημιουργία μιας φιλίας ανεξαρτήτως αν τα άτομα παρουσίαζαν στην πραγματικότητα ομοιότητες στην προσωπικότητα, τις στάσεις ή τα ενδιαφέροντα (van Zalk & Denissen, 2015. Wrzus κ.ά., 2017).

Η τάση των ατόμων να επιλέγουν όμοιους τους εξωτερικά, κοινωνικά και ψυχολογικά αναφέρεται στη βιβλιογραφία ως ομοφυλία ή κοινωνική ομογαμία (David-Barrett, 2020. van Zalk & Denissen, 2015). Αυτό φαίνεται να συμβαίνει, διότι οτιδήποτε κάνουν οι άλλοι και συμφωνεί με την αντίληψη μας για τα πράγματα αποτελεί ενίσχυση. Όσο περισσότερο συμφωνούν οι άλλοι, τόσο πιο ενισχυτικοί είναι και τόσο περισσότερο τους συμπαθούμε (Montoya & Horton, 2013). Έτσι, η ομοιότητα

κρίνεται ως απαραίτητη τόσο για το ξεκίνημα μιας φιλίας όσο και για τη διαμόρφωση μιας πιο στενής φιλικής σχέσης.

Διάφορες θεωρίες έχουν προσπαθήσει να εξηγήσουν το φαινόμενο της ομοφυλίας (Feldman, 2013). Σύμφωνα με τη ψυχοδυναμική προσέγγιση, στις φιλίες των ατόμων λαμβάνει χώρα σε σημαντικό βαθμό η διαδικασία της ταύτισης. Καθώς τα άτομα ταξινομούν τον εαυτό τους σε διαφορετικές κοινωνικές ομάδες και σχέσεις, ταυτίζονται με αυτές, ανακαλύπτουν, δηλαδή, ομοιότητες με άλλα άτομα, εμπλέκονται σε σχέσεις αλληλεξάρτησης, εσωτερικεύουν κάποια χαρακτηριστικά της ομάδας ή του ατόμου και συγχρόνως προβάλλουν δικά τους χαρακτηριστικά σε αυτό (Hendrick & Hendrick, 2012). Από την άλλη, σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής σύγκρισης (Festinger, Schachter, & Back, 1950), οι άνθρωποι, αναζητώντας τη βεβαιότητα σχετικά με την ορθότητα των απόψεών τους - ιδίως σε καταστάσεις, που θεωρούνται ασαφείς, διφορούμενες, αλλά και σημαντικές - έλκονται από άτομα με παραπλήσιες απόψεις, εφόσον αυτά αποτελούν χρήσιμα μέσα σύγκρισης και, συνεπώς, αξιολόγησης. Δηλαδή σύμφωνα με τη θεωρία ενίσχυσης του Byrne (1971), επιλέγουμε ως φίλους άτομα με παρόμοιες αξίες, στάσεις και συμπεριφορές, εφόσον έτσι επιβεβαιώνονται οι επιλογές μας, η αξία μας, ο τρόπος ζωής μας και η κοσμοθεωρία μας, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η αυτοεκτίμηση μας. Κατά συνέπεια, τα άτομα μπορεί να γίνονται αρεστά ή μη, ανάλογα με το κατά πόσο συνδέονται με θετικά ή αρνητικά ερεθίσματα. Εάν την παρουσία τους τη συνοδεύει μία επιβράβευση για το ποιοι είμαστε, τότε θα υπάρχει η αντίστοιχη έλξη για το άτομο αυτό (Hogg & Vaughan, 2010).

Πέρα από την πυρηνική μεταβλητή της ομοιότητας, δυαδικοί παράγοντες, όπως η αυτο-αποκάλυψη και η αμοιβαία αρέσκεια, συμμετέχουν σε μεγάλο βαθμό στη διαμόρφωση και στη διατήρηση μιας φιλίας. Σχετικά με τον πρώτο από αυτούς τους παράγοντες, την αυτο-αποκάλυψη, δηλαδή το μοίρασμα προσωπικών πληροφοριών και συναισθημάτων με ένα άλλο πρόσωπο, έχει καταλυτικό ρόλο για την ανάπτυξη και τη συνέχιση μιας σχέσης (Fehr & Harasymchuk, 2018). Έχει βρεθεί ότι οι άνθρωποι αποκαλύπτουν σε εκείνους, που συμπαθούν, συμπαθούν εκείνους, που αποκαλύπτουν, και εκείνους, στους οποίους έχουν αποκαλυφθεί (Sanderson κ.ά., 2005). Το γεγονός, μάλιστα, ότι η αυτο-αποκάλυψη είναι σημαντική για τις σχέσεις έγκειται στο ότι οδηγεί σε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη μεταξύ των ατόμων, η οποία είναι και αυτή που συντηρεί τις σχέσεις. Για παράδειγμα όσο περισσότερο αυτο-αποκαλύπτεται ένας φίλος, τόσο πιο ασφαλές αισθάνεται το άλλο άτομο μέσα στη σχέση και τόσο περισσότερο εμπιστεύεται τον φίλο (Hogg & Vaughan, 2010). Αναφορικά με τον δεύτερο από

αυτούς τους παράγοντες, έχει βρεθεί ότι οι άνθρωποι συμπαθούν άτομα τα οποία τους συμπαθούν. Μάλιστα, εάν οι άνθρωποι πιστεύουν ότι κάποιος τους συμπαθεί, τείνουν να συμπεριφέρονται με τρόπους, που εκπληρώνουν την πεποίθησή τους. Για παράδειγμα, σε αυτούς, που νομίζουν ότι τους συμπαθούν, προβαίνουν σε πιο προσωπικές εκμυστηρεύσεις, είναι πιο ευχάριστοι και χρησιμοποιούν λιγότερο αποστασιοποιητικές συμπεριφορές (Fehr, 2012).

Δύο ακόμη δυαδικοί παράγοντες έχουν εντοπιστεί να παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση μιας φιλίας. Πρόκειται για την κοινωνική ανταλλαγή και την ισοτιμία. Η κοινωνική ανταλλαγή αφορά στο «δούναι και λαβείν» των σχέσεων, στο τι ανταλλάσσεται μέσα σε αυτές. Βάσει αυτής της οπτικής, τα άτομα είναι ικανοποιημένοι σε μια σχέση, όταν οι ανταμοιβές ξεπερνούν τα κόστη (Hendrick, 2004). Με την έννοια της κοινωνικής ανταλλαγής σχετίζεται αυτή της ισοτιμίας, σύμφωνα με την οποία τα άτομα συγκρίνουν τα οφέλη τους με αυτά του άλλου μέλους της σχέσης. Έτσι, είναι ικανοποιημένα όσο αντιλαμβάνονται ότι τα δικά τους οφέλη είναι ανάλογα με αυτά του φίλου τους. Εδώ η λέξη κλειδί είναι η αναλογία. Αρκεί η αναλογία ανάμεσα στα οφέλη και τις συνεισφορές των δύο μελών να είναι παρόμοια (Hendrick & Hendrick, 2012).

Η διατήρηση μιας φιλίας. Όλοι οι παράγοντες, που έχουν παρουσιαστεί έως τώρα, συμβάλλουν τόσο στη διαμόρφωση όσο και στην εδραίωση μιας φιλικής σχέσης. Επιπλέον, όμως, αυτών έχουν εντοπιστεί κάποιες μεταβλητές, οι οποίες συνδέονται με τη διατήρηση μιας φιλίας και σχετίζονται με την ποιότητα και τα λειτουργικά της συστατικά.

Είναι σημαντικό να γίνει αναφορά στις μεταβλητές, που οδηγούν στη διατήρηση μιας φιλίας, καθώς δεν πρέπει να ξεχνάμε, ότι οι φιλίες είναι εθελοντικές σχέσεις, σε αντίθεση με τις οικογενειακές. Γι' αυτόν τον λόγο, παρουσιάζουν μια ιδιαίτερη ευαλωτότητα στη φθορά και τη διάλυση (Oswald, 2017). Ωστόσο, παρουσιάζονται σημαντικές ατομικές διαφορές στον βαθμό της προσπάθειας των ατόμων να διατηρήσουν μια φιλία αλλά και στις συμπεριφορές, που υιοθετούν για να το πετύχουν. Αυτό οφείλεται πολλές φορές στο γεγονός, ότι οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τον επιθυμητό βαθμό εγγύτητας ή οικειότητας, που θέλουν να περιλαμβάνει η φιλική τους σχέση. Έτσι, οι συμπεριφορές διατήρησης της φιλίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διαφορετικούς τρόπους, ανάλογα με τα υποκείμενα κίνητρα του ατόμου για τη συγκεκριμένη φιλία (Oswald, 2017).

Οι συμπεριφορές διατήρησης μιας φιλίας μπορεί να λάβουν χώρα με άδηλο και ακούσιο τρόπο ή έκδηλα και στρατηγικά. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να

υιοθετήσει στρατηγικά μια συμπεριφορά, όταν αντιληφθεί ότι η σχέση είναι επιδεινούμενη και χρειάζεται ειδική παρέμβαση. Εναλλακτικά, πολλές από αυτές τις συμπεριφορές μπορεί να συμβαίνουν φυσικά στην πορεία της σχέσης, χωρίς συγκεκριμένη πρόθεση ή κίνητρο. Αυτή η άδηλη χρήση συμπεριφορών διατήρησης μιας φιλίας αντικατοπτρίζει τη σημαντικότητα της σχέσης για το άτομο και τη δέσμευση σε αυτήν (Dainton & Aylor, 2002). Η δέσμευση αυτή στη φιλία συμπεριλαμβάνει το ψυχολογικό δέσιμο και τον μακρόχρονο προσανατολισμό προς το άλλο μέλος της σχέσης. Μάλιστα, η δέσμευση αποτελεί τον ισχυρότερο προβλεπτικό παράγοντα για την παραμονή ενός ατόμου σε σχέση (Branje, Frijns, Finkenauer, Engels, & Meeus, 2007).

Στο παρελθόν, έχουν γίνει διάφορες προσπάθειες εντοπισμού των κύριων συμπεριφορών, που χρησιμοποιούν τα άτομα, για να διατηρήσουν μια φιλική τους σχέση (βλέπε Canary, Stafford, Hause, & Wallace, 1993. Fehr, 1996. Hays, 1988). Τα ευρήματά τους συμφωνούν με την πιο πρόσφατη μελέτη των Oswald, Clark και Kelly (2004), οι οποίοι αρχικά μέσω της διερευνητικής και στη συνέχεια μέσω της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων εντόπισαν τέσσερις ομάδες συμπεριφορών, που χρησιμοποιούν τα άτομα για να διατηρήσουν μια φιλία τους. Πρόκειται για τη θετικότητα, την υποστηρικτικότητα, την ανοιχτοσύνη και τη συναναστροφή.

Ο παράγοντας της θετικότητας περιλαμβάνει δύο είδη συμπεριφορών: α) αυτές, που ενισχύουν τον θετικό αντίκτυπο της φιλίας, π.χ. μέσω της έκφρασης ευγνωμοσύνης και μιας θετικής στάσης κάθε φορά, που οι φίλοι συναντιούνται, και β) αυτές, που μειώνουν την πιθανότητα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και υιοθέτησης αντικοινωνικών συμπεριφορών προς τον φίλο, όπως η μη ανταποδοτικότητα στις προσπάθειες επικοινωνίας του. Συχνά έχει βρεθεί, μάλιστα, ότι στις ομόφυλες γυναικείες φιλίες τα άτομα αισθάνονται ζήλια και φθόνο το ένα προς το άλλο λόγω της αυξημένης ελκυστικότητας της φίλης τους σε επίπεδο εξωτερικής εμφάνισης, νοημοσύνης ή προσωπικότητας, γεγονός που υποσκάπτει τη διατήρηση της φιλίας. Έχει βρεθεί, όμως, ότι η αντίληψη του εαυτού ως συνολικά όμοιας ελκυστικότητας με το άλλο μέλος της φιλίας, να οδηγεί σε μεγαλύτερες πιθανότητες διατήρησης της φιλίας (Lewis, Al-Shawaf, Russell, & Buss, 2015).

Η δεύτερη ομάδα συμπεριφορών διατήρησης της φιλίας, που εντόπισαν ο Oswald και οι συνεργάτες (2004) του αφορά στην υποστηρικτικότητα, η οποία περιλαμβάνει συμπεριφορές αυτο-επικύρωσης και στήριξης του φίλου, όπως προσπάθειες να νιώσει ο φίλος καλά με αυτό, που είναι και κάνει, όταν αντιμετωπίζει

μια δυσκολία ή μοίρασμα της σκέψης, ότι η φιλία τους είναι σημαντική και της επιθυμίας να διαρκέσει στον χρόνο.

Από την άλλη, ο τρίτος παράγοντας της ανοιχτοσύνης περιλαμβάνει συμπεριφορές, που σχετίζονται με την αυτο-αποκάλυψη, δηλαδή το μοίρασμα μύχιων σκέψεων, και την γενικότερη επικοινωνία μέσω της συζήτησης και της κουβέντας. Μάλιστα, η ύπαρξη της κουβέντας, ανεξαρτήτων περιεχομένου, φαίνεται να αποτελεί την ουσία της διατήρησης της σχέσης, καθώς δηλώνει ότι η σχέση υπάρχει πραγματικά και είναι σημαντική (Fehr, 2012).

Η τελευταία ομάδα συμπεριφορών, που χρησιμοποιούν τα άτομα για να διατηρήσουν μια φιλία τους, ονομάστηκε «συναναστροφή» και περιλαμβάνει τις κοινές δραστηριότητες, που μοιράζονται οι φίλοι, όπως η επίσκεψη στο σπίτι του άλλου, ο εορτασμός ειδικών περιστάσεων μαζί, η συνάντηση για φαγητό ή ποτό. Παρότι η παραπάνω δομή των τεσσάρων παραγόντων επιβεβαιώθηκε τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες, είναι πρόδηλο ότι τα άτομα υιοθετούν μια σειρά από διαφορετικές συμπεριφορές διατήρησης της φιλίας τους και ότι θα πρέπει να συνυπάρχουν πολλές από αυτές, για να συντηρηθεί και να ανθήσει εν τέλει η φιλική σχέση (Oswald, 2017).

Η διάλυση μιας φιλίας. Οι περισσότερες φιλίες δεν κρατούν για πάντα. Κάθε φιλία, που τα μέλη της δεν τη φροντίζουν και δεν υιοθετούν συμπεριφορές διατήρησής της επιδεινώνεται και διαλύεται. Βέβαια, ακόμη και οι φιλίες, που διατηρούνται, μπορεί να αντιμετωπίσουν σημαντικές δυσκολίες, οι οποίες οφείλονται σε γεγονότα ζωής και μπορεί να οδηγήσουν και πάλι στην απομάκρυνση και τον πιθανό τερματισμό της σχέσης (Fehr, 2012).

Πέρα από τα γεγονότα ζωής, που μπορεί να λάβουν χώρα και να οδηγήσουν στη διάλυση μιας φιλίας, όταν κάποιος από τους παράγοντες, που έφεραν τα άτομα κοντά και οδήγησαν στη διαμόρφωση της φιλίας σταματά να ισχύει, τότε διακυβεύεται το μέλλον της φιλικής σχέσης. Συνοπτικά, λοιπόν, η μείωση του αισθήματος εμπιστοσύνης, οικειότητας και δέσμευσης προς τον άλλο, ο κλονισμός της ισοτιμίας και της ομοιότητας στη σχέση και η μείωση της διαθεσιμότητας και της γεωγραφικής εγγύτητας είναι οι βασικοί λόγοι τερματισμού μιας φιλίας (Fehr, 2012).

Πιο αναλυτικά, η μελέτη των Χρηστάκη και Χαλάτση (2010) σε δείγμα Ελλήνων ενηλίκων έδειξε ότι οι κύριοι λόγοι, που τα άτομα αναφέρουν ότι οδήγησαν στον τερματισμό μιας στενής φιλίας, είναι με σειρά συχνότητας οι παρακάτω:

α) στο 50% των περιπτώσεων το άτομο νιώθει ότι προδόθηκε από τον φίλο του. Συχνότερα, το αίσθημα προδοσίας προκαλείται, όταν ο φίλος συνάψει σεξουαλική ή

συναισθηματική σχέση με τον ερωτικό σύντροφο του ατόμου ή (κυρίως στις γυναίκες), όταν το άλλο μέλος της σχέσης δεν προχωράει σε ενδόμυχες αποκαλύψεις (Fehr, 2012).

β) το άτομο συνειδητοποιεί ότι δεν υπάρχουν πια κοινά ενδιαφέροντα ή κοινή κοσμοθεωρία. Σε αυτή την περίπτωση, πλήττεται ο κανόνας της ομοιότητας, καθώς το άτομο πλέον δε βρίσκει ελκυστικές τις ιδιότητες και τις στάσεις του φίλου του. Πολλές φορές, αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα αρνητικά χαρακτηριστικά των ατόμων, όπως η κτητικότητα και η κυκλοθυμία αρχίζουν να φαίνονται αφού η σχέση εδραιωθεί σημαντικά (Fehr, 2012).

γ) το άτομο κρίνει ότι δίνει περισσότερα στη σχέση από τον φίλο του. Τότε πλήττονται η ισοτιμία, ο αλτρουισμός και η αμοιβαιότητα στη σχέση, που οδηγούν στην αντιλαμβανόμενη μη κάλυψη των προσωπικών αναγκών από τη φιλία.

δ) το άτομο θεωρεί ότι ο φίλος του έχει μείνει στάσιμος, πράγμα το οποίο παραπέμπει τόσο στην εξασθένηση της ομοιότητας, όπου ο στάσιμος φίλος δεν εξελίσσεται όπως εμείς, όσο και στον κλονισμό της ισοτιμίας, όπου δεν μπορεί πλέον να καλύψει τις ανάγκες του εξελιγμένου πλέον ατόμου.

ε) τέλος, η μείωση της γεωγραφικής εγγύτητας οδηγεί συχνά τις φιλίες στον τερματισμό, καθώς τα άτομα σταματούν να συναναστρέφονται συχνά. Συνήθως, όμως, αυτό ισχύει για τις περιπτώσεις των φιλικών σχέσεων, που το ένα από τα δύο μέλη της αξιολογούσε ως μη σημαντική.

Από την άλλη μεριά, έχουν αναγνωριστεί διάφορα γεγονότα ζωής, που συμβάλλουν στη διάλυση της φιλίας, καθώς οδηγούν σε αλλαγές στα μοτίβα συμπεριφοράς και σχέσης. Τα γεγονότα αυτά συνήθως ταξινομούνται σε κανονιστικά, δηλαδή υψηλής πιθανότητας να συμβούν στα περισσότερα άτομα μιας συγκεκριμένης ηλικίας, όπως ο γάμος, και μη κανονιστικά, που εμφανίζονται στη ζωή μιας μικρής ομάδας ατόμων, όπως το να κερδίσει κάποιος το λαχείο (Wrzus κ.ά., 2013). Τα κυριότερα κανονιστικά γεγονότα ζωής, που μπορεί να οδηγήσουν μια φιλία στον τερματισμό της είναι η είσοδος στο σχολείο, την εφηβεία ή το πανεπιστήμιο, ο γάμος, η γονεϊκότητα, η είσοδος στην αγορά εργασίας, η συνταξιοδότηση και η χηρεία. Επιπλέον, τα συνηθέστερα μη κανονιστικά γεγονότα ζωής, που έχει μελετηθεί ότι μπορεί να συμβάλλουν στην επιδείνωση και διάλυση μιας φιλίας είναι ο ξαφνικός θάνατος ενός συγγενούς, όπως ενός τέκνου ή αδερφού, το διαζύγιο και η μετακόμιση (Wrzus κ.ά., 2013).

Η αποκατάσταση μιας φιλίας. Οι φιλίες συγκαταλέγονται ανάμεσα στις σχέσεις, που οι άνθρωποι θεωρούν τις πιο σημαντικές στη ζωή τους και που τους προσφέρουν τα μεγαλύτερα οφέλη αναφορικά με την κάλυψη των αναγκών για οικειότητα, ανήκειν και κοινωνική στήριξη (Hojjat, Boon, & Lozano, 2017). Ωστόσο, ταυτόχρονα, οι φιλίες αποτελούν και το πλαίσιο, στο οποίο αναφέρονται οι περισσότερες περιπτώσεις προδοσίας (Rapske, Boon, Alibhai, & Kheong, 2010). Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με το ότι οι φιλίες αποτελούν σχέσεις με εθελοντικό χαρακτήρα και περιορισμένους κανόνες και υποχρεώσεις κάνουν δύσκολη την υιοθέτηση συμπεριφορών επανόρθωσης και αποκατάστασης της διάλυσης μιας φιλικής σχέσης (Oswald & Clark, 2006). Γι' αυτό και η φιλία έχει περιγραφεί ως η πιο εύθραυστη των σχέσεων (Fehr, 2012).

Τα παραπάνω φαινόμενα οδηγούν τις περισσότερες φορές τα άτομα να υιοθετούν μια παθητική στάση μετά από τη διάλυση μιας φιλίας τους. Γι' αυτό πολλές φορές αναφέρουν ότι «απομακρύνθηκαν», «χάθηκαν» ή «έπεσαν σε μαρασμό» διατηρώντας μια απόσταση από τη σχέση και τη διαδικασία διάλυσής της και μη λαμβάνοντας ενεργά μέτρα. Βέβαια, έχει βρεθεί, ότι ορισμένες φορές η παθητική αυτή προσέγγιση μπορεί να έχει μια θετική επίδραση στην έκβαση της σχέσης, καθώς αφήνει ανοιχτή την πιθανότητα συμφιλίωσης στο μέλλον (Fehr, 2012. Hojjat κ.ά., 2017).

Αντιθέτως, ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις, που τα άτομα λαμβάνουν μια ενεργητική θέση απέναντι στη διάλυση της φιλίας τους με στόχο την επιδιόρθωση της κατάστασης (Hojjat κ.ά., 2017). Όταν υιοθετούν μια πιο ενεργητική στάση, συνήθως επιδίδονται σε τέσσερα είδη συμπεριφορών. Είτε αλλάζουν τη συμπεριφορά τους προς το θετικό απέναντι στον φίλο τους, είτε κάνουν μια σοβαρή κουβέντα για τη σχέση, που συνεπάγεται τη δικαιολόγηση για την έκβαση των πραγμάτων, τη συγχώρεση και τον ορισμό κανόνων, ή κάνουν συμβολικές χειρονομίες συμφιλίωσης ή ζητούν τη βοήθεια ενός τρίτου προσώπου (Fehr, 2012). Βέβαια, τα άτομα θεωρούν βιώσιμη την υιοθέτηση μιας πιο ενεργητικής στάσης και ιδιαίτερα της συγχώρεσης, όταν θεωρούν ότι οι πράξεις των φίλων τους δεν ήταν ακραίες, όπως και ο συνεπακόλουθος αντίκτυπός τους. Όσο πιο λανθασμένα ακραίες θεωρούν τα άτομα τις συμπεριφορές των φίλων τους, τόσες λιγότερες πιθανότητες υπάρχουν να αποκατασταθεί η φιλία (Fehr, Gelfand, & Nag, 2010). Ακόμη περισσότερο, όταν τα άτομα κρίνουν ότι ο φίλος δεν έκανε προσπάθειες επανορθωτικών κινήσεων για τη σχέση και πόσω μάλλον, όταν θεωρούν ότι ο φίλος τους είχε πρόθεση να τα βλάψει, η πιθανότητα αποκατάστασης της φιλίας μειώνεται δραματικά (Fehr κ.ά., 2010. Hojjat κ.ά., 2017).

Σε γενικές γραμμές, τα ευρήματα δείχνουν, ότι οι περισσότερες φιλίες κάποια στιγμή διαλύονται κι όσες διατηρούνται, προϋποθέτουν, ότι τα δύο μέλη τους κατέβαλαν σημαντικές προσπάθειες σε όλο τον κύκλο ζωής της φιλίας και τα γεγονότα της ζωής τους δεν έκαμψαν τις προσπάθειες αυτές.

Παρεμβάσεις φιλικών σχέσεων. Παρά τη σημαντικότητα των φιλικών σχέσεων για το άτομο και τα οφέλη, που αποκομίζει από αυτές, οι ερευνητές έχουν πραγματοποιήσει ελάχιστες προσπάθειες σχεδιασμού μιας παρέμβασης εστιασμένης στη δημιουργία θετικών φιλικών σχέσεων, τη διατήρηση των υπάρχοντων ή την ανάπτυξη δεξιοτήτων αποκατάστασης μιας πληγωμένης φιλίας.

Αντίθετα, οι περισσότερες παρεμβάσεις, που αγγίζουν το θέμα της φιλίας, το επιτυγχάνουν μέσα από την ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων εν γένει, όπως η επικοινωνία, η επίλυση των συγκρούσεων, η συνεργασία κι η ενσυναίσθηση. Οι μελέτες σχεδιασμού κι ελέγχου της αποτελεσματικότητας μιας παρέμβασης εστιασμένης στις φιλικές σχέσεις στην ερευνητική γραμματεία είναι λιγοστές και επικεντρώνονται σε τρεις πληθυσμούς, τις ηλικιωμένες γυναίκες, τα παιδιά και τους εφήβους.

Αναφορικά με τις μελέτες παρέμβασης, που έχουν πραγματοποιηθεί σε δείγματα ηλικιωμένων γυναικών, το σύνολο αυτών έλαβαν χώρα στην Ολλανδία από έναν συγκεκριμένο μελετητή και την ερευνητική του ομάδα. Συγκεκριμένα, ο Stevens (2001) πρωτοσχεδίασε μια παρέμβαση για την ενίσχυση της φιλίας σε ηλικιωμένες γυναίκες με στόχο να αυξήσει τα επίπεδα ευζωίας τους και να μειώσει τη μοναξιά τους. Η παρέμβαση αποτελούνταν από τέσσερις φάσεις και οι ηλικιωμένες γυναίκες κλήθηκαν να συγκεκριμενοποιήσουν τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις προσδοκίες τους για τη φιλία, να αναλύσουν το κοινωνικό τους δίκτυο, ώστε να εντοπίσουν στενές και πιθανές φιλίες, να θέσουν στόχους για τη βελτίωση των υπάρχοντων φιλικών σχέσεων και τη δημιουργία νέων και να αναπτύξουν στρατηγικές, για να επιτύχουν τους στόχους αυτούς. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης έδειξαν ότι η πλειοψηφία των συμμετεχουσών βελτίωσαν την ποιότητα των φιλικών τους σχέσεων, ανέπτυξαν νέες, μείωσαν τα επίπεδα της μοναχικότητάς τους και αύξησαν τα επίπεδα ευζωίας τους.

Στη συνέχεια, οι Stevens, Martina και Westerhof (2006) επανεξέτασαν την αποτελεσματικότητα της ανωτέρω παρέμβασης σε ένα ακόμη δείγμα ηλικιωμένων γυναικών με τη χρήση ομάδας ελέγχου. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι συμμετέχουσες της ομάδας παρέμβασης ανέφεραν σημαντικές διαφορές στη βελτίωση της ποιότητας των φιλικών τους σχέσεων και τη δημιουργία νέων φιλιών σε σύγκριση με τα μέλη της

ομάδας ελέγχου. Επιπλέον, οι Martina και Stevens (2006) έλεγξαν εκ νέου τις επιδράσεις της ίδιας παρέμβασης στις ηλικιωμένες γυναίκες συμπεραίνοντας ότι οδηγεί στην ενίσχυση του δικτύου φίλων, την αύξηση των επιπέδων ευζην και τη μείωση των επιπέδων μοναχικότητας. Ωστόσο, συνειδητοποίησαν ότι τα επίπεδα μοναχικότητας των ηλικιωμένων γυναικών εξακολουθούσαν να είναι υψηλά και μετά το πέρας της παρέμβασης.

Πέρα από τις παρεμβάσεις σε ηλικιωμένες γυναίκες εντοπίστηκε στην υπάρχουσα βιβλιογραφία και μία ομάδα παρεμβάσεων, που εστιάζουν στην ενίσχυση της φιλίας στους εφήβους ή τα παιδιά. Συγκεκριμένα, εντοπίστηκαν δύο πρόσφατες μελέτες. Ο Robins (2018) χρησιμοποίησε στο σχολικό πλαίσιο μια παρέμβαση φιλίας προσαρμοσμένης στους εφήβους (Fast Friends Task). Στόχος ήταν να ελεγχθεί, εάν η εφαρμογή της παρέμβασης μπορεί να επιδράσει στα επίπεδα διαπροσωπικής εγγύτητας των μαθητών αλλά και στην ενσυναίσθηση εθνοκουλτούρας, δεδομένου ότι η εφαρμογή έλαβε χώρα στις Η.Π.Α., όπου τα δημόσια σχολεία χαρακτηρίζονται από πολυεθνικότητα. Στα πλαίσια της παρέμβασης, οι έφηβοι κλήθηκαν σε περιόδους 45 λεπτών να ρωτήσουν και να απαντήσουν σε προσωπικές ερωτήσεις από έναν συμμαθητή τους και στη συνέχεια να συμμετάσχουν μαζί σε ένα συνεργατικό παιχνίδι. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης έδειξαν ότι τα επίπεδα της διαπροσωπικής εγγύτητας των μαθητών αυξήθηκαν, όπως και η επιθυμία τους να συναναστρέφονται με μαθητές άλλης εθνικότητας.

Η δεύτερη παρέμβαση φιλικών σχέσεων στους εφήβους, που εντοπίστηκε στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, σχεδιάστηκε από τους Rose, Hawes και Hunt (2014). Ειδικότερα, εμπλούτισαν το Resourceful Adolescent Program (RAP), το οποίο αποτελεί ένα πρόγραμμα παρέμβασης στο σχολείο για τη μείωση των επιπέδων κατάθλιψης των εφήβων, με ένα πρόγραμμα ενίσχυσης των δεξιοτήτων χτισίματος μιας θετικής φιλίας (Peer Interpersonal Relatedness - PIR), το οποίο εστιάζει στην εκμάθηση διαπροσωπικών δεξιοτήτων, τη διαχείριση συγκρούσεων με φίλους και τη δημιουργία νέων φιλικών σχέσεων. Τα ευρήματα από την εφαρμογή της παρέμβασης έδειξαν, ότι οδηγεί στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων των εφήβων μετά το τέλος της παρέμβασης και τη βελτίωση των επιπέδων προσαρμογής στο σχολείο και ικανοποίησης από τη ζωή στο σχολείο τόσο μετά την παρέμβαση όσο και έναν χρόνο έπειτα από την ολοκλήρωσή της.

Τέλος, εντοπίστηκε μία παρέμβαση στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο, η οποία είχε ως στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής σε παιδιά Α' και Β' τάξης του Δημοτικού

(Kourmoussi, Markogiannakis, Tzavara, Kounenou, Mandrikas, Christopoulou, & Koutras, 2018). Μεταξύ των δεξιοτήτων αυτών, η παρέμβαση στόχευσε στην ενίσχυση των δεξιοτήτων των παιδιών να δημιουργούν και να διατηρούν φιλίες. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης έδειξαν, ότι οι ατομικές κι οι κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών αυξήθηκαν στην ομάδα παρέμβασης σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου.

Είναι, λοιπόν, πρόδηλο, ότι ο σχεδιασμός κι η εφαρμογή παρεμβάσεων χτισίματος κι ενίσχυσης μιας φιλίας σχεδόν απουσιάζουν στην ερευνητική γραμματεία ή εντάσσονται σε παρεμβάσεις με πολλαπλούς στόχους. Οι μοναδικές προσπάθειες αφορούν πληθυσμούς έξω από το κύριο ενήλικο φάσμα, όπως τα παιδιά, οι έφηβοι κι οι ηλικιωμένοι. Κρίνεται, λοιπόν, απαραίτητη η περαιτέρω ανάπτυξη αυτού του τομέα έρευνας κι η εφαρμογή του στην ενήλικη ζωή, όπου τα οφέλη της φιλίας μπορεί να είναι πολύ σημαντικά για το ευ ζην των ατόμων. Ως εκ τούτου, ο σχεδιασμός παρεμβάσεων για τη φιλία ενηλίκων υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας, θα μπορούσε να ενισχύσει επιπλέον τα αποτελέσματα των προσπαθειών για την ψυχική άνθηση των ατόμων.

Το απολαμβάνειν

Το απολαμβάνειν αποτελεί μια έννοια, η μελέτη της οποίας άνηκε στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας, κι αφορά στην ικανότητα του ατόμου να «στέκεται» στις θετικές εμπειρίες, που βιώνει, είτε πρόκειται για κομβικές εμπειρίες ζωής είτε για καθημερινά θετικά συμβάντα, και να ενδυναμώνει ενεργητικά τις ευεργετικές τους συνέπειες. Πληθώρα μελετών έχει αποδείξει τις θετικές επιδράσεις της υιοθέτησης στρατηγικών απολαμβάνειν στην ψυχική και σωματική ευζωία των ατόμων καθιστώντας σαφές, ότι αποτελεί πυρηνικό κομμάτι της ζωής μας κι ότι χρήζει εξάσκησης και καλλιέργειας από τον γενικό πληθυσμό κι ιδιαίτερα από ομάδες ατόμων, που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά, σωματικά συμπτώματα ή έντονες μεταβάσεις στη ζωή τους. Επιπλέον, οι μελέτες δείχνουν, ότι το απολαμβάνειν αποτελεί πέραν από πυλώνα του ευ ζην και βασικό συστατικό των θετικών σχέσεων.

Στα πλαίσια του παρόντος υποκεφαλαίου θα περιγραφεί η έννοια του απολαμβάνειν κι οι επιμέρους στρατηγικές, που υιοθετούν τα άτομα για να το εφαρμόσουν. Επιπλέον, θα δοθεί έμφαση στις καρποφόρες επιδράσεις του απολαμβάνειν για την ευζωία των ατόμων και για τις σχέσεις τους και θα γίνει αναφορά στην αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων, που έχουν σχεδιαστεί για να το ενισχύσουν. Στόχοι του υποκεφαλαίου αυτού είναι να διερευνήσει εις βάθος τη σχέση του απολαμβάνειν με το ευ ζην και τις θετικές σχέσεις και να εξετάσει την έννοια του

απολαμβάνει ως πιθανό μηχανισμό ενίσχυσης των ευεργετικών επιδράσεων των θετικών σχέσεων στο ευ ζην των ατόμων.

Η ανάπτυξη της έννοιας του απολαμβάνει. Ο όρος «απολαμβάνει» εμφανίστηκε για πρώτη φορά στην ερευνητική γραμματεία στην αγγλική του εκδοχή ως «savoring» σε μία μελέτη του Bryant το 1989, η οποία εστίασε για πρώτη φορά στη ρύθμιση του θετικού συναισθήματος.

Πολλά χρόνια αργότερα και μετά τη γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας, ο ίδιος μελετητής (2003) θεώρησε, ότι τα άτομα διαφέρουν ως προς την ικανότητά τους να απολαμβάνουν τις θετικές εμπειρίες και να ενδυναμώνουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Αυτή ακριβώς η ικανότητα του ατόμου να «στέκεται», να εκτιμά και να ενδυναμώνει την επίδραση μιας θετικής εμπειρίας στην καθημερινότητά του ονομάστηκε «απολαμβάνει». Πρόκειται, ουσιαστικά, για μία διαδικασία ενίσχυσης της έντασης ή της συχνότητας των θετικών συναισθημάτων, που προκύπτουν από ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα ή γεγονός (Bryant & Veroff, 2017). Πιο αναλυτικά, το απολαμβάνει σχετίζεται με τη στάση, που διατηρούν τα άτομα, απέναντι στις θετικές εμπειρίες, την προσήλωσή τους στην πλήρη απορρόφηση της βίωσης της παρούσας στιγμής με στόχο τη βαθύτερη βίωση θετικών συναισθημάτων (Bryant & Veroff, 2017). Επομένως, το απολαμβάνει αποτελεί μια διαδικασία διαχείρισης και ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων και συγκαταλέγεται στις διεργασίες, που επιστρατεύουν τα άτομα για να ελέγξουν ποια συναισθήματα θα βιώσουν, τότε και με ποιον τρόπο (Quoidbach κ.ά., 2010. Speer, 2019).

Ετυμολογικά, ο όρος savoring προέρχεται από τη λατινική λέξη «sapere», που σημαίνει «γεύομαι», «έχω καλό γούστο», αλλά και «είμαι σώφρων». Η αγγλική επιλογή της λέξης βασίστηκε στο λήμμα, που δίνεται στο Oxford Unabridged Dictionary (2002), σύμφωνα με το οποίο το ρήμα “to savour” έχει δυο κύριους ορισμούς. Ο πρώτος, αναφέρεται στη βίωση της ευχαρίστησης, που πηγάζει από τη γεύση, ενώ ο δεύτερος στη βίωση της ευχαρίστησης, που πηγάζει από κάθε είδους εμπειρία. Στα ελληνικά, το ρήμα “savor” μεταφράζεται ως γεύομαι και απολαμβάνω. Το γεύομαι ορίζεται ως: α) δοκιμάζω με τις αισθήσεις και β) το αίσθημα ή η εντύπωση, που προκύπτει από μια ευχάριστη ή δυσάρεστη εμπειρία. Το ρήμα απολαμβάνω, από την άλλη, ορίζεται ως: «χαίρομαι, ευχαριστιέμαι ιδιαίτερα (με τις αισθήσεις ή με το πνεύμα) τη χρήση, την κατανάλωση ή γενικότερα τη σχέση μου με τους άλλους, το περιβάλλον μου» (Τριανταφυλλίδης, 2008, σελ.176). Η μετάφραση του όρου savoring ως απολαμβάνει, επομένως, φαίνεται πως είναι η πιο δόκιμη, διότι το ρήμα

απολαμβάνω δεν αναφέρεται μόνο στις αισθήσεις αλλά περιλαμβάνει τόσο τη νοητική απόλαυση όσο και την ευχαρίστηση από τις σχέσεις. Επιπλέον, επιλέγεται το εμπρόθετο απαρέμφατο για να τονιστεί το ότι πρόκειται για μια διαδικασία, που βιώνεται στην παρούσα στιγμή (Μπενέτου & Μαλικιώση-Λοΐζου, 2011).

Η διαδικασία του απολαμβάνειν προκύπτει από την ενεργή εστίαση στη θετική εμπειρία, η οποία χρονικά τοποθετείται είτε στο παρόν, όπου το άτομο προσηλώνεται στην πλήρη απορρόφηση της στιγμής, είτε στο παρελθόν, οπότε απολαμβάνει τη θετική εμπειρία μέσω της αναπόλησης (reminiscence), ή στο μέλλον, που απολαμβάνει τη θετική εμπειρία μέσω της προσμονής (anticipating) (Bryant & Veroff, 2017). Κατά τη διαδικασία της αναπόλησης, οι άνθρωποι είτε στέκονται σε θετικά συναισθήματα, που ανασύρουν από το παρελθόν, είτε στέκονται και απολαμβάνουν θετικά συναισθήματα, που βιώνουν αυτή τη στιγμή, καθώς θυμούνται το παρελθόν. Από την άλλη, όταν οι άνθρωποι απολαμβάνουν μέσω της προσμονής, στέκονται στα θετικά συναισθήματα, που φαντάζονται ότι θα έχουν στο μέλλον, ή στέκονται σε θετικά συναισθήματα, που βιώνουν, όταν περιμένουν ότι κάτι ευχάριστο πρόκειται να συμβεί. Βέβαια, τα θετικά συναισθήματα, που προκύπτουν ως απόρροια του απολαμβάνειν ανεξάρτητα από τη χρονική πηγή προέλευσής τους βιώνονται στο εδώ και τώρα (Bryant, Ericksen, & DeHoek, 2009. Quoidbach κ.ά., 2010).

Ιστορικά και φιλοσοφικά, το απολαμβάνειν θεμελιώνεται ως μία στάση ζωής, που συνδυάζει τόσο τις ηδονιστικές όσο και τις ευδαιμονικές πλευρές της ευτυχίας (Bryant & Veroff, 2017). Ελάχιστες είναι οι απευθείας φιλοσοφικές αναφορές στη διαδικασία του απολαμβάνειν πέρα και μακριά από την ταύτιση μονάχα με την ηδονή. Αξίζει να σημειωθεί, ότι ο Πλούταρχος στο έργο του «Περί Επιθυμίας» τονίζει, πως οι σοφοί άνθρωποι έχουν την ικανότητα να διατηρούν και να διογκώνουν τα οφέλη, που προκύπτουν από την ενθύμηση των θετικών παρελθοντικών εμπειριών, κάνοντας έτσι αναφορά στις χρονικές διαστάσεις μιας νοητικής διεργασίας, που οδηγεί στη ρύθμιση των θετικών συναισθημάτων (Μπενέτου, 2012).

Το απολαμβάνειν στην πράξη. Για να εξηγήσουμε καλύτερα τη φύση του απολαμβάνειν, οφείλουμε να αναφερθούμε στη διάκριση τεσσάρων αλληλένδετων, αντιληπτικών στοιχείων του όρου: τις εμπειρίες απολαμβάνειν, τις διαδικασίες του απολαμβάνειν, τις στρατηγικές ή τρόπους απολαμβάνειν και τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν (Bryant κ.ά., 2009. Bryant & Veroff, 2017).

Ειδικότερα, σε ένα ευρύτερο επίπεδο, η εμπειρία απολαμβάνειν αφορά στις αισθήσεις, τις αντιλήψεις, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα κάποιου,

όταν αναμένει ενσυνείδητα κι εκτιμάει ένα θετικό ερέθισμα. Για παράδειγμα, τέτοιες εμπειρίες μπορεί να περιλαμβάνουν το να ακούσει κάποιος έναν βιρτουόζο να παίζει μουσική, να φάει ένα πολυτελές γεύμα, να περάσει χρόνο με έναν φίλο ή να κερδίσει κάποιο βραβείο. Με άλλα λόγια, η εμπειρία απολαμβάνει είναι το ίδιο το θετικό γεγονός. Στη συνέχεια, σε ένα ενδιάμεσο επίπεδο αφαίρεσης, η διαδικασία του απολαμβάνει, αποτελείται από μια σειρά από γνωστικές και σωματικές διεργασίες, που ξεδιπλώνονται στον χρόνο κι έχουν ως στόχο την ενδυνάμωση ενός θετικού ερεθίσματος και των θετικών συναισθημάτων, που απορρέουν από αυτό. Ακόμη, σε ένα πιο στενό αντιληπτικό επίπεδο συναντάμε τις στρατηγικές απολαμβάνει, οι οποίες είναι το εγχειρηματικό συστατικό της διαδικασίας του απολαμβάνει, δηλαδή είναι μια συγκεκριμένη και σαφής σκέψη ή συμπεριφορά, που ενισχύει ή μειώνει την ένταση και τη διάρκεια των θετικών συναισθημάτων, που πηγάζουν από μια θετική εμπειρία. Τέλος, οι πεποιθήσεις απολαμβάνει αντανακλούν τις αντιλήψεις των ατόμων γύρω από την ικανότητα τους να απολαμβάνουν και να χαίρονται τις θετικές εμπειρίες (Bryant κ.ά., 2009. Bryant & Veroff, 2017).

Όσον αφορά στις στρατηγικές απολαμβάνει, οι Bryant και Veroff (2017) προσδιόρισαν δέκα στρατηγικές, που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να απολαύσουν τις θετικές εμπειρίες. Αυτές είναι οι εξής: 1. Απορροφείμαι από τη στιγμή, 2. Εκφράζω το θετικό συναίσθημα με λόγια και κινήσεις, 3. Οξύνω τις αισθήσεις μου, 4. Γεμίζω τη μνήμη μου με θετικές στιγμές, 5. Συγχαίρω τον εαυτό μου, 6. Μοιράζομαι τη θετική στιγμή με κάποιον, 7. Έχω επίγνωση του χρόνου, που περνάει, 8. Μετρώ τις ευλογίες μου, 9. Συγκρίνω προς το θετικό και 10. Κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά (Μπενέτου, 2012). Οι στρατηγικές αυτές έχουν κατηγοριοποιηθεί από τον Bryant και τον Veroff (2017) με βάση το αν απαιτούν γνωστικές διεργασίες (π.χ. συγχαίρω τον εαυτό μου), συμπεριφοριστικές διεργασίες (π.χ. εκφράζω τα θετικά συναισθήματα με λόγια και κινήσεις) ή και τα δύο (π.χ. οξύνω τις αισθήσεις μου). Ωστόσο, έχουν υπάρξει κι άλλες κατηγοριοποιήσεις, όπως αυτή του Quoidbach και των συνεργατών του (2010), οι οποίοι διέκριναν δύο ευρείες κατηγορίες τρόπων απολαμβάνει, την απόλαυση (π.χ. μοίρασμα της εμπειρίας, θετικό νοητικό ταξίδι, επικέντρωση στη στιγμή) και την άμβλυνση των θετικών εμπειριών (π.χ. καταπίεση, εύρεση λάθους, σαμποτάρισμα της απόλαυσης). Παρακάτω, θα γίνει σύντομη αναφορά σε καθεμιά από τις δέκα παραπάνω στρατηγικές απολαμβάνει με στόχο την εμβάθυνση στους τρόπους, με τους οποίους οι άνθρωποι στέκονται σε μια θετική εμπειρία και εντείνουν την ευεργετική της επίδραση.

Απορροφιέμαι από τη στιγμή. Η πρώτη στρατηγική απολαμβάνει αφορά στην πλήρη απορρόφηση του ατόμου στη στιγμή, που βιώνει τη θετική εμπειρία, χαλαρώνοντας και εστιάζοντας πλήρως στο παρόν.

Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο δεν εξαντλεί την προσοχή του σε πληθώρα ερεθισμάτων, έργων και νοητικών, συμπεριφορικών ή ψυχικών ενεργειών. Αντί, δηλαδή, να προσπαθεί να διεκπεραιώσει ταυτόχρονα πολλαπλά έργα και ενέργειες, εστιάζει σε μία και μοναδική εμπειρία και το θετικό βίωμα, που απορρέει από αυτήν (Μπενέτου & Μαλικιώση-Λοϊζου, 2011). Η στρατηγική αυτή συνδέεται με την αυτοσυγκέντρωση, η οποία προκύπτει ως αποτέλεσμα του διαλογισμού και της κατάστασης της ενσυνειδητότητας, που έχει βρεθεί ότι συνδέονται με τη μείωση των συμπτωμάτων ψυχοπαθολογίας, του πόνου αλλά και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και της βίωσης θετικών συναισθημάτων (Black, & Slavich, 2016. Fredrickson, Boulton, Firestone, Van Cappellen, Algoe, Brantley, ... & Salzberg, 2017. Hilton, Hempel, Ewing, Apaydin, Xenakis, Newberry, ... & Maglione, 2017. Rahl, Lindsay, Pacilio, Brown, & Creswell, 2017. Wielgosz, Goldberg, Kral, Dunne, & Davidson, 2019).

Εκφράζω το θετικό συναισθήμα με λόγια και κινήσεις. Η έκφραση του θετικού συναισθήματος με λόγια και κινήσεις αποτελεί μια συμπεριφορική στρατηγική απολαμβάνει, υπό την έννοια ότι επιτρέπει την εξωτερική εκδήλωση των συναισθημάτων, όπως για παράδειγμα της χαράς και του ενθουσιασμού.

Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να εκδηλωθούν μέσω του σώματος, όπως με το να χοροπηδά κανείς, να γελάει δυνατά ή να χτυπάει τα χέρια του, αλλά και λεκτικά, π.χ., βγάζοντας επιφωνήματα χαράς ή αναστενάζοντας. Αυτές οι εκδηλώσεις ή αντιθέτως η καταστολή τους μπορούν να είναι είτε αυτόματες είτε σκόπιμες (Bryant & Veroff, 2017. Μπενέτου & Μαλικιώση-Λοϊζου, 2011). Τα ευρήματα της βιβλιογραφίας υποδεικνύουν, ότι η εξωτερική εκδήλωση θετικών συναισθημάτων μπορεί να αυξήσει την ένταση αυτών των συναισθημάτων (Szczygieł, & Mikolajczak, 2017).

Οξύνω τις αισθήσεις μου. Η τρίτη στρατηγική απολαμβάνει, η όξυνση των αισθήσεων, αναφέρεται στη συνειδητή επικέντρωση της προσοχής σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, τα οποία ενισχύουν την άντληση ευχαρίστησης από μια θετική εμπειρία, και στη σκόπιμη αποκέντρωση της προσοχής από ερεθίσματα, που αποτελούν τροχοπέδη στη διαδικασία του απολαμβάνει (Bryant & Veroff, 2017).

Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αυτής της στρατηγικής είναι, όταν ένα άτομο κλείνει τα μάτια του για να απολαύσει μια ωραία μελωδία, την πλούσια γεύση ενός

παγωτού ή όταν βρίσκεται σε ένα μαγευτικό τοπίο στη φύση κι επιθυμεί να εστιάσει στο τοπίο με την ακοή του και να ακούσει τους ήχους από τα τριζόνια (Sato, Jose, & Conner, 2018). Η εν λόγω στρατηγική προσομοιάζει με τη διαδικασία της επιλεκτικής αφαίρεσης, κατά την οποία τα άτομα επικεντρώνουν τη σκέψη τους σε συγκεκριμένες πλευρές μιας κατάστασης παραλείποντας σκόπιμα άλλες (Fox, & Keers. 2019).

Γεμίζω τη μνήμη μου με θετικές στιγμές. Η τέταρτη στρατηγική απολαμβάνει αναφέρεται στην ενεργή αποθήκευση εικόνων υπό τη μορφή «νοητικών φωτογραφιών» και στην αναπόληση αυτών των εικόνων μαζί με άλλους στο μέλλον. Οι Bryant και Veroff (2017) υποστηρίζουν, πως η μεγαλύτερη ικανότητα για αποθήκευση θετικών αναμνήσεων σχετίζεται και με μεγαλύτερη ικανότητα για μοίρασμα αυτών των αναμνήσεων με άλλους. Εξάλλου, η επιθυμία του ατόμου να μοιραστεί μια θετική εμπειρία με ένα άλλο πρόσωπο, το οποίο είναι απόν, το παρακινεί να εκτιμήσει ακόμη πιο πολύ τη χαρά της στιγμής και να δημιουργήσει πιο ξεκάθαρες και ζωηρές αναμνήσεις, τις οποίες κατόπιν θα διηγηθεί σε άλλους.

Η στρατηγική αυτή συνδέεται με την έννοια της νοσταλγίας, η οποία ενεργοποιείται, όταν το άτομο ανακαλεί θετικές μνήμες. Μάλιστα, η νοσταλγία φαίνεται, ότι ενισχύει την αίσθηση του ατόμου πως ο εαυτός του έχει μια συνέχεια στον χρόνο λόγω της αποθήκευσης και ανάκλησης αυτών των εμπειριών. Η αποθήκευση θετικών εικόνων στη μνήμη και η βιωμένη νοσταλγία επ' αυτών συνδέεται με την αύξηση τόσο της αίσθησης του ανήκειν και της αποδοχής από τους άλλους όσο και με υψηλά επίπεδα ευζωίας (Madoglou, Gkinopoulos, Xanthopoulos, & Kalamaras, 2017. Sedikides, Wildschut, Cheung, Routledge, Hepper, Arndt, ... & Vingerhoets, 2016).

Συγχαίρω τον εαυτό μου. Η πέμπτη στρατηγική απολαμβάνει αφορά σε μια γνωστική διαδικασία κατά την οποία το άτομο, μετά από κάποια θετική εμπειρία, συγχαίρει τον εαυτό του εσωτερικά με διάφορες σκέψεις. Θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε τη στρατηγική αυτή ως «γνωστικό καμάρωμα» (Μπενέτου & Μαλικιώση-Λοϊζου, 2011)..

Παρότι γνωστική στρατηγική, μπορεί να συμπεριλάβει και συμπεριφορικές εκφράσεις, οι οποίες, όμως, στην ακραία έκφρασή τους μπορούν να καταλήξουν στην καυχησιολογία και υπεροψία και να οδηγήσουν σε αντίθετα αποτελέσματα (Μπενέτου & Μαλικιώση-Λοϊζου, 2011).

Μοιράζομαι τη θετική στιγμή με κάποιον. Η επόμενη στρατηγική απολαμβάνει αφορά στο μοίρασμα μιας θετικής εμπειρίας με κάποιον, δηλαδή την αναζήτησή ενός ατόμου και τη συζήτηση για τη θετική εμπειρία. Μάλιστα, φαίνεται ότι, ακόμη και η φαντασίωση της αφήγησης της θετικής εμπειρίας σε κάποιον άλλο συνδέεται με την ενδυνάμωση της εμπειρίας και των θετικών συναισθημάτων, που προκαλεί (Bryant & Veroff, 2017).

Αρκετές έρευνες υποδεικνύουν, ότι το μοίρασμα της θετικής εμπειρίας με τον κατάλληλο άνθρωπο βοηθάει στη βίωση θετικών συναισθημάτων τόσο από τον πομπό όσο κι από τον δέκτη και οδηγεί στο χτίσιμο μιας θετικής σχέσης μεταξύ των δύο (Peters, Reis, & Gable, 2018). Μάλιστα, στις φιλίες ενηλίκων έχει βρεθεί, ότι η υιοθέτηση αυτού του τρόπου κοινού απολαμβάνει συνδέεται στενά με την ευτυχία (Demir, Tyra, & Özen-Çıplak, 2019).

Έχω επίγνωση του χρόνου, που περνάει. Επιπλέον, όταν ένα άτομο υπενθυμίζει συνεχώς στον εαυτό του την παροδικότητα της θετικής εμπειρίας, που βιώνει, δύναται να συνειδητοποιήσει, ότι στο μέλλον η θετική αυτή εμπειρία θα πάψει να υφίσταται κι εξαιτίας των παραπάνω λόγων, συνειδητά στέκεται στη στιγμή κι εύχεται να διαρκέσει για πάντα. Με άλλα λόγια, αξιοποιεί τη γνωστική στρατηγική απολαμβάνει της επίγνωσης της παροδικότητας του χρόνου (Gabrian, Brothers, Wahl, & Diehl, 2017).

Η συγκεκριμένη στρατηγική ενδείκνυται για εμπειρίες, που συμβαίνουν μόνο μία ή ελάχιστες φορές στη ζωή ενός ατόμου, όπως η γέννηση ενός παιδιού ή ο γάμος. Οι εμπειρίες αυτές, επειδή ακριβώς είναι μοναδικές, ενέχουν μια γλυκόπικρη αίσθηση γι' αυτό που συμβαίνει, χαρά και λύπη ταυτόχρονα. Είναι θεμελιώδους σημασίας, λοιπόν, το άτομο να μην αφήσει την αρνητική πλευρά να επισκιάσει τα θετικά της εμπειρίας αλλά να προσπαθήσει να καρπωθεί τα οφέλη της εμπειρίας έχοντας επίγνωση του ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο και δεν κρατάει για πάντα (Μπενέτου & Μαλικιώση-Λοϊζου, 2011). Η εφαρμογή της στρατηγικής αυτής συνδέεται με την ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν στον χρόνο, στο τώρα, κι έχει ευεργετικές επιδράσεις για το ευ ζην (Baldwin & Keefer, 2019. Smith, & Bryant, 2017).

Μετρώ τις ευλογίες μου. Μία ακόμη στρατηγική απολαμβάνει σχετίζεται με την καταμέτρηση από το άτομο των ευλογιών του, των πραγμάτων, δηλαδή, για τα οποία είναι τυχερό κι ευγνώμον, που υπάρχουν στη ζωή του (Bryant & Veroff, 2017). Η στρατηγική αυτή προϋποθέτει, ότι το άτομο θα εντοπίσει αυτό, για το οποίο είναι ευγνώμον, θα αναγνωρίσει την πηγή της συγκεκριμένης ευλογίας και θα ανταποδώσει την ευεργεσία (Emmons, Froh, & Rose, 2019. Wood κ.ά., 2010). Η βίωση κι η έκφραση της ευγνωμοσύνης μέσω της καταμέτρησης των ευλογιών της ζωής οδηγούν στο χτίσιμο μιας θετικής σχέσης με τον ευεργέτη και την αύξηση των επιπέδων ευζωίας (Caleon, Ilham, Ong, & Tan, 2019. Watkins, McLaughlin, & Parker, 2019).

Συγκρίνω προς το θετικό. Η ένατη στρατηγική απολαμβάνει αφορά στη σύγκριση των συναισθημάτων, που βιώνει ένα άτομο κατά τη διάρκεια μιας θετικής εμπειρίας, με αυτά που ένιωθε στο παρελθόν, όταν αυτή η εμπειρία δεν υπήρχε ή που θα ένιωθε στο παρόν, αν η εμπειρία αυτή δεν είχε λάβει χώρα (Bryant & Veroff, 2017). Ακόμη, η στρατηγική αυτή αφορά στη σύγκριση των συναισθημάτων του ατόμου κατά τη διάρκεια μιας θετικής εμπειρίας με τα συναισθήματα, που πιστεύει ή έχει ακούσει, ότι βιώνουν άλλα άτομα (Bryant & Veroff, 2017).

Ωστόσο, αναμένεται, ότι η γνωστική στρατηγική της σύγκρισης μπορεί να ενισχύσει τη διαδικασία του απολαμβάνει μόνο στις περιπτώσεις, στις οποίες το άτομο συγκρίνει τον εαυτό του με κατώτερα πρότυπα και χειρότερες καταστάσεις από την παροντική. Αντίθετα, σε αυτές τις περιπτώσεις, το άτομο θα μπορούσε να βιώσει συναισθήματα αυτο-υποτίμησης και κατωτερότητας. Στην επιτυχημένη εφαρμογή αυτής της στρατηγικής, το άτομο εστιάζει όχι στο τι του λείπει και σε τι υστερεί αλλά στο τι παραπάνω διαθέτει και βιώνει (Bryant & Veroff, 2017).

Κάνω σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά. Σε αντίθεση με τις άλλες εννέα στρατηγικές απολαμβάνει, οι σκέψεις που «σκοτώνουν τη χαρά» μειώνουν την άντληση ευχαρίστησης από τις θετικές εμπειρίες. Ουσιαστικά πρόκειται για σκέψεις, που κατά τη διάρκεια μιας θετικής εμπειρίας οδηγούν το άτομο να επιθυμήσει να κάνει κάτι άλλο, να βρίσκεται σε ένα άλλο μέρος ή να υποτιμήσει το θετικό συμβάν (Bryant & Veroff, 2017).

Στις δυτικές κοινωνίες θεωρείται σπάνιο οι άνθρωποι να αναφέρουν αυτού του είδους τις σκέψεις κατά τη διάρκεια θετικών εμπειριών. Στις ανατολικές κοινωνίες, ωστόσο, οι άνθρωποι σκόπιμα υποβιβάζουν τη σημασία χαρμόσυνων γεγονότων κι εμπειριών, ώστε να συμμορφωθούν στα κοινωνικά ήθη, τα οποία υπαγορεύουν τις

αναπόφευκτες αρνητικές επιπτώσεις, που ακολουθούν τη βίωση θετικών γεγονότων, ώστε να φέρουν την ισορροπία (Bryant & Veroff, 2017). Τέτοιου είδους σκέψεις είναι οι εξής: «Σε ξινό θα μας βγει», «Καλά είναι αλλά θα ήταν καλύτερα αν...». Η συχνή υιοθέτηση των σκέψεων αυτών συνδέεται με την καταθλιπτικόμορφη συμπτωματολογία και υποσκάπτει την επίτευξη του ευ ζην (Silton, Kahrilas, Skymba, Smith, Bryant, & Heller, 2020).

Όπως βλέπουμε, τα άτομα μπορούν να υιοθετήσουν μια σειρά από γνωστικές και συμπεριφορικές στρατηγικές, για να ενισχύσουν ή να μειώσουν την απόλαυση των θετικών εμπειριών, να ρυθμίσουν δηλαδή τα θετικά τους συναισθήματα. Φαίνεται, ωστόσο, ότι παρατηρούνται διαφορές μεταξύ των ατόμων στη χρήση των στρατηγικών αυτών αλλά και στην ικανότητα ή την προδιάθεσή τους να απολαμβάνουν τις θετικές εμπειρίες.

Ατομικές και πολιτισμικές διαφορές στο απολαμβάνειν. Έχουν εντοπιστεί τόσο ατομικές όσο και πολιτισμικές διαφορές στη χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών και στη γενικότερη ικανότητα απολαμβάνειν.

Οι Bryant και Veroff (2017) υποστηρίζουν πως υπάρχουν, καταρχάς, κάποια χαρακτηριστικά προσωπικότητας, που διαφοροποιούν τα άτομα ως προς τον τρόπο, με τον οποίο απολαμβάνουν τις θετικές εμπειρίες στη ζωή τους και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν. Σε έρευνά τους σε δείγμα φοιτητών πανεπιστημίου βρέθηκε, πως άτομα, που έχουν την προδιάθεση να βιώνουν ισχυρά θετικά συναισθήματα, δηλαδή επιτρέπουν στον εαυτό τους να βιώσει τις ευεργετικές τους συνέπειες, χρησιμοποιούν όλες τις προαναφερθείσες στρατηγικές απολαμβάνειν εκτός από την τελευταία. Επιπλέον, η εξωστρέφεια συνδέθηκε θετικά με τις στρατηγικές: α) μοιράσματος μιας θετικής εμπειρίας με κάποιον, β) γεμίσματος της μνήμης με θετικές εικόνες, γ) έκφρασης του θετικού συναισθήματος με λόγια και κινήσεις, αλλά και δ) με το μέτρημα των ευλογιών και ε) την απόδοση συγχαρητηρίων στον εαυτό υποδεικνύοντας, ότι όσο πιο εξωστρεφής είναι κάποιος τόσο πιο πολύ τείνει να επικεντρώνεται στην ευνοϊκή τύχη του και τα προσωπικά του επιτεύγματα σαν απάντηση στις θετικές εμπειρίες. Επιπροσθέτως βρέθηκε, ότι όσο πιο αισιόδοξος είναι κάποιος τόσο πιο συχνά τείνει να μετρά τις ευλογίες του, ενώ όσο πιο απαισιόδοξος είναι τόσο πιο συχνά κάνει σκέψεις, που «σκοτώνουν» τη χαρά, βιώνει με επίγνωση τον χρόνο που περνάει, οξύνει τις αισθήσεις του και κάνει συγκρίσεις με τους άλλους και το παρελθόν.

Πέρα, όμως, από τις διαφορές στα στοιχεία της προσωπικότητας των ατόμων, παρατηρούνται διαφορές φύλου στην υιοθέτηση των στρατηγικών απολαμβάνειν. Πιο

αναλυτικά, οι γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες τείνουν να δεσμεύονται περισσότερο σε στρατηγικές, όπως το μοίρασμα μιας θετικής στιγμής με κάποιον, η έκφραση των θετικών συναισθημάτων με λόγια και κινήσεις κι η καταμέτρηση των ευλογιών, ενώ οι άνδρες έχουν την τάση να κάνουν περισσότερες σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά (Bryant & Veroff, 2017). Επίσης, οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες αντιλαμβάνονται τους εαυτούς τους ως ικανότερους να απολαμβάνουν θετικές εμπειρίες (Bryant, 2003).

Μία ακόμη μεταβλητή, που φαίνεται ότι διαφοροποιεί την ικανότητα των ατόμων να απολαμβάνουν και τις στρατηγικές, που χρησιμοποιούν, είναι η ηλικία (Bryant, Chadwick, & Kluwe, 2011. Ramsey & Gentzler, 2014). Μελέτες στα παιδιά έδειξαν, ότι αντιλαμβάνονται μια θετική εμπειρία ως όλον χωρίς να μπορούν να διακρίνουν διαφορετικές γνωστικές ή συμπεριφορικές εκφράσεις τους σε αυτή την εμπειρία. Στη συνέχεια, οι έφηβοι αναφέρουν μια δραματική αύξηση στην ικανότητα για απολαμβάνειν, ενδεχομένως λόγω της ανάπτυξης αυτή την περίοδο της αφηρημένης σκέψης και των τυπικών γνωστικών λειτουργιών, δεξιοτήτων απαραίτητων για τη διαδικασία επικέντρωσης στον εαυτό, που απαιτεί η διαδικασία του απολαμβάνειν (Bryant & Veroff, 2017). Αναφορικά με τους ενήλικες, φαίνεται, ότι η ικανότητα απολαμβάνειν μειώνεται με την αύξηση της ηλικίας καταλήγοντας τα άτομα τρίτης ηλικίας να απολαμβάνουν λιγότερο από τα άτομα στην αρχή ή το μέσο της ενήλικης ζωής. Η σημαντική αυτή μείωση της ικανότητας απολαμβάνειν των ηλικιωμένων ατόμων οφείλεται στα χαμηλότερα επίπεδα επιθυμίας και κινήτρου να βιώσουν θετικά συναισθήματα (Palmer & Gentzler, 2019).

Επιπλέον, σημαντικός φαίνεται, πως είναι ο ρόλος του εισοδήματος και του αντιλαμβανόμενου πλούτου στην ικανότητα των ατόμων για απολαμβάνειν. Φαίνεται, ειδικότερα, πως η πληθώρα επιλογών κι ευχάριστων δραστηριοτήτων, που προσφέρει η οικονομική ευρωστία, καθιστά τις μικρές καθημερινές χαρές δεδομένες κι, επομένως, λιγότερο πιθανό να εκτιμηθούν από το άτομο (Quoidbach κ.ά., 2010). Η ίδια έρευνα υποδεικνύει, πως και μόνο υποβάλλοντας την ιδέα ενδεχόμενου πλούτου στα άτομα, εξασθενείται η ικανότητα τους για απολαμβάνειν, υποδεικνύοντας με τον τρόπο αυτόν, πως η πιθανή μελλοντική πρόσβαση σε ευχάριστες εμπειρίες, που μπορεί να υπόσχεται ο πλούτος, αποδεικνύεται επιζήμια στην απόλαυση μικρών καθημερινών χαρών.

Τέλος, όταν μελετάται η ικανότητα απολαμβάνειν των θετικών εμπειριών, πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στον πολιτισμό και την κουλτούρα, μέσα στα οποία εξετάζεται. Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί, ότι σε χώρες με ανατολική

κουλτούρα, οι άνθρωποι σκόπιμα σαμποτάρουν την ευχαρίστηση, έτσι ώστε να συμμορφωθούν στα κοινωνικά ήθη του πολιτισμού τους, τα οποία δεν παύουν να τονίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις, που ακολουθούν τα θετικά γεγονότα (Bryant & Veroff, 2017. Lindberg, 2004). Παρόμοιες αντιλήψεις συχνά συναντάμε και στην ελληνική κοινωνία, που παραπέμπουν σε σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν οι παρακάτω λαϊκές ρήσεις: «Τα γέλια θα σου βγουν ξινά», «Όποιος γελάει την Παρασκευή, κλαίει το Σάββατο», «Γελάει καλύτερα όποιος γελάει τελευταίος», «Σε καλό να μας βγουν τα γέλια», «Αυγά σου καθαρίζουν και γελάς;», «Τα γέλια σπέρνουν κλάματα», «Το γέλιο, είναι του τρελού ο λόξυγκας», «Τα γέλια τ' ασταμάτητα, μυαλά κουρκουτιασμένα», «Στου λωλού το στόμα περισσεύει το γέλιο» και «Όποιος πολύ γελάει, πολύ κλαίει στο τέλος».

Συμπερασματικά, το απολαμβάνει στην πράξη μπορεί να πάρει πολλές διαφορετικές εκφράσεις, οι οποίες αντιστοιχούν στις στρατηγικές, που επιστρατεύει το κάθε άτομο. Κάποιες από αυτές μπορούν να αυξήσουν την ένταση ή τη διάρκεια των θετικών εμπειριών κι άλλες να τη μειώσουν. Επιπλέον, τα άτομα ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους υιοθετούν συχνότερα τη μια ή την άλλη στρατηγική, για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Αυτό, που αξίζει να σημειωθεί σε αυτό το σημείο, είναι ο τρόπος με τον οποίο το απολαμβάνει και διαφορετικές στρατηγικές του συνεισφέρουν στο ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του.

Η σχέση του απολαμβάνει με τα συστατικά του ευ ζην. Οι μελέτες, που εντοπίζονται στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, τονίζουν ότι διαφορετικές στρατηγικές απολαμβάνει έχουν και διαφορετικά αποτελέσματα στη βίωση θετικών συναισθημάτων (Hurley & Kwon 2012).

Η σχέση συγκεκριμένων στρατηγικών απολαμβάνει με δείκτες ευζωίας. Πιο συγκεκριμένα, ο Quoidbach και οι συνεργάτες του (2010) βρήκαν, ότι οι στρατηγικές εστίασης της προσοχής στο παρόν και θετικού νοητικού ταξιδιού συνδέονται θετικά με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, σε αντίθεση με τις στρατηγικές, που αποσπών το άτομο από τη θετική εμπειρία. Δηλαδή, τόσο η επικέντρωση του ατόμου στη θετική εμπειρία αποφεύγοντας άλλες, άσχετες με την θετική εμπειρία σκέψεις όσο και το νοητικό ταξίδι στον χρόνο, για να θυμηθεί το άτομο θετικές εμπειρίες ή να τις αναμένει, αυξάνουν την ένταση και τη διάρκεια, που βιώνει κάποιος θετικά συναισθήματα.

Στην ίδια μελέτη (Quoidbach κ.ά., 2010) βρέθηκε, ότι τα άτομα, που υιοθετούν ως στρατηγική απολαμβάνει το μοίρασμα μιας θετικής εμπειρίας με κάποιο άλλο

άτομο, αναφέρουν υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, ενώ το αντίθετο ισχύει όταν κάνουν σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά ή κάνουν κάποιο αρνητικό νοητικό ταξίδι στον χρόνο. Με άλλα λόγια, τα άτομα, που έχουν την τάση να βρίσκουν κάτι αρνητικό σε κάθε περίπτωση και να αναρωτιούνται τι θα μπορούσε να είναι καλύτερο στις θετικές τους εμπειρίες, δηλώνουν λιγότερη ικανοποίηση από τη ζωή τους. Το ίδιο συμβαίνει και με τα άτομα, που έχουν την τάση να επαναβιώνουν ή να αναμένουν τα θετικά γεγονότα αλλά με έναν αρνητικό τρόπο, όπως με το να προβαίνουν σε εξωτερικές αιτιακές αποδόσεις μιας επιτυχίας τους.

Επιπρόσθετα, αναφορικά με τις χρονικές διαστάσεις του απολαμβάνει έχει βρεθεί, ότι οι στρατηγικές, που εστιάζουν στην απόλαυση μιας θετικής εμπειρίας στο παρόν παρά μέσω της αναμονής ή της ανάμνησης (μέλλον ή παρελθόν, αντίστοιχα) συνδέονται πιο στενά με θετικά αποτελέσματα για το άτομο, όπως συχνότερη και μεγαλύτερης διάρκειας βίωση θετικών συναισθημάτων και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης (Hurley & Kwon, 2012).

Το γεγονός, ότι υπάρχουν πολλές στρατηγικές απολαμβάνει με διαφορετικά αποτελέσματα στην ευζωία των ατόμων, αναδεικνύει την ανάγκη τα άτομα να υιοθετούν μια ποικιλία στρατηγικών. Μάλιστα, έχει βρεθεί, ότι όσο πιο πολλές είναι οι στρατηγικές απολαμβάνει, που χρησιμοποιούν τα άτομα στην καθημερινότητά τους, τόσο υψηλότερα επίπεδα θετικότητας βιώνουν (Quoidbach κ.ά., 2010).

Η ικανότητα απολαμβάνει και η σχέση της με την ευζωία. Πέρα από τις συγκεκριμένες στρατηγικές απολαμβάνει, που υιοθετεί ένα άτομο, η ικανότητά του να στέκεται και να απολαμβάνει τις θετικές εμπειρίες, που βιώνει, παίζει σημαντικό ρόλο στο συνολικό ευ ζην του.

Πράγματι, η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων προτείνει, ότι η βίωση θετικών συναισθημάτων αναιρεί τις δυσμενείς συνέπειες της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και βοηθά στη δόμηση ανθεκτικών στον χρόνο πόρων, που με τη σειρά τους ενισχύουν την ικανοποίηση από τη ζωή, τη μακροβιότητα, αυξάνουν την πιθανότητα βίωσης μελλοντικών θετικών συναισθημάτων κι ενισχύουν την ανθεκτικότητα στις αντιξοότητες (Fredrickson, 1998, 2001. Fredrickson & Branigan, 2005. Tugade & Fredrickson, 2004). Επομένως, καθώς το απολαμβάνει συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα θετικότητας, μπορεί να αποτελέσει κινητήριο δύναμη για όλες τις ευεργετικές επιδράσεις, που περιγράφει η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης (Bryant & Veroff, 2017. Kiken, Lundberg, & Fredrickson, 2017). Μάλιστα, τα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν, ότι τα άτομα, που απολαμβάνουν, πέρα από τη

βίωση περισσότερων και νέων θετικών συναισθημάτων, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τους και βιώνουν περισσότερες θετικές εμπειρίες στην καθημερινότητά τους ή τις αντιλαμβάνονται ως τέτοιες (Hurley & Kwon, 2013). Επιπλέον, μια μελέτη σε άτομα της τρίτης ηλικίας βρήκε, ότι όσοι ηλικιωμένοι απολάμβαναν τις θετικές τους εμπειρίες, ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, ικανοποίησης από τη ζωή και χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Επομένως, φαίνεται, ότι το απολαμβάνει συνδέεται με υψηλά επίπεδα ευζωίας σε όλο το ενήλικο φάσμα (Smith & Hollinger-Smith, 2015).

Απολαμβάνει και θετικές σχέσεις. Ιδιαίτερα σημαντικές είναι οι επιδράσεις του απολαμβάνει και για τις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα, η απόλαυση καθ'αυτών των σχέσεων ενισχύει την αίσθηση ενότητας και ανήκειν δημιουργώντας έναν ιδιαίτερο δεσμό μεταξύ των μελών της, που από μόνος του αποτελεί αντικείμενο απόλαυσης (Bryant & Veroff, 2017).

Αυτό το μοτίβο φαίνεται να υποστηρίζεται σε διαφορετικά είδη σχέσεων. Στα πλαίσια των ερωτικών σχέσεων, για παράδειγμα, το απολαμβάνει αποτελεί θετικό παράγοντα ενδυνάμωσης της ποιότητας κι ανθεκτικότητάς τους. Οι σύντροφοι μπορούν να απολαύσουν τη μεταξύ τους σχέση με το να επικοινωνούν την αγάπη τους και κατ' επέκταση την επιβεβαίωση μεταξύ τους. Επιπρόσθετα, το απολαμβάνει ενισχύει την ποιότητα, το βάθος και την ανθεκτικότητα και των φιλικών σχέσεων, καθώς συμβάλλει στην εξέλιξη και διατήρηση μιας φιλίας (Demir κ.ά., 2019). Είναι πρόδηλο, λοιπόν, ότι το απολαμβάνει παίζει σημαντικό ρόλο στις σχέσεις και την άνησσή τους αλλά, επιπλέον, ενδυναμώνει τις επιδράσεις τους στην ευζωία των ατόμων. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι, όταν το άτομο αντιλαμβάνεται, πως έχει θετικές, υποστηρικτικές σχέσεις, βιώνει υψηλότερα επίπεδα ευ ζην αλλά, επιπλέον, όταν απολαμβάνει τις θετικές εμπειρίες της ζωής του και των σχέσεών του, βιώνει ακόμη υψηλότερα επίπεδα ευζωίας (Wilson, Weiss, & Shook, 2020).

Απολαμβάνει και σωματική υγεία. Τα τελευταία χρόνια γίνεται μια συστηματική προσπάθεια, για να αποδειχθούν οι ευεργετικές επιδράσεις του απολαμβάνει για τη σωματική υγεία των ατόμων πέρα από τις μελέτες, που έχουν ήδη επανειλημμένα αποδείξει τις ευεργετικές επιδράσεις των θετικών συναισθημάτων στη σωματική υγεία (Fredrickson & Joiner, 2018. Kok κ.ά., 2016).

Τα πρώτα ευρήματα των μελετών αυτών, δείχνουν, ότι το απολαμβάνει μειώνει τα επίπεδα στρες των ατόμων μέσω της μείωσης των επιπέδων κορτιζόλης, γεγονός το οποίο συνδέεται με καλύτερη ψυχική αλλά και σωματική υγεία (Speer,

2019). Επιπλέον, έχει βρεθεί, ότι τα ηλικιωμένα άτομα, που απολαμβάνουν τις θετικές εμπειρίες στη ζωή τους, δεσμεύονται με μεγαλύτερη ευκολία σε δραστηριότητες φυσικής άσκησης, με αποτέλεσμα ευεργετικές επιδράσεις για την ψυχική και σωματική τους υγεία (Smith, Bihary, O'Connor, Basic, & O'Brien, 2020). Τέλος, υψηλά επίπεδα απολαμβάνει έχουν βρεθεί να συνδέονται με λιγότερα σωματικά συμπτώματα σε ασθενείς με καρκίνο (Hou, Lau, Ng, Cheng, Shum, Cheng, & Cheung, 2017). Συνολικά, φαίνεται, ότι έχουν αρχίσει να συσσωρεύονται εμπειρικά δεδομένα, που υποστηρίζουν τις ευεργετικές επιδράσεις του απολαμβάνει στη σωματική υγεία των ατόμων.

Απολαμβάνει και νόημα ζωής. Τέλος, το απολαμβάνει φαίνεται να συνδέεται και με ένα ακόμη πυρηνικό συστατικό του ευ ζην, την αίσθηση νοήματος στη ζωή.

Η διαδικασία του απολαμβάνει διευκολύνει τη δημιουργία νοήματος με την ενίσχυση της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους, με τον κόσμο και με την ύπαρξη, σ' ένα βαθύτερο μεταφυσικό επίπεδο (Bryant & Veroff, 2017). Μάλιστα, το απολαμβάνει έχει βρεθεί, ότι λειτουργεί ως ένας μηχανισμός διαχείρισης δυσκολιών κι αντιξοοτήτων, καθώς συμβάλλει στη θετική νοηματοδότηση της κατάστασης (Samios, Catania, Newton, Fulton, & Breadman, 2019). Επιπλέον, το απολαμβάνει δύναται να ενισχύσει την ύπαρξη νοήματος στη ζωή μέσα από τα θετικά συναισθήματα, που επιφέρει, καθώς κι αυτά με τη σειρά τους βοηθούν τους ανθρώπους να βρουν νόημα στη ζωή τους (King κ.ά., 2006).

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω ευρήματα, γίνεται ξεκάθαρο, πόσο σημαντικές επιδράσεις μπορεί να έχει η απόλαυση των θετικών εμπειριών της ζωής τόσο για την ψυχική όσο και για τη σωματική υγεία των ατόμων. Επομένως, ο σχεδιασμός, η εφαρμογή κι ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων, που στοχεύουν στην ενίσχυση της ικανότητας απολαμβάνει ή την υιοθέτηση περισσότερων στρατηγικών απόλαυσης κρίνεται επιτακτική.

Παρεμβάσεις ενίσχυσης του απολαμβάνει. Τα τελευταία χρόνια, μια σειρά από μελέτες έχουν κάνει την εμφάνισή τους, οι οποίες σκοπεύουν στον σχεδιασμό, την εφαρμογή και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων ενίσχυσης της ικανότητας απολαμβάνει ή συγκεκριμένων στρατηγικών απόλαυσης των θετικών εμπειριών στη ζωή.

Ένα σημαντικό μέρος των παρεμβάσεων ενίσχυσης του απολαμβάνει στοχεύει στα άτομα της τρίτης ηλικίας. Για παράδειγμα, οι Salces-Cubero, Ramírez-Fernández και Ortega-Martínez (2019) εφάρμοσαν μία παρέμβαση απολαμβάνει σε άτομα της

τρίτης ηλικίας κι εντόπισαν σημαντικές διαφορές πριν και μετά την παρέμβαση σε διάφορους δείκτες ψυχικής υγείας. Η παρέμβαση αποτελούνταν από τέσσερεις συνεδρίες, μία φορά την εβδομάδα η καθεμία. Αναφορικά με τις ασκήσεις, που συμπεριλήφθηκαν, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να προσκομίσουν ένα αντικείμενο, που συνδέεται, με μια θετική τους εμπειρία στο παρελθόν, ώστε να μπορέσουν να εξασκήσουν το απολαμβάνειν μέσω την ενθύμησης. Στη συνέχεια, εξάσκησαν το απολαμβάνειν στο παρόν στα πλαίσια ενός ευχάριστου δεκαπεντάλεπτου περιπάτου, που έκαναν μόνοι τους και στον οποίο παρατηρούσαν κι εκτιμούσαν μικρές, θετικές λεπτομέρειες, που συνήθως τους περνούν απαρατήρητες. Στη συνέχεια, μοιράστηκαν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τη θετική τους εμπειρία. Τέλος, εξάσκησαν το απολαμβάνειν μέσω της αναπόλησης. Έκαναν ένα θετικό νοητικό ταξίδι και φαντάστηκαν τις θετικές εμπειρίες, που θα μπορούσαν να συμβούν μέσα στην επόμενη εβδομάδα τους. Από την άλλη μεριά, η ομάδα ελέγχου δεν έλαβε καμία παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι ηλικιωμένοι της ομάδας παρέμβασης ανέφεραν αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, βίωσης θετικών συναισθημάτων, υποκειμενικής ευτυχίας και ψυχικής ανθεκτικότητας αλλά και μειωμένα επίπεδα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και κατάθλιψης αμέσως μετά την παρέμβαση, τα οποία σε μεγάλο βαθμό συντηρούνταν έως κι έναν μήνα αργότερα. Αντίθετα, η ομάδα ελέγχου δεν παρουσίασε αλλαγές στα επίπεδα των παραπάνω μεταβλητών.

Μία ακόμη μελέτη σε δείγμα ηλικιωμένων εκπαιδευσε τους συμμετέχοντες στην αναγνώριση κι απόλαυση των θετικών μαθημάτων, που έχουν πάρει στη ζωή τους και κατά τη μετάβαση στη γήρανση (Smith & Bryant, 2019). Τα ευρήματα έδειξαν, ότι οι ηλικιωμένοι της ομάδας αυτής ανέφεραν αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και θετικότερη στάση απέναντι στη γήρανση αμέσως μετά την παρέμβαση και σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες. Εκ των ομάδων αυτών, η μία ήταν ομάδα ελέγχου, που δεν έλαβε καμία παρέμβαση, κι η άλλη ήταν μία ακόμη πειραματική ομάδα, η οποία εκπαιδεύτηκε στο να εστιάζει στις απώλειες κατά τη διάρκεια της γήρανσης, δηλαδή στην άμβλυνση παρά την απόλαυση των θετικών μιας εμπειρίας.

Ανάλογα ευρήματα άλλων μελετών ενίσχυσης του απολαμβάνειν σε δείγματα ηλικιωμένων δείχνουν, ότι οι συμμετέχοντες, που δεσμεύονται στην εφαρμογή των ασκήσεων απολαμβάνειν αναφέρουν τόσο μετά το πέρας τους αλλά κι έως τρεις μήνες αργότερα βελτιωμένα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, ευτυχίας και καταθλιπτικής συμπτωματολογίας αλλά και μειωμένα επίπεδα καρδιαγγειακής αντιδραστικότητας (χαμηλότερα επίπεδα καρδιακών παλμών) σε σύγκριση με πριν την παρέμβαση και την

ομάδα ελέγχου (Borelli, Bond, Fox, & Horn-Mallers, 2020. Smith & Hanni, 2019). Φαίνεται, επομένως, ότι η ενίσχυση του απολαμβάνειν στην τρίτη ηλικία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τις δυσμενείς συνέπειες της γήρανσης και να αυξήσουν τα επίπεδα του ψυχολογικού και σωματικού ευ ζην τους.

Αντίστοιχα είναι τα ευρήματα των παρεμβάσεων ενίσχυσης του απολαμβάνειν σε δείγματα ατόμων της νεαρής ή μέσης ενήλικης ζωής. Συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η εφαρμογή παρεμβάσεων απολαμβάνειν σε ενήλικες, που εστιάζουν σε συγκεκριμένες στρατηγικές απόλαυσης, όπως η επίγνωση της παροδικότητας του χρόνου, ή στην ικανότητα απολαμβάνειν εν γένει, οδηγεί στην αύξηση των επιπέδων ικανοποίησης των ατόμων από τη ζωή, στην ενίσχυση της βίωσης θετικών συναισθημάτων αλλά και στη μείωση των επιπέδων βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και κατάθλιψης σε σύγκριση με πριν την παρέμβαση και την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, οι ευεργετικές αυτές επιδράσεις φαίνεται, ότι διατηρούνται έως τουλάχιστον δύο εβδομάδες μετά το πέρας της παρέμβασης. Μάλιστα, φαίνεται, ότι σημαντικό ρόλο σε αυτή την επίδραση διαδραματίζει η αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών του ατόμου για σχετιζομαι, αυτονομία κι αυτεπάρκεια (Harley & Kwon, 2012, 2013. Layous, Kurtz, Chancellor, & Lyubomirsky, 2018).

Στις παρεμβάσεις ενίσχυσης του απολαμβάνειν στους ενήλικες φαίνεται, ότι τα τελευταία χρόνια ξεχωρίζει μία προσπάθεια εστίασης σε μία συγκεκριμένη μορφή του, το σχεσιακό απολαμβάνειν. Πρόκειται για την απόλαυση, που προκύπτει από: α) την ενθύμηση θετικών εμπειριών ασφάλειας, στήριξης, οικειότητας, αγάπης και στοργής με κάποιο πολύ στενό και προσφιλέ πρόσωπο και την ενίσχυση των σκέψεων και συναισθημάτων, που η ενθύμηση αυτή προκαλεί, και β) τον εορτασμό ιδιαίτερων στιγμών εγγύτητας με ένα στενό άτομο, όπως οι αγκαλιές, οι ματιές αγάπης ή το άγγιγμα των χεριών, όπου η εστίαση στρέφεται προς τις μικρές αισθητηριακές λεπτομέρειες της θετικής εμπειρίας, τα συναισθήματα (ασφάλεια, αγάπη, προστασία, σύνδεση, εκτίμηση, χαρά κ.α.), και τις σκέψεις, που προκαλεί (Είμαι σημαντικός, Είμαι αρκετός για εκείνη, Είμαι εδώ για εκείνη, Με χρειάζεται. Borelli, Smiley, Kerr, Hong, Hecht, Blackard, ... & Bond, 2020). Το σχεσιακό απολαμβάνειν διαφέρει από το γενικό απολαμβάνειν, καθώς οι θετικές εμπειρίες αφορούν αποκλειστικά μια στενή σχέση και εμπεριέχουν στοιχεία, όπως η λήψη ή παροχή προστασίας, αποδοχής, στήριξης και θαυμασμού. Επιπλέον, ενώ οι παρεμβάσεις ενίσχυσης του απολαμβάνειν στοχεύουν στη βελτίωση του ευ ζην και τη μείωση των αρνητικών βιωμάτων, οι παρεμβάσεις ενίσχυσης του σχεσιακού απολαμβάνειν στοχεύουν περαιτέρω στη βελτίωση των

διαπροσωπικών διεργασιών, της παροχής ασφάλειας και στήριξης και της ικανοποίησης από τη σχέση με ένα συγκεκριμένο άτομο (Borelli κ.ά., 2020).

Μία από τις παρεμβάσεις ενίσχυσης του σχεσιακού απολαμβάνει εστίασε στην εκπαίδευση των μελών εξ αποστάσεως ερωτικών σχέσεων στην ενθύμηση θετικών εμπειριών με το ταίρι τους και την εστίαση στα αισθητηριακά ερεθίσματα, τις σκέψεις και τα συναισθήματα, που τις συνόδευαν. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι τα άτομα βίωσαν περισσότερα θετικά συναισθήματα και δήλωναν πιο ικανοποιημένα από τη σχέση τους μετά το πέρας της παρέμβασης. Μάλιστα, οι επιδράσεις της παρέμβασης βρέθηκε, ότι ήταν πιο έντονες για τα άτομα, που ήδη πριν την παρέμβαση ήταν ικανοποιημένα από τη σχέση τους σε μέτριο ή υψηλό βαθμό (Borelli, Rasmussen, Burkhardt, & Sbarra, 2015).

Επιπρόσθετα, μία ακόμη παρέμβαση ενίσχυσης του σχεσιακού απολαμβάνει σε γονείς βρεφών και νηπίων έδειξε, ότι, μετά την παρέμβαση και σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, οι συμμετέχοντες ανέφεραν αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη σχέση με το παιδί τους και βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων στη σχέση αυτή. Ακόμη, σε επαναλαμβανόμενη μέτρηση, που πραγματοποιήθηκε μετά το πέρας της παρέμβασης, βρέθηκε, ότι οι γονείς, που πριν την παρέμβαση υιοθετούσαν αποφευκτικές συμπεριφορές απέναντι στο παιδί τους, δύο χρόνια μετά από αυτήν ανέφεραν αυξημένα επίπεδα εγγύτητας στη σχέση μαζί του (Burkhardt, Borelli, Rasmussen, & Sbarra, 2015).

Συνολικά, φαίνεται ότι το ερευνητικό πεδίο αναφορικά με τον σχεδιασμό και τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων για την ενίσχυση του ατομικού και του σχεσιακού απολαμβάνει ανθίζει την τελευταία πενταετία. Μάλιστα, τα ευρήματα των μελετών παρέμβασης έως σήμερα είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά για την ενίσχυση πυρηνικών συστατικών της ευζωίας, όπως είναι η βίωση θετικών συναισθημάτων και η ικανοποίηση από τη ζωή αλλά και το χτίσιμο θετικών σχέσεων. Συμπερασματικά, είναι πρόδηλη η σχέση του απολαμβάνει με την ευζωία και το χτίσιμο θετικών σχέσεων και αυτό σημαίνει, ότι θα μπορούσε να εξεταστεί ο ρόλος του στις ευεργετικές επιδράσεις των θετικών σχέσεων στην ευζωία των ατόμων.

Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα

Το υποκεφάλαιο αυτό έχει ως στόχο να εισάγει τους αναγνώστες στην υψίστης σημασίας έννοια για το ευ ζην, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Θα γίνει μία προσπάθεια να σκιαγραφηθούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση «Αξίες Εν Δράσει» και οι αρετές, στις οποίες αυτά ανήκουν

σύμφωνα με τις έως τώρα ερευνητικές προσπάθειες (Peterson & Seligman, 2004). Με άλλα λόγια, θα γίνει μια προσέγγιση του «καλού χαρακτήρα» βάσει της υπάρχουσας επιστημονικής γνώσης. Επιπλέον, θα συζητηθούν οι ευεργετικές επιδράσεις της αναγνώρισης, καλλιέργειας κι εξάσκησης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα για το ψυχολογικό, κοινωνικό και σωματικό ευ ζην κάνοντας ιδιαίτερη μνεία στη σύνδεσή τους με τη διαμόρφωση και το χτίσιμο των θετικών σχέσεων. Πέρα, όμως, από τη θεωρητική τεκμηρίωση, το παρόν υποκεφάλαιο στοχεύει να αποτυπώσει την παγκόσμια προσπάθεια σχεδιασμού κι εφαρμογής παρεμβάσεων, που αποσκοπούν στην αναγνώριση και την ενίσχυση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμού και να αποτυπώσει τα βασικά ευρήματα περί της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων αυτών για την ευζωία. Απώτερος σκοπός αυτού του υποκεφαλαίου είναι να διερευνήσει εις βάθος τη σύνδεση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με το ευ ζην και τις θετικές σχέσεις και να εξετάσει τα χαρακτηριστικά του «καλού χαρακτήρα» ως πιθανούς μηχανισμούς ενίσχυσης των ευεργετικών επιδράσεων των θετικών σχέσεων στο ευ ζην των ατόμων.

Ιστορική αναδρομή στην έννοια του χαρακτήρα και διαφοροποίηση από την έννοια της προσωπικότητας. Η εστίαση στον χαρακτήρα και συγκεκριμένα στον «καλό χαρακτήρα» δεν αποτελεί προνόμιο της Θετικής Ψυχολογίας. Αναφορές στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και τις αρετές μπορούμε να συναντήσουμε στα έργα πολλών ερευνητών, συγγραφέων και φιλοσόφων ήδη από τα χρόνια της αρχαίας Ελλάδας και Ρώμης.

Ο όρος χαρακτήρας φαίνεται, ότι έχει παρουσιάσει μία ενδιαφέρουσα ετυμολογική εξέλιξη ανά τα χρόνια. Αρχικά, χρησιμοποιούνταν για να περιγράψει ένα σημάδι χαραγμένο πάνω σε κάποιο νόμισμα. Στη συνέχεια, όμως, η σημασία του γενικεύτηκε δηλώνοντας κάποιο στοιχείο χαρακτηριστικό ενός πράγματος κι, εν τέλει, κατέληξε να σημαίνει μία ομάδα χαρακτηριστικών ή ποιοτήτων ενός ατόμου (Homiak, 2015). Στην αρχαιότητα αλλά και μέχρι πρόσφατα η έννοια του χαρακτήρα ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με κανονιστικά κριτήρια της ανθρώπινης συμπεριφοράς και συχνά συνδεόταν με τις ηθικές ποιότητες, τις αρετές, ενός ατόμου αλλά, από την άλλη, και με τα αρνητικά στοιχεία, που το χαρακτήριζαν. Γι' αυτό και συνδέθηκε με την αρχαία ελληνική λέξη ήθος, πρώτα από τον Σωκράτη και στη συνέχεια από τον Αριστοτέλη στα «Ηθικά Νικομάχεια», ο οποίος μίλησε για τις αρετές συνδέοντάς τες με την ηθική κι αντιμετωπίζοντάς τες ως στοιχεία του χαρακτήρα, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να ζήσει μια ευδαίμονα ζωή. Τόσο οι φιλόσοφοι αυτοί όσο

στη συνέχεια ο Κικέρωνας κι ο Πλούταρχος ανέλυσαν την οπτική τους για τα στοιχεία, που συναποτελούν τον «καλό χαρακτήρα». Όλοι τους συμφώνησαν, μάλιστα, ότι η εκπαίδευση του χαρακτήρα και η αυτο-καλλιέργειά του αποτελούν διαδικασίες, που λαμβάνουν χώρα δια βίου, ώστε να καταφέρει το άτομο να ανθήσει (Banicki, 2017). Έπειτα, η έννοια αυτή εξελίχθηκε κι επηρέασε φιλόσοφους, μελετητές και θεωρητικούς για πολλούς αιώνες από τον Καντ και το ιδανικό του ηθικού χαρακτήρα έως το αμερικανικό μοντέλο του ισορροπημένου χαρακτήρα και το Βικτωριανό όραμα για τον ενάρετο χαρακτήρα (Woolfolk, 2002).

Ωστόσο, η έννοια του χαρακτήρα, όσο κι αν επέδρασε στη σκέψη και τη φιλοσοφία τα προηγούμενα χρόνια, κατά τους τελευταίους δύο αιώνες έδωσε τη σκυτάλη στη μελέτη της προσωπικότητας, η οποία αποτελεί μία έννοια-μετεξέλιξη του χαρακτήρα και που παρουσιάζει τόσο κοινά σημεία όσο και διαφορές από αυτόν.

Αυτό που βοήθησε την έννοια της προσωπικότητας να αναδυθεί στο προσκήνιο ήταν η ιατρικοποίησή της (Danziger, 1990, 1997) από Γάλλους ιατρούς τον 19^ο αιώνα. Καθότι η έννοια του χαρακτήρα είχε ανά τα χρόνια συνδεθεί με θεολογικές προεκτάσεις και τις πρόδρομες πρακτικές της μεταγενέστερης ευγονικής, κι η έννοια της ιδιοσυγκρασίας είχε συνδεθεί με στοιχεία της φυσιολογίας, επελέγη ως αποτέλεσμα η λιγότερο μελετημένη έννοια της προσωπικότητας. Η προσωπικότητα συνδεόταν έως τότε με περισσότερο επιφανειακά κι όχι τόσο σταθερά χαρακτηριστικά των ατόμων, η εκδήλωση των οποίων εξαρτιόταν συχνά από τις συνθήκες. Από την άλλη πλευρά, ο χαρακτήρας κι οι εκφράσεις του θεωρούνταν σταθερές ανά τις περιστάσεις (Banicki, 2017). Έτσι, ο Ribot το 1885 εξέδωσε το βιβλίο «Οι ασθένειες της προσωπικότητας», που αποτέλεσε πρόδρομο της εισαγωγής των διαταραχών προσωπικότητας στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών το 1952 (Brinkmann, 2010).

Φυσικά, της ιατρικοποίησης της προσωπικότητας ακολούθησε το κίνημα θεραπείας των δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών, σκέψεων και συναισθημάτων, που τη χαρακτήριζαν. Ως εκ τούτου, αναδύθηκαν τα διάφορα εργαλεία μέτρησης των χαρακτηριστικών της ξεκινώντας από τα κριτήρια προσαρμοστικότητάς της ή μη από τον Galton και καταλήγοντας στα κριτήρια επαγγελματικής καταλληλότητας ή σχολικής επιτυχίας στη σύγχρονη εποχή (Danziger, 1990).

Στην εγκαθίδρυση της έννοιας της προσωπικότητας ως τη βασική υπό μελέτη ψυχολογική μεταβλητή στον τομέα των ατομικών διαφορών συνέβαλε σημαντικά ο Allport, ο οποίος διέκρινε τις έννοιες της προσωπικότητας και του χαρακτήρα

προσδίδοντας στον δεύτερο μία καθαρά ηθική διάσταση (Banicki, 2017). Έτσι, ο χαρακτήρας άρχισε περισσότερο να συνδέεται με τις προσωπικές, κοινωνικές και θρησκευτικές αξίες και θεωρήθηκε, ότι οδηγεί το άτομο στο «τέλος», την αυτοπραγμάτωση, την εκπλήρωση του σκοπού του. Σταδιακά, λοιπόν, η απόδοση των χαρακτηριστικών του «καλού ή κακού χαρακτήρα» απομάκρυνε τα άτομα και την επιστήμη από τη μελέτη του (MacIntyre, 2013). Από την άλλη πλευρά, η έννοια της προσωπικότητας συνδέθηκε με την επιστημονική έρευνα, απομακρύνθηκε από κανονιστικά κριτήρια και, παρότι ξεκίνησε ετυμολογικά από τη λατινική λέξη *persona*, δηλαδή προσωπείο, κατέληξε να πρεσβεύει, ότι κάθε άτομο οφείλει να εκφράζει τα μοναδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του ανεξάρτητα από εξωτερικά κριτήρια, καθώς η διαδικασία αυτή αφορά το ταξίδι του ατόμου να έρθει πιο κοντά με τον πραγματικό του εαυτό, με την πραγματική του ταυτότητα (Brinkmann, 2010).

Ωστόσο, στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας είναι η πρώτη φορά, που πραγματοποιείται μια συστηματική ερευνητική και θεωρητική προσπάθεια μελέτης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των ευεργετικών τους επιδράσεων στο ευ ζην των ατόμων απομακρύνοντας τα κανονιστικά πλαίσια και τα ερευνητικά ταμπού, που συνοδεύουν την έννοια του χαρακτήρα ήδη από τη γέννηση της επιστήμης της Ψυχολογίας.

Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας. Ενώ αρχικά η επιστήμη της Ψυχολογίας ασχολήθηκε τόσο με την αντιμετώπιση της δυσλειτουργίας όσο και με την επίτευξη της ύψιστης λειτουργικότητας των ατόμων, μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο επικεντρώθηκε κατά κόρον στη θεραπεία των ψυχικών ασθενειών (Wood & Tarrier, 2010). Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας, ωστόσο, γεννήθηκε με στόχο να καλύψει αυτό το κενό, μετατοπίζοντας το ενδιαφέρον στη μελέτη των θετικών συναισθημάτων, θετικών οργανισμών και δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα του ατόμου (Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000. Seligman κ.ά., 2005).

Ως δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα νοούνται εκείνα τα χαρακτηριστικά του ατόμου, που του επιτρέπουν να αξιοποιήσει όλο το δυναμικό του και να αποδώσει τα μέγιστα, επιτυγχάνοντας με τον τρόπο αυτόν την προσωπική του άνθηση και ανάπτυξη. Αποτελούν τις εκδηλώσεις όλων εκείνων των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων, τα οποία επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο δρουν, σκέφτονται και νιώθουν προκαλώντας την εμπλοκή σε θετικές εμπειρίες. Τα δυνατά στοιχεία μας αποτελούν ουσιαστικά το κλειδί, για να είμαστε ο καλύτερός μας εαυτός, είναι «το καλό μέσα

μας», μας οδηγούν στο να κάνουμε το σωστό. Τα στοιχεία αυτά αντανakλούν τον πραγματικό μας εαυτό, το πώς είμαστε στον πυρήνα μας, όταν απογυμνωθούμε από κάθε αρνητική πινελιά. Είναι διαφορετικά από άλλα δυνατά μας σημεία, όπως οι ικανότητες, οι δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα και τα ταλέντα μας κι η εφαρμογή τους είναι ευεργετική τόσο για το ίδιο το άτομο όσο κι εν γένει για την κοινωνία (Linley & Harrington, 2006. Park κ.ά., 2004. Peterson & Park, 2006. Peterson & Seligman, 2004).

Τα δυνατά στοιχεία θεωρούνται προϋπάρχουσες ποιότητες του χαρακτήρα, που προκύπτουν φυσικά (Brdar & Kashdan, 2010). Είναι, με άλλα λόγια, ως έναν μικρό βαθμό έμφυτα, αποτελούν δηλαδή προδιαθέσεις, που επηρεάζονται, ωστόσο, κυρίως από περιβαλλοντικούς παράγοντες (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Αντιμετωπίζονται, επίσης, ως ηθικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της ανθρώπινης ύπαρξης, τα οποία θεωρούνται επιθυμητά από κάθε πολιτισμική, φιλοσοφική και θρησκευτική παράδοση. Τα δυνατά στοιχεία δεδομένης της πολυπλοκότητας του χαρακτήρα των ατόμων εξετάζονται συνδυαστικά μεταξύ τους και σε διαφορετικό βαθμό ανάλογα με την περίπτωση (Peterson & Seligman, 2004). Επιπρόσθετα, οι Peterson και Seligman (2004) συμπληρώνουν, πως τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα αποτελούν σταθερά χαρακτηριστικά των ατόμων, που τα ωφελούν παρά τα βλάπτουν, κι ενεργοποιούνται αυτόματα σε περιπτώσεις και πλαίσια, που εμπλέκουν αναπτυξιακές διεργασίες του ατόμου, π.χ. στο σχολείο, τον ελεύθερο χρόνο, το σχετίζεσθαι, την πνευματικότητα, την εργασία και τα επιτεύγματα.

Κατηγοριοποίηση «Αξίες Εν Δράση» των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Το 1999 μία ομάδα ερευνητών συναντήθηκαν για να μελετήσουν και να δημιουργήσουν μία αναλυτική λίστα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Πρόκειται για τους Donald Clifton, Mihaly Csikszentmihalyi, Ed Diener, Kathleen Hall Jamieson, Robert Nozick, Daniel Robinson, Martin Seligman και George Vaillant (Peterson & Park, 2009).

Σε αυτή την αρχική μελέτη στηρίχθηκαν οι Peterson και Seligman (2004) και επέκτειναν τις ερευνητικές τους προσπάθειες σε όλο τον κόσμο λαμβάνοντας υπόψη τους τις θεωρίες προσωπικότητας των Allport, Eysenck και Cattell, του μοντέλου των πέντε παραγόντων των Costa και McCrae, της θεωρίας της αυτο-πραγμάτωσης του Maslow, των αρετών της προσωπικότητας του Cawley και των πανανθρώπινων προσωπικών αξιών του Schwartz (Macdonald, Bore, & Munro, 2008). Στην προσπάθεια αυτή συνέβαλε και η Dahlsgaard, η οποία μελετώντας κείμενα από όλα τα φιλοσοφικά και θρησκευτικά ρεύματα επέλεξε τις αρετές εκείνες, που απαντώνται σε

κάθε εξέχουσα θρησκευτική παράδοση, και συγκεκριμένα στον κομφουκιανισμό, τον ταοϊσμό, τον βουδισμό, τον ινδουισμό, τον ιουδαϊσμό, τον ισλαμισμό και τον χριστιανισμό, κάνοντας φανερό τον οικουμενικό χαρακτήρα των αρετών (Dahlsgaard, Peterson, & Seligman, 2005). Από τα παραπάνω καθίσταται σαφές, ότι για την ταξινόμηση «Αξίες Εν Δράση» (VIA) δε χρησιμοποιήθηκε ένα ενιαίο θεωρητικό πλαίσιο αλλά στοιχεία από ποικίλες θεωρητικές προσεγγίσεις και διάφορους πολιτισμούς.

Οι μελέτες των Peterson και Seligman (2004) κατέληξαν στην κατηγοριοποίηση VIA, η οποία αναγνωρίζει 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τα οποία κατηγοριοποιούνται σε έξι πιο ευρείες κι αφηρημένες κατηγορίες, τις αρετές. Οι αρετές αντιμετωπίζονται στην εν λόγω προσέγγιση ως ηθικά πυρηνικά χαρακτηριστικά των ατόμων, που είναι οικουμενικά και ενδεχομένως να έχουν βιολογική-εξελικτική βάση. Θεωρείται, ότι μέσω της εξελικτικής διαδικασίας, οι συγκεκριμένες αρετές επικράτησαν έναντι άλλων ως προδιαθέσεις, που λειτουργούν προς τη βέλτιστη επίλυση σημαντικών θεμάτων, απαραίτητων για την επιβίωση και την ευζωία του ατόμου. Τα δυνατά στοιχεία, από την άλλη, αποτελούν τα συστατικά στοιχεία των αρετών ή, αλλιώς, τους τρόπους έκφρασής τους (Macdonald κ.ά., 2008). Οι αρετές, που συμπεριλήφθηκαν στην κατηγοριοποίηση VIA, είναι οι εξής: η *σοφία*, το *κουράγιο*, η *ανθρωπιά*, η *δικαιοσύνη*, η *εγκράτεια* κι η *υπέρβαση*.

Επιπλέον, η επιλογή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, που συμπεριλήφθηκαν στην κατηγοριοποίηση VIA, στηρίχθηκε σε δώδεκα κριτήρια: α) να θεωρούνται σημαντικά σε όλα τα πολιτισμικά πλαίσια, β) να συμβάλλουν στη βίωση εμπειριών, που οδηγούν σε μια ζωή με νόημα κι ικανοποίηση, γ) να έχουν ηθική αξία, δ) η εκδήλωσή τους να μην υποβιβάζει άλλα άτομα, ε) να έχουν φανερά αντώνυμα, στ) να εκδηλώνονται σε διάφορα πεδία της ζωής των ατόμων, ζ) να είναι μετρήσιμα, η) να είναι μονοδιάστατα και διακριτά, θ) να ενσωματώνονται σε ευρέως αναγνωρίσιμα πρότυπα ατόμων, ι) να μπορούν να καλλιεργηθούν και να διδαχθούν, ια) να υπάρχουν παιδιά «ιδιοφυΐες» σε αυτά και ιβ) να υπάρχουν άτομα, τα οποία μπορεί να παρουσιάζουν παντελή απουσία τους (Lopez κ.ά., 2018. Park κ.ά., 2004. Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011). Τα παραπάνω δώδεκα κριτήρια, δεν είναι απαραίτητο να πληρούνται όλα σε ένα δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα, ωστόσο, αρκεί να ικανοποιείται το μεγαλύτερο μέρος αυτών (Lopez κ.ά., 2018). Στον Πίνακα 1.1. υπάρχουν πληροφορίες για το περιεχόμενο και τη δομή των έξι αρετών και των 24 δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.

Αξίζει να αναφερθεί, ότι η κατηγοριοποίηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα από το Ινστιτούτο VIA τοποθετήθηκε στον αντίποδα του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου Ψυχικών Διαταραχών (DSM), ως ένα εργαλείο ταξινόμησης των θετικών έναντι των παθολογικών στοιχείων των ατόμων (Peterson & Seligman, 2004). Μάλιστα, οι Peterson και Seligman (2004), προκειμένου να μετρήσουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και να προάγουν την παγκόσμια μελέτη τους, προέβησαν στην κατασκευή ενός ψυχομετρικού εργαλείου, του Values in Action – Inventory of Strengths (VIA-IS). Το συγκεκριμένο ψυχομετρικό εργαλείο μετράει τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν τον βαθμό, στον οποίο κάθε πρόταση πιστεύουν, ότι τους αντιπροσωπεύει (Macdonald κ.ά., 2008).

Ατομικές διαφορές στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Μελέτες έχουν δείξει, ότι κάποια από τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα απαντώνται συχνότερα από άλλα. Και μάλιστα, παρατηρούνται διαφορές ηλικίας και φύλου στα επίπεδα των διαφόρων δυνατών στοιχείων.

Σύμφωνα με έρευνα, που διεξήχθη σε πενήντα τέσσερα έθνη και πενήντα πολιτείες των Η.Π.Α., τα δυνατά στοιχεία, που απαντώνται συχνότερα, είναι αυτά της καλοσύνης, της αμεροληψίας, της αυθεντικότητας, της ευγνωμοσύνης και της περιέργειας, ενώ τα δυνατά στοιχεία, που είναι λιγότερο δημοφιλή μεταξύ των ατόμων, είναι αυτά της ταπεινοφροσύνης, της σύνεσης και της αυτορρύθμισης (Park, Peterson, & Seligman, 2006). Τα ευρήματα αυτά ήταν σχεδόν πανομοιότυπα για όλες τις χώρες, που συμμετείχαν στη μελέτη. Μάλιστα, μία ακόμη εκτενέστερη μελέτη, που έλαβε χώρα σε 75 χώρες επιβεβαίωσε τα ίδια ευρήματα (McGrath, 2014). Αυτό υποδεικνύει, ότι οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο αναγνωρίζουν τα ίδια επίπεδα των εκάστοτε δυνατών στοιχείων στους εαυτούς τους και καταδεικνύει τη διεισδυτικότητα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην ανθρώπινη φύση.

Επιπλέον μελέτες διερεύνησαν τις διαφορές φύλου και ηλικίας στα επίπεδα αυτοαναφοράς του κάθε δυνατού στοιχείου. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι οι γυναίκες έχουν σε υψηλότερα επίπεδα το δυνατό στοιχείο της εκτίμησης της ομορφιάς και της τελειότητας και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία της αγάπης, της καλοσύνης και της ευγνωμοσύνης, ενώ οι άντρες αυτά της γενναιότητας και της δημιουργικότητας (Heinz, Kramm, & Ruch, 2019. Lopez κ.ά., 2018). Αναφορικά με την ηλικία, τα δυνατά στοιχεία της εγκράτειας, της αυθεντικότητας, της κριτικής σκέψης, της προοπτικής, της ηγεσίας, της συγχώρεσης και της πνευματικότητας απαντώνται συχνότερα μεταξύ των

ενήλικων ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, ενώ τα δυνατά στοιχεία της δημιουργικότητας, της ομαδικότητας, της ελπίδας, της ζέσης, της ταπεινοφροσύνης, της επιμονής και του χιούμορ μεταξύ των νεότερων ατόμων (Lopez κ.ά., 2018. Park & Peterson, 2009). Τέλος, παρατηρήθηκε, ότι άτομα υψηλότερου μορφωτικού επιπέδου παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αγάπης για μάθηση από όσους έχουν χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο, ενώ οι έγγαμοι φαίνεται, ότι διαθέτουν σε μεγαλύτερο βαθμό το δυνατό στοιχείο της συγχώρεσης σε σύγκριση με τους άγαμους (Lopez κ.ά., 2018).

Πίνακας 1.1. Οι αρετές και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κατά την κατηγοριοποίηση VIA

Σοφία
<i>Η αρετή του νου. Περιλαμβάνει δυνατά στοιχεία, που σχετίζονται με την απόκτηση και τη χρήση της γνώσης.</i>
<i>Δημιουργικότητα:</i> Η πρωτοτυπία στη σκέψη και τη συμπεριφορά, σχετίζεται με την καλλιτεχνική επίτευξη αλλά δεν περιορίζεται σε αυτήν. <i>Περίεργεια:</i> Η επιδίωξη νέων εμπειριών, η προσέγγιση των αντικειμένων και των συμβάντων ως συναρπαστικών, σχετίζεται με την εξερεύνηση και την ανακάλυψη. <i>Κριτική σκέψη:</i> Η προσεκτική σκέψη και σφαιρική εξέταση των πραγμάτων, η τάση του ατόμου να μην προβαίνει γρήγορα σε συμπεράσματα, η ικανότητά του να αλλάζει θέσεις, όταν προκύπτουν αποδείξεις και να ζυγίζει όλα τα διαθέσιμα στοιχεία αμερόληπτα. <i>Αγάπη για μάθηση:</i> Η τάση για απόκτηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων, είτε εντός του επίσημου εκπαιδευτικού συστήματος είτε μέσω προσωπικών αναζητήσεων. <i>Προοπτική:</i> Η ικανότητα να δίνει το άτομο σοφές συμβουλές στους άλλους, να προσεγγίζει τη ζωή με τρόπο που έχει νόημα για το ίδιο και τους άλλους ανθρώπους.
Κουράγιο
<i>Η αρετή της ψυχής. Περιλαμβάνει συναισθηματικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με τη θέληση για την επίτευξη στόχων ενάντια σε εμπόδια.</i>
<i>Γενναιότητα:</i> Το άτομο δεν οπισθοχωρεί στην απειλή, την πρόκληση, τη δυσκολία ή τον πόνο, υποστηρίζει αυτό που πιστεύει ως σωστό ακόμα και αν υπάρχει εναντίωση. <i>Επιμονή:</i> Η εργατικότητα και η επιδίωξη να ολοκληρώνει κανείς ό,τι ξεκινά, να παραδίδει έργο εντός χρονοδιαγράμματος και με επαρκές αποτέλεσμα. <i>Ειλικρίνεια:</i> Η αυθεντικότητα και ακεραιότητα, η τάση να λέει κανείς την αλήθεια στον εαυτό του και στους άλλους. <i>Ζέση:</i> Η προσέγγιση της ζωής με ενθουσιασμό και ενεργητικότητα, χωρίς να κάνει κάτι με μισή καρδιά, η βίωση της ζωής ως περιπέτεια.
Ανθρωπιά
<i>Η διαπροσωπική αρετή. Περιλαμβάνει διαπροσωπικά στοιχεία του χαρακτήρα που σχετίζονται με την φροντίδα και τη φιλική προσέγγιση άλλων ατόμων.</i>
<i>Αγάπη:</i> Η εκτίμηση των σχέσεων εγγύτητας, όπου υπάρχει μοίρασμα και αμοιβαία φροντίδα. Η ικανότητα του ατόμου να αγαπά και να αγαπιέται. <i>Καλοσύνη:</i> Η γενναιοδωρία απέναντι σε τρίτους, η τάση να κάνει κανείς καλές πράξεις, να βοηθά και να φροντίζει τους άλλους. <i>Κοινωνική νοημοσύνη:</i> Η συνειδητοποίηση των κινήτρων και συναισθημάτων των άλλων ατόμων, η επιτυχής προσαρμογή σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις.

Δικαιοσύνη

Η κοινωνική αρετή. Περιλαμβάνει χαρακτηριστικά πολιτότητας, που υποστηρίζουν την υγιή κοινωνική ζωή.

Ομαδικότητα: Να εργάζεται κανείς σωστά ως μέλος μιας ομάδας, να έχει πίστη στην ομάδα και να εργάζεται για τον κοινό σκοπό.

Αμεροληψία: Να αντιμετωπίζει κανείς όλους τους ανθρώπους σύμφωνα με τις αρχές της ισοτιμίας, να λαμβάνει αποφάσεις χωρίς να επηρεάζεται από τα προσωπικά του συναισθήματα, να παρέχει ίσες ευκαιρίες σε όλους.

Ηγεσία: Να κινητοποιεί κανείς την ομάδα στην οποία ανήκει προς την επίτευξη ενός σκοπού διασφαλίζοντας παράλληλα την ύπαρξη καλών σχέσεων μεταξύ των μελών της ομάδας, να οργανώνει τις δράσεις της ομάδας και να τις επιβλέπει

Εγκράτεια

Η ενδοπροσωπική αρετή. Περιλαμβάνει δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που προστατεύουν από την υπερβολή.

Συγχώρεση: Η ικανότητα να συγχωρεί κανείς όσους τον έχουν βλάψει, να αποδέχεται τα ελαττώματα των άλλων, να δίνει μια δεύτερη ευκαιρία, να μην είναι εκδικητικός.

Ταπεινοφροσύνη: Το άτομο παρουσιάζει τον εαυτό του με αντικειμενικότητα χωρίς να κλέβει την προσοχή των άλλων, δεν αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως πιο ξεχωριστό απ' ότι είναι.

Σύνεση: Να είναι κανείς προσεκτικός στις επιλογές του, να μην αναλαμβάνει ρίσκο χωρίς ιδιαίτερο λόγο, να μη λέει ή κάνει πράγματα, για τα οποία θα μπορούσε αργότερα να μετανιώσει.

Αυτοέλεγχος: Ο έλεγχος που ασκεί το άτομο στον εαυτό του για τη ρύθμιση των συναισθημάτων και των πράξεων του, να είναι κανείς πειθαρχημένος, να ελέγχει τις ενορμήσεις και τα συναισθήματά του.

Υπέρβαση

Η πνευματική αρετή. Περιλαμβάνει δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που συνεισφέρουν στη σύνδεση του ατόμου με ένα ανώτερο σύνολο και του δίνουν νόημα.

Εκτίμηση της Ομορφιάς και της Τελειότητας: Το δέος, ο θαυμασμός και η ανεύρεση και αναγνώριση της ομορφιάς και της τελειότητας, που ενδέχεται να υπάρχει σε διάφορους τομείς της ζωής, στη φύση, την τέχνη, την επιστήμη, σε εμπειρίες της καθημερινής ζωής.

Ευγνωμοσύνη: Να είναι κανείς συνειδητοποιημένος και χαρούμενος για τα καλά πράγματα που συμβαίνουν και να αφιερώνει χρόνο για να εκφράσει τις ευχαριστίες του έμπρακτα.

Ελπίδα: Να προσδοκά κανείς ό,τι καλύτερο για το μέλλον και να καταβάλλει προσπάθεια για να το επιτύχει, να πιστεύει ότι μπορεί να επιφέρει ένα καλύτερο μέλλον για τον εαυτό του χάρη στις δικές του προσπάθειες.

Χιούμορ: Να αρέσει στο άτομο να γελά και να κάνει πλάκα, να κάνει τους άλλους να γελούν, να διατηρεί χαρούμενη στάση ζωής, να κάνει αστεία και να αυτοσαρκάζεται.

Πνευματικότητα: Να έχει κανείς πεποιθήσεις ότι υφίσταται κάποιος ανώτερος σκοπός και νόημα του σύμπαντος, να γνωρίζει τη θέση του μέσα στο ευρύτερο σύνολο, να έχει πεποιθήσεις σχετικά με το νόημα της ζωής, που τον καθοδηγούν.

Η σχέση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα με το ευ ζην και τις θετικές σχέσεις. Η καλλιέργεια και η εφαρμογή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων προκαλεί τη βίωση θετικών συναισθημάτων, καθώς το άτομο έρχεται σε επαφή με αυτό, που είναι στον πυρήνα του, το καλό μέσα του (Güsewell & Ruch, 2012). Η βίωση θετικών συναισθημάτων με τη σειρά της βοηθά το άτομο να βιώσει ακόμη περισσότερα θετικά συναισθήματα, να ακυρώσει τις δυσάρεστες συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων, να διευρύνει το ρεπερτόριο σκέψης και συμπεριφοράς του και, τέλος, να χτίσει ψυχικούς, γνωστικούς και κοινωνικούς πόρους (Fredrickson, 1998, 2004). Το χτίσιμο αυτό συνδέεται με την ενίσχυση των επιπέδων της ψυχικής ανθεκτικότητας του ατόμου, τα οποία αυξάνονται όσο εφαρμόζονται τα δυνατά στοιχεία στην πράξη (Martinez-Marti & Ruch, 2017).

Ο σημαντικότερος καρπός της εφαρμογής των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, όμως, αποτελεί η σύνδεσή τους με την ευτυχία και το ευ ζην (Niemiec, 2013). Τα δυνατά στοιχεία, που αποδεικνύεται από παγκόσμιες μελέτες, ότι έχουν τη στενότερη σχέση με το ευ ζην είναι η ελπίδα, η ζέση, η περιέργεια, η αγάπη κι η ευγνωμοσύνη (Hausler, Strecker, Huber, Brenner, Höge & Höfer, 2017. Park κ.ά., 2004). Η ισχυρή θετική συσχέτιση των προαναφερθέντων δυνατών στοιχείων με το ευ ζην έχει επιβεβαιωθεί και μέσα από άλλες έρευνες σε χώρες, όπως η Ελβετία (Peterson κ.ά., 2007), η Κροατία (Brdar & Kashdan, 2010) κι η Ιαπωνία (Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006). Όσο περισσότερη χρήση των δυνατών του στοιχείων του κάνει ένα άτομο τόσο υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, αυτοπεποίθησης, αυτογνωσίας κι αυτοεκτίμησης παρουσιάζει (Seligman κ.ά., 2005).

Σύμφωνα με τη Θεωρία της Αυθεντικής Ευτυχίας (Seligman, 2002), η ευτυχία επιτυγχάνεται μέσω τριών δρόμων: τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση κι επίτευξη στόχων και την ύπαρξη νοήματος στη ζωή. Κάποιος, που έχει πετύχει όλα τα παραπάνω, θεωρείται ότι ζει μια πλήρη ζωή με νόημα (Peterson, 2006). Ο τρόπος, με τον οποίο αξιοποιούν οι άνθρωποι τα δυνατά τους στοιχεία, απασχολεί σοβαρά τον Seligman (2002) στη θεωρία του αυτή. Θεωρεί, ότι μια ζωή με νόημα είναι μια ζωή, στην οποία τα άτομα αξιοποιούν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους με στόχο την επίτευξη κάποιου σημαντικού σκοπού. Οι Littman-Ovadia και Steger (2010), μάλιστα, βρήκαν, ότι η αξιοποίηση των δυνατών στοιχείων χαρακτήρα οδηγούσε σε μεγαλύτερη αίσθηση νοήματος στη ζωή. Τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, που συσχετίζονται περισσότερο με την επίτευξη της ευτυχίας, καθώς ενεργοποιούν μηχανισμούς, που οδηγούν στην ανεύρεση νοήματος στη ζωή, είναι η πνευματικότητα, η ευγνωμοσύνη,

η ελπίδα, η ζέση κι η περιέργεια· τα στοιχεία εκείνα του χαρακτήρα, που συνδέονται περισσότερο με τη βίωση ευτυχίας μέσω της δέσμευσης και της αξιοποίησης στόχων είναι η ζέση, η περιέργεια, η ελπίδα, η επιμονή κι η προοπτική· τέλος το χιούμορ, η ζέση, η ελπίδα, η κοινωνική νοημοσύνη κι η αγάπη είναι τα στοιχεία εκείνα του χαρακτήρα, που συσχετίζονται περισσότερο με την κατάκτηση της ευτυχίας μέσω της βίωσης θετικών συναισθημάτων (Peterson κ.ά., 2007).

Ειδικότερα, έχουν λάβει χώρα μια σειρά από μελέτες, οι οποίες απομονώνουν το κάθε δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα με στόχο την αποδελτίωση της σχέσης του με το ευ ζην. Παρακάτω, θα παρουσιαστούν ενδεικτικά τα αποτελέσματα τέτοιου είδους μελετών, ώστε να δοθεί έμφαση στους τρόπους, με τους οποίους η αναγνώριση, η καλλιέργεια κι η εφαρμογή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα βοηθούν τα άτομα να ανθήσουν σε κάθε πλαίσιο της ζωής τους. Έτσι, μια πληθώρα ερευνών αποδεικνύει τα οφέλη του δυνατού στοιχείου της ευγνωμοσύνης για το χτίσιμο θετικότερων σχέσεων αλλά και για τη σωματική άνθηση του ατόμου, αφού φαίνεται πως συνδέεται με λιγότερα σωματικά συμπτώματα, θετικότερες και πιο αισιόδοξες εκτιμήσεις της ζωής, περισσότερο χρόνο σωματικής άσκησης και γενικότερα βελτιωμένη ευεξία και λειτουργικότητα (Emmons & McCullough, 2003). Από την άλλη, φαίνεται πως η επιμονή, η αγάπη, η ευγνωμοσύνη κι η ελπίδα προβλέπουν την ακαδημαϊκή άνθηση και επιτυχία σε δείγματα μαθητών γυμνασίου και φοιτητών πανεπιστημίου (Park & Peterson, 2009), ενώ η ελπίδα, η ζέση κι η ηγεσία προβλέπουν την ψυχική άνθηση και συνδέονται με λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (Park & Peterson, 2008).

Επιπλέον, μελέτες δείχνουν, πως το δυνατό στοιχείο της περιέργειας σχετίζεται με υψηλά επίπεδα κοινωνικής άνθησης και οδηγεί στη δημιουργία και διατήρηση θετικών σχέσεων. Υποστηρίζεται, πως οι περίεργοι άνθρωποι αναμένουν να εκμεταλλευτούν τις όποιες ευκαιρίες εγγύτητας, ενώ ταυτόχρονα προσπαθούν να τονώσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις με το να αναζητούν συνεχώς τρόπους για την ανανέωσή τους χρησιμοποιώντας στρατηγικές, που ενεργοποιούν ζωντάνια, παιχνιδιάρικη διάθεση, διέγερση και τόνωση της ψυχολογικής διάθεσης (Kashdan, McKnight, Fincham, & Rose, 2011). Τέλος, τα δυνατά στοιχεία της ζέσης και της επιμονής φαίνεται να προβλέπουν υψηλά επίπεδα εργασιακής άνθησης των ατόμων, καθώς τα βοηθούν να αντιμετωπίζουν την εργασία τους σαν πηγή ολοκλήρωσης, κοινωνικής χρησιμότητας και άντλησης προσωπικού νοήματος παρά σαν βιοποριστικό μέσο, με αποτέλεσμα να συνδέονται με υψηλότερη παραγωγικότητα στην εργασία (Littman-Ovadia & Lavy, 2016. Peterson, Stephens, Lee, & Park, 2009).

Συνοψίζοντας, τόσο η εφαρμογή και η καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα ως σύνολο όσο και κατά μόνες έχει βρεθεί, ότι συνεισφέρει στην ευζωία των ατόμων με διαφορετικούς μηχανισμούς. Μάλιστα, φαίνεται, ότι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τα οποία έχουν μία διαπροσωπική διάσταση, όπως η ευγνωμοσύνη, η συγχώρεση κι η αγάπη, σχετίζονται ειδικότερα με το χτίσιμο θετικότερων σχέσεων. Η αναφορά στις ερευνητικές προσπάθειες καλλιέργειας των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων, μπορεί να ρίξει περισσότερο φως στις ευεργετικές τους επιδράσεις για το ευ ζην.

Παρεμβάσεις ενίσχυσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Μία πληθώρα θετικών παρεμβάσεων έχει σχεδιαστεί στοχεύοντας στην αναγνώριση κι ανάπτυξη των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.

Πιο συγκεκριμένα, μία μελέτη που στόχευσε στην ανάπτυξη των πέντε δυνατών στοιχείων, που συνδέονται στενότερα με την ικανοποίηση από τη ζωή, και συγκεκριμένα της περιέργειας, της ευγνωμοσύνης, της ελπίδας, του χιούμορ και της ζέσης (στη συγκεκριμένη μελέτη η αγάπη αντικαταστάθηκε από το χιούμορ), κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι πράγματι η εφαρμογή προγραμμάτων στοχευμένα σε αυτά τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή τόσο σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου όσο και με την ομάδα παρέμβασης, στην οποία εφαρμόστηκαν ασκήσεις, που στόχευαν στα δυνατά στοιχεία που έχουν τη χαλαρότερη σχέση με την ικανοποίηση από τη ζωή, όπως η εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας, η δημιουργικότητα, η καλοσύνη, η αγάπη για μάθηση και η προοπτική (Proyer, Ruch & Buschor, 2013).

Επιπλέον, μία ακόμη σημαντική μελέτη στον χώρο των θετικών παρεμβάσεων, που εστιάζουν στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα (Proyer, Gander, Wellenzohn & Ruch, 2015), προσπάθησε να διαφοροποιήσει τις παρεμβάσεις, στις οποίες θα υποβαλλόταν ο κάθε συμμετέχων, στηριζόμενη στην ιεραρχία των δυνατών του στοιχείων. Πιο αναλυτικά, δημιούργησε τυχαία τρεις ομάδες συμμετεχόντων, δύο ομάδες παρέμβασης και μία ομάδα ελέγχου. Η πρώτη ομάδα παρέμβασης, αφού συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, κλήθηκε να εφαρμόσει με νέους τρόπους τα πέντε από τα 24 δυνατά στοιχεία, που χαρακτηρίζουν το κάθε άτομο υψηλότερα. Από την άλλη, η δεύτερη ομάδα παρέμβασης κλήθηκε να εφαρμόσει με νέους τρόπους τα πέντε από τα 24 δυνατά στοιχεία, που χαρακτηρίζουν το κάθε άτομο λιγότερο. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι και στις δύο ομάδες παρέμβασης τα επίπεδα ευτυχίας των συμμετεχόντων αυξήθηκαν έως και τρεις μήνες

μετά το πέρας της παρέμβασης και τα καταθλιπτικά τους συμπτώματα μειώθηκαν. Το ενδιαφέρον, μάλιστα, ήταν, ότι τα άτομα, που είχαν αναφέρει υψηλότερα επίπεδα δυνατών στοιχείων συνολικά, επωφελήθηκαν περισσότερο δουλεύοντας με τα λιγότερο χαρακτηριστικά τους δυνατά στοιχεία (δεύτερη ομάδα παρέμβασης), ενώ οι συμμετέχοντες, που είχαν αναφέρει χαμηλότερα επίπεδα δυνατών στοιχείων συνολικά, επωφελήθηκαν περισσότερο δουλεύοντας με τα περισσότερο χαρακτηριστικά τους δυνατά στοιχεία (πρώτη ομάδα παρέμβασης). Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής υποδεικνύουν, ότι καλλιεργώντας κι εφαρμόζοντας οποιοδήποτε από τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του, το άτομο δύναται να καρπωθεί σημαντικά οφέλη για το ευ ζην του.

Επιπλέον, οι Gander, Proyer, Ruch και Wyss (2013) διεξήγαγαν μια μελέτη με σκοπό τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας εννέα θετικών παρεμβάσεων στην ενίσχυση του ευ ζην και τη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Καθεμιά από τις παρεμβάσεις αυτές στοχεύει σε διαφορετικό δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα και πρόκειται για τις: επίσκεψη ευγνωμοσύνης, τρία καλά πράγματα (με διάρκεια μίας και δύο εβδομάδων), τρία αστεία πράγματα, καταμέτρηση ευλογιών, δώρο του χρόνου, μια πόρτα κλείνει και μια ανοίγει, χρησιμοποιώντας τα δυνατά στοιχεία με νέους τρόπους και τον συνδυασμό της επίσκεψης ευγνωμοσύνης και των τριών καλών πραγμάτων. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι όλες οι παρεμβάσεις εκτός από τα τρία καλά πράγματα για διάρκεια δύο εβδομάδων οδήγησαν σε αύξηση των επιπέδων ευτυχίας και μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν την κοινωνική και κλινική σημαντικότητα του σχεδιασμού κι εφαρμογής παρεμβάσεων Θετικής Ψυχολογίας, που στοχεύουν στην ενίσχυση δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, ενώ ταυτόχρονα παρέχουν πληροφορίες για τη βέλτιστη διάρκεια της κάθε άσκησης. Στην περίπτωση των τριών καλών πραγμάτων, φαίνεται πως η συνέχιση της άσκησης εθελοντικά έχει πολύ ευεργετικότερα αποτελέσματα για το ευ ζην των συμμετεχόντων, ενώ η συνέχισή της υποχρεωτικά μπορεί να προκαλέσει βαρεμάρα και να ανακόψει τις θετικές της επιδράσεις (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Από εκεί κι έπειτα, τα τελευταία χρόνια έχει ξεπηδήσει πληθώρα παρεμβάσεων, οι οποίες εστιάζουν στην αναγνώριση και την καλλιέργεια των επιπέδων συγκεκριμένων δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα σε διαφορετικές ομάδες πληθυσμού. Τα τελευταία δύο χρόνια, μάλιστα, γίνεται και στον ελληνικό χώρο μία συστηματική προσπάθεια σχεδιασμού και πιλοτικής εφαρμογής θετικών παρεμβάσεων

εστιασμένων σε συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, όπως η καλοσύνη, η συγχώρεση και το χιούμορ.

Η πρώτη μελέτη παρέμβασης, που έκανε την εμφάνισή της στην Ελλάδα στόχευε στην αύξηση του δυνατού στοιχείου της καλοσύνης (Symeonidou, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2019). Η πειραματική ομάδα κλήθηκε κάθε βράδυ να καταμετρά τις καλές πράξεις, που έκανε κατά τη διάρκεια της ημέρας, για επτά ημέρες κρατώντας αναλυτικές σημειώσεις ως προς το περιεχόμενο της καλής πράξης, τις σκέψεις και τα συναισθήματα, που αυτή προκάλεσε. Από την άλλη πλευρά, η ομάδα ελέγχου κρατούσε ένα κλασικό ημερολόγιο για επτά ημέρες. Τα αποτελέσματα της παρέμβασης έδειξαν, ότι οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας παρουσίασαν στατιστικώς σημαντική αύξηση σε σύγκριση με τις μετρήσεις της ομάδας ελέγχου και τις μετρήσεις τους πριν την παρέμβαση ως προς τα επίπεδα ευζωίας τους και τα επιμέρους συστατικά του ευ ζην σύμφωνα με τη θεωρία PERMA, δηλαδή τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, το νόημα και τα επιτεύγματα. Μάλιστα, η αύξηση αυτή διήρκεσε έως και τουλάχιστον δύο μήνες, οπότε έγινε η επαναληπτική μέτρηση.

Μία ακόμη μελέτη, που διεξήχθη στην Ελλάδα, στόχευσε στην καλλιέργεια του δυνατού στοιχείου της συγχώρεσης (Zichnali, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2019). Η παρέμβαση διεξήχθη ηλεκτρονικά και αποτελούνταν από έξι συνεδρίες, που διήρκησαν δύο εβδομάδες. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν, αρχικά, να μελετήσουν και να συζητήσουν την έννοια της συγχώρεσης και να λάβουν μία θέση απέναντί της. Στη συνέχεια, δόθηκαν διευκρινίσεις γύρω από την έννοια, ώστε να καμφθούν οι όποιες παρερμηνείες της φύσης της. Έπειτα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να ανακαλέσουν κάποια αδικία, που θεώρησαν ότι βίωσαν από κάποιο άλλο άτομο καθώς και τα αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις, που αυτή προκάλεσε. Αργότερα κλήθηκαν να αποστασιοποιηθούν από την κατάσταση, που βίωσαν, κι έγινε προσπάθεια κατανόησης της θέσης του άλλου. Έπειτα, ανακάλεσαν στιγμές, που οι ίδιοι αδίκησαν κάποιον, κι έγραψαν ένα γράμμα ευγνωμοσύνης προς το άτομο, που αδίκησαν αλλά τα συγχώρησε. Στη συνέχεια, τους ζητήθηκε να γράψουν ένα υποθετικό γράμμα συγχώρεσης προς το άτομο, που τα πλήγωσε. Τέλος, συζητήθηκαν στρατηγικές συντήρησης κι εφαρμογής της συγχώρεσης σε στιγμές, που γεννάται θυμός ή ψυχικός πόνος. Τα ευρήματα της παρέμβασης έδειξαν, ότι τα επίπεδα συγχώρεσης κι ευ ζην των συμμετεχόντων αυξήθηκαν σημαντικά μετά την παρέμβαση κι έως τουλάχιστον δύο εβδομάδες μετά από αυτήν. Μάλιστα, στα πλαίσια της εν λόγω μελέτης υπήρξε και μία δεύτερη

πειραματική ομάδα, η οποία ακολούθησε την ίδια διαδικασία αλλά σε κάθε βήμα γινόταν σύνδεση με τη θρησκεία και συγκεκριμένα, την Ορθοδοξία. Τα ευρήματα αναφορικά με τις δύο ομάδες ελέγχου έδειξαν, ότι ενισχύοντας τα επίπεδα της υπέρβασης στα πλαίσια της παρέμβασης αυξάνονται ακόμη περισσότερο τα επίπεδα συγχώρεσης κι ευ ζην με αποτέλεσμα οι αυξήσεις να είναι ενισχυμένες στην πειραματική ομάδα, που σύνδεσε τη συγχώρεση με τη θρησκεία.

Τέλος, μια ακόμη θετική παρέμβαση ενίσχυσης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, που έλαβε χώρα στην Ελλάδα, στόχευσε στην ενίσχυση του χιούμορ σε ηλικιωμένα άτομα, που δεν αντιμετώπιζαν γνωστική έκπτωση ή ψυχιατρική συμπτωματολογία (Giapraki, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, υπό δημοσίευση). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε μία ομάδα ελέγχου και μία πειραματική ομάδα, όπου η τελευταία κλήθηκε να εφαρμόσει μία διαδικτυακή παρέμβαση τεσσάρων συνεδριών και διάρκειας ενός μήνα. Κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να ανακαλέσουν αστείες στιγμές της προηγούμενης χρονιάς, να μοιραστούν με λεπτομέρειες μία αστεία στιγμή, που τους μετέφερε κάποιος οικείος, να ανακαλέσουν αστεία πράγματα, που άκουσαν ή διάβασαν πρόσφατα, και να ανακαλέσουν αστείες στιγμές, που συνέβησαν σε κάποιο άγνωστο άτομο, ενώ ήταν παρόντες. Αντίθετα, η ομάδα ελέγχου κρατούσε σημειώσεις για πράγματα, που της συνέβησαν στο παρελθόν. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι η πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και με τις βαθμολογίες της πριν την παρέμβαση παρουσίασε αύξηση στα επίπεδα του ευ ζην όσο και των επιμέρους συστατικών του βάσει της θεωρίας PERMA. Τα αποτελέσματα αυτά μάλιστα έμειναν σταθερά έως κι έναν μήνα μετά το πέρας της παρέμβασης.

Οι παραπάνω μελέτες καταδεικνύουν, ότι η καλλιέργεια τόσο συνολικά όσο και μεμονωμένων δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση διαφόρων δεικτών ευζωίας και χαρακτηριστικών των θετικών σχέσεων, όπως η συγχώρεση κι η ευγνωμοσύνη. Κατά προέκταση και σε συνδυασμό με το γεγονός, ότι κάποια δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα εφαρμόζονται κατ' εξοχήν σε διαπροσωπικά πλαίσια, οδηγούμαστε στο συμπέρασμα, ότι τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα θα μπορούσαν να εξεταστούν ως πιθανοί μηχανισμοί ενίσχυσης των ευεργετικών επιδράσεων των θετικών σχέσεων στο ευ ζην των ατόμων.

Σκοπός της παρούσας διατριβής

Σκοπός της παρούσας διατριβής είναι η δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας για τη σχέση των λειτουργιών της φιλίας ενηλίκων με

επιμέρους συστατικά του ευ ζην. Επιπλέον, η διατριβή αυτή σκοπεύει να εξετάσει τον ρόλο, που διαδραματίζουν οι τρόποι απολαμβάνειν και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων στην παραπάνω σχέση. Για να επιτευχθεί ο σκοπός αυτός, τίθενται οι εξής κύριοι στόχοι (οι επιμέρους στόχοι παρουσιάζονται σε καθεμιά από τις επιμέρους μελέτες στα επόμενα κεφάλαια):

1. Η μετάφραση, προσαρμογή και στάθμιση στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο ενός εργαλείου μέτρησης της πολυδιάστατης φύσης του ευ ζην.
2. Η στάθμιση στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο ενός εργαλείου μέτρησης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.
3. Η μετάφραση, προσαρμογή στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο κι ο έλεγχος της παραγοντικής δομής ενός εργαλείου μέτρησης των λειτουργιών της φιλίας ενηλίκων.
4. Ο έλεγχος της παραγοντικής δομής ενός εργαλείου μέτρησης των στρατηγικών απολαμβάνειν.
5. Η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναφορικά με τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τα συστατικά του ευ ζην.
6. Η δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου στηριζόμενου στα αποτελέσματα της συστηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας για τη σχέση των λειτουργιών της φιλίας ενηλίκων με τα συστατικά του ευ ζην εξετάζοντας παράλληλα τον διαμεσολαβητικό/ρυθμιστικό ρόλο των τρόπων απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.

Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα, τα οποία καλείται να απαντήσει η παρούσα διατριβή είναι τα εξής (τα επιμέρους ερωτήματα παρουσιάζονται σε καθεμιά από τις επιμέρους μελέτες στα επόμενα κεφάλαια):

1. Μπορεί το Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην (PERMA Profiler) να προσαρμοστεί αποτελεσματικά στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο;
2. Αποτελεί η ελληνική εκδοχή του Ερωτηματολογίου Ευ Ζην (PERMA Profiler) ένα έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης των συστατικών του ευ ζην από μία πολυδιάστατη οπτική βάσει της θεωρίας του Seligman (2011);
3. Ποια είναι η εννοιολογική δομή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην ελληνική κουλτούρα και ποιες οι διαφορές από άλλες κουλτούρες;
4. Αποτελεί η ελληνική εκδοχή του Ερωτηματολογίου Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα (VIA-120) ένα αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα;

5. Ποιες μεταβλητές της φιλίας σχετίζονται με το ευ ζην βάσει στην υπάρχουσα βιβλιογραφία;
6. Ποιοι είναι οι ρυθμιστικοί ή διαμεσολαβητικοί μηχανισμοί της σχέσης αυτής βάσει της υπάρχουσας γνώσης;
7. Μπορεί η φιλία ενηλίκων να προβλέψει επιμέρους συστατικά του ευ ζην βάση της θεωρίας PERMA;
8. Υπάρχουν άμεσες επιδράσεις συγκεκριμένων λειτουργιών της φιλίας ενηλίκων στο συνολικό τους ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του;
9. Η χρήση στρατηγικών απολαμβάνει και διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα διαμεσολαβεί τις σχέσεις των λειτουργιών της στενής φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του;

Κεφάλαιο 2: Στάθμιση στο ελληνικό πλαίσιο του PERMA Profiler, ενός πολυδιάστατου εργαλείου μέτρησης του ευ ζην

Στόχος του παρόντος κεφαλαίου είναι να παρουσιάσει τα ευρήματα της πρώτης μελέτης, που διεξήχθη στα πλαίσια της παρούσας διατριβής, και είχε ως στόχο τη δημιουργία της ελληνικής εκδοχής του ερωτηματολογίου PERMA Profiler, το οποίο μετρά το ευ ζην από μια πολυδιάστατη οπτική. Συγκεκριμένα, μετρά σύμφωνα με τη θεωρία του Seligman (2011) πέντε πυρηνικά συστατικά του ευ ζην, τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση στις καθημερινές δραστηριότητες, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος στη ζωή και τα επιτεύγματα. Επιπλέον στόχοι της συγκεκριμένης μελέτης ήταν ο έλεγχος της παραγοντικής δομής του εργαλείου PERMA Profiler, της αξιοπιστίας, της συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εγκυρότητας και της παραγοντικής του ισοδυναμίας στα δύο φύλα και σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Αξιοποιώντας τα δεδομένα ενός δείγματος 2.539 συμμετεχόντων, εξετάσαμε δύο μοντέλα για την εννοιολογική δομή του ευ ζην στην Ελλάδα χρησιμοποιώντας επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο επιβεβαιώνεται ένα μοντέλο πρώτου επιπέδου, που αποτυπώνει τους πέντε παράγοντες του ευ ζην με βάση τη θεωρία PERMA (Seligman, 2011). Επιπλέον, τα ευρήματα έδειξαν, ότι το ερωτηματολόγιο χαρακτηρίζεται από ικανοποιητική συγκλίνουσα εγκυρότητα βάσει κλιμάκων μέτρησης δεικτών ευζωίας κι αποκλίνουσα εγκυρότητα βάσει κλιμάκων μέτρησης της βίωσης ψυχολογικών συμπτωμάτων και αρνητικών συναισθημάτων. Ακόμη, το PERMA Profiler βρέθηκε, ότι χαρακτηρίζεται από ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής. Αξίζει να σημειωθεί, ότι μία υποκλίμακα του εργαλείου, αυτή της δέσμευσης, παρουσιάζει υψηλά επίπεδα εγκυρότητας αλλά μη αποδεκτά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής, εύρημα το οποίο τυγχάνει συζήτησης στα πλαίσια αυτού του κεφαλαίου. Επιπλέον, συζητούνται οι περιορισμοί της μελέτης, προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και η σημαντικότητα της χρήσης ενός πολυδιάστατου εργαλείου μέτρησης του ευ ζην σε διαφορετικά πλαίσια.

Εισαγωγή

Το ευ ζην κι η μέτρησή του στην Ελλάδα. Η παρούσα μελέτη στοχεύει να σταθμίσει ένα πολυδιάστατο εργαλείο μέτρησης του ευ ζην στον ελληνικό χώρο.

Αυτό οφείλεται στο γεγονός, ότι στην ελληνική βιβλιογραφία χρησιμοποιούνται κατά κόρον μονοδιάστατα εργαλεία για να μετρήσουν έννοιες

κοντινές στο ευ ζην, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή (Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) κι η υποκειμενική ευτυχία (Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας. Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Το ευ ζην βρίσκεται στον πυρήνα της μελέτης και πρακτικής στη Θετική Ψυχολογία (Seligman, 2011) και γι' αυτόν τον λόγο διάφορες έρευνες έχουν ξεπηδήσει την τελευταία δεκαετία με στόχο να το ορίσουν και να το μετρήσουν (Forgeard κ.ά., 2011. Hone κ.ά., 2014). Η ευζωία περιγράφει τη σπανιότερη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και ψυχολογικών συμπτωμάτων σε ένα άτομο, ωστόσο, το περιεχόμενό του υπερβαίνει τη μείωση των αρνητικών βιωμάτων και συνδέεται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την αποτελεσματική διαχείριση του στρες, την αυτογνωσία επί των δυνατοτήτων και των δυνατών στοιχείων του ατόμου, την ύπαρξη νοήματος στη ζωή, και την ενεργητική κοινωνική δέσμευση (Keyes, 2005, 2010. Seligman, 2011. WHO, 2001). Η προσέγγιση αυτή για το ευ ζην στηρίζεται στην υποκειμενική αξιολόγηση των ατόμων για τη ζωή τους και όχι σε αντικειμενικά κριτήρια (Forgeard κ.ά., 2011).

Τα ευρήματα πρόσφατων μελετών υποστηρίζουν την παραπάνω περιγραφή του περιεχομένου της έννοιας του ευ ζην αποδεικνύοντας, ότι υψηλά επίπεδα ευζωίας συσχετίζονται θετικά με υψηλά επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων (Fredrickson & Joiner, 2002), νοήματος στη ζωή (Steger, 2012), ψυχικής ανθεκτικότητας (Faircloth, 2017) και διαφόρων δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα (Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2018. Martinez-Marti & Ruch, 2017. Peterson, Ruch, Beerman, Park, & Seligman, 2007). Επιπλέον, η ευζωία συνδέεται στενά με υψηλή αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους άλλους (Chopik, 2017. Chu κ.ά., 2010), περισσότερα επιτεύγματα (Gander, Proyer, & Ruch, 2017. Waldinger, 2015), καλύτερη σωματική υγεία και μακροβιότητα (Diener & Chan, 2011). Επιπρόσθετα, η έρευνα για το ευ ζην έχει δείξει, ότι συσχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη, το άγχος, το έντονο στρες και το αίσθημα δυσφορίας (Archer, Lim, Teh, Chang, & Chen, 2015. Hudson, Russell, & Holland, 2017. Zheng, 2016).

Μία σειρά πολυδιάστατων θεωριών για το ευ ζην έχουν κάνει την εμφάνισή τους τα τελευταία χρόνια σε μία προσπάθεια να διερευνήσουν, ποια είναι τα βασικά συστατικά του (Butler & Kern, 2016. Forgeard κ.ά., 2011. Hone κ.ά., 2014). Μάλιστα, οι μελετητές έχουν χρησιμοποιήσει διαφορετικούς όρους, για να εξηγήσουν διαφορετικές πλευρές της ίδιας εννοιολογικής κατασκευής, καταλήγοντας στην πράξη σε μεγαλύτερη διάσταση παρά συμφωνία στην προσπάθεια περιγραφής των

συστατικών του ευ ζην. Οι όροι, που έχουν χρησιμοποιηθεί κυρίως, είναι «ευ ζην», «υποκειμενικό ευ ζην», «ψυχολογικό ευ ζην», «ευτυχία», «ηδονιστικό ευ ζην», «ευδαιμονία», «ικανοποίηση από τη ζωή» και «ψυχική άνθηση». Μάλιστα, τα μέχρι στιγμής εμπειρικά δεδομένα δείχνουν, ότι μεταξύ αυτών των διαφορετικών όρων, που χρησιμοποιούνται για το ευ ζην, υπάρχουν τόσο σημαντικές ομοιότητες όσο και ουσιαστικές διαφορές ως προς τη σχέση τους με άλλες έννοιες (Margolis, Schwitzgebel, Ozer, & Lyubomirsky, υπό δημοσίευση). Αυτό υποδηλώνει, ότι έως σήμερα οι μελετητές, δε στοχεύουν να μετρήσουν μία κοινή έννοια, το ευ ζην, αλλά διαφορετικές της διαστάσεις. Επομένως, οι έως τώρα ερευνητικές προσπάθειες δε θα μπορούσαν να γενικευτούν σε όλους τους τύπους ευ ζην (Margolis κ.ά., υπό δημοσίευση).

Ένας από αυτούς, που προσπάθησαν να περιγράψουν το ευ ζην και τα συστατικά του, είναι ο Keyes (2002, 2005). Αποφάσισε να αντλήσει πληροφορίες για να το μελετήσει από τα συμπτώματα των διαφόρων οντοτήτων ψυχοπαθολογίας, που περιλαμβάνει το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών (DSM). Μελέτησε, λοιπόν, το κάθε σύμπτωμα και κατέληξε σε μία έννοια αντίθετη του, που την ονόμασε «σύμπτωμα ψυχικής υγείας». Τα δύο είδη συμπτωμάτων θεώρησε, ότι αποτελούν άκρα του «συνεχούς της ψυχικής υγείας». Τέλος, ομαδοποίησε τα συμπτώματα ψυχικής υγείας σε τρεις παράγοντες, τον συναισθηματικό, τον ψυχολογικό και τον κοινωνικό. Μάλιστα, δημιούργησε κι ένα εργαλείο μέτρησης των τριών παραγόντων της ψυχικής άνθησης, το οποίο ονόμασε Συνεχές της Ψυχικής Υγείας (Keyes, 2002).

Στα πλαίσια παρόμοιας λογικής, οι Huppert και So (2013) έκαναν μία προσπάθεια να δημιουργήσουν μία λίστα με τα δέκα αντίθετα των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους σύμφωνα με τα κριτήρια του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών και της Διεθνούς Ταξινόμησης των Ασθενειών (ICD): την επάρκεια, τη συναισθηματική σταθερότητα, τη δέσμευση, το νόημα ζωής, την αισιοδοξία, τα θετικά συναισθήματα, τις θετικές σχέσεις, την ανθεκτικότητα, την αυτοεκτίμηση και τη ζωτικότητα. Μετρούν αυτά τα συστατικά του ευ ζην με το Ερωτηματολόγιο της Ευρωπαϊκής Κοινωνικής Έρευνας.

Από την άλλη μεριά, ο Diener κι οι συνεργάτες του (2010) δημιούργησαν την Κλίμακα Άνθησης και μία θεωρία, στα πλαίσια της οποίας αναγνωρίζουν οκτώ συστατικά του ευ ζην, πολλά από τα οποία είναι κοινά με αυτά της θεωρίας των Huppert και So (2013): το νόημα στη ζωή, τις θετικές σχέσεις, τη δέσμευση, την

κοινωνική συνεισφορά, τον κοινωνικό σεβασμό, τον αυτό-σεβασμό, την επάρκεια και την αισιοδοξία.

Τέλος, ο Martin Seligman (2011) αναγνώρισε στη θεωρία του πέντε πυλώνες του ευ ζην, τα αρχικά των οποίων στην αγγλική γλώσσα δημιουργούν το ακρωνύμιο PERMA. Οι πέντε πυλώνες είναι: η βίωση θετικών συναισθημάτων, η δέσμευση, οι θετικές σχέσεις, το νόημα στη ζωή και τα επιτεύγματα. Για την μέτρηση των συστατικών της θεωρίας αυτής έχει κατασκευαστεί ένα ερωτηματολόγιο από τις Butler και Kern (2016), το PERMA Profiler.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, έχει κατασκευαστεί ένα ψυχομετρικό εργαλείο για τη μέτρηση των συστατικών του ευ ζην, από καθεμιά από τις παραπάνω θεωρίες. Ωστόσο, τα δύο από αυτά τα εργαλεία μετρούν μονοδιάστατα κι αδιαίρετα το ευ ζην και το ένα από αυτά εστιάζει στη μέτρηση γενικών παραγόντων των συστατικών του. Αντίθετα, το PERMA Profiler έχει κατασκευαστεί με τέτοιον τρόπο, ώστε να αξιολογεί ξεχωριστά τα πέντε επιμέρους συστατικά του ευ ζην βάσει της θεωρίας PERMA και να παρέχει διαφορετικές βαθμολογίες για το καθένα από αυτά. Επιπλέον, παρέχει μια συνολική βαθμολογία για τα επίπεδα ευζωίας του ατόμου. Για να παράσχουμε, λοιπόν, στον ελληνικό χώρο πρόσβαση σε ένα πολυδιάστατο εργαλείο για τη μέτρηση του ευ ζην σε αντικατάσταση των εργαλείων, που έως τώρα χρησιμοποιούνταν, στην παρούσα μελέτη εστιάζουμε στη θεωρία του Seligman για την ευζωία (2011) και στο εργαλείο, που τη μετράει. Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά οι πυλώνες της θεωρίας PERMA κι οι κύριοι μηχανισμοί, που τους συνδέουν με το ευ ζην, υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας.

Θετικά συναισθήματα. Τα συναισθήματα αποτελούν επεισόδια συγχρονισμένων και αλληλοσυσχετιζόμενων αλλαγών στην κατάσταση όλων ή των περισσότερων από τα πέντε υποσυστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Τα επεισόδια αυτά λαμβάνουν χώρα ως αντίδραση σε θετικά ή αρνητικά φορτισμένα εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα (Scherer, 2005).

Η Θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998) εξηγεί τον τρόπο, με τον οποίο η βίωση θετικών συναισθημάτων ως αντίδραση σε ερεθίσματα, που αξιολογούνται από τον οργανισμό ως ευνοϊκά, συνεισφέρει στην ενίσχυση του ευ ζην των ατόμων (Lopez & Snyder, 2011). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, όταν ένα άτομο βιώνει θετικά συναισθήματα ενεργοποιείται, καταρχάς, η διαδικασία της διεύρυνσης. Το ανθρώπινο σύστημα, δηλαδή, διευρύνει τη δεκτικότητα του επιτρέποντας νέες πληροφορίες να εισέλθουν σε αυτό. Παράλληλα, όμως,

διευρύνεται και το ρεπερτόριο των σκέψεων και πράξεων, στις οποίες το άτομο έχει πρόσβαση, ώστε να αντιδράσει στο ερέθισμα. Έτσι, το άτομο έχει περισσότερες πιθανότητες να διαχειριστεί με αποτελεσματικό τρόπο την επίλυση ενός προβλήματος (Fredrickson, 2004. Fredrickson & Branigan, 2005). Επιπλέον, η διεύρυνση οδηγεί σε περαιτέρω βίωση θετικών συναισθημάτων κι αυτή με τη σειρά της περαιτέρω διεύρυνση κ.ο.κ., γεγονός, που δημιουργεί μία «ανοδική σπείρα θετικών συναισθημάτων». Κάθε διεύρυνση του συστήματος ενεργοποιεί τη σπείρα και το άτομο βιώνει νέα και βαθύτερα θετικά συναισθήματα (Fredrickson & Joiner, 2002).

Οι παραπάνω διαδικασίες διεύρυνσης του συστήματος κι ενεργοποίησης της ανοδικής σπείρας οδηγούν με τη σειρά τους στη δόμηση σωματικών, γνωστικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων, που διαρκούν στον χρόνο και λειτουργούν ως μία ασπίδα προστασίας του ατόμου απέναντι στην αντιξοότητα και τις δυσμενείς συνέπειες του καθημερινού στρες. Ουσιαστικά, οι πόροι αυτοί φυλάσσονται σε εσωτερικές αποθήκες ως πολεμοφόδια, τα οποία το άτομο αξιοποιεί, όταν έρθει αντιμέτωπο με κάποια δυσκολία (Fredrickson κ.ά., 2003. Garland κ.ά., 2010. Tugade & Fredrickson, 2004). Μιλώντας για σωματικούς πόρους, οι παραπάνω θεωρητικοί εννοούν, παραδείγματος χάριν, τα χαλαρά πνευμόνια, άκρα και πρόσωπο, αλλά και τη μείωση της κορτιζόλης στο αίμα και την καλύτερη καρδιαγγειακή λειτουργία. Αντίστοιχα, όταν μιλούν για ψυχολογικούς πόρους, εννοούν την ενίσχυση μεταξύ άλλων της ικανοποίησης από τη ζωή, του νοήματος ζωής και της διαδικασίας της ψυχολογικής ροής. Πίσω από τον όρο γνωστικοί πόροι κρύβονται οι στρατηγικές επίλυσης προβλήματος, η ευέλικτη σκέψη, οι γνώσεις κι οι γνωστικές ικανότητες. Τέλος, με τον όρο κοινωνικοί πόροι εννοούνται οι διαπροσωπικές συνδέσεις, που δημιουργούνται και ενισχύονται μεταξύ των ατόμων, όταν τα θετικά συναισθήματα βιώνονται από κοινού ή από το ένα άτομο αλλά έχουν διαπροσωπική διάσταση, όπως η ευγνωμοσύνη. Όπως γίνεται κατανοητό, η βίωση θετικών συναισθημάτων μέσω της δόμησης πόρων, που προκαλεί, ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων, δηλαδή την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις αντιξοότητες και τις καθημερινές δυσκολίες, να επιστρέφουν στα πρότερα επίπεδα λειτουργικότητας κι ακόμη παραπάνω, να ανθίζουν ψυχικά (Fredrickson, 2003).

Τέλος, σύμφωνα με τη θεωρία Διεύρυνσης και Δόμησης, η βίωση θετικών συναισθημάτων οδηγεί στην ακύρωση των δυσμενών συνεπειών, που προκύπτουν από τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2001. Fredrickson & Levenson, 1998. Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Όλες οι παραπάνω

διαδικασίες, που ενεργοποιούνται από τα θετικά συναισθήματα, δηλαδή η διεύρυνση, η ενεργοποίηση της ανοδικής σπείρας, η δόμηση κι η ακύρωση των συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων προάγουν το σωματικό και το ψυχολογικό ευ ζην των ατόμων αυξάνοντας σημαντικούς δείκτες, όπως η μακροζωία κι η ευτυχία (Fredrickson, 2000. Fredrickson κ.ά., 2008. Kok, κ.ά., 2013. Seligman, 2002).

Δύο μηχανισμοί, που εξηγούν τον τρόπο με τον οποίο η βίωση θετικών συναισθημάτων συνδέεται με το χτίσιμο πόρων και την αύξηση των επιπέδων ευζωίας, είναι οι στρατηγικές απολαμβάνειν κι η κοινωνική στήριξη. Συγκεκριμένα, το απολαμβάνειν συνδέεται με το χτίσιμο τόσο ψυχολογικών όσο και γνωστικών πόρων και η χρήση διαφορετικών στρατηγικών απολαμβάνειν ενισχύεται από την ενεργοποίηση της ανοδικής σπείρας θετικών συναισθημάτων. Τέτοιες στρατηγικές αφορούν την προσμονή για τα ευχάριστα γεγονότα, που πρόκειται να συμβούν, την εκτίμηση των θετικών γεγονότων, που το άτομο βιώνει στο παρόν, και την αναπόληση των παρελθοντικών θετικών γεγονότων (Bryant & Veroff, 2017. Fredrickson κ.ά., 2008. Quoidbach κ.ά., 2010). Επιπλέον, η διεύρυνση του συστήματος και η ενεργοποίηση της ανοδικής σπείρας, που προκαλούν τα θετικά συναισθήματα, οδηγούν στο χτίσιμο διαπροσωπικών πόρων, όπως η κοινωνική στήριξη, η εμπιστοσύνη και η συμπόνοια (Kok κ.ά., 2013). Με τη σειρά τους, οι διαπροσωπικοί αυτοί πόροι και ιδιαίτερα η αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη προκαλούν τη βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων και ενισχύουν τη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων. Σε γενικές γραμμές, οι πόροι, που χτίζονται από τη διαδικασία δόμησης, και η ακυρωτική επίδραση της βίωσης θετικών συναισθημάτων προβλέπουν τα επίπεδα των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης των ατόμων και τα προστατεύουν από τις συναισθηματικές τους συνέπειες ενισχύοντας περαιτέρω το ευ ζην (Garland κ.ά., 2010).

Δέσμευση. Ο όρος δέσμευση συνήθως χρησιμοποιείται στον τομέα της Οργανωσιακής Ψυχολογίας, για να περιγράψει μία θετική κατάσταση του νου, η οποία χαρακτηρίζεται από τρεις λειτουργίες: την ενεργητικότητα, την αφοσίωση και την απορρόφηση.

Η ενεργητικότητα αφορά σε υψηλά αισθήματα ζέσης κι ενέργειας κατά τη διάρκεια της εργασίας, ακόμα και όταν το άτομο αντιμετωπίζει δυσκολίες. Η αφοσίωση, από την άλλη, αναδύεται, όταν τα άτομα εμπλέκονται σε σημαντικό βαθμό με πληθώρα εργασιών στη δουλειά τους και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσής τους βρίσκουν νόημα σε αυτές, νιώθουν έμπνευση κι υπερηφάνεια. Το τρίτο συστατικό της

εργασιακής δέσμευσης είναι η απορρόφηση και περιγράφει μία κατάσταση πλήρους συγκέντρωσης στο έργο, με το οποίο το άτομο κάθε φορά καταπιάνεται, ενώ νιώθει ότι ο χρόνος περνάει πολύ γρήγορα (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma, & Bakker, 2002).

Ωστόσο, ο όρος δέσμευση χρησιμοποιείται και σε άλλους ερευνητικούς τομείς, όπως στις κοινωνίες και τους οργανισμούς, όπου κρίνεται πολύ σημαντικός από τη σκοπιά του κοινού καλού, καθώς αναφέρεται στην ενεργητική εμπλοκή κι αφοσίωση από τους πολίτες στην επίτευξη των στόχων, που έχει θέσει η πολιτεία ή ο οργανισμός, στον οποίο ανήκουν (Scott-Jackson & Mayo, 2017). Επιπροσθέτως, ο όρος δέσμευση χρησιμοποιείται και για να περιγράψει την ψυχολογική, συναισθηματική και γνωστική επένδυση των μαθητών κάθε ηλικίας στη διαδικασία μάθησης και την προσπάθειά τους για ακαδημαϊκή επιτυχία (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004).

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, ο όρος δέσμευση φαίνεται να συναντάται σε εκείνα τα πλαίσια, όπου τα άτομα είναι πλήρως παρόντα ψυχολογικά και διοχετεύουν το ενδιαφέρον, την ενέργεια και τον χρόνο τους σε σωματικές, γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες, ώστε να επιτύχουν ή να δημιουργήσουν κάτι (Butler & Kern, 2016. Kahn, 1992). Με αυτούς τους όρους, η δέσμευση φαίνεται, ότι είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την έννοια της ψυχολογικής ροής, την έντονη εμπλοκή σε μία δραστηριότητα στο παρόν, κατά την οποία λαμβάνουν χώρα πλήρης απορρόφηση της προσοχής, αποκλεισμός των αρνητικών συναισθημάτων, ενίσχυση του εσωτερικού κινήτρου κι αύξηση του αισθήματος ελέγχου, ενώ ταυτόχρονα το άτομο λειτουργεί βέλτιστα (Csikszentmihalyi, 1996, 2009. Hefferson & Bonniwell, 2011). Βέβαια, η ψυχολογική ροή είναι μία έννοια πιο σύνθετη και πολυδιάστατη, που συνδέεται περισσότερο με βραχυπρόθεσμες εμπειρίες και βιώματα, ενώ η δέσμευση αφορά περισσότερο σε μία κατάσταση του νου (Schaufeli κ.ά., 2002).

Υψηλά επίπεδα δέσμευσης έχει βρεθεί, ότι σχετίζονται με διάφορους δείκτες ευζωίας, όπως αυξημένα επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων, ικανοποίησης από τη ζωή (Fritz & Avsec, 2007) κι υποκειμενικού ευ ζην (Bryce & Haworth, 2002). Επιπλέον, έχει αποδειχθεί, ότι υψηλά επίπεδα εργασιακής ή κοινωνικής δέσμευσης προβλέπουν διαχρονικά χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Glass, De Leon, Bassuk, & Berkman, 2006. Innstrand, Langballe, & Falkum, 2012). Όσον αφορά στους μηχανισμούς, που οδηγούν στην αύξηση των επιπέδων δέσμευσης, έχουν μελετηθεί η συχνή χρήση θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν, η υποκειμενική ευτυχία και η κοινωνική στήριξη (Castanheira & Story, 2016. Scott-Jackson & Mayo, 2017. Wang &

Eccles, 2012). Λαμβάνοντας υπόψη τα πλαίσια, στα οποία εμφανίζεται η δέσμευση, και τις έννοιες, με τις οποίες συµμεταβάλλεται, αποτελεί αναµφισβήτητα μία θετική κατάσταση, που βοηθά τα άτομα να ανθήσουν.

Θετικές σχέσεις. Τα επίπεδα ευζωίας ενός ατόμου εξαρτώνται από τα επίπεδα ευ ζην των ατόμων, με τα οποία συνδέεται (Christakis & Fowler, 2009. Fowler & Christakis, 2008). Οι θετικές στενές σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους κι άλλα σημαντικά άτομα χαρακτηρίζονται από συναισθηματική και πρακτική στήριξη, οικειότητα, εμπιστοσύνη, αυξημένο αίσθημα ανήκειν κι άλλους προστατευτικούς δείκτες για το σωματικό και ψυχολογικό ευ ζην των ατόμων (Carmichael, Reis, & Duberstein, 2015. Chopik, 2017. Feeney & Collins, 2015. Gable κ.ά., 2006).

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία τονίζει, ότι υψηλά επίπεδα της κυριότερης λειτουργίας των θετικών σχέσεων, της κοινωνικής στήριξης, και ειδικά της αντιλαμβανόμενης στήριξης από τους άλλους (υποκειμενική εκτίμηση σχετικά με τη λήψη στήριξης. Hunt, 2011), σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, ευζωίας (Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016. Tan κ.ά., 2017), βίωσης θετικών συναισθημάτων (Kok κ.ά., 2013) και ύπαρξης νοήματος στη ζωή (Hicks & King, 2009). Μάλιστα, έχει βρεθεί, ότι το απολαμβάνει στις σχέσεις ενισχύει περαιτέρω το ευ ζην των ατόμων και βοηθάει τις σχέσεις να ανθήσουν (Bryant & Veroff, 2017). Πράγματι, το μοίρασμα θετικών εμπειριών και συναισθημάτων με σημαντικούς άλλους αποτελεί μία στρατηγική, μέσω της οποίας τα άτομα μπορούν να απολαύσουν βαθύτερα τους καρπούς των θετικών εμπειριών στις σχέσεις τους. Άλλωστε, τα άτομα, που απολαμβάνουν μαζί μένουν περισσότερο μαζί. Οι σχέσεις με αυτό το χαρακτηριστικό οδηγούν στην ανάδυση νέων θετικών συναισθημάτων, προσφέρουν έναν σκοπό στη ζωή των ατόμων και προάγουν την ψυχική και σωματική τους υγεία (Bryant & Veroff, 2017. Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016. Chopik, 2017). Οι θετικές σχέσεις όχι μόνο ενισχύουν τα θετικά στοιχεία της ζωής ενός ατόμου αλλά ελαττώνουν και τα αρνητικά στοιχεία της, όπως το στρες, η δυσφορία, η μοναξιά κι η κατάθλιψη (Canadian Institute for Health Information, 2012. Caron & Liu, 2011. Carmichael κ.ά., 2015. Nwoke, Onuigbo, & Odo, 2017).

Νόημα ζωής. Η ύπαρξη νοήματος στη ζωή έχει οριστεί ως η αίσθηση ενός ατόμου, ότι ακολουθεί μία συγκεκριμένη κατεύθυνση στη ζωή του, και όλες του οι ενέργειες στοχεύουν στην εκπλήρωση ενός συγκεκριμένου σκοπού, αυτού που έχει επιλέξει να υπηρετεί και που το γεμίζει κίνητρο και πάθος. Ο σκοπός αυτός είναι υπερβατικός, δίνει την αίσθηση, δηλαδή, ότι τη ζωή αξίζει να τη ζει κάποιος και συνδέεται με την αίσθηση αυτοπραγμάτωσης (Lopez & Snyder, 2011. Steger, 2012).

Η παρουσία νοήματος στη ζωή προκαλεί διεύρυνση κι ενεργοποιεί την ανοδική σπείρα θετικών συναισθημάτων προκαλώντας τη βίωση διαρκώς βαθύτερων θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 2000, 2001). Αυτή η διαδικασία, στη συνέχεια, διευρύνει το ρεπερτόριο σκέψης και δράσης των ατόμων κι οδηγεί στη δόμηση προσωπικών και διαπροσωπικών πόρων οδηγώντας τα άτομα στην αποφυγή άσκοπων προσπαθειών να αναζητήσουν εκ νέου νόημα στη ζωή τους, πράγμα το οποίο θα μπορούσε να τα βυθίσει σε μία δίνη βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων. Επομένως, η σχέση μεταξύ της ύπαρξης νοήματος στη ζωή και της βίωσης θετικών συναισθημάτων είναι αμφίδρομη. Τα άτομα, που έχουν βρει το νόημα της ζωής τους, μπορούν ευκολότερα να βιώσουν θετικά συναισθήματα και να καρπωθούν τα οφέλη τους κι, από την άλλη, τα άτομα, που βιώνουν πληθώρα θετικών συναισθημάτων, αισθάνονται ευκολότερα, ότι έχουν βρει το νόημα της ζωής τους και σταματούν να το αναζητούν (King κ.ά., 2006. Pan κ.ά., 2008).

Ένας ακόμη συνδετικός κρίκος μεταξύ του νοήματος στη ζωή και της βίωσης θετικών συναισθημάτων πηγάζει από τη χρήση στρατηγικών απολαμβάνειν, μέσω των οποίων το άτομο προσμένει τα μελλοντικά θετικά συμβάντα της ζωής του, εκτιμά τα παρόντα κι αναπολεί τα παρελθοντικά. Μέσω της χρήσης γνωστικών στρατηγικών τέτοιου είδους εμπλουτίζεται η αίσθηση νοήματος, που τα άτομα αντλούν από τα θετικά πράγματα, που τους συμβαίνουν στη ζωή, ενώ ταυτόχρονα βιώνονται περισσότερα θετικά συναισθήματα κι εξυπηρετείται η διαδικασία της ψυχικής άνθησης (Bryant & Veroff, 2017).

Η έρευνα έως σήμερα έχει αποδείξει, ότι η παρουσία νοήματος στη ζωή προάγει τις συνθήκες μέσα από τις οποίες αναδύεται η ευζωία (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), καθώς σχετίζεται με καλή σωματική υγεία και προβλέπει υψηλά επίπεδα κοινωνικών συνδιαλλαγών κι ικανοποίησης από τη ζωή (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000. Lau, Feher, Wilson, Babcock, & Saklofske, 2018. Ryff, Singer, & Love, 2004. Steger & Shin, 2010). Επιπλέον, η ύπαρξη νοήματος στη ζωή προβλέπει χαμηλά επίπεδα αρνητικών ψυχολογικών και σωματικών βιωμάτων και φαινομένων,

όπως η βίωση αρνητικών συναισθημάτων, η κατάθλιψη, το άγχος, το στρες, ο αυτοκτονικός ιδεασμός, η κατάχρηση ουσιών κι η θνησιμότητα (Boyle, Barnes, Buchman, & Bennett, 2009. Pezirkianidis κ.ά., 2016. Steger & Kashdan, 2007. Steger κ.ά., 2008, 2009).

Επιτεύγματα. Η τάση να αποκτούμε και να επιτυγχάνουμε αποτελεί ένα πυρηνικό στοιχείο, που κινητοποιεί εσωτερικά τα άτομα μέσω της επιθυμίας (Nohria, Groysberg, & Lee, 2008). Οι εξαιρετικές επιδόσεις σε κάθε τομέα της ζωής, από την εργασία έως τον αθλητισμό, αναγνωρίζονται κι επιβραβεύονται από την κοινωνία κινητοποιώντας τα άτομα να πετύχουν, πράγμα που τα κάνει πιο ευτυχισμένα (Nohria κ.ά., 2008). Ωστόσο, η εκπλήρωση της καθημερινής προσωπικής φιλοδοξίας ή η επίτευξη ενός απλού στόχου θα μπορούσαν επίσης να εκληφθούν από το άτομο ως σημαντικά επιτεύγματα, χωρίς να αποτελούν απαραίτητα κομβικά σημεία ζωής (Butler & Kern, 2016). Η στήριξη, που ο κοινωνικός περίγυρος κι ιδιαίτερα οι σημαντικοί άλλοι παρέχουν στο άτομο όσο καταβάλει προσπάθεια για την εκπλήρωση των στόχων του, συνδέεται με περισσότερες πιθανότητες επίτευξής τους και ισχυρότερους δεσμούς μεταξύ των ατόμων. Επομένως, η κοινωνική στήριξη, κι ιδιαίτερα η αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους άλλους, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αύξηση των επιτευγμάτων (Lascano, 2016).

Από την άλλη πλευρά, τα άτομα, που ενεργοποιούν κι εφαρμόζουν θετικές στρατηγικές απολαμβάνουν, όπως το μοίρασμα της θετικής έκβασης ενός προσωπικού στόχου με τους φίλους τους, βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, καθώς ενδυναμώνουν την ευεργετική ψυχολογική επίδραση του επιτεύγματος όντας επικεντρωμένοι σε αυτή στο παρόν. Η περαιτέρω απόλαυση των θετικών, που αποφέρει μία επιτυχία, βοηθάει τα άτομα να αισθανθούν, ότι έχουν ένα ισχυρό νόημα στη ζωή τους, να καρπωθούν υψηλότερα επίπεδα ευζωίας και να αποφύγουν αρνητικά ψυχολογικά βιώματα, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Bryant & Veroff, 2017. El-Anzi, 2005. Matchell, Kashdan, Short, & Nezlek, 2015. Villavicencio & Bernardo, 2013).

Το ψυχομετρικό εργαλείο μέτρησης των συστατικών του ευ ζην: PERMA Profiler. Οι Butler και Kern (2016) ανέπτυξαν ένα εργαλείο μέτρησης των πέντε συστατικών του ευ ζην βάσει της πολυδιάστατης θεωρίας του Seligman (2011). Το ερωτηματολόγιο αυτό ονομάζεται PERMA Profiler και η συμπλήρωσή του οδηγεί στην εξαγωγή έξι κύριων βαθμολογιών, μία για κάθε πυλώνα του ευ ζην και μία συνολική βαθμολογία ευζωίας. Επιπλέον, το συγκεκριμένο εργαλείο μετρά τρεις παράγοντες, που θεωρείται από τους κατασκευαστές, ότι δίνουν περαιτέρω πληροφορίες για την ευζωία των ατόμων: την υποκειμενική εκτίμηση της κατάστασης της σωματικής υγείας, τα επίπεδα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και μοναξιάς.

Η αρχική τράπεζα ερωτημάτων, που κατασκευάστηκε, περιείχε πάνω από 700 στοιχεία και χρησιμοποιήθηκε ένα δείγμα 7.188 συμμετεχόντων, για να οδηγήσει στην τελική μορφή του εργαλείου, που αποτελείται από 23 στοιχεία. Επιπλέον, με σκοπό να ελεγχθούν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του ερωτηματολογίου, χορηγήθηκε παράλληλα με μία σειρά από εργαλεία, που μετρούν συναφείς ή αντίθετες έννοιες σε ένα δείγμα 31.966 ατόμων.

Τα ευρήματα των παραπάνω μελετών, που διεξήχθησαν από τις Butler και Kern (2016) στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, υποδεικνύουν, ότι το PERMA Profiler χαρακτηρίζεται από ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής και ελέγχου-επανελέγχου, καθώς κι από εγκυρότητα περιεχομένου κι εννοιολογικής κατασκευής υποδηλώνοντας, ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια από ερευνητές κι επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ώστε να αξιολογηθούν τα επίπεδα των βασικών συστατικών του ευ ζην των ατόμων. Πιο συγκεκριμένα, ο δείκτης εσωτερικής συνοχής άλφα του Cronbach κυμαινόταν από 0,60 έως 0,95 για τους επιμέρους παράγοντες του ευ ζην με τον παράγοντα της δέσμευσης να είναι ο μόνος, που παρουσίαζε οριακά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής. Επιπλέον, ο δείκτης συσχέτισης r του Pearson στην ανάλυση ελέγχου-επανελέγχου κυμαινόταν από 0,53 έως 0,90 δείχνοντας σταθερότητα της μέτρησης στον χρόνο και περιορισμό των επιδράσεων τυχαίων παραγόντων.

Αναφορικά με τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων, οι δείκτες προσαρμογής του μοντέλου των πέντε παραγόντων του ευ ζην βρέθηκαν ικανοποιητικοί ($RMSEA = 0,06$, $SRMR = 0,03$, $CFI = 0,97$, $TLI = 0,96$, $\chi^2 = 10.606$, $df = 80$) κι οι παραγοντικές φορτίσεις των ερωτημάτων κυμαίνονταν μεταξύ 0,36 και 0,93, δηλαδή πάνω από το όριο του 0,30, υποδηλώνοντας, ότι το PERMA Profiler χαρακτηρίζεται από εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής, καθώς το περιεχόμενό του

συμφωνεί με το θεωρητικό πλαίσιο, με βάση το οποίο κατασκευάστηκε. Τέλος, οι επιμέρους παράγοντες με όρους συσχετίσεων φαίνεται, ότι συγκλίνουν με κοντινές σε αυτούς έννοιες κι αποκλίνουν από έννοιες, που είναι αντίθετες ως προς το περιεχόμενό τους ή δεν έχουν καμία σχέση με αυτούς, επικυρώνοντας τη συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα του PERMA Profiler.

Η αξιοπιστία κι η εγκυρότητα του PERMA Profiler έχουν επιβεβαιωθεί και σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια, παρά το πρόσφατο της κατασκευής του. Για παράδειγμα, η τούρκικη εκδοχή του εργαλείου (Demirci, Ekşi, Dinçer, & Kardaş, 2017), επίσης, επιδεικνύει καλή προσαρμογή του μοντέλου των πέντε παραγόντων στην επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων ($RMSEA = 0,08$, $SRMR = 0,05$, $CFI = 0,97$, $\chi^2 = 19.179$, $df = 78$). Επιπλέον, οι παραγοντικές φορτίσεις των ερωτημάτων στους παράγοντες βρέθηκαν να κυμαίνονται μεταξύ 0,42 και 0,89, ο δείκτης αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής μεταξύ $\alpha = 0,61$ και 0,85 (ο παράγοντας της δέσμευσης βρέθηκε να επιδεικνύει οριακές τιμές γι' άλλη μία φορά) κι ο δείκτης αξιοπιστίας ελέγχου-επανελέγχου μεταξύ $r = 0,61$ και 0,85. Παράλληλα, στα πλαίσια της παραπάνω μελέτης ελέγχθηκε η συγχρονική εγκυρότητα του εργαλείου, δηλαδή, η συσχέτιση με ακριβώς τις ίδιες έννοιες, όπως μετρούνται από άλλα εργαλεία, και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το εργαλείο χαρακτηρίζεται από ικανοποιητικά επίπεδα εγκυρότητας συγχρονικού κριτηρίου.

Μία ακόμη μελέτη διεξήχθη στη Νότια Αυστραλία (Iasiello, Bartholomaeus, Jarden, & Kelly, 2017), ώστε να σταθμιστεί το PERMA Profiler σε αυτόν τον πληθυσμό. Στη μελέτη αυτή ο δείκτης άλφα του Cronbach κυμάνθηκε μεταξύ 0,70 και 0,94, ενώ αναπαράχθηκε το ίδιο μοτίβο με τον παράγοντα της δέσμευσης να παρουσιάζει τη χαμηλότερη τιμή αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής. Τέλος, ο έλεγχος των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών της γερμανικής εκδοχής του PERMA Profiler (Wammerl, Jaunig, Maierunteregger, & Streit, 2015) έδειξε καλή προσαρμογή στο μοντέλο των πέντε παραγόντων του ευ ζην ($\chi^2 = 301.384$, $df = 80$, $\chi^2/df = 3.767$, $CFI = 0,97$, $SRMR = 0,04$, $RMSEA = 0,06$), ενώ φάνηκε, ότι όλοι οι παράγοντες χαρακτηρίζονται από ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής, συγκλίνουσας κι αποκλίνουσας εγκυρότητας.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, κρίθηκε, ότι το PERMA Profiler πληροί τις προϋποθέσεις, για να σταθμιστεί στο ελληνικό πλαίσιο, καθώς εμφανίζει ικανοποιητικά ψυχομετρικά χαρακτηριστικά σε διάφορα, ανομοιογενή πολιτισμικά πλαίσια.

Η παρούσα μελέτη. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι, καταρχάς, η μετάφραση και προσαρμογή του ψυχομετρικού εργαλείου PERMA Profiler στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο και, δεύτερον, ο έλεγχος της εγκυρότητας, της αξιοπιστίας και της παραγοντικής ισοδυναμίας του εργαλείου σε ελληνικό δείγμα. Επομένως, η παρούσα έρευνα θα εστιάσει στην απάντηση των εξής ερευνητικών ερωτημάτων:

1) Μπορεί το PERMA Profiler να προσαρμοστεί αποτελεσματικά στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο;

2) Αποτελεί η ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler ένα έγκυρο κι αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης των συστατικών του ευ ζην από μία πολυδιάστατη οπτική βάσει της θεωρίας του Seligman (2011);

3) Είναι η παραγοντική δομή κι οι παραγοντικές φορτίσεις των ερωτημάτων του PERMA Profiler αντίστοιχες σε διαφορετικές ομάδες ως προς την ηλικία και το φύλο; Με άλλα λόγια, υπάρχει παραγοντική ισοδυναμία ανάμεσα στα δύο φύλα και τις επιμέρους ηλικιακές ομάδες του δείγματος;

Μέθοδος

Δείγμα. Τρεις υπομελέτες έλαβαν χώρα με στόχο να εξεταστούν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του PERMA Profiler, οι οποίες αποτελούνταν από 2.286, 82 και 171 συμμετέχοντες, αντίστοιχα.

Το συνολικό δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελούνταν από 2.539 συμμετέχοντες ελληνικής υπηκοότητας κι ηλικίας από 18 έως 67 ετών, εκ των οποίων το 56,8% ήταν γυναίκες. Η μέση ηλικία του συνολικού δείγματος ήταν τα 35,1 έτη ($T.A. = 13,41$), των ανδρών τα 35,6 έτη ($T.A. = 14,04$) και των γυναικών τα 35 έτη ($T.A. = 12,88$). Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν άγαμοι (50,2%) κι εργαζόμενοι (64,2%). Επιπλέον, το 64,6% των συμμετεχόντων ήταν κάτοικοι της περιφέρειας Αττικής, ενώ οι υπόλοιποι κατοικούσαν σε άλλες ελληνικές περιφέρειες. Αναφορικά με το μορφωτικό τους επίπεδο, το 26% του δείγματος ήταν απόφοιτοι Λυκείου, το 15,4% ήταν φοιτητές ΑΕΙ ή ΤΕΙ και το 40% ήταν απόφοιτοι ΑΕΙ ή ΤΕΙ (βλέπε Πίνακα 2.1.).

Πίνακας 2.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του συνολικού δείγματος και των επιμέρους υποδειγμάτων

	Δείγμα 1		Δείγμα 2		Δείγμα 3		Συνολ. Δείγμα	
	N	%	n	%	n	%	N	%
Συνολικό n	2.286		82		171		2.539	
Φύλο								
Άρρεν	890	38,9	31	37,8	108	63,2	1.029	40,5
Θήλυ	1.345	58,8	51	62,2	47	27,5	1.443	56,8
Ελλείπουσες τιμές	51	2,2	-	-	16	9,4	67	2,6
Ηλικιακή ομάδα								
18-24	580	25,4	-	-	168	98,2	748	29,5
25-34	553	24,2	-	-	3	0,8	553	21,8
35-44	386	16,9	-	-	-	-	386	15,2
45-54	445	19,5	-	-	-	-	445	17,5
55-64	237	10,4	-	-	-	-	237	9,3
65+	25	1,1	-	-	-	-	25	1
Ελλείπουσες τιμές	60	2,6	-	-	-	-	145	5,7
Οικογενειακή κατάσταση								
Άγαμος/η	1.103	48,3	-	-	171	100	1.274	50,2
Έγγαμος/η	979	42,8	-	-	-	-	979	38,6
Διαζευγμένος/η	120	5,2	-	-	-	-	120	4,7
Χήρος/α	34	1,5	-	-	-	-	34	1,3
Ελλείπουσες τιμές	50	2,2	-	-	-	-	132	5,2
Περιοχή κατοικίας								
Αττική	1.603	70,1	36	43,9	-	-	1.639	64,6
Λοιπές περιφέρειες	619	27,1	46	56,1	-	-	665	26,2
Ελλείπουσες τιμές	64	2,8	-	-	-	-	235	9,3
Μορφωτικό επίπεδο								
Απόφοιτος/η Δημοτικού	30	1,3	-	-	-	-	30	1,2
Απόφοιτος/η Γυμνασίου	75	3,3	-	-	-	-	75	3
Απόφοιτος/η Λυκείου	660	28,9	-	-	-	-	660	26
Φοιτητής/ρια ΑΕΙ/ΤΕΙ	221	9,7	-	-	171	100	392	15,4
Απόφοιτος/η ΑΕΙ/ΤΕΙ	962	42,1	54	65,9	-	-	1.016	40
Κάτοχος Μεταπτυχιακού	257	11,2	24	29,3	-	-	281	11,1
Κάτοχος Διδακτορικού	30	1,3	4	4,9	-	-	34	1,3
Ελλείπουσες τιμές	51	2,2	-	-	-	-	51	2
Εργασιακή κατάσταση								
Εργαζόμενος/η	1.561	68,3	-	-	-	-	1.643	64,7
Άνεργος/η	667	29,2	-	-	-	-	667	26,3
Ελλείπουσες τιμές	58	2,5	-	-	-	-	229	9

Εργαλεία. Στην παρούσα μελέτη, χρησιμοποιήθηκαν έξι ψυχομετρικά εργαλεία, για να δώσουν πληροφορίες για τη συγκλίνουσα και την αποκλίνουσα εγκυρότητα της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler (βλέπε Παράρτημα Ι):

Δημογραφικές πληροφορίες. Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν δημογραφικές τους πληροφορίες σχετικά με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, τον τόπο κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο και την εργασιακή τους κατάσταση.

Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην PERMA Profiler. Το PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016) είναι ένα πολυδιάστατο ερωτηματολόγιο 23 ερωτημάτων, το οποίο μετρά πέντε συστατικά του ευ ζην σύμφωνα με τη θεωρία του Seligman (2011): τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, το νόημα και τα επιτεύγματα. Καθένας από τους πέντε αυτούς παράγοντες μετριέται από τρία στοιχεία, ενώ οκτώ στοιχεία χρησιμοποιούνται ως συμπληρωματικά και μετρούν την ικανοποίηση από τη ζωή (ένα στοιχείο), τα αρνητικά συναισθήματα (τρία στοιχεία), τη μοναξιά (ένα στοιχείο) και την κατάσταση της σωματικής υγείας (τρία στοιχεία). Μπορεί να προκύψει κι ένας συνολικός δείκτης ευ ζην από τον συνυπολογισμό των πέντε PERMA συστατικών και του στοιχείου της ικανοποίησης από τη ζωή. Κάθε στοιχείο του εργαλείου βαθμολογείται σε μία εντεκαβάθμια κλίμακα ίσων διαστημάτων τύπου Likert, στην οποία οι ακραίες τιμές περιγράφονται ανάλογα με το περιεχόμενο του κάθε ερωτήματος από 0 = ποτέ έως 10 = πάντα, 0 = καθόλου έως 10 = πάρα πολύ ή 0 = πολύ κακή έως 10 = εξαιρετική.

Κλίμακα Αντιλαμβανόμενης Κοινωνικής Στήριξης από Φίλους – 10.

Η κλίμακα (Perceived Social Support Scale – Friends 10. Procidano & Heller, 1983. Ελληνική σύντομη εκδοχή: Pezirkianidis & Stalikas, n.d.) αποτελείται από 10 ερωτήματα και μετρά τη στήριξη, που ένα άτομο αντιλαμβάνεται, ότι λαμβάνει από τους φίλους του, χρησιμοποιώντας μία πενταβάθμια κλίμακα ίσων διαστημάτων τύπου Likert (0 = καθόλου έως 4 = πάρα πολύ). Στην παρούσα έρευνα, η κλίμακα επέδειξε ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,83$).

Σύντομη Λίστα Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες. Η κλίμακα (Abridged Ways of Savoring Checklist for Adults. Chadwick, 2012. Ελληνική εκδοχή: Βλέπε Κεφάλαιο 5) αποτελεί τη σύντομη εκδοχή της λίστας των Bryant και Veroff (2017), περιλαμβάνει 20 στοιχεία και μετρά έξι θετικές και τέσσερις αρνητικές στρατηγικές απολαμβάνειν, συμπεριφορικούς ή γνωστικούς μηχανισμούς, δηλαδή, που οδηγούν στην ενδυνάμωση των ευεργετικών συνεπειών των θετικών εμπειριών.

Οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνουν ενισχύουν τη θετική εμπειρία κι είναι: α) η καταμέτρηση των ευλογιών, β) το μοίρασμα με άλλους, γ) η μνημονική αποθήκευση, δ) η συμπεριφορική έκφραση, ε) η απορρόφηση κι στ) ο εγκωμιασμός του εαυτού. Οι αρνητικές στρατηγικές απολαμβάνουν περιορίζουν ή διαγράφουν τη θετική εμπειρία με στόχο την έμμεση ενίσχυση του απολαμβάνουν κι είναι: α) η σύγκριση με τους άλλους, β) η συνειδητοποίηση της παροδικότητας του χρόνου, γ) η αισθητηριακή κι αντιληπτική όξυνση και δ) οι σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά. Οι αξιολογούμενοι φέρνουν στον νου τους κάποια θετική εμπειρία των τελευταίων τριών μηνών και αναφέρουν τον βαθμό συμφωνίας τους με κάθε ερώτημα χρησιμοποιώντας μία επταβάθμια κλίμακα ίσων διαστημάτων τύπου Likert (1 = διαφωνώ απόλυτα έως 7 = συμφωνώ απόλυτα). Στην παρούσα μελέτη, η κλίμακα επέδειξε ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,80$).

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή. Η κλίμακα (Satisfaction With Life Scale. Diener κ.ά., 1985. Ελληνική εκδοχή: Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalikas, 2017) μετράει τα επίπεδα ικανοποίησης ενός ατόμου από τη ζωή του με γνωστικούς όρους κάνοντας χρήση μιας επταβάθμιας κλίμακας ίσων διαστημάτων τύπου Likert (1 = διαφωνώ απόλυτα έως 7 = συμφωνώ απόλυτα). Στην παρούσα έρευνα επέδειξε ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,85$).

Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας. Η κλίμακα (Subjective Happiness Scale. Lyubomirsky & Lepper, 1999. Ελληνική εκδοχή: Karakasidou, Pezirkianidis, Stalikas, & Galanakis, 2016) αποτελείται από τέσσερα ερωτήματα και μετρά την υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για τα επίπεδα ευτυχίας του με μία επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1 = διαφωνώ απόλυτα έως 7 = συμφωνώ απόλυτα). Στην παρούσα μελέτη επέδειξε ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,81$).

Κλίμακες Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες - 21. Το DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales - 21. Lovibond & Lovibond, 1995. Ελληνική εκδοχή: Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti, Stalikas, & Galanakis, 2018) μετράει τρεις αρνητικές συναισθηματικές καταστάσεις με επτά στοιχεία την καθεμία: την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Οι συμμετέχοντες σημειώνουν την παρουσία 21 συμπτωμάτων κατά την τελευταία εβδομάδα χρησιμοποιώντας μία τετραβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1 = δε μου ταιριάζει καθόλου έως 4 = μου ταιριάζει πολύ ή τις περισσότερες φορές). Το εργαλείο παρουσίασε στην παρούσα μελέτη ικανοποιητική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,93$).

Διαδικασία. Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας, καταρχάς, ακολουθήθηκε μία διεξοδική διαδικασία μετάφρασης και προσαρμογής του PERMA Profiler, η οποία παρουσιάζεται αναλυτικά παρακάτω. Στη συνέχεια, διεξήχθησαν τρεις μελέτες, κατά τις οποίες χορηγήθηκε το υπό στάθμιση εργαλείο με άλλες κλίμακες.

Η πρώτη μελέτη είχε ως στόχο τον έλεγχο της παραγοντικής δομής, της παραγοντικής ισοδυναμίας, της συγκλίνουσας κι αποκλίνουσας εγκυρότητας του PERMA Profiler. Διεξήχθη με τη βοήθεια προπτυχιακών φοιτητών Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, οι οποίοι έλαβαν εκπαίδευση για τη χορήγηση των εργαλείων σε ενήλικες του κοινωνικού τους δικτύου. Η δεύτερη κι η τρίτη μελέτη είχαν ως στόχο τον περαιτέρω έλεγχο της συγκλίνουσας κι αποκλίνουσας εγκυρότητας του υπό στάθμιση εργαλείου. Συγκεκριμένα, η δεύτερη μελέτη είχε ως στόχο τον έλεγχο της σχέσης των παραγόντων του PERMA Profiler με την Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας και τις Κλίμακες Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες – 21 και πραγματοποιήθηκε σε ένα δείγμα καθηγητών Γυμνασίου, ενώ η τρίτη μελέτη στόχευε στον έλεγχο της σχέσης του PERMA Profiler με την Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή και τις Κλίμακες Κατάθλιψης, Άγχους, Στρες – 21 σε ένα δείγμα ευκολίας φοιτητών στρατιωτικών σχολών.

Πριν από τη συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της κάθε μελέτης και την ανωνυμία των απαντήσεών τους και, στη συνέχεια, παρείχαν συγκατάθεση συμμετοχής στη μελέτη χωρίς την παροχή εξωτερικών κινήτρων. Η μελέτη 1 διεξήχθη ηλεκτρονικά με τη χρήση της πλατφόρμας Google forms, ενώ οι μελέτες 2 και 3 διεξήχθησαν με χαρτί και μολύβι σε συγκεκριμένα απαντητικά φύλλα, τα οποία σαρώθηκαν κι έγινε οπτική τους ανάγνωση με τη χρήση του προγράμματος Remark Office OMR 2014. Οι συμμετέχοντες, στις απαντήσεις των οποίων βρέθηκαν ελλείπουσες τιμές σε κάποιο από τα ερωτήματα του PERMA Profiler αφαιρέθηκαν από τη βάση δεδομένων. Στη συνέχεια, αναλύθηκαν τα δεδομένα, που συλλέχθηκαν με τη χρήση του Στατιστικού Πακέτου για τις Κοινωνικές Επιστήμες (SPSS εκδ. 21).

Μετάφραση και προσαρμογή του PERMA Profiler στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο. Πρώτα απ' όλα, λήφθηκε άδεια από τη μία εκ των κατασκευαστών του PERMA Profiler, τη Margaret Kern, για την προσαρμογή του εργαλείου στην Ελλάδα. Αποφασίστηκε να ακολουθηθεί μία μέθοδος έξι βημάτων για τη μετάφραση και προσαρμογή του εργαλείου (Πεζηρκιανίδης, Καρακασίδου, Δημητριάδου, & Σταλίκας, 2017), όπως περιγράφεται ακολούθως:

Ανεξάρτητη απλή μετάφραση. Τρεις μεταφραστές με άριστη γνώση της αγγλικής γλώσσας, υπόβαθρο στην Ψυχολογία και γνώσεις των διαδικασιών ψυχολογικής αξιολόγησης μετέφρασαν ανεξάρτητα την αρχική μορφή του εργαλείου από τα αγγλικά στα ελληνικά.

Επιβεβαίωση της απλής μετάφρασης μέσω επιτροπής. Οι τρεις μεταφραστές υπό την εποπτεία του κύριου ερευνητή σύγκριναν τις τρεις μεταφρασμένες εκδοχές ανά ερώτημα και κατέληξαν στην πρώτη ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler.

Ανεξάρτητη αντίστροφη μετάφραση. Τρεις άλλοι μεταφραστές, που πληρούσαν τις ίδιες προϋποθέσεις, μετέφρασαν ανεξάρτητα την ελληνική εκδοχή του εργαλείου στα αγγλικά.

Επιβεβαίωση της αντίστροφης μετάφρασης μέσω επιτροπής. Οι τρεις μεταφραστές υπό την εποπτεία του κύριου ερευνητή σύγκριναν τις τρεις μεταφρασμένες στα αγγλικά εκδοχές ανά ερώτημα και κατέληξαν σε μία νέα αγγλική εκδοχή του PERMA Profiler.

Τελική επιβεβαίωση από επαΐοντα. Η Margaret Kern συνέκρινε την αρχική αγγλική εκδοχή του ερωτηματολογίου με την αγγλική εκδοχή, όπως αυτή προέκυψε από την αντίστροφη μετάφραση, και πρότεινε κάποιες αλλαγές, ώστε να ενσωματωθούν στην ελληνική εκδοχή του εργαλείου και με σκοπό να αποτυπώνει πλήρως αυτό, που οι κατασκευαστές είχαν στον νου τους. Με βάση τις προτάσεις της έγιναν οι απαραίτητες αλλαγές στην ελληνική μορφή του εργαλείου.

Πιλοτική χορήγηση. Το τελευταίο βήμα της προσαρμογής του PERMA Profiler στα ελληνικά δεδομένα αφορούσε στη διεξαγωγή μίας έρευνας μικρού εύρους, ώστε να ελεγχθεί ο τρόπος με τον οποίο οι αξιολογούμενοι απαντούν στα στοιχεία του εργαλείου.

Η ελληνική μορφή του εργαλείου, μετά από τις διορθώσεις, χορηγήθηκε σε ένα δείγμα ευκολίας 48 ενηλίκων ελληνικής υπηκοότητας διαφορετικού φύλου, ηλικιακής ομάδας και μορφωτικού επιπέδου, που χαρακτηριζόταν από καλή γνώση της αγγλικής

γλώσσας. Μετά από δύο εβδομάδες, οι ίδιοι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την αρχική μορφή του εργαλείου στα αγγλικά. Οι απαντήσεις τους αναλύθηκαν ανά ερώτημα με τη χρήση του SPSS.

Στάθμιση. Αναφορικά με τη στάθμιση του PERMA Profiler ακολουθήθηκαν τα παρακάτω βήματα:

Περιγραφικά στοιχεία. Με στόχο τον έλεγχο κανονικότητας των ερωτημάτων του PERMA Profiler υπολογίστηκαν κι ελέγχθηκαν οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, τα επίπεδα ασυμμετρίας και κύρτωσής τους. Οι τιμές κύρτωσης κι ασυμμετρίας δεν πρέπει να ξεπερνούν το ± 2 , για να δηλώνουν μονομεταβλητή κανονική κατανομή (George & Mallery, 2010. Gravetter & Wallnau, 2014). Βέβαια, για να ελεγχθεί ακριβέστερα η κανονικότητα των δεδομένων, διεξήχθη περαιτέρω έλεγχος με τη χρήση των τεστ Shapiro-Wilk και Kolmogorov-Smirnov (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Ενδοσυσχετίσεις μεταξύ των στοιχείων. Ελέγχθηκε η συσχέτιση μεταξύ των 15 κύριων στοιχείων του PERMA Profiler και μέτριες θετικές τιμές του συντελεστή συσχέτισης μεταξύ $r = 0,20$ και $0,40$ θα υποδείκνυαν τη χρησιμότητα των επιμέρους ερωτημάτων στη μέτρηση των εννοιών, που πραγματεύεται το εργαλείο. Συσχετίσεις της τάξεως κάτω του $0,20$ θα δήλωναν, ότι πιθανόν τα ερωτήματα φορτώνουν σε διαφορετικούς παράγοντες και τιμές άνω του $0,40$ θα έδειχναν ότι τα συγκεκριμένα στοιχεία αποτυπώνουν ένα μικρό μέρος της διακύμανσης της υπό μέτρηση έννοιας και πιθανόν να αλληλεπικαλύπτονται σε κάποιον βαθμό (Piedmont, 2014).

Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων. Η εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής του εργαλείου ελέγχθηκε μέσω της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων με τη χρήση του AMOS. Συγκεκριμένα, ελέγχθηκαν δύο μοντέλα. Το πρώτο ήταν ένα μοντέλο ενός επιπέδου, που περιελάμβανε τα πέντε συστατικά του ευ ζην σύμφωνα με τη θεωρία του Seligman (2011). Το δεύτερο ήταν ένα ιεραρχικό μοντέλο δύο επιπέδων, που στο πρώτο επίπεδο περιελάμβανε μία ανώτερη εννοιολογική κατασκευή, το ευ ζην, και στο δεύτερο τα πέντε συστατικά του.

Για να εξεταστεί η προσαρμογή των μοντέλων στα δεδομένα αξιολογήθηκαν μια σειρά από δείκτες καλής προσαρμογής με βάση τα κριτήρια διαχωρισμού, που έχουν προτείνει οι Hu και Bentler (1999). Ο λόγος του χ^2 (χ^2 /βαθμοί ελευθερίας) θα πρέπει να είναι μικρότερος του 3, αν κι ο δείκτης αυτός είναι εξαιρετικά ευαίσθητος σε μεγάλα δείγματα (Kline, 2010. Schermelleh-Engel, Moonsbrugger, & Muller,

2003. Vandenberg, 2006). Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκαν οι δείκτες RMSEA (Browne & Kudeck, 1993) και SRMR (Hu & Bentler, 1995), οι τιμές των οποίων πρέπει να είναι μικρότερες από 0,08, κι οι δείκτες CFI (Bentler, 1990), GFI (Jöreskog & Sörbom, 1984) και TLI (Tucker & Lewis, 1973), που πρέπει να έχουν τιμές ανώτερες του 0,90. Τέλος, χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης ECVI (Schreiber, Nora, Stage, Barlow, & King, 2006), ο οποίος συγκρίνει τα επιμέρους μοντέλα κι όσο μικρότερος είναι, τόσο καλύτερη η προσαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα.

Αξιοπιστία. Ελέγχθηκαν οι δείκτες εσωτερικής συνοχής άλφα του Cronbach, Spearman-Brown και Composite Reliability, οι τιμές των οποίων έπρεπε να ξεπερνούν το 0,70, για να δηλώνουν ικανοποιητική αξιοπιστία των επιμέρους παραγόντων (DeVellis, 2012. George & Mallery, 2010. Hair, Black, Babin, Aderson, & Tatham, 2010. Κυριάζος, 2017).

Συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα. Η συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα του PERMA Profiler ελέγχθηκαν, αρχικά, αξιολογώντας τους δείκτες Average Variance Extracted και Maximum Shared Variance. Οι παράγοντες, των οποίων οι τιμές AVE είναι άνω του 0,5 επιδεικνύουν ικανοποιητική συγκλίνουσα εγκυρότητα κι όσων η τιμή MSV είναι χαμηλότερη της τιμής AVE χαρακτηρίζονται από ικανοποιητική αποκλίνουσα εγκυρότητα (Hair κ.ά., 2010). Επιπλέον, ελέγχθηκε η συσχέτιση των παραγόντων του PERMA Profiler με άλλες έννοιες και αναμενόταν να επιδείξουν θετική συσχέτιση με κοντινούς εννοιολογικά παράγοντες (συγκλίνουσα εγκυρότητα) κι αρνητική ή μηδενική συσχέτιση με άσχετες εννοιολογικά μεταβλητές (αποκλίνουσα εγκυρότητα. Hubley, 2014).

Παραγοντική ισοδυναμία. Ελέγχθηκε η παραγοντική ισοδυναμία του PERMA Profiler στα δύο φύλα (άνδρες και γυναίκες) και σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (18-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-64, άνω των 65 ετών) με τη χρήση του AMOS.

Συγκεκριμένα, ελέγχθηκαν η συμμορφική (ισοδυναμία της μορφής των παραγόντων), η μετρική ισοδυναμία (ισοδυναμία της φόρτισης των παραγόντων) κι η ισοδυναμία της κλίμακας μέτρησης του μοντέλου του εργαλείου στα διαφορετικά δείγματα. Η συμμορφική ισοδυναμία ελέγχθηκε αφαιρώντας πλήρως από το μοντέλο του PERMA Profiler τους περιορισμούς μεταξύ των διαφορετικών ομάδων, που εξετάστηκαν, κι ελέγχθηκε η προσαρμογή της κάθε επιμέρους ομάδας στο μοντέλο (Kline, 2010). Η μετρική ισοδυναμία ελέγχθηκε συγκρίνοντας τις τιμές CFI μεταξύ συμμορφικής και μετρικής ισοδυναμίας κι η ισοδυναμία της κλίμακας μέτρησης συγκρίνοντας τις αντίστοιχες τιμές μεταξύ μετρικής ισοδυναμίας και ισοδυναμίας

κλίμακας μέτρησης. Διαφορά μεγαλύτερη του 0,01 δηλώνει την ύπαρξη ισοδυναμίας και στις δύο περιπτώσεις (Cheung & Rensvold, 2002).

Πρόβλημα της κοινής μεθόδου. Για να ελεγχθεί, αν επέδρασε στα δεδομένα η μοναδική και κοινή μέθοδος συλλογής δεδομένων ελέγχθηκε, εάν το μεγαλύτερο μέρος της διακύμανσης των ερωτημάτων του PERMA Profiler μπορεί να εξηγηθεί από έναν κοινό παράγοντα και συγκρίθηκαν ένα μοντέλο κοινού παράγοντα με όλους τους περιορισμούς κι ένα αντίστοιχο μοντέλο χωρίς κανέναν περιορισμό. Αν ο έλεγχος χ^2 είναι στατιστικώς σημαντικός, τότε ο κοινός παράγοντας κι, άρα, η μέθοδος συλλογής παίζουν σημαντικό ρόλο στα δεδομένα (Conway & Lance, 2010. Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003).

Νόρμα. Με στόχο να βοηθηθούν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας να ερμηνεύσουν ευκολότερα τις βαθμολογίες των παραγόντων του PERMA Profiler, παρέχονται για κάθε παράγοντα ο μέσος όρος, η τυπική απόκλιση, το εύρος και οι τιμές ανά εκατοστημόριο.

Αποτελέσματα

Μετάφραση και πιλοτική χορήγηση του PERMA Profiler. Για να απαντηθεί το πρώτο ερευνητικό ερώτημα αυτής της μελέτης, ελέγχθηκαν οι συσχετίσεις συζευγμένων δειγμάτων για το κάθε ερώτημα και τον κάθε παράγοντα του PERMA Profiler με τη βοήθεια του δείκτη συσχέτισης Spearman (βλέπε Πίνακα 2.2.).

Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των δύο εκδοχών του εργαλείου (ελληνική κι αρχική αγγλική) ήταν υψηλές, θετικές ($r_s = 0,41$ έως $0,84$) και στατιστικώς σημαντικές ($p = ,000$ έως $,003$) για όλα τα ερωτήματα εκτός ενός ερωτήματος του παράγοντα της δέσμευσης (E3: «Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί;»), το οποίο εμφάνισε χαμηλή συσχέτιση μεταξύ των δύο εκδοχών του PERMA Profiler ($r_s = 0,23$, $p = ,124$). Για τον λόγο αυτόν, επαναξιολογήθηκε η ελληνική εκδοχή αυτού του ερωτήματος ελέγχοντας ακόμη μία φορά την αντίστροφη μετάφραση και τα σχόλια της Margaret Kern. Ωστόσο, φάνηκε, ότι οι δύο εκδοχές του στοιχείου ήταν πολύ κοντά εννοιολογικά, οι τρεις μεταφραστές είχαν σχεδόν πανομοιότυπες μεταφράσεις κι η ειδικός δεν είχε κάνει κάποια πρόταση για αναθεώρηση. Επιπλέον, επιβεβαιώθηκε, ότι το στοιχείο αυτό δεν επηρεάζει τη συσχέτιση του παράγοντα της δέσμευσης μεταξύ των δύο εκδοχών του εργαλείου. Για τους παραπάνω λόγους, δεν αναθεωρήθηκε το περιεχόμενο του ερωτήματος. Προληπτικά, ακολουθήθηκε η ίδια διαδικασία για τα ερωτήματα E2, A3 και το ερώτημα της μοναξιάς, τα οποία παρουσίασαν οριακές συσχετίσεις μεταξύ των δύο

εκδοχών του PERMA Profiler ($r_s = 0,41$, $p = ,003$, $r_s = 0,47$, $p = ,001$, and $r_s = 0,47$, $p = ,001$, αντίστοιχα) και δεν πραγματοποιήθηκε καμία αλλαγή στη μετάφραση για τους ίδιους λόγους. Η τελική ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler παρουσιάζεται στον Πίνακα 2.4.

Πίνακας 2.2. Συσχετίσεις συζευγμένων δειγμάτων μεταξύ των ερωτημάτων και των παραγόντων της ελληνικής και της αρχικής αγγλικής εκδοχής του PERMA Profiler

Ονομασία Ερωτήματος/ Παράγοντα	<i>N</i>	<i>r_s</i>	<i>p</i>
P1	48	0,55	,000
P2	48	0,67	,000
P3	48	0,69	,000
E1	48	0,61	,000
E2	48	0,41	,003
E3	48	0,23	,124
R1	48	0,62	,000
R2	48	0,67	,000
R3	48	0,83	,000
M1	48	0,74	,000
M2	48	0,75	,000
M3	48	0,66	,000
A1	48	0,66	,000
A2	48	0,70	,000
A3	48	0,47	,001
NE1	48	0,65	,000
NE2	48	0,69	,000
NE3	48	0,55	,000
H1	48	0,66	,000
H2	48	0,71	,000
H3	48	0,71	,000
Lon	48	0,47	,001
Last	48	0,84	,000
P	48	0,77	,000
E	48	0,56	,000
R	48	0,86	,000
M	48	0,78	,000
A	48	0,79	,000
O	48	0,70	,000
NE	48	0,64	,000
H	48	0,81	,000

Σημείωση: P = υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων, E = υποκλίμακα δέσμευσης, R = υποκλίμακα θετικών σχέσεων, M = υποκλίμακα νοήματος, A = υποκλίμακα επιτευγμάτων, NE = υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, H = υποκλίμακα σωματικής υγείας, Lon = ερώτημα μοναξιάς, Lsat = ερώτημα ικανοποίησης από τη ζωή, O = συνολικός δείκτης ευ ζην.

Περιγραφικά στοιχεία των ερωτημάτων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler. Για να εκτιμηθεί η κανονικότητα της κατανομής των ερωτημάτων του PERMA Profiler ελέγχθηκαν τα περιγραφικά τους στοιχεία και τα αποτελέσματα των τεστ κανονικότητας (βλέπε Πίνακα 2.3.).

Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι και τα 23 ερωτήματα δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή, καθώς οι τιμές ασυμμετρίας κυμαίνονταν από -1,02 έως 0,15 κι οι τιμές κύρτωσης από -1,11 έως 1,09, ενώ τα τεστ κανονικότητας Shapiro-Wilk και Kolmogorov-Smirnov βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά για όλα τα ερωτήματα σε επίπεδο σημαντικότητας μικρότερο του ,001.

Πίνακας 2.3. Περιγραφικά στοιχεία των ερωτημάτων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler ($N = 2.539$)

Στοιχείο	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>E.T.</i>	<i>M.T.</i>	Ασυμμετρία	Κύρτωση
P1	7,11	1,69	0	10	-,73	,46
P2	7,10	1,71	1	10	-,68	,48
P3	6,85	1,83	0	10	-,69	,37
E1	7,37	1,80	0	10	-,77	,56
E2	6,50	1,90	0	10	-,60	,38
E3	6,93	2,37	0	10	-,83	,11
R1	7,14	2,04	0	10	-,84	,41
R2	7,66	1,74	1	10	-,83	,58
R3	7,27	2,00	0	10	-,98	1,02
M1	7,25	1,74	1	10	-,66	,51
M2	7,18	1,79	1	10	-,78	,57
M3	7,06	1,88	0	10	-,82	,68
A1	6,54	1,84	0	10	-,61	,40
A2	6,84	1,80	0	10	-,71	,46
A3	7,42	1,77	0	10	-,92	1,09
NE1	6,52	2,44	0	10	-,58	-,45
NE2	5,42	2,30	0	10	-,19	-,78
NE3	4,81	2,19	0	10	,05	-,68
H1	7,80	1,77	0	10	-1,01	,92
H2	6,95	2,14	0	10	-,78	,24
H3	7,64	1,92	0	10	-1,02	,88
Lon	3,99	2,73	0	10	,15	-1,11
Lsat	7,16	1,70	0	10	-,71	,60

Σημείωση: P = υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων, E = υποκλίμακα δέσμευσης, R = υποκλίμακα θετικών σχέσεων, M = υποκλίμακα νοήματος, A = υποκλίμακα επιτευγμάτων, NE = υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, H = υποκλίμακα σωματικής υγείας, Lon = ερώτημα μοναξιάς, Lsat = ερώτημα ικανοποίησης από τη ζωή, *E.T.* = ελάχιστη τιμή, *M. T.* = μέγιστη τιμή.

Πίνακας 2.4. Λίστα στοιχείων της αρχικής αγγλικής και της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler

ΑΑ	Στοιχείο	Αρχική αγγλική εκδοχή	Ελληνική εκδοχή	Απαντητική κλίμακα
1	A1	How much of the time do you feel you are making progress towards accomplishing your goals?	Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
2	E1	How often do you become absorbed in what you are doing?	Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
3	P1	In general, how often do you feel joyful?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
4	NE1	In general, how often do you feel anxious?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
5	A2	How often do you achieve the important goals you have set for yourself?	Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
6	H1	In general, how would you say your health is?	Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου;	0 = πολύ κακή, 10 = εξαιρετική
7	M1	In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life?	Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
8	R1	To what extent do you receive help and support from others when you need it?	Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
9	M2	In general, to what extent do you feel that what you do in your life is valuable and worthwhile?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
10	E2	In general, to what extent do you feel excited and interested in things?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
11	Lon	How lonely do you feel in your daily life?	Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
12	H2	How satisfied are you with your current physical health?	Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα κατάσταση της σωματικής σου υγείας;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
13	P2	In general, how often do you feel positive?	Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά νιώθεις θετικά;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
14	NE2	In general, how often do you feel angry?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις θυμωμένος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
15	A3	How often are you able to handle your responsibilities?	Πόσο συχνά νιώθεις ικανός/-ή να διαχειριστείς τις ευθύνες σου;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
16	NE3	In general, how often do you feel sad?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις λυπημένος/-η;	0 = ποτέ, 10 = πάντα

ΑΑ	Στοιχείο	Αρχική αγγλική εκδοχή	Ελληνική εκδοχή	Απαντητική κλίμακα
17	E3	How often do you lose track of time while doing something you enjoy?	Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί;	0 = ποτέ, 10 = πάντα
18	H3	Compared to others of your same age and sex, how is your health?	Σε σύγκριση με άλλους της ίδιας ηλικίας και φύλου, πως είναι η υγεία σου;	0 = πολύ κακή, 10 = εξαιρετική
19	R2	To what extent do you feel loved?	Σε τι βαθμό νιώθεις ότι σε αγαπούν;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
20	M3	To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life?	Σε τι βαθμό νιώθεις, γενικά, ότι έχεις μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή σου;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
21	R3	How satisfied are you with your personal relationships?	Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τις προσωπικές σου σχέσεις;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
22	P3	In general, to what extent do you feel contented?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πλήρης;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ
23	Lsat	Taking all things together, how happy would you say you are?	Ζυγίζοντάς τα όλα, πόσο ευτυχισμένος/η θα έλεγες ότι είσαι;	0 = καθόλου, 10 = πάρα πολύ

Σημείωση: P = υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων, E = υποκλίμακα δέσμευσης, R = υποκλίμακα θετικών σχέσεων, M = υποκλίμακα νοήματος, A = υποκλίμακα επιτευγμάτων, NE = υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, H = υποκλίμακα σωματικής υγείας, Lon = ερώτημα μοναξιάς, Lsat = ερώτημα ικανοποίησης από τη ζωή. Δεν υπάρχουν στοιχεία αντίστροφης βαθμολόγησης.

Συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler. Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε, ότι τα 15 κύρια ερωτήματα της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler, που μετρούν τους πέντε παράγοντες, κυμαίνονται μεταξύ $r_s = 0,17$ και $0,66$ (βλέπε Πίνακα 2.5.).

Συγκεκριμένα, οι ενδοσυσχετίσεις των στοιχείων ανά παράγοντα κυμαίνονται ως εξής: α) θετικά συναισθήματα: $r_s = 0,57$ έως $0,66$, β) δέσμευση: $r_s = 0,27$ έως $0,35$, γ) θετικές σχέσεις: $r_s = 0,42$ έως $0,55$, δ) νόημα: $r_s = 0,52$ έως $0,55$, ε) επιτεύγματα: $r_s = 0,35$ έως $0,60$. Τα ευρήματα δείχνουν, ότι όλες οι συσχετίσεις των στοιχείων ανά παράγοντα είναι άνω του $0,20$ δηλώνοντας, ότι τα ερωτήματα πιθανότατα φορτώνουν σε κοινό παράγοντα. Επιπλέον, τα ερωτήματα όλων των παραγόντων συσχετίζονται θετικά και μέτρια εκτός από τον παράγοντα της δέσμευσης, στον οποίο συσχετίζονται χαμηλά, πράγμα το οποίο δηλώνει, ότι εξηγούν μόνο ένα μικρό μέρος της διακύμανσης της υπό μέτρηση έννοιας κι ότι δεν παρουσιάζουν μεγάλη συνοχή ως προς το περιεχόμενό τους, καθώς μπορεί να μετρούν αρκετά διαφορετικές πλευρές της έννοιας της δέσμευσης.

Πίνακας 2.5. Ενδοσυσχετίσεις των στοιχείων του PERMA Profiler ($N = 2.539$)

Στοιχείο	P1	P2	P3	E1	E2	E3	R1	R2	R3	M1	M2	M3	A1	A2	A3
P1	1														
P2	,66	1													
P3	,57	,60	1												
E1	,26	,31	,29	1											
E2	,54	,57	,50	,27	1										
E3	,30	,29	,36	,35	,30	1									
R1	,46	,35	,38	,22	,35	,26	1								
R2	,50	,44	,52	,23	,43	,28	,55	1							
R3	,48	,45	,59	,25	,39	,30	,42	,54	1						
M1	,46	,49	,54	,32	,43	,23	,29	,39	,40	1					
M2	,41	,53	,50	,38	,42	,26	,29	,36	,35	,54	1				
M3	,36	,48	,51	,33	,39	,20	,26	,36	,41	,52	,55	1			
A1	,43	,46	,47	,38	,40	,24	,24	,29	,33	,48	,53	,47	1		
A2	,40	,48	,45	,36	,39	,25	,30	,31	,32	,45	,62	,51	,60	1	
A3	,29	,39	,38	,32	,30	,17	,23	,32	,37	,37	,41	,56	,35	,39	1

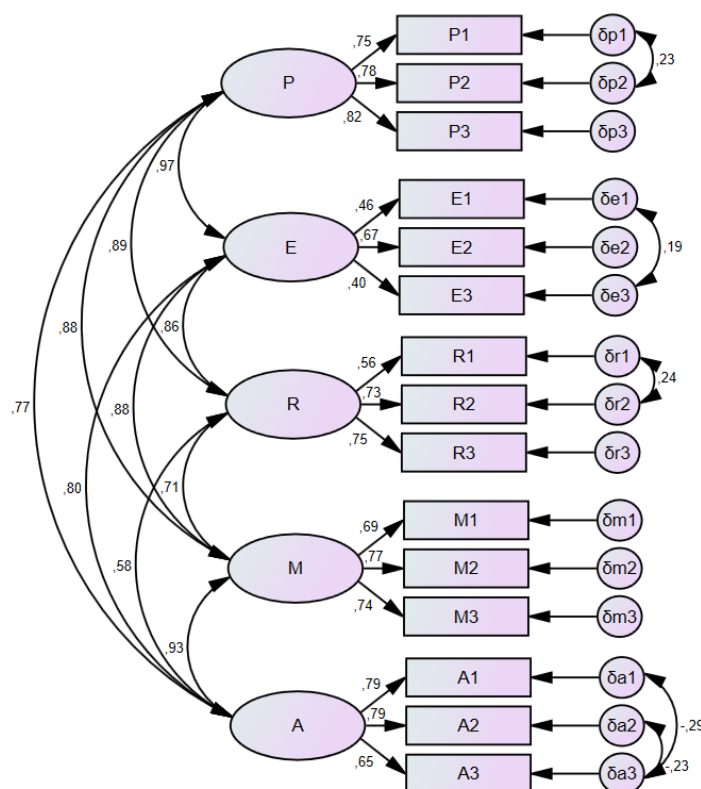
Σημείωση. P = υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων, E = υποκλίμακα δέσμευσης, R = υποκλίμακα θετικών σχέσεων, M = υποκλίμακα νοήματος, A = υποκλίμακα επιτευγμάτων. Κάθε συσχέτιση είναι σημαντική σε επίπεδο $p < ,001$.

Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler. Για να επιβεβαιωθεί, αν η ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler ακολουθεί το μοντέλο των κατασκευαστών του εργαλείου Butler και Kern (2016), κι αν το μοντέλο αυτό επιδεικνύει καλή προσαρμογή στα δεδομένα της παρούσας μελέτης, εξετάστηκαν και συγκρίθηκαν δύο μοντέλα: α) ένα μοντέλο πέντε παραγόντων πρώτου επιπέδου κι β) ένα μοντέλο πέντε παραγόντων, που φορτώνουν σε έναν ανώτερο παράγοντα, το ευ ζην. Η διαδικασία αυτή θα δώσει απάντηση στο πρώτο σκέλος τους δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος της παρούσας μελέτης, αναφορικά με την επιβεβαίωση της εγκυρότητας του υπό εξέταση εργαλείου.

Καταρχάς, ελέγχθηκε το κριτήριο Kaiser-Meyer-Olkin για την επάρκεια του δείγματος και τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η διακύμανση των ερωτημάτων προεξοφλεί ότι υπάρχουν λανθάνουσες μεταβλητές, που μπορούν να εξεταστούν με το υπάρχον δείγμα ($KMO = ,933$). Στη συνέχεια, εξετάστηκε η μήτρα συσχετίσεων των παραγόντων κι οι παραγοντικές φορτίσεις των 15 κύριων στοιχείων του PERMA Profiler. Οι παραγοντικές φορτίσεις κυμάνθηκαν μεταξύ 0,42 και 0,80 ($> 0,30$) και οι κρίσιμες τιμές τους βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές παρουσιάζοντας τιμές από 16,32 έως 40,88 ($CR > 1,96$). Οι πέντε παράγοντες του PERMA Profiler βρέθηκε να συσχετίζονται θετικά και στατιστικώς σημαντικά (από 0,57 έως 0,97), οι συνδιακυμάνσεις τους βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές κι οι κρίσιμες τιμές τους ανά ζεύγος κυμάνθηκαν από 16,49 έως 24,24 ($CR > 1,96$) δηλώνοντας, ότι οι παράγοντες δεν είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους αλλά συμμεταβάλλονται (βλέπε Εικόνα 4).

Στη συνέχεια, εξετάστηκε η προσαρμογή αρχικά του μοντέλου πέντε παραγόντων κι επιβεβαιώθηκε η καλή προσαρμογή του. Συγκεκριμένα, η αναλογία χ^2 ήταν 18,366, δηλαδή μη αποδεκτή, πράγμα το οποίο οφείλεται ωστόσο στο μεγάλο του δείγματος. Οι υπόλοιποι δείκτες καλής προσαρμογής ήταν εντός των αποδεκτών ορίων, δηλαδή $CFI = 0,92$, $TLI = 0,90$, $GFI = 0,93$, $RMSEA = 0,08$, $SRMR = 0,05$ (βλέπε Πίνακα 2.6.). Έπειτα, εξετάστηκε το ιεραρχικό μοντέλο, το οποίο κρίθηκε μη αποδεκτό επιδεικνύοντας κακή προσαρμογή στα δεδομένα. Συγκεκριμένα, η αναλογία χ^2 ήταν και πάλι μη αποδεκτή, όπως και οι περισσότεροι δείκτες καλής προσαρμογής ($CFI = 0,89$, $TLI = 0,86$, $GFI = 0,90$, $RMSEA = 0,09$) πλην του $SRMR = 0,06$. Ελέγχοντας τον δείκτη σύγκρισης μεταξύ των δύο μοντέλων βρέθηκε και πάλι, πως το μοντέλο των πέντε παραγόντων ($ECVI = 0,61$) προσαρμόζεται καλύτερα στα δεδομένα από το ιεραρχικό μοντέλο ($ECVI = 0,81$). Συμπερασματικά, η επιβεβαιωτική ανάλυση

παραγόντων προτείνει ως καλύτερη λύση για την ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler το μοντέλο των πέντε παραγόντων για το ευ ζην.



Εικόνα 4. Μοντέλο πέντε παραγόντων για την ελληνική εκδοχή του PERMA

Profiler: Ευρήματα από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων

Πίνακας 2.6. Δείκτες καλής προσαρμογής για την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων ενός μοντέλου πέντε παραγόντων κι ενός ιεραρχικού μοντέλου ως λύσεις για την παραγοντική δομή της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler

Μοντέλο	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	GFI	ECVI
Πέντε παραγόντων	80	18,366	0,92	0,90	0,08	0,05	0,93	0,61
Ιεραρχικό	75	23,493	0,89	0,86	0,09	0,06	0,90	0,81

Σημείωση: Μέθοδος εξαγωγής: μέγιστης πιθανοφάνειας.

Αξιοπιστία της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler. Με σκοπό να απαντηθεί το δεύτερο σκέλος του δεύτερου ερευνητικού ερωτήματος της παρούσας μελέτης, εξετάστηκε η αξιοπιστία των πέντε παραγόντων του PERMA Profiler, των ερωτημάτων της συνολικής βαθμολογίας και των δύο συμπληρωματικών κλιμάκων (αρνητικά συναισθήματα και σωματική υγεία).

Τα ευρήματα έδειξαν, ότι όλες οι υποκλίμακες και τα ερωτήματα της συνολικής βαθμολογίας μετρούν τις εκάστοτε έννοιες με εσωτερική συνοχή πλην του παράγοντα

της δέσμευσης, ο οποίος παρουσιάζει χαμηλή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής, όπως ήταν αναμενόμενο από τα παραπάνω ευρήματα αναφορικά με τη συσχέτιση μεταξύ των στοιχείων, που τον αποτελούν. Συγκεκριμένα, οι δείκτες αξιοπιστίας για το PERMA Profiler (βλέπε Πίνακα 2.7.) έχουν ως εξής: α) θετικά συναισθήματα: $\alpha = 0,83$, $SB = 0,80$, $CR = 0,83$, β) δέσμευση: $\alpha = 0,56$, $SB = 0,58$, $CR = 0,54$, γ) θετικές σχέσεις: $\alpha = 0,74$, $SB = 0,70$, $CR = 0,75$, δ) νόημα: $\alpha = 0,78$, $SB = 0,77$, $CR = 0,78$, ε) επιτεύγματα: $\alpha = 0,72$, $SB = 0,62$, $CR = 0,74$, στ) ευ ζην: $\alpha = 0,91$, $SB = 0,87$, ζ) αρνητικά συναισθήματα $\alpha = 0,68$, $SB = 0,70$, η) σωματική υγεία: $\alpha = 0,85$, $SB = 0,87$.

Πίνακας 2.7. Δείκτες αξιοπιστίας κι εγκυρότητας των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler ($N = 2.539$)

Παράγοντας	<i>A</i>	<i>SB</i>	<i>CR</i>	<i>AVE</i>	<i>MSV</i>	<i>MaxR</i>
Θετικά συναισθήματα	0,83	0,80	0,83	0,62	0,87	0,83
Δέσμευση	0,56	0,58	0,54	0,29	0,87	0,59
Θετικές σχέσεις	0,74	0,70	0,75	0,50	0,68	0,77
Νόημα	0,78	0,77	0,78	0,54	0,94	0,78
Επιτεύγματα	0,72	0,62	0,74	0,50	0,94	0,77

Συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler. Αρχικά, εξετάστηκε το κατά πόσον οι παράγοντες της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler αποκλίνουν μεταξύ τους κι αν τα ερωτήματα, που τους αποτελούν συγκλίνουν μεταξύ τους (βλέπε Πίνακα 2.7.).

Τα ευρήματα έδειξαν, ότι ο παράγοντας της δέσμευσης αντιμετωπίζει προβλήματα σύγκλισης των ερωτημάτων του ($AVE < 0,05$), πράγμα το οποίο δηλώνει ότι τα τρία ερωτήματα, που τον αποτελούν, δεν εξηγούν μεγάλο ποσοστό της διακύμανσης της λανθάνουσας μεταβλητής λόγω της χαμηλής μεταξύ τους συσχέτισης. Οι υπόλοιποι τέσσερεις παράγοντες παρουσίασαν υψηλή συγκλίνουσα εγκυρότητα μεταξύ των ερωτημάτων τους. Ωστόσο, όπως ήταν αναμενόμενο, όλοι οι παράγοντες του PERMA Profiler παρουσιάζουν χαμηλή αποκλίνουσα εγκυρότητα μεταξύ τους καθώς οι τιμές *MSV* τους είναι υψηλότερες από τις τιμές *AVE*, γεγονός που επιβεβαιώνει, ότι οι παράγοντες συνδιακυμαίνονται και, μάλιστα, ίσως ένα μέρος της διακύμανσης του κάθε παράγοντα να εξηγείται σε σημαντικό βαθμό από στοιχεία, που φορτώνουν πρωταρχικά σε κάποιον άλλο παράγοντα, ακόμη κι αν δεν επιβεβαιώθηκε το μοντέλο του ανώτερου ιεραρχικά παράγοντα του ευ ζην.

Στη συνέχεια, ελέγχθηκε η συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler μέσω των συσχετίσεών τους

με τους παράγοντες άλλων εργαλείων, που χορηγήθηκαν στην παρούσα μελέτη (βλέπε Πίνακα 2.8.). Συγκεκριμένα, εξετάστηκε η σύγκλιση των λανθανουσών εννοιών του PERMA Profiler μεταξύ τους και με άλλες θετικές μεταβλητές, τις στρατηγικές απολαμβάνειν, την αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους φίλους, την ικανοποίηση από τη ζωή, την υποκειμενική ευτυχία και τη σωματική υγεία. Οι συσχετίσεις των πέντε παραγόντων του PERMA Profiler με όλες τις παραπάνω μεταβλητές βρέθηκαν θετικές και στατιστικώς σημαντικές επικυρώνοντας τη συγκλίνουσα εγκυρότητά τους. Συγκεκριμένα, οι συσχετίσεις κυμάνθηκαν ως εξής: α) θετικά συναισθήματα: $r = 0,30$ έως $0,68$, β) δέσμευση: $r = 0,26$ έως $0,51$, γ) θετικές σχέσεις: $r = 0,29$ έως $0,66$, δ) νόημα: $r = 0,30$ έως $0,68$, ε) επιτεύγματα: $r = 0,20$ έως $0,75$.

Επιπλέον, εξετάστηκε η απόκλιση των λανθανουσών εννοιών του PERMA Profiler με αρνητικού περιεχομένου μεταβλητές, όπως τα αρνητικά συναισθήματα, η μοναξιά, η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι πέντε παράγοντες του PERMA Profiler συσχετίζονται αρνητικά και στατιστικώς σημαντικά με σχεδόν όλες τις παραπάνω μεταβλητές αποδεικνύοντας τη συγκλίνουσα εγκυρότητά τους. Ειδικότερα, οι συσχετίσεις κυμάνθηκαν ως εξής: α) θετικά συναισθήματα: $r = -0,27$ έως $-0,49$, β) δέσμευση: $r = -0,13$ έως $-0,45$ (μηδενική συσχέτιση με τα αρνητικά συναισθήματα), γ) θετικές σχέσεις: $r = -0,16$ έως $-0,35$, δ) νόημα: $r = -0,13$ έως $-0,45$, ε) επιτεύγματα: $r = -0,08$ έως $-0,42$. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι πέντε παράγοντες του PERMA Profiler χαρακτηρίζονται από υψηλή εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής.

Πίνακας 2.8. Συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα: Συσχετίσεις των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler με θετικές κι αρνητικές μεταβλητές ($N = 2.539$)

	P	E	R	M	A	O
P	1					
E	0,59***	1				
R	0,66***	0,49***	1			
M	0,68***	0,51***	0,51***	1		
A	0,62***	0,51***	0,45***	0,75***	1	
O	0,89***	0,75***	0,77***	0,84***	0,81***	1
NE	-0,29***	-0,02	-0,18***	-0,13***	-0,08***	-0,18***
H	0,46***	0,34***	0,46***	0,38***	0,40***	0,50***
Μοναξιά	-0,33***	-0,13***	-0,35***	-0,23***	-0,17***	-0,31***
Αντιλαμβανόμενη στήριξη από φίλους	0,30***	0,26***	0,50***	0,23***	0,20***	0,36***

	P	E	R	M	A	O
Θετικές στρατηγικές	0,42***	0,39***	0,48***	0,36***	0,31***	0,47***
Απολαμβάνει						
Ικανοποίηση από ζωή	0,39***	0,27***	0,29***	0,40***	0,31***	0,48***
Υποκ. ευτυχία	0,50***	0,30***	0,32***	0,41***	0,32***	0,49***
Κατάθλιψη	-0,49***	-0,31***	-0,32***	-0,45***	-0,42***	-0,53***
Άγχος	-0,27***	-0,17**	-0,16**	-0,34***	-0,29***	-0,32***
Στρες	-0,43***	-0,24***	-0,28***	-0,37***	-0,36***	-0,45***

Σημείωση: P = υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων, E = υποκλίμακα δέσμευσης, R = υποκλίμακα θετικών σχέσεων, M = υποκλίμακα νοήματος, A = υποκλίμακα επιτευγμάτων, NE = υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, H = υποκλίμακα σωματικής υγείας, O = συνολικός δείκτης ευ ζην. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Παραγοντική ισοδυναμία του μοντέλου της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler ως προς την ηλικία και το φύλο. Με στόχο να απαντηθεί το τρίτο ερώτημα αυτής της μελέτης, εξετάστηκε η παραγοντική ισοδυναμία του μοντέλου της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler ως προς το φύλο και τις διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και τα ευρήματα έδειξαν, ότι οι διαφορές του CFI μεταξύ των τιμών συμμορφικής, μετρικής και ισοδυναμίας κλίμακας μέτρησης ήταν μικρότερη του 0,01 δηλώνοντας, ότι η παραγοντική δομή, οι φορτίσεις κι η κλίμακα μέτρησης είναι ισοδύναμες σε όλες τις υποομάδες, που εξετάστηκαν. Αυτό σημαίνει, ότι όλες οι υποομάδες αντιλαμβάνονται τις ερωτήσεις, τις έννοιες κι απαντούν στο ερωτηματολόγιο με αντίστοιχο τρόπο (βλέπε Πίνακα 2.9.).

Πίνακας 2.9. Παραγοντική ισοδυναμία ως προς το φύλο και τις ηλικιακές ομάδες του μοντέλου της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler

Μοντέλο	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	ECVI
Φύλο							
Συμμορφική	160	9,945	,916	,889	,060	,0500	,733
Μετρική	170	9,431	,915	,895	,058	,0521	,730
Κλίμακας μέτρησης	185	9,156	,911	,899	,057	,0521	,755
Ηλικιακές ομάδες							
Συμμορφική	480	4,271	,907	,878	,037	,0504	1,135
Μετρική	530	3,988	,906	,889	,035	,0542	1,120
Κλίμακας μέτρησης	605	4,254	,884	,879	,037	,0550	1,249

Έλεγχος πιθανού προβλήματος κοινής μεθόδου. Έγινε έλεγχος πιθανού προβλήματος κοινής μεθόδου δημιουργώντας έναν νέο, κοινό παράγοντα στο μοντέλο της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων και τα ευρήματα έδειξαν, ότι ο έλεγχος χ^2 βρέθηκε στατιστικώς σημαντικός ($p < ,001$), η $\Delta\chi^2 = 602.344$ και η $\Delta df = 15$ δηλώνοντας, ότι υπάρχει σημαντικό ποσοστό της κοινής διακύμανσης, που μπορεί να εξηγηθεί από τον κοινό παράγοντα.

Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler. Υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το εύρος κι οι εκατοστιαίες τιμές των παραγόντων του PERMA Profiler με στόχο να δοθούν πληροφορίες για την ελληνική νόρμα και να βοηθηθούν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας να κατανοήσουν καλύτερα και να ερμηνεύσουν τις βαθμολογίες των παραγόντων του εργαλείου (βλέπε Πίνακα 2.10.).

Πίνακας 2.10. Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler ($N = 2.539$)

	<i>MO</i>	<i>TA</i>	Εύρος	Εκατοστιαίες τιμές						
				5	10	25	50	75	90	95
P	7,01	1,50	8,67	4,33	5,00	6,00	7,33	8,00	8,66	9,00
E	6,93	1,48	9,33	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	8,66	9,00
R	7,36	1,56	9,00	4,33	5,33	6,33	7,66	8,66	9,33	9,66
M	7,16	1,50	8,67	4,33	5,33	6,33	7,33	8,33	9,00	9,33
A	6,93	1,44	9,67	4,33	5,00	6,00	7,00	8,00	8,66	9,00
O	7,08	1,22	8,44	4,87	5,50	6,37	7,18	8,00	8,50	8,87
NE	5,58	1,80	10,00	2,33	3,00	4,33	5,66	7,00	8,00	8,33
H	7,46	1,70	10,00	4,33	5,33	6,33	7,66	8,66	9,33	10,00

Σημείωση: P = υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων, E = υποκλίμακα δέσμευσης, R = υποκλίμακα θετικών σχέσεων, M = υποκλίμακα νοήματος, A = υποκλίμακα επιτευγμάτων, NE = υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων, H = υποκλίμακα σωματικής υγείας, O = συνολικός δείκτης ευ ζην. Ελάχιστη βαθμολογία ανά παράγοντα = 0, μέγιστη βαθμολογία = 10.

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η προσαρμογή και στάθμιση του PERMA Profiler στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο με στόχο να διευκολυνθεί η άνθηση της έρευνας και της εφαρμογής παρεμβάσεων στην Ελλάδα ακολουθώντας μια πολυδιάστατη θεώρηση για το ευ ζην. Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης έδειξαν, ότι το PERMA Profiler και το μοντέλο, που βρίσκεται από πίσω του, μπορούν να μεταφερθούν σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια και ότι η ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου αποτελεί ένα έγκυρο κι αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης των συστατικών του ευ ζην.

Τα αποτελέσματα της μετάφρασης και προσαρμογής του εργαλείου δείχνουν, ότι η μεθοδολογία των έξι βημάτων, που υιοθετήθηκε, οδήγησε στη δημιουργία μιας ελληνικής εκδοχής του, που μπορεί να γίνει κατανοητή από άτομα με διαφορετικό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο κι αποτυπώνει τα νοήματα, που οι κατασκευαστές του ερωτηματολογίου αποτύπωσαν σε κάθε στοιχείο του. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της ανάλυσης στοιχείων έδειξαν, ότι τα ερωτήματα χαρακτηρίζονται από ικανοποιητικά επίπεδα ομοιογένειας ανά παράγοντα και τα ευρήματα της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων οδήγησαν στην υιοθέτηση ενός μοντέλου πέντε παραγόντων χωρίς κάποιον παράγοντα ανωτέρου επιπέδου να τους εξηγεί, όπως ο Seligman (2011) είχε ορίσει στη θεωρία του. Επιπλέον, οι δείκτες καλής προσαρμογής του μοντέλου των πέντε παραγόντων στα δεδομένα της παρούσας μελέτης ήταν εφάμιλλοι άλλων μελετών στάθμισης του εργαλείου (Butler & Kern, 2016. Demicri κ.ά., 2017. Wammerl κ.ά., 2015).

Εν γένει, η ελληνική μορφή του PERMA Profiler βρέθηκε, ότι αποτελεί ένα αξιόπιστο κι έγκυρο μέσο μέτρησης της πολυδιάστατης φύσης του ευ ζην. Συγκεκριμένα, το εργαλείο αποτυπώνει με εσωτερική συνοχή και συνέπεια τα διαφορετικά συστατικά της ευζωίας. Ωστόσο, φαίνεται, ότι ένα συστατικό, αυτό της δέσμευσης είναι ψυχομετρικά πιο αδύναμο, καθώς παρότι είναι διακριτό από τα υπόλοιπα, όπως φαίνεται από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων, τα ερωτήματα, που το συναποτελούν, δε φαίνεται να παρουσιάζουν την ίδια συνοχή με των άλλων παραγόντων. Η αδυναμία τη συγκεκριμένης υποκλίμακας έχει αποτυπωθεί και σε άλλες μελέτες στάθμισης του συγκεκριμένου εργαλείου σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια (Butler & Kern, 2016. Demicri κ.ά., 2017. Iasiello κ.ά., 2017). Το εύρημα αυτό είναι πιθανό να δηλώνει, ότι τα άτομα που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια αντιλαμβάνονται με διαφορετικό τρόπο την εννοιολογική κατασκευή της δέσμευσης ή τα τρία ερωτήματα που μετρούν τη δέσμευση στο PERMA Profiler μπορεί απλώς να εστιάζουν σε αρκετά διαφορετικές πλευρές της έννοιας με αποτέλεσμα να μην επιτυγχάνεται η επιθυμητή ομοιογένεια. Βέβαια, τα ψυχομετρικά προβλήματα, που αντιμετωπίζει ο παράγοντας της δέσμευσης είναι πιθανό να οφείλονται και στη φύση της ίδιας της έννοιας. Ο όρος δέσμευση χρησιμοποιείται σε αρκετά, διαφορετικά μεταξύ τους πλαίσια, όπως η εργασία, το σχολείο κι η κοινωνία (Fredricks κ.ά., 2004. Schaufeli κ.ά., 2002. Scott-Jackson & Mayo, 2017). Όμως, τα ερωτήματα, που περιλαμβάνονται στη συγκεκριμένη υποκλίμακα δε μετρούν τη δέσμευση σε κάποιο συγκεκριμένο πλαίσιο αλλά γενικά στη ζωή των ατόμων.

Επιπλέον, κάποιοι μελετητές συνδέουν τη δέσμευση με έννοιες, όπως η ψυχολογική ροή (Csikszentmihalyi, 1996, 2009. Hefferson & Bonniwell, 2011), κι άλλοι με μεταβλητές, όπως τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και η ενεργοποίησή τους (Seligman, 2002). Για τους παραπάνω λόγους, χρειάζεται να διεξαχθεί περαιτέρω έρευνα με στόχο τη βαθύτερη κατανόηση της έννοιας της δέσμευσης, τη διάκρισή της από άλλες συναφείς μεταβλητές και την αποτελεσματικότερη μέτρησή της.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ήταν, παρόλα αυτά, ξεκάθαρα σχετικά με τη συγκλίνουσα και την αποκλίνουσα εγκυρότητα των παραγόντων του PERMA Profiler δείχνοντας, ότι τόσο ο δείκτης συνολικής ευζωίας όσο κι οι πέντε επιμέρους παράγοντες του ευ ζην συσχετίζονται προς την αναμενόμενη κατεύθυνση με άλλα εργαλεία μέτρησης δεικτών του ευ ζην, ψυχολογικών συμπτωμάτων και σωματικής ευεξίας. Κρίνεται σημαντικό να εξεταστούν οι συσχετίσεις αυτές βαθύτερα, στο επίπεδο των επιμέρους συστατικών του ευ ζην. Ξεκινώντας με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, βρέθηκε, ότι συνδέεται με καλή σωματική υγεία, υψηλά επίπεδα χρήσης στρατηγικών απολαμβάνειν, παρουσία νοήματος στη ζωή, αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους φίλους, καθώς κι αυξημένη ικανοποίηση από τη ζωή και υποκειμενική ευτυχία. Τα ευρήματα αυτά είναι σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, καθώς έχει αποδειχθεί, ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να διευρύνουν το πεδίο σκέψης και δράσης των ατόμων αλλά και να δομήσουν πληθώρα πόρων, με αποτέλεσμα να προβλέπουν τη σωματική και ψυχολογική ευεξία (Fredrickson, 2000). Σε αυτή τη διαδικασία, ενεργοποιείται η ανοδική σπείρα μέσα από το χτίσιμο θετικών σχέσεων αλλά και την προσμονή μελλοντικών, την εκτίμηση των παρόντων και την αναπόληση παρελθοντικών θετικών συμβάντων ζωής (Bryant & Veroff, 2017. Kok κ.ά., 2013). Η ανοδική σπείρα, ακολούθως, συμβάλλει στην καταπολέμηση των δυσμενών συνεπειών της βίωσης αρνητικών συναισθημάτων και ψυχολογικών καταστάσεων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Garland κ.ά., 2010).

Η συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα του παράγοντα της δέσμευσης ήταν επίσης υψηλή, καθώς βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη χρήση θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και την ικανοποίηση από τη ζωή. Εύλογα η δέσμευση συνδέεται με τη χρήση θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν, καθώς συνδέονται αμφοτέρως με τους τρόπους, με τους οποίους το άτομο μπορεί να αυξήσει τις θετικές συνέπειες μιας εμπειρίας στο παρόν. Συγκεκριμένα, συνδέονται με τις διαδικασίες διοχέτευσης του ενδιαφέροντος και της ενέργειας του ατόμου σε μια εμπειρία ή ένα έργο και μέσω της επακόλουθης

απορρόφησης συνδέονται με την αίσθηση, ότι ο χρόνος κυλάει πολύ γρήγορα (Butler & Kern, 2016. Kahn, 1992). Η παραπάνω διαδικασία προκαλεί αισθήματα έμπνευσης κι υπερηφάνειας, που με τη σειρά τους οδηγούν σε αυξημένα επίπεδα θετικότητας κι ικανοποίησης, ενώ απομακρύνουν καταθλιπτικόμορφα ή αγχώδη αισθήματα (Glass κ.ά., 2006. Innstrand κ.ά., 2012. Schaufeli κ.ά., 2002).

Παρόμοια είναι τα αποτελέσματα για τη δομική εγκυρότητα του παράγοντα των θετικών σχέσεων. Σε συμφωνία με προηγούμενα ευρήματα, οι θετικές σχέσεις συνδέονται στενά και προβλέπουν υψηλά επίπεδα τόσο σωματικής όσο και ψυχικής ευεξίας (Carmichael κ.ά., 2015. Chopik, 2017). Επιπροσθέτως, οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνει, όπως το μοίρασμα των θετικών στιγμών με άλλους, φαίνεται να ανθίζουν στις θετικές σχέσεις, πράγμα το οποίο οδηγεί στη βίωση θετικών συναισθημάτων και τη δημιουργία αναμνήσεων εμποτισμένων με ουσιαστικό νόημα για τη ζωή του ατόμου (Bryant & Veroff, 2017. Chandoevrit & Thampanishvong, 2016. Chopik, 2017. Hicks & King, 2009. Kok κ.ά., 2013). Από την άλλη πλευρά του νομίσματος, οι θετικές σχέσεις φαίνεται να προστατεύουν τα άτομα απέναντι στις αρνητικές επιδράσεις της μοναξιάς, του αυξημένου στρες, του άγχους και της κατάθλιψης λειτουργώντας ως βιταμίνη για το άτομο (Canadian Institute for Health Information, 2012. Caron & Liu, 2011).

Επιπλέον, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες για το πόσο πυρηνικό είναι το νόημα ζωής στη μέτρηση του ευ ζην, καθώς σχετίζεται με πληθώρα δεικτών ευζωίας. Καταρχάς, το νόημα στη ζωή ενεργοποιεί την ανοδική σπείρα θετικών συναισθημάτων μέσω μιας σειράς μηχανισμών (Fredrickson, 2000, 2001). Πρώτα από όλα, εκτιμώντας τα παροντικά και τα παρελθοντικά θετικά συμβάντα ζωής, το άτομο ενισχύει το νόημα της ζωής του, τη βίωση θετικών συναισθημάτων αλλά και την ικανοποίησή του από τη ζωή (Bryant & Veroff, 2007). Το ίδιο συμβαίνει αναγνωρίζοντας την αξία των θετικών σχέσεων στη ζωή και καρπώνοντας τη στήριξη και την αίσθηση του ανήκειν, που πηγάζουν από αυτές (King κ.ά., 2006). Μάλιστα, υψηλά επίπεδα παρουσίας νοήματος στη ζωή συνδέονται με χαμηλά επίπεδα ψυχολογικών συμπτωμάτων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Pezirkianidis κ.ά., 2016). Η σημαντικότητα του νοήματος στη ζωή των ατόμων, λοιπόν, γίνεται πρόδηλη μέσα από τις έννοιες, με τις οποίες σχετίζεται, και τις επιδράσεις του στην ευζωία των ατόμων.

Τέλος, τα ευρήματα έδειξαν, ότι τα επιτεύγματα συνδέονται επίσης με μια σειρά δεικτών ευζωίας, όπως η ευτυχία, η βίωση θετικών συναισθημάτων κι η χρήση θετικών

στρατηγικών απολαμβάνειν. Όταν οι άνθρωποι επιτυγχάνουν κάποιον επιθυμητό στόχο, βιώνουν θετικά συναισθήματα, όπως η χαρά, η υπερηφάνεια κι η πληρότητα, και γίνονται πιο ικανοποιημένα από τη ζωή τους. Ακόμη, όταν απολαμβάνουν τις θετικές συνέπειες των επιτευγμάτων τους, τα προσμετρούν ως ευλογίες και συγχαίρουν τους εαυτούς τους βιώνοντας ακόμη περισσότερα θετικά συναισθήματα, ενώ παράλληλα αυξάνεται το νόημα της ζωής τους, με αποτέλεσμα να είναι πλέον ευκολότερο για αυτά να αντιμετωπίσουν αρνητικά βιώματα της ζωής, όπως η κατάθλιψη και το άγχος (Bryant & Veroff, 2007. El-Anzi, 2005. Machell, Kashdan, Short, & Nezlek, 2015. Nohria κ.ά., 2008).

Αξίζει να σημειωθεί, ότι το μοντέλο των πέντε παραγόντων της ελληνικής εκδοχής του PERMA Profiler χαρακτηρίζεται από παραγοντική ισοδυναμία ως προς το φύλο και την ηλικία στο ενήλικο φάσμα. Το εύρημα αυτό υποστηρίζει επιπλέον, ότι η ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler αποτελεί ένα έγκυρο εργαλείο μέτρησης της πολυδιάστατης οπτικής του ευ ζην.

Συνοψίζοντας, η ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler αντανακλά και μετρά τα πέντε βασικά συστατικά του ευ ζην σύμφωνα με τη θεωρία PERMA, ενώ ταυτόχρονα χαρακτηρίζεται από ικανοποιητικά επίπεδα εγκυρότητας κι αξιοπιστίας. Το PERMA Profiler αποτελεί το πρώτο πολυδιάστατο εργαλείο μέτρησης της ευζωίας, το οποίο έχει προσαρμοστεί και σταθμιστεί στην Ελλάδα, τη στιγμή που η έρευνα στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας ανθίζει κι όλο και περισσότεροι άνθρωποι κι επαγγελματίες υιοθετούν τις αρχές της εστιάζοντας στην καλλιέργεια επιμέρους συστατικών του ευ ζην. Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, που θα βοηθήσει τους ερευνητές να μελετήσουν τα συστατικά του ευ ζην στην Ελλάδα και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να μετρήσουν και να προάγουν τα επίπεδα ευ ζην των αποδεκτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Συνεισφορά των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας κρίνονται ιδιαίτερα σημαντικά όχι μόνο για την προαγωγή της μελέτης του ευ ζην στην Ελλάδα βάσει μιας πολυδιάστατης οπτικής αλλά και για την κλινική πρακτική στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία.

Οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας κι οι ψυχοθεραπευτές θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν το PERMA Profiler τόσο διερευνητικά κατά την έναρξη των συνεδριών όσο και για να ελέγξουν την αποτελεσματικότητα επιμέρους συνεδριών αλλά και της θεραπείας εν γένει. Επιπρόσθετα, το PERMA Profiler μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα έγκυρο εργαλείο για τον σχεδιασμό παρεμβάσεων σε διάφορα

πλαίσια, όπως τα σχολεία, τα πανεπιστήμια, οι οργανισμοί, οι φυλακές και τα κέντρα κράτησης προσφύγων. Τέλος, μπορεί να συμβάλλει στην προσπάθεια διαπολιτισμικής μελέτης του ευ ζην και τον διεθνή διάλογο, που λαμβάνει χώρα τα τελευταία χρόνια, αναφορικά με την πολυδιάστατη πλευρά του.

Περιορισμοί της παρούσας μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Ένα σημείο, που χρήζει περαιτέρω διερεύνησης, σχετικά με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης σχετίζεται με το γεγονός, ότι ο παράγοντας της δέσμευσης, παρότι παρουσιάζει ικανοποιητικά επίπεδα εγκυρότητας, δεν παρουσιάζει επαρκή αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής. Επιπλέον, το δείγμα, που χρησιμοποιήθηκε, παρότι ικανοποιητικό, δεν ήταν αποτέλεσμα τυχαίας δειγματοληψίας και αποτελούνταν από τρία υποδείγματα. Τέλος, η παρούσα μελέτη δεν παρέχει πληροφορίες για την αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων και την προβλεπτική εγκυρότητα του PERMA Profiler.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, αναφορικά με τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του PERMA Profiler, οι μελλοντικές ερευνητικές προσπάθειες οφείλουν να εστιάσουν στον έλεγχο τόσο της προβλεπτικής του εγκυρότητας όσο και της ευαισθησίας του να αποτυπώνει πραγματικές αλλαγές στα επίπεδα ευ ζην έπειτα από μία ψυχολογική, ψυχοεκπαιδευτική ή ψυχοθεραπευτική παρέμβαση. Επιπλέον, η αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων κι η σταθερότητα των αποτελεσμάτων σε μεγαλύτερες χρονικές περιόδους χρειάζεται, επίσης, να αξιολογηθούν. Η χρήση διαφορετικών εργαλείων μέτρησης στις μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν, επίσης, να ενισχύσουν την εγκυρότητα του εργαλείου αντιμετωπίζοντας το πρόβλημα της κοινής μεθόδου.

Επίσης, η έννοια της δέσμευσης χρειάζεται να περιγραφεί ακριβέστερα από τις μελέτες του μέλλοντος και μάλιστα να διαφοροποιηθεί από τις σχετικές έννοιες, όπως αυτή της ψυχολογικής ροής. Πέρα από το συστατικό της δέσμευσης, ωστόσο, προτείνεται οι μελλοντικοί ερευνητές να συγκλίνουν στο ποια είναι τα πυρηνικά συστατικά του ευ ζην, ώστε να μην υπάρχουν πολλαπλές θεωρίες, που αλληλεπικαλύπτονται ή διαφωνούν σημαντικά. Έπειτα από τη σύγκλιση αυτή είναι χρήσιμο να δημιουργηθεί ένα έγκυρο εργαλείο μέτρησης των πυρηνικών συστατικών του ευ ζην με στόχο την οικουμενική χρήση του.

Κεφάλαιο 3: Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κι αρετές στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο

Στόχος αυτού του κεφαλαίου είναι να παρουσιάσει τα ευρήματα της δεύτερης μελέτης, που διεξήχθη στα πλαίσια της παρούσας διατριβής, κι είχε ως στόχο να εξετάσει τη δομή και το περιεχόμενο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο μέσω της διερεύνησης της παραγοντικής δομής της ελληνικής εκδοχής του Ερωτηματολογίου των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα Values In Action - 120 (VIA-120) σε ένα δείγμα 3.211 συμμετεχόντων από όλο το ενήλικο ηλικιακό φάσμα. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν τη δομή των 24 δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα βάσει της ταξινόμησης των Peterson και Seligman (2004) κι εντόπισαν ένα μοντέλο πέντε παραγόντων, υπό τους οποίους ομαδοποιούνται τα δυνατά στοιχεία στο ελληνικό πλαίσιο. Η ελληνική εκδοχή του εργαλείου, VIA-114GR, παρουσίασε ικανοποιητική αξιοπιστία, συγκλίνουσα εγκυρότητα με δείκτες ευζωίας κι αποκλίνουσα εγκυρότητα με αρνητικές ψυχολογικές καταστάσεις. Παρατηρήθηκαν διαφορές ηλικίας και φύλου σε διάφορα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Επίσης, τα ευρήματα έδειξαν, ότι τα πέντε κυρίαρχα δυνατά στοιχεία του ελληνικού δείγματος ήταν η καλοσύνη, η αγάπη, η ειλικρίνεια, η αμεροληψία κι η επιμονή, ενώ τα πέντε σπανιότερα ήταν η αγάπη για μάθηση, η πνευματικότητα, η προοπτική, η μετριοφροσύνη κι ο αυτοέλεγχος. Στα πλαίσια του κεφαλαίου αυτού συζητιούνται τα παραπάνω ευρήματα, οι ομοιότητες κι οι διαφορές του ελληνικού μοντέλου για τον «καλό χαρακτήρα» με άλλα μοντέλα, που αναδύθηκαν σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια, καθώς κι οι περιορισμοί της μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και πρακτικές εφαρμογές του VIA-114GR.

Εισαγωγή

Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κι αρετές. Τα τελευταία χρόνια, η μελέτη των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών έχει ενισχυθεί χάρη στο ρεύμα της Θετικής Ψυχολογίας.

Αντίθετα με την παραδοσιακή ματιά στην Ψυχολογία, η Θετική Ψυχολογία εστιάζει, πέρα από την αύξηση της λειτουργικότητας των ατόμων, στην επίτευξη υψηλών επιπέδων ευζωίας τόσο για τον γενικό πληθυσμό όσο και για άτομα, που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά ή ψυχιατρικά προβλήματα (Gable & Haidt, 2005). Η ανάγκη μελέτης και βαθύτερης κατανόησης της ουσίας και του περιεχομένου των

δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα τοποθετείται ως προτεραιότητα από αυτό το νέο ρεύμα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000. Seligman κ.ά., 2005).

Αλλά τι εννοούμε, όταν αναφερόμαστε στα δυνατά στοιχεία και τις αρετές του χαρακτήρα; Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), οι αρετές αποτελούν οικουμενικά χαρακτηριστικά των ατόμων, τα οποία έχουν διακριθεί ως σημαντικά, θετικά κι άξια σεβασμού από τη φιλοσοφία, τη θρησκεία και τους λαϊκούς μύθους ανά τον κόσμο. Μάλιστα, οι ίδιοι αναγνωρίζουν τις εξής πανανθρώπινες αρετές: τη σοφία, το κουράγιο, την ανθρωπιά, τη δικαιοσύνη, την υπέρβαση και την εγκράτεια, προσδίδοντάς τους βιολογική προέλευση. Συγκεκριμένα, θεωρούν, ότι τα χαρακτηριστικά αυτά ξεχώρισαν φυλογενετικά έναντι άλλων, διότι συνέβαλαν σημαντικά στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους. Πιθανώς να ταυτίζονται με αυτό, που ο Nicholas Christakis (2019) αναφέρει ως κοινή ανθρωπιά, τη δύναμη να κατανοούμε ο ένας άνθρωπος τον άλλο, διότι μας προσδιορίζουν κοινά χαρακτηριστικά, τα οποία μάλιστα μας οδηγούν να επιθυμούμε να ανήκουμε σε σχέσεις, ομάδες και κοινωνίες.

Περαιτέρω, σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα αποτελούν την έκφραση των ψυχολογικών συστατικών των αρετών. Είναι, δηλαδή, εκείνα τα χαρακτηριστικά των ατόμων, που τους επιτρέπουν να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους, να εξελιχθούν και να ανθήσουν. Αποτελούν το «καλό» στον πυρήνα των ανθρώπων, το κλειδί για να είναι ο καλύτερός τους εαυτός, κι ως τέτοια επηρεάζουν τον τρόπο, με τον οποίο τα άτομα σκέφτονται, νιώθουν και συμπεριφέρονται. Η καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, η ενεργοποίηση κι η εφαρμογή τους είναι ωφέλιμη τόσο για τα άτομα όσο και για τις κοινότητες (Linley & Harrington, 2006. Park κ.ά., 2004. Peterson & Park, 2006. Peterson & Seligman, 2004).

Ως επιστέγασμα της θεωρίας τους για τον «καλό χαρακτήρα» και τη δομή του, οι Peterson και Seligman (2004) εισήγαγαν την ταξινόμηση «Αξίες Εν Δράση» (Values in Action, VIA), στα πλαίσια της οποίας ομαδοποιούν 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα στις έξι αρετές. Αυτή η κατηγοριοποίηση αναπτύχθηκε με σκοπό τη δημιουργία ενός κοινού λεξιλογίου για τα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» μεταξύ των ερευνητών και των επαγγελματιών ψυχικής υγείας ανά τον κόσμο τοποθετούμενη στον αντίποδα του ψυχιατρικού Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου (DSM–IV–TR, American Psychiatric Association, 2000) δίνοντας έμφαση στις θετικές, υγιείς πλευρές των ατόμων.

Η μέτρηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Ταυτόχρονα με τη διάδοση της μελέτης τους, αναδύθηκε η ανάγκη κατασκευής ψυχομετρικών εργαλείων για τη μέτρηση των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα.

Η μοναδική προσπάθεια έως σήμερα έχει γίνει από τους Peterson και Seligman (2004), οι οποίοι δημιούργησαν το Ερωτηματολόγιο των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα VIA (VIA Inventory of Strengths, VIA-IS). Το ερωτηματολόγιο αυτό προσαρμόστηκε και σταθμίστηκε σε αρκετές χώρες, όπως η Ελβετία (Peterson κ.ά., 2007), η Γερμανία (Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson, & Seligman, 2010), η Ιαπωνία (Shimai κ.ά., 2006), η Κροατία (Brdar & Kashdan, 2010), η Ινδία (Singh & Choubisa, 2010) κι η Ισπανία (Azañedo, Fernández-Abascal, & Barraca, 2014).

Αναφορικά με τα δομικά του χαρακτηριστικά, αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο αυτο-αναφοράς, το οποίο περιλαμβάνει 240 ερωτήματα, που μετρούν τα 24 δυνατά στοιχεία και τις έξι αρετές της ταξινόμησης VIA. Από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, παράγονται 24 βαθμολογίες, μία για το κάθε δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα, που μετράει το εργαλείο. Τα δυνατά στοιχεία, που μετριοούνται με δέκα ερωτήματα το καθένα, είναι: η αμεροληψία, η καλοσύνη, η ομαδικότητα, η συγχώρεση, η ταπεινοφροσύνη, η ηγεσία, η εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας, η αγάπη, η δημιουργικότητα, η γενναιότητα, η προοπτική, η κριτική σκέψη, η περιέργεια, το χιούμορ, η κοινωνική νοημοσύνη, η σύνεση, η επιμονή, ο αυτο-έλεγχος, η ειλικρίνεια, η ελπίδα, η πνευματικότητα, η ζέση, η ευγνωμοσύνη κι η αγάπη για μάθηση.

Επιπλέον, έχει δημιουργηθεί από τους ίδιους κατασκευαστές μία σύντομη μορφή του εργαλείου, το VIA-120, στο οποίο περιλαμβάνονται τα πέντε, ψυχομετρικά ισχυρότερα, στοιχεία, που μετρούν το κάθε δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα στην εκτενή μορφή του εργαλείου (Peterson & Seligman, 2004). Η χρήση του VIA-120 κερδίζει έδαφος τα τελευταία χρόνια τόσο στην έρευνα όσο και στην πρακτική, καθώς παρουσιάζει παρόμοια ψυχομετρικά χαρακτηριστικά με την πλήρη εκδοχή του, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην εξοικονόμηση χρόνου.

Στο ίδιο σκεπτικό με το Ερωτηματολόγιο των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα VIA, έχει κατασκευαστεί και το Ερωτηματολόγιο των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα των Νέων VIA (VIA-Youth), το οποίο εστιάζει στη μέτρηση των ίδιων μεταβλητών για τις ηλικίες από 10 έως 17 ετών (Park & Peterson, 2006). Επιπλέον, έχει δημιουργηθεί η Δομημένη Συνέντευξη VIA, μέσω της οποίας μετριοούνται τα δυνατά στοιχεία του ατόμου από έναν συνεντευκτή. Οι ερωτήσεις της συνέντευξης

εστιάζουν σε υποθετικές καταστάσεις, στις οποίες αναμένεται να εφαρμοστούν από το άτομο τα δυνατά του στοιχεία, ως απάντηση στο σενάριο (Peterson, 2003).

Σε κάθε περίπτωση, ανεξάρτητα από το εάν τα ταξινομικά συστήματα ή τα εργαλεία εστιάζουν σε θετικά ή αρνητικά χαρακτηριστικά, η ανάπτυξή τους επηρεάζεται από τις αξίες της εκάστοτε κοινωνίας. Τα πολιτισμικά πλαίσια, ωστόσο, αλλάζουν δυναμικά. Για αυτόν τον λόγο, τα εργαλεία αυτά χρειάζεται διαρκώς να αναθεωρούνται και να σταθμίζονται πριν χρησιμοποιηθούν σε κάποιο νέο πολιτισμικό πλαίσιο, ώστε να διαφυλαχθεί η εγκυρότητά τους (Snyder & Lopez, 2006).

Ψυχομετρικά χαρακτηριστικά των εργαλείων VIA-IS και VIA-120 σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια. Η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής κι επαναλαμβανόμενων μετρήσεων, καθώς και η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα των εργαλείων VIA-IS και VIA-120 έχουν επανειλημμένα ελεγχθεί επιβεβαιώνοντας την επάρκειά τους (Park κ.ά., 2004. Peterson & Seligman, 2004. Ruch κ.ά., 2010).

Ωστόσο, οι έως σήμερα μελέτες έχουν τονίσει την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης της δομικής εγκυρότητας των παραπάνω εργαλείων και συγκεκριμένα της παραγοντικής τους δομής, καθώς φαίνεται, ότι ο τρόπος με τον οποίο τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κατηγοριοποιούνται σε αρετές δέχεται σημαντικές πολιτισμικές επιδράσεις (Ruch κ.ά., 2010). Ο Shryack και οι συνεργάτες του (2010) στη μελέτη τους απέδειξαν, μάλιστα, ότι η δομή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα είναι ασαφής, διότι δεν έχει προέλθει από ανάλυση παραγόντων εμπειρικών δεδομένων αλλά από βιβλιογραφική ανασκόπηση και διάλογο μεταξύ ειδικών.

Οι Peterson και Seligman (2004) στο αρχικό τους μοντέλο είχαν προτείνει, ότι η δομή του «καλού χαρακτήρα» αποτελείται από έξι αρετές. Η Σοφία περιλαμβάνει διανοητικά δυνατά στοιχεία, όπως η δημιουργικότητα κι η περιέργεια, το Κουράγιο αποτελείται από δυνατά στοιχεία, όπως η επιμονή κι η γενναιότητα, η Ανθρωπιά περιλαμβάνει διαπροσωπικά στοιχεία σαν την αγάπη και την ομαδικότητα, η Δικαιοσύνη χαρακτηρίζεται από κοινωνικά στοιχεία, όπως η επιμονή κι η αμεροληψία, η Υπέρβαση περιλαμβάνει πνευματικά δυνατά στοιχεία, όπως η συγχώρεση και, τέλος, η Εγκράτεια περιλαμβάνει δυνατά στοιχεία του αυτο-ελέγχου, όπως η σύνεση. Ωστόσο, έχουν προταθεί πολλές διαφορετικές δομές του «καλού χαρακτήρα». Ο ίδιος ο Peterson (2006), μάλιστα, πρότεινε τη χρήση μίας δομής δύο παραγόντων, εκ των οποίων ο ένας θα περιελάμβανε τα δυνατά στοιχεία της καρδιάς και θα εστίαζε στις σχέσεις με τους άλλους, όπως η πνευματικότητα, το χιούμορ, η ομαδικότητα κι η

ηγεσία. Από την άλλη πλευρά, ο δεύτερος παράγοντας θα εστίαζε στον εαυτό και θα αποτελούνταν από στοιχεία, όπως ο αυτο-έλεγχος, η δημιουργικότητα κι η επιμονή.

Ωστόσο, στη διεθνή έρευνα έχει επικρατήσει κατά τη στάθμιση του εργαλείου σε ένα νέο πολιτισμικό πλαίσιο να διεξάγεται εκ νέου μία διερευνητική ανάλυση παραγόντων, ώστε να διερευνηθεί η καλύτερη δυνατή δομή του «καλού χαρακτήρα» σε αυτό το πλαίσιο. Τα ευρήματα των διαφόρων μελετών συμφωνούν στην ύπαρξη μιας δομής τεσσάρων ή πέντε παραγόντων/αρετών του χαρακτήρα (βλέπε Brdar & Kashdan, 2010. Littman-Ovadia & Lavy, 2012. Macdonald κ.ά., 2008. Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008. Shryack κ.ά., 2010. Singh & Choubisa, 2010). Ωστόσο, παρουσιάζεται σημαντική ποικιλομορφία στο περιεχόμενο των αρετών, καθώς και στην ονομασία, που οι μελετητές τους προσδίδουν. Οι διαφορές αυτές οφείλονται πέρα από τις διαφορές πολιτισμικού πλαισίου και σε μεθοδολογικές διαφορές. Η δομή, στην οποία αρκετές μελέτες συγκλίνουν (Azañedo κ.ά., 2014, 2017. Ruch κ.ά., 2010), αποτελείται από πέντε αρετές, οι οποίες περιλαμβάνουν τις εξής ομάδες δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα: α) τα δυνατά στοιχεία της εγκράτειας, όπως η σύνεση κι η ταπεινοφροσύνη, β) τα διανοητικά στοιχεία, όπως η δημιουργικότητα και η αγάπη για μάθηση, γ) τα διαπροσωπικά στοιχεία, όπως η αγάπη, η καλοσύνη κι η ηγεσία, δ) τα συναισθηματικά στοιχεία, όπως η ελπίδα κι η ζέση, και ε) τα θεολογικά στοιχεία, όπως η ευγνωμοσύνη κι η πνευματικότητα.

Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και δείκτες ευζωίας. Σύμφωνα με μία πληθώρα μελετών, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σχετίζονται με ένα μεγάλο εύρος δεικτών ευζωίας, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, η βίωση θετικών συναισθημάτων κι η υποκειμενική ευτυχία (βλέπε Brdar, Anić, & Rijavec, 2011. Gradišek, 2012. Güsewell & Ruch, 2012. Lee, Foo, Adams, Morgan, & Frewen, 2015. Peterson κ.ά., 2007. Weber & Ruch, 2012).

Αναλυτικότερα, οι Wagner, Gander, Proyer και Ruch (2019) σε μία πρόσφατη μελέτη τους διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και μιας πολυδιάστατης θεώρησης για το ευ ζην, τη θεωρία PERMA, η οποία αναγνωρίζει πέντε συστατικά της ευζωίας: τα θετικά συναισθήματα, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα (Seligman, 2011). Τα ευρήματα έδειξαν, ότι όλα τα δυνατά στοιχεία, εκτός της σύνεσης και της ταπεινοφροσύνης, σχετίζονται θετικά και στατιστικώς σημαντικά με κάθε συστατικό του ευ ζην με χαμηλά έως υψηλά μεγέθη επίδρασης. Συγκεκριμένα, ο πρώτος πυλώνας του ευ ζην σύμφωνα με τη θεωρία PERMA, η βίωση θετικών συναισθημάτων, βρέθηκε να

συσχετίζεται υψηλότερα με τα δυνατά στοιχεία της ζέσης, του χιούμορ, της ελπίδας και της περιέργειας. Η δέσμευση βρέθηκε να συσχετίζεται υψηλότερα με την επιμονή, την ελπίδα, τη ζωντάνια, την περιέργεια, την ηγεσία, την αγάπη για μάθηση και τη γενναιότητα. Οι θετικές σχέσεις, από την άλλη, βρέθηκαν να σχετίζονται με τα δυνατά στοιχεία της ομαδικότητας, της αγάπης και της καλοσύνης. Το νόημα συνδέθηκε κυρίως με την πνευματικότητα, αλλά και με την ευγνωμοσύνη, την ελπίδα, την ηγεσία, την περιέργεια, τη ζέση, τη δημιουργικότητα και την εκτίμηση της ομορφιάς. Τέλος, τα επιτεύγματα συσχετίστηκαν υψηλότερα με την ελπίδα, την επιμονή και τη ζέση, ενώ σε μικρότερο βαθμό βρέθηκαν να σχετίζονται και με τον αυτο-έλεγχο, την κοινωνική νοημοσύνη, την ηγεσία, την αγάπη για μάθηση, την αγάπη, την προοπτική, την περιέργεια και τη γενναιότητα. Επιπλέον, τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης τόνισαν, ότι η ζέση, η ελπίδα κι η περιέργεια προβλέπουν τα περισσότερα συστατικά του ευ ζην και στον υψηλότερο βαθμό, αν και υπάρχουν κάποια δυνατά στοιχεία, που προβλέπουν σημαντικά συγκεκριμένα συστατικά του ευ ζην, όπως για παράδειγμα το χιούμορ προβλέπει σε υψηλό βαθμό τα θετικά συναισθήματα, η ομαδικότητα τις θετικές σχέσεις και η πνευματικότητα την αίσθηση νοήματος.

Επιπρόσθετα, έχει βρεθεί, ότι οι παρεμβάσεις Θετικής Ψυχολογίας, που βασίζονται στην εφαρμογή και την καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα βελτιώνουν τα επίπεδα ευ ζην, ευτυχίας κι ικανοποίησης των ατόμων από τη ζωή, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη μείωση της καταθλιπτικόμορφης συμπτωματολογίας (βλέπε Gander κ.ά., 2013. Giapraki κ.ά., υπό δημοσίευση. Proyer κ.ά., 2013, 2015. Seligman κ.ά., 2005. Symeonidou κ.ά., 2019. Zichnali κ.ά., 2019). Τα παραπάνω, λοιπόν, κάνουν πρόδηλο, ότι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα συνδέονται στενά με πυρηνικές μεταβλητές του ευ ζην και η καλλιέργειά τους τις ενισχύει ακόμη περισσότερο.

Διαφορές φύλου κι ηλικίας στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Η μελέτη των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα έχει εστιάσει μεταξύ άλλων στην επίδραση δημογραφικών χαρακτηριστικών στα επίπεδά τους, όπως το φύλο κι η ηλικία.

Οι Heintz, Kramm και Ruch (2019) στη μετα-ανάλυσή τους εντόπισαν, ότι οι άνδρες κι οι γυναίκες μοιράζονται παρόμοιο χάρτη δυνατών στοιχείων, ωστόσο, υπάρχουν κάποια στοιχεία, στα οποία παρουσιάζονται σημαντικές διαφορές μεταξύ τους, όπως η αγάπη, η εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας κι η ευγνωμοσύνη, στα οποία οι γυναίκες σημειώνουν σταθερά υψηλότερες βαθμολογίες. Μία ακόμη έρευνα μεγάλης κλίμακας (Linley, Maltby, Wood, Joseph, Harrington, Peterson, ... &

Seligman, 2007) έδειξε, ότι οι γυναίκες αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα σε όλα τα δυνατά στοιχεία σε σύγκριση με τους άνδρες με εξαίρεση τη δημιουργικότητα, για την οποία ίσχυε το αντίθετο. Επιπλέον, ο Ruch κι οι συνεργάτες του (2010) βρήκαν, ότι οι βαθμολογίες των γυναικών ήταν υψηλότερες από των αντρών σε όλα τα δυνατά στοιχεία της αρετής της ανθρωπιάς του μοντέλου των Peterson και Seligman (2004). Αντίθετα, βρήκαν, ότι οι άντρες παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα δημιουργικότητας, κριτικής σκέψης, προοπτικής κι ηγεσίας από τις γυναίκες.

Αναφορικά με τις ηλικιακές διαφορές, η Park κι οι συνεργάτες της (2004) δεν εντόπισαν οποιαδήποτε σχέση μεταξύ της ηλικίας και των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Ωστόσο, άλλοι μελετητές υποστήριξαν, ότι τα δυνατά στοιχεία παρουσιάζουν μία μικρή αλλά όχι αμελητέα θετική συσχέτιση με την ηλικία, δηλαδή όσο η ηλικία αυξάνεται, αυξάνονται και τα επίπεδα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Μάλιστα, η ισχυρότερη θετική σχέση με την ηλικία βρέθηκε από κάποιους ερευνητές στην περιέργεια, την αγάπη για μάθηση, την αμεροληψία, τη συγχώρεση και τον αυτό-έλεγχο (Linley κ.ά., 2007), ενώ κάποιοι άλλοι εντόπισαν αντίστοιχη σχέση με την ηλικία για τα δυνατά στοιχεία της περιέργειας, της αμεροληψίας, της πνευματικότητας, του αυτο-ελέγχου, της ταπεινοφροσύνης, της ευγνωμοσύνης, της συγχώρεσης και της σύνεσης (Ruch κ.ά., 2010).

Η παρούσα μελέτη. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της δομής και του περιεχομένου του «καλού χαρακτήρα» στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο ελέγχοντας την παραγοντική δομή και τα χαρακτηριστικά της ελληνικής εκδοχής του εργαλείου VIA-120.

Συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη εστίασε στην απάντηση των παρακάτω ερευνητικών ερωτημάτων: 1) Ποια είναι η εννοιολογική δομή του «καλού χαρακτήρα» στο ελληνικό πλαίσιο και ποιες οι διαφορές από άλλα πολιτισμικά πλαίσια; 2) Αποτελεί η ελληνική εκδοχή του VIA-120 ένα αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα; 3) Η σχέση μεταξύ των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα με τα συστατικά PERMA του ευ ζην αποδεικνύουν ικανοποιητικά τη συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα της ελληνικής εκδοχής του VIA-120; 4) Υπάρχουν σημαντικές διαφορές φύλου κι ηλικίας μεταξύ των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα στην Ελλάδα; 5) Ποια είναι τα υψηλότερα και ποια τα χαμηλότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των Ελλήνων και συγκεκριμένων υποομάδων του πληθυσμού βάσει της ηλικίας και του φύλου;

Μέθοδος

Συμμετέχοντες. Τρεις υπομελέτες έλαβαν χώρα στα πλαίσια της παρούσας έρευνας ($n_1 = 1,338$, $n_2 = 909$, $n_3 = 964$). Συνολικά, 3.211 ενήλικες Έλληνες ηλικίας 18 έως 80 ετών αποτέλεσαν τους συμμετέχοντες των υπομελετών. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν τα 37,53 έτη ($SD = 12,98$) κι η πλειοψηφία τους ήταν γυναίκες (58,6%), άγαμοι (42%), εργαζόμενοι (66,7%) και κάτοικοι της περιφέρειας Αττικής (63,4%). Αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων, το 29% αυτών ήταν απόφοιτοι Λυκείου, το 9% φοιτητές Ανώτατου Εκπαιδευτικού Ιδρύματος, το 42,4% κατείχαν τίτλο σπουδών Α.Ε.Ι. και το 12,6% είχε προχωρήσει σε μεταπτυχιακές σπουδές (βλέπε Πίνακα 3.1.).

Πίνακας 3.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του συνολικού δείγματος και των επιμέρους υποδειγμάτων

	Δείγμα 1		Δείγμα 2		Δείγμα 3		Συνολ. Δείγμα	
	N	%	n	%	n	%	N	%
Συνολικό n	1.338		909		964		3.211	
Φύλο								
Άρρεν	539	40,3	362	39,8	383	39,7	1.284	40,0
Θήλυ	766	58,7	522	57,4	573	59,4	1.881	58,6
Ελλείπουσες τιμές	13	1,0	25	2,8	8	0,9	46	1,4
Ηλικιακή ομάδα								
18-24	323	24,1	179	19,7	189	19,6	691	21,5
25-34	293	21,9	219	24,1	214	22,2	726	22,6
35-44	278	20,8	194	21,3	179	18,5	651	20,3
45-54	289	21,6	185	20,4	230	23,8	704	21,9
55-64	115	8,6	92	10,1	125	13,0	332	10,3
65+	31	2,3	9	1,0	14	1,5	54	1,7
Ελλείπουσες τιμές	9	0,7	31	3,4	13	1,5	53	1,7
Οικογενειακή κατάσταση								
Άγαμος/η	522	39,0	410	45,1	416	43,1	1.348	42,0
Έγγαμος/η	464	34,7	413	45,4	459	47,6	1.336	41,6
Διαζευγμένος/η	56	4,2	48	5,3	66	6,8	170	5,3
Χήρος/α	13	1,0	12	1,3	18	1,9	43	1,3
Ελλείπουσες τιμές	10	0,7	26	2,9	5	0,6	314	9,8
Περιοχή κατοικίας								
Αττική	733	54,8	675	74,3	628	65,1	2.036	63,4
Λοιπές περιφέρειες	429	32,1	204	22,4	325	33,7	958	29,8
Ελλείπουσες τιμές	176	13,2	30	3,3	11	1,2	217	6,8
Μορφωτικό επίπεδο								
Απόφοιτος/η Δημοτικού	72	5,4	7	0,8	17	1,8	96	3,0
Απόφοιτος/η Γυμνασίου	46	3,4	35	3,9	33	3,4	114	3,5
Απόφοιτος/η Λυκείου	325	24,3	260	28,6	280	29,0	865	26,9

	Δείγμα 1		Δείγμα 2		Δείγμα 3		Συνολ. Δείγμα	
	N	%	n	%	n	%	N	%
Φοιτητής/ρια ΑΕΙ/ΤΕΙ	143	10,7	45	5,0	80	8,3	268	8,3
Απόφοιτος/η ΑΕΙ/ΤΕΙ	438	32,7	398	43,8	431	44,7	1.267	39,4
Κάτοχος Μεταπτυχιακού	106	7,9	119	13,1	108	11,2	333	10,4
Κάτοχος Διδακτορικού	15	1,1	18	2,0	10	1,0	43	1,3
Ελλείπουσες τιμές	193	0,6	27	3,0	5	0,6	225	7,0
Εργασιακή κατάσταση								
Εργαζόμενος/η	814	60,8	645	71,0	685	71,0	2.144	66,7
Άνεργος/η	328	24,5	235	25,9	270	28,0	833	25,9
Ελλείπουσες τιμές	196	14,6	29	3,2	9	1,0	234	7,3

Εργαλεία. Στα πλαίσια της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω εργαλεία συλλογής δεδομένων (βλέπε Παράρτημα II):

Ερωτηματολόγιο Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα Values In Action – 120. Το VIA-120 (Peterson & Seligman, 2004. Ελληνική μετάφραση: Δημητριάδου & Σταλίκας, 2012) περιέχει 120 ερωτήματα, τα οποία μετρούν 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα (5 ερωτήματα ανά δυνατό στοιχείο) σύμφωνα με την ταξινόμηση των Peterson και Seligman (2004). Οι αξιολογούμενοι απαντούν στα ερωτήματα χρησιμοποιώντας μία πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (0-δε με αντιπροσωπεύει καθόλου έως 4-με αντιπροσωπεύει πολύ), με την οποία δηλώνουν τον βαθμό στον οποίο τους αντιπροσωπεύει το περιεχόμενο κάθε ερωτήματος.

Ερωτηματολόγιο Ευ Ζην PERMA Profiler. Το PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016. Στάθμιση στην Ελλάδα: Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, & Yotsidi, 2019) είναι ένα πολυδιάστατο εργαλείο μέτρησης του ευ ζην και των πέντε συστατικών του σύμφωνα με τη θεωρία PERMA του Seligman (2011).

Τα πέντε συστατικά του ευ ζην, που μετράει το PERMA Profiler είναι η βίωση θετικών συναισθημάτων, η δέσμευση, οι θετικές σχέσεις, η αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα. Αποτελείται από 23 ερωτήματα, εκ των οποίων τρία μετρούν κάθε συστατικό του ευ ζην και τα οκτώ είναι συμπληρωματικά: ένα ερώτημα μετρά την ικανοποίηση από τη ζωή, τρία ερωτήματα μετρούν την αντιλαμβανόμενη κατάσταση της σωματικής υγείας, τρία αξιολογούν τα επίπεδα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων κι ένα μετρά τα επίπεδα μοναξιάς. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε ερώτημα χρησιμοποιώντας μία κλίμακα έντεκα βαθμίδων τύπου Likert (0-καθόλου/ποτέ/πολύ κακή έως 10-πάρα πολύ/πάντα/εξαιρετική ανάλογα με το περιεχόμενο του ερωτήματος). Μπορεί να υπολογιστεί κι ένας συνολικός δείκτης ευζωίας συνυπολογίζοντας τις βαθμολογίες των πέντε παραγόντων PERMA και του ερωτήματος ικανοποίησης από

τη ζωή. Στην ελληνική εκδοχή του PERMA Profiler επιβεβαιώθηκε το μοντέλο των πέντε συστατικών του ευ ζην κι αποδείχθηκαν ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής, συγκλίνουσας κι αποκλίνουσας εγκυρότητας. Στην παρούσα μελέτη το εργαλείο παρουσίασε ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής ($\alpha = 0,92$).

Ερωτηματολόγιο συλλογής δημογραφικών στοιχείων. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν, επιπλέον, δημογραφικές τους πληροφορίες αναφορικά με: το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, τον τόπο κατοικίας, το μορφωτικό επίπεδο και την εργασιακή τους κατάσταση.

Διαδικασία. Από τις τρεις υπομελέτες, που διεξήχθησαν, η πρώτη είχε ως στόχο τον έλεγχο της παραγοντικής δομής των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, δηλαδή την κατηγοριοποίησή τους σε αρετές, καθώς και της συγκλίνουσας κι αποκλίνουσας εγκυρότητάς τους. Η δεύτερη κι η τρίτη υπομελέτη είχαν στόχο την επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής καθενός εκ των 24 δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.

Οι υπομελέτες διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια των ετών 2017 και 2018 και τα δεδομένα συλλέχθηκαν από φοιτητές του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, οι οποίοι εκπαιδεύτηκαν στη χορήγηση ψυχομετρικών εργαλείων σε ενήλικες του κοινωνικού τους περίγυρου. Οι συμμετέχοντες δεν έλαβαν κάποια εξωτερική κινητοποίηση, για να πάρουν μέρος στη μελέτη και πριν από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου παρείχαν τη συγκατάθεσή τους για τη συμμετοχή τους στην έρευνα, αφού ενημερώθηκαν εντύπως για τους σκοπούς της έρευνας και την ανωνυμία των απαντήσεών τους. Οι συμμετέχοντες σημείωσαν τις απαντήσεις τους σε απαντητικά φύλλα συγκεκριμένης μορφής, τα οποία σαρώθηκαν κι ακολούθησε η οπτική τους ανάγνωση με τη χρήση του προγράμματος Remark Office OMR (Gaikwad, 2015). Οι συμμετέχοντες, στις απαντήσεις των οποίων εντοπίστηκαν ελλείπουσες τιμές, διαγράφηκαν από τη βάση δεδομένων για την αποφυγή σφάλματος μέτρησης.

Αποτελέσματα

Συσχετίσεις μεταξύ των στοιχείων του VIA-120 ανά δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα. Εξετάστηκαν οι ενδοσυσχετίσεις μεταξύ των πέντε ερωτημάτων ανά δυνατό στοιχείο του VIA-120 με τη χρήση του δείκτη συσχέτισης Pearson r . Αναμένονταν χαμηλές προς μέτριες θετικές ενδοσυσχετίσεις μεταξύ 0,20 και 0,60, οι οποίες θα δήλωναν ότι το κάθε στοιχείο καλύπτει ικανοποιητικό εύρος της διακύμανσης του κάθε δυνατού στοιχείου (Piedmont, 2014).

Οι συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων όλων των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα βρέθηκαν θετικές, στατιστικώς σημαντικές ($N = 3.211$) και κυμαίνονταν για κάθε δυνατό στοιχείο ως εξής: 1) Περιέργεια: $r = 0,35$ έως $0,53$, 2) Αγάπη για μάθηση: $r = 0,10$ έως $0,66$, 3) Κριτική σκέψη: $r = 0,19$ έως $0,30$, 4) Δημιουργικότητα: $r = 0,34$ έως $0,52$, 8) Επιμονή: $r = 0,36$ έως $0,68$, 9) Ειλικρίνεια: $r = 0,29$ έως $0,53$, 10) Κοινωνική νοημοσύνη: $r = 0,19$ έως $0,38$, 11) Καλοσύνη: $r = 0,28$ έως $0,45$, 12) Αγάπη: $r = 0,26$ έως $0,50$, 13) Ομαδικότητα: $r = 0,32$ έως $0,47$, 14) Αμεροληψία: $r = 0,25$ έως $0,41$, 15) Ηγεσία: $r = 0,25$ έως $0,45$, 16) Αυτό-έλεγχος: $r = 0,11$ έως $0,46$, 17) Σύνεση: $r = 0,30$ έως $0,48$, 18) Συγχώρεση: $r = 0,08$ έως $0,43$, 19) Ταπεινοφροσύνη: $r = 0,16$ έως $0,53$, 20) Εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας: $r = 0,31$ έως $0,47$, 21) Ευγνωμοσύνη: $r = 0,38$ έως $0,59$, 22) Ελπίδα: $r = 0,18$ έως $0,64$, 23) Πνευματικότητα: $r = 0,19$ έως $0,64$, και 24) Χιούμορ: $r = 0,28$ έως $0,68$. Σε γενικές γραμμές, λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω ευρήματα, οι συσχετίσεις μεταξύ των περισσότερων ερωτημάτων των διαφόρων δυνατών στοιχείων βρέθηκαν να είναι χαμηλές έως μέτριες δηλώνοντας, ότι τα ερωτήματα αποτυπώνουν ένα ικανοποιητικό εύρος της κάθε έννοιας.

Παραγοντική ανάλυση των στοιχείων του VIA-120. Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004), το εργαλείο VIA-120 μετρά 24 συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Με σκοπό να επιβεβαιώσουμε τη δομή του καθενός απ' αυτά τα δυνατά στοιχεία κι ως απάντηση στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης, διεξήγαμε επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (ΕΑΠ) για τα πέντε του ερωτήματα βάσει της αρχικής ταξινόμησης και με τη χρήση της 21^{ης} εκδοχής του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS AMOS (Blunch, 2012).

Στη συνέχεια, διεξήγαμε διερευνητική ανάλυση παραγόντων (ΔΑΠ) με τη χρήση της 21^{ης} εκδοχής του στατιστικού προγράμματος IBM SPSS (Hinton, McMurray, & Brownlow, 2014), για να εξετάσουμε την παραγοντική δομή (αρετές του χαρακτήρα) των δυνατών στοιχείων. Με σκοπό την εξαγωγή ασφαλών αποτελεσμάτων

κι ακολουθώντας τα βήματα προηγούμενων μελετών στη ΔΑΠ χρησιμοποιήθηκαν αντί για τα 120 ερωτήματα του VIA-120, τα 24 δυνατά στοιχεία, που είχαν επιβεβαιωθεί με την ΕΑΠ.

Αναφορικά με την ΕΑΠ, με στόχο να αξιολογηθεί η προσαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα αξιολογήθηκαν διάφοροι δείκτες καλής προσαρμογής βάσει των διαχωριστικών κριτηρίων των Hu και Bentler (1999): ο λόγος χ^2 ($\chi^2/\text{βαθμοί ελευθερίας}$) χαμηλότερος του 3, η μέση τετραγωνική ρίζα του τυποποιημένου υπολοίπου της μέτρησης (SRMR, Hu & Bentler, 1995) χαμηλότερη του 0,08, ο δείκτης συγκριτικής προσαρμογής (CFI, Bentler, 1990), ο δείκτης καλής προσαρμογής (GFI, Jöreskog & Sörbom, 1984), κι ο δείκτης Tucker-Lewis (TLI, Tucker & Lewis, 1973) υψηλότεροι του 0,90. Επιπλέον αξιολογήθηκε ο δείκτης προσδοκώμενης διασταυρούμενης επικύρωσης (ECVI, Schreiber κ.ά., 2006), ο οποίος χρησιμοποιείται για τη σύγκριση της προσαρμογής δύο μοντέλων, όπου το μοντέλο με τον χαμηλότερο δείκτη επιδεικνύει καλύτερη προσαρμογή στα δεδομένα.

Τα αποτελέσματα της ΕΑΠ παρουσιάζονται στον Πίνακα 3.2. και δείχνουν, ότι η δομή των 20 από τα 24 δυνατά στοιχεία επιβεβαιώθηκε χωρίς καμία τροποποίηση. Αναφορικά με το στοιχείο της «Αγάπης για μάθηση», βρέθηκε ότι τα δύο από τα πέντε ερωτήματα (ερ.17 και ερ.48), που το αποτελούν, δε φόρτωναν ικανοποιητικά στον παράγοντα παρουσιάζοντας παραγοντικές φορτίσεις κάτω του 0,40 (0,18 και 0,20 αντίστοιχα). Επομένως, διαγράφηκαν και δημιουργήθηκε ένα νέο μοντέλο, το οποίο αποτελούνταν από τρία μόνο ερωτήματα γι' αυτό το δυνατό στοιχείο και παρουσίασε καλή προσαρμογή στα δεδομένα της μελέτης. Η ίδια διαδικασία εφαρμόστηκε και για το στοιχείο της «Ταπεινοφροσύνης», όπου διαγράφηκαν δύο ερωτήματα (ερ.44 κι ερ.86), τα οποία παρουσίασαν χαμηλές παραγοντικές φορτίσεις (0,29 και 0,28 αντίστοιχα). Από την άλλη πλευρά, για τα δυνατά στοιχεία του «Αυτο-ελέγχου» και της «Συγχώρεσης» τα ευρήματα έδειξαν, ότι ένα ερώτημα για κάθε δυνατό στοιχείο (ερ.54 και ερ.88, αντίστοιχα) παρουσίασαν αμφότερα χαμηλή παραγοντική φόρτιση (0,20) και διαγράφηκαν. Επίσης, συγκρίνοντας τους δείκτες ECVI των μοντέλων πριν και μετά τη διαγραφή των εν λόγω ερωτημάτων τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η προσαρμογή των μοντέλων σε κάθε περίπτωση βελτιωνόταν μετά τη διαγραφή των ερωτημάτων αυτών. Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, έξι ερωτήματα διαγράφηκαν από την ελληνική εκδοχή του VIA-120 δημιουργώντας το VIA-114GR.

Πίνακας 3.2. Δείκτες καλής προσαρμογής των μοντέλων για τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του VIA-120 στην επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων

Μοντέλα δυνατών στοιχείων χαρακτήρα	<i>n</i>	χ^2/df	<i>GFI</i>	<i>TLI</i>	<i>CFI</i>	<i>SRMR</i>	<i>ECVI</i>
Περιέργεια	909	124,06	0,97	0,91	0,96	0,04	
Αγάπη για μάθηση 5 ερ.	909	20,743	0,96	0,82	0,91	0,08	0,14
Αγάπη για μάθηση 3 ερ.	909						0,01
Κριτική σκέψη	909	2,429	0,99	0,97	0,99	0,02	
Δημιουργικότητα	909	11,996	0,97	0,92	0,96	0,04	
Προοπτική	909	6,460	0,99	0,96	0,98	0,03	
Ζέση	909	10,020	0,98	0,91	0,95	0,04	
Γενναιότητα	909	7,703	0,98	0,94	0,97	0,03	
Επιμονή	909	17,899	0,96	0,91	0,96	0,04	
Ειλικρίνεια	909	4,666	0,99	0,96	0,98	0,03	
Κοινωνική νοημοσύνη	909	7,463	0,98	0,91	0,96	0,04	
Καλοσύνη	909	4,001	0,99	0,97	0,99	0,02	
Αγάπη	909	15,735	0,97	0,86	0,93	0,05	
Ομαδικότητα	964	4,687	0,99	0,97	0,98	0,02	
Αμεροληψία	964	5,042	0,99	0,96	0,98	0,03	
Ηγεσία	964	5,486	0,99	0,95	0,98	0,02	
Αυτοέλεγχος 5 ερ.	964	7,825	0,98	0,91	0,95	0,04	0,06
Αυτοέλεγχος 4 ερ.	964						0,02
Σύνεση	964	7,263	0,99	0,95	0,98	0,03	
Συγχώρεση 5 ερ.	964	9,580	0,98	0,87	0,94	0,04	0,07
Συγχώρεση 4 ερ.	964						0,06
Ταπεινοφρόνη 5 ερ.	964	9,258	0,98	0,85	0,93	0,05	0,07
Ταπεινοφρόνη 3 ερ.	964						0,01
Εκτίμηση της ομορφιάς	964	3,824	0,99	0,98	0,99	0,02	
Ευγνωμοσύνη	964	15,063	0,97	0,92	0,96	0,04	
Ελπίδα	964	17,524	0,96	0,86	0,93	0,06	
Πνευματικότητα	964	9,686	0,98	0,93	0,96	0,04	
Χιούμορ	964	30,705	0,93	0,78	0,90	0,07	

Σημείωση: Το αρχικό μοντέλο για κάθε δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα αποτελείται από πέντε ερωτήματα. Παρουσιάζονται, επίσης, τα μοντέλα που προέκυψαν για συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία, μετά την αφαίρεση των ερωτημάτων με χαμηλή φόρτιση. Μέθοδος εξαγωγής: μέγιστης πιθανοφάνειας. *GFI* = δείκτης καλής προσαρμογής, *TLI* = δείκτης Tucker-Lewis, *CFI* = δείκτης συγκριτικής προσαρμογής, *SRMR* = μέση τετραγωνική ρίζα του τυποποιημένου υπολοίπου της μέτρησης, *ECVI* = δείκτης προσδοκώμενης διασταυρούμενης επικύρωσης.

Πριν τη διεξαγωγή της ΔΑΠ ($n_1 = 1.338$), έγινε προκαταρκτικός έλεγχος του δείκτη Kaiser-Meyer-Olkin για την επάρκεια του δείγματος, ο οποίος βρέθηκε ανώτερος του 0,50 ($KMO = 0,93$), και του τεστ σφαιρικότητας του Bartlett, ο οποίος ήταν στατιστικώς σημαντικός, όπως αναμενόταν ($p < ,001$, Williams, Onsman, & Brown, 2010). Για την εξαγωγή του αριθμού των παραγόντων (αρετών) ελέγχθηκαν το κριτήριο του Kaiser, σύμφωνα με το οποίο γίνονται αποδεκτές ιδιοτιμές ανώτερες του

1 και το scree plot. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης κύριων συνιστωσών έδειξαν, ότι πέντε παράγοντες μπορούν να εξαχθούν εξηγώντας το 62% της συνολικής διακύμανσης. Καθώς οι περισσότεροι παράγοντες συσχετίζονταν σε μέτριο βαθμό, επιλέχθηκε μέθοδος πλάγιας περιστροφής. Ο Πίνακας 3.3. αποτυπώνει τα αποτελέσματα της ΔΑΠ, τα οποία παρουσιάζουν ομοιότητες με το αρχικό μοντέλο των Peterson και Seligman αλλά και με μοντέλα, που προέκυψαν από αντίστοιχες προσπάθειες στάθμισης σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια (Azañedo κ.ά., 2017. Ruch κ.ά., 2010), αλλά κάνουν πρόδηλες και σημαντικές πολιτισμικές διαφορές.

Πίνακας 3.3. Παραγοντικές φορτίσεις των δυνατών στοιχείων σε αρετές μετά από πλάγια περιστροφή σε Ανάλυση Κύριων Συνιστωσών του VIA-114GR ($n_1 = 1.338$)

Δυνατά στοιχεία	Αρετή 1	Αρετή 2	Αρετή 3	Αρετή 4	Αρετή 5
Αμεροληψία	0,85	0,16	0,07	-0,08	0,02
Καλοσύνη	0,79	0,18	-0,09	0,01	-0,11
Ομαδικότητα	0,74	0,02	0,16	0,04	-0,13
Συγχώρεση	0,71	-0,22	-0,10	0,15	0,13
Ταπεινοφροσύνη	0,54	-0,35	0,21	0,11	0,18
Ηγεσία	0,54	0,27	0,25	-0,01	-0,02
Εκτίμηση ομορφιάς	0,49	0,17	-0,11	0,21	0,31
Αγάπη	0,48	0,26	-0,06	0,21	-0,15
Δημιουργικότητα	0,00	0,68	-0,03	0,25	0,18
Γενναιότητα	0,03	0,64	0,15	0,09	-0,09
Προοπτική	0,02	0,60	0,26	-0,07	0,32
Κριτική σκέψη	0,20	0,52	0,45	-0,22	0,19
Περιέργεια	0,05	0,51	-0,08	0,49	0,15
Χιούμορ	0,26	0,50	-0,24	0,26	-0,11
Κοιν. Νοημοσύνη	0,42	0,44	0,04	0,12	-0,01
Σύνεση	0,16	0,04	0,71	0,07	0,12
Επιμονή	0,03	0,16	0,63	0,26	-0,30
Αυτό-έλεγχος	-0,10	-0,11	0,56	0,31	0,21
Ειλικρίνεια	0,43	0,19	0,48	-0,06	-0,24
Ελπίδα	-0,02	0,19	0,13	0,75	-0,08
Πνευματικότητα	0,10	-0,20	0,22	0,69	0,04
Ζέση	0,06	0,34	0,01	0,66	-0,02
Ευγνωμοσύνη	0,34	-0,07	0,03	0,61	0,08
Αγάπη για μάθηση	-0,02	0,14	0,01	-0,02	0,80
Ιδιοτιμές	9,06	1,83	1,53	1,40	1,13
Διακύμανση	37,75	7,63	6,35	5,82	4,70

Σημείωση: Με έντονη γραφή σημειώθηκαν οι υψηλότερες παραγοντικές φορτίσεις για το κάθε δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα.

Ειδικότερα, με βάση τα αποτελέσματα της ΔΑΠ, η πρώτη αρετή εξηγεί το 38% της συνολικής διακύμανσης και περιλαμβάνει οκτώ διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία: την αμεροληψία, την ομαδικότητα, τη συγχώρεση, την ταπεινοφροσύνη, την ηγεσία,

την εκτίμηση της ομορφιάς και την αγάπη. Η δεύτερη αρετή εξηγεί το 8% της διακύμανσης κι αποτελείται από επτά δυνατά στοιχεία της διάνοησης και δεκτικότητας στην εμπειρία: τη δημιουργικότητα, τη γενναιότητα, την κριτική σκέψη, την περιέργεια, το χιούμορ και την κοινωνική νοημοσύνη. Η τρίτη αρετή περιλαμβάνει τέσσερα δυνατά στοιχεία, που σχετίζονται με τον περιορισμό του εαυτού κι εξηγούν το 6% της διακύμανσης: η σύνεση, η επιμονή, ο αυτο-έλεγχος κι η ειλικρίνεια. Η τέταρτη αρετή εξηγεί το 6% της διακύμανσης και περιλαμβάνει τέσσερα υπερβατικά δυνατά στοιχεία, την ελπίδα, την πνευματικότητα, τη ζέση και την ευγνωμοσύνη. Τέλος, η πέμπτη αρετή εξηγεί το 5% της διακύμανσης και περιλαμβάνει το δυνατό στοιχείο της αγάπης για μάθηση. Επομένως, η ΔΑΠ κατέληξε για το ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο στην διαπροσωπική αρετή, τη διανοητική αρετή, την αρετή του ελέγχου, την υπερβατική αρετή και την αρετή της γνώσης.

Αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής του VIA-114GR. Με σκοπό να απαντηθεί το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αυτής της μελέτης, εξετάστηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής των 24 δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και τα αποτελέσματα έδειξαν ικανοποιητικά επίπεδα για σχεδόν όλα τα στοιχεία (βλέπε Πίνακα 3.4.).

Συγκεκριμένα, τα επίπεδα αξιοπιστίας των 20 στοιχείων κυμαίνονται από $\alpha = 0,70$ έως $\alpha = 0,82$ δηλώνοντας επαρκή εσωτερική συνοχή των ερωτημάτων, που τα αποτελούν (Κυριάζος, 2017). Ωστόσο, τέσσερα δυνατά στοιχεία, η κριτική σκέψη ($\alpha = 0,62$), η αμεροληψία ($\alpha = 0,66$), η ταπεινοφροσύνη ($\alpha = 0,60$) κι ο αυτο-έλεγχος ($\alpha = 0,65$) παρουσίασαν οριακά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής. Από την άλλη μεριά, οι τιμές άλφα του Cronbach για τις πέντε αρετές ήταν 0,92 για τη διαπροσωπική αρετή, 0,91 για τη διανοητική, 0,86 για την αρετή του ελέγχου, 0,89 για την υπερβατική αρετή και 0,81 για την αρετή της γνώσης. Η συνολική αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής του VIA-114GR ήταν $\alpha = 0,96$. Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν, ότι τα ερωτήματα του VIA-114GR αξιολογούν με συνεκτικό τρόπο τις υπό μέτρηση έννοιες.

Συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα του VIA-114GR. Ως απάντηση στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης, έγινε έλεγχος της συγκλίνουσας και της αποκλίνουσας εγκυρότητας του εργαλείου εξετάζοντας, εάν τα δυνατά στοιχεία κι οι αρετές του χαρακτήρα του VIA-114GR συσχετίζονται με τους παράγοντες του PERMA Profiler.

Αναμενόταν οι αρετές και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα να συσχετίζονται θετικά με κοντινές σε αυτά έννοιες (συγκλίνουσα εγκυρότητα), όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων, η δέσμευση, οι θετικές σχέσεις, το νόημα, τα επιτεύγματα και το ευ

ζην. Από την άλλη, αναμέναμε να συσχετίζονται αρνητικά ή καθόλου με αντίθετες ή τελείως διαφορετικές έννοιες, όπως η βίωση αρνητικών συναισθημάτων και η μοναξιά (αποκλίνουσα εγκυρότητα, Hubley, 2014).

Τα αποτελέσματα (βλέπε Πίνακα 3.4.) έδειξαν, ότι όλα τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, εκτός της ταπεινοφροσύνης, της αγάπης για μάθηση, της εκτίμησης της ομορφιάς και του αυτο-ελέγχου συσχετίζονται θετικά τόσο με τον συνολικό δείκτη ευ ζην όσο και με τα συστατικά του. Τα δυνατά στοιχεία, που παρουσίασαν την υψηλότερη συσχέτιση με όλους τους δείκτες ευζωίας είναι η αγάπη, η ελπίδα, η περιέργεια κι η ζέση. Επιπλέον, όλες οι αρετές εκτός από την αρετή της γνώσης συσχετίστηκαν θετικά με όλες τις θετικές μεταβλητές. Αντίθετα, όλα τα δυνατά στοιχεία κι οι αρετές του χαρακτήρα παρουσίασαν μηδενικές ή αρνητικές συσχετίσεις με τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και τη μοναξιά. Συνολικά, τα ευρήματα επιβεβαιώνουν τη συγκλίνουσα και την αποκλίνουσα εγκυρότητα των παραγόντων του VIA-114GR.

Διαφορές φύλου και ηλικίας μεταξύ των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR. Στη συνέχεια, έγινε έλεγχος των διαφορών φύλου κι ηλικίας στα δυνατά στοιχεία και τις αρετές του χαρακτήρα, ώστε να απαντηθεί το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα αυτής της μελέτης. Επιπλέον, στα πλαίσια του πέμπτου ερευνητικού ερωτήματος, εντοπίστηκαν τα συχνότερα και τα σπανιότερα δυνατά στοιχεία για κάθε ηλικιακή ομάδα και για τα δύο φύλα (Peterson & Seligman, 2004. Proyer κ.ά., 2015).

Διεξήχθησαν έλεγχοι διαφορών μέσων όρων t-test σε ανεξάρτητα δείγματα, ώστε να εντοπιστούν πιθανές διαφορές φύλου στα δυνατά στοιχεία και τις αρετές του χαρακτήρα. Τα ευρήματα (βλέπε Πίνακα 3.5.) έδειξαν, ότι οι γυναίκες αναφέρουν στατιστικώς σημαντικά υψηλότερα επίπεδα στα δυνατά στοιχεία της αμεροληψίας ($t = -2,607$, $df = 3.209$, $p = ,009$), της καλοσύνης ($t = -2,875$, $df = 3.209$, $p = ,004$), της εκτίμησης της ομορφιάς και της τελειότητας ($t = -4,950$, $df = 3.209$, $p < ,001$), της αγάπης ($t = -3,307$, $df = 3.209$, $p = ,001$), της ευγνωμοσύνης ($t = -3,970$, $df = 3.209$, $p < ,001$), και της αγάπης για μάθηση ($t = -3,628$, $df = 3.073,654$, $p < ,001$). Επίσης, οι γυναίκες ανέφεραν στατιστικώς σημαντικά υψηλότερα επίπεδα στη διαπροσωπική αρετή ($t = -2,882$, $df = 3.209$, $p = ,004$) και την αρετή της γνώσης ($t = -3,628$, $df = 3.073,654$, $p < ,001$). Αντίθετα, οι άνδρες παρουσίασαν στατιστικώς σημαντικά υψηλότερα επίπεδα στα δυνατά στοιχεία της δημιουργικότητας ($t = 2,554$, $df = 3.209$, $p = ,011$), της γενναιότητας ($t = 3,049$, $df = 3.209$, $p = ,002$), της περιέργειας ($t = 3,138$,

$df = 3.209$, $p = ,002$), του χιούμορ ($t = 2,837$, $df = 3.209$, $p = ,005$), και του αυτο-έλεγχου ($t = 2,219$, $df = 3,209$, $p = ,027$), καθώς και στην αρετή της διανόησης ($t = 2,514$, $df = 3.209$, $p = ,012$).

Επιπλέον, τα ευρήματα έδειξαν, ότι τόσο οι γυναίκες όσο κι οι άνδρες αναφέρουν μεταξύ των δυνατών στοιχείων υψηλότερα επίπεδα σε αυτά της καλοσύνης, της αγάπης, της επιμονής και της ειλικρίνειας. Ωστόσο, οι άνδρες συμπληρώνουν την πεντάδα των συχνότερων δυνατών στοιχείων με την κριτική σκέψη κι οι γυναίκες με την αμεροληψία. Τα σπανιότερα δυνατά στοιχεία των ανδρών και των γυναικών ήταν κοινά: η ταπεινοφροσύνη, η προοπτική, ο αυτο-έλεγχος, η πνευματικότητα κι η αγάπη για μάθηση.

Στη συνέχεια, διεξήχθησαν αναλύσεις διακύμανσης One-way ANOVA για τον έλεγχο διαφορών μέσων τιμών μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Τα ευρήματα δείχνουν, ότι υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στα περισσότερα δυνατά στοιχεία κι αρετές (βλέπε Πίνακα 3.6.). Ειδικότερα, παρουσιάστηκαν σημαντικές διαφορές σε όλα τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία εκτός της αγάπης. Ενήλικες ηλικίας 45 έως 54 ετών ανέφεραν τα υψηλότερα επίπεδα στα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία και τη διαπροσωπική αρετή, ενώ οι νέοι ενήλικες ηλικίας 18 έως 24 ετών ανέφεραν τα χαμηλότερα επίπεδα. Αναφορικά με την αρετή και τα δυνατά στοιχεία της διανόησης βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές στην προοπτική, το χιούμορ και την κοινωνική νοημοσύνη. Σε αυτή την περίπτωση, όμως, οι ηλικιακές ομάδες μεταξύ 18 και 34 ετών παρουσίασαν τα υψηλότερα επίπεδα προοπτικής, ενώ οι ενήλικες 35 έως 44 ετών ανέφεραν τα χαμηλότερα επίπεδα. Τα αντίθετα αποτελέσματα, ωστόσο, εντοπίστηκαν για τα δυνατά στοιχεία του χιούμορ και της κοινωνικής νοημοσύνης.

Πίνακας 3.4. Αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής, συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα εγκυρότητα: Συσχετίσεις των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR με τους παράγοντες του PERMA Profiler ($n_1 = 1.338$)

	P	E	R	M	A	O	NE	Lon	α
Αμεροληψία	0,16*	0,17**	0,12	0,11	0,09	0,16*	-0,15*	-0,19**	0,66
Καλοσύνη	0,19**	0,27***	0,30***	0,17**	0,13*	0,25***	-0,09	-0,23***	0,74
Ομαδικότητα	0,22***	0,30***	0,20**	0,24***	0,16*	0,27***	-0,11	-0,24***	0,76
Συγχώρεση	0,24***	0,15*	0,11	0,13*	0,10	0,18**	-0,27***	-0,13*	0,70
Ταπεινοφροσύνη	0,10	0,09	0,10	0,09	0,05	0,11	0,06	0,01	0,60
Ηγεσία	0,19**	0,21***	0,13*	0,20**	0,17**	0,22***	-0,02	-0,11	0,71
Εκτίμηση ομορφιάς	0,11	0,16*	0,14*	0,02	-0,01	0,10	0,15*	0,04	0,76
Αγάπη	0,47***	0,43***	0,59***	0,38***	0,31***	0,53***	-0,11	-0,33***	0,70
Δημιουργικότητα	0,25***	0,34***	0,16***	0,25***	0,30***	0,30***	-0,04	-0,07	0,79
Γενναιότητα	0,21***	0,23***	0,19**	0,30***	0,29***	0,29***	0,02	-0,10	0,71
Προοπτική	0,20**	0,18**	0,10	0,23***	0,31***	0,24***	0,01	-0,06	0,75
Κριτική σκέψη	0,28***	0,27***	0,16*	0,31***	0,35***	0,33***	-0,05	-0,10	0,62
Περιέργεια	0,46***	0,40***	0,30***	0,42***	0,38***	0,48***	-0,10	-0,22***	0,75
Χιούμορ	0,21***	0,28***	0,28***	0,13*	0,16**	0,25***	-0,03	-0,23***	0,78
Κοιν. νοημοσύνη	0,30***	0,26***	0,24***	0,27***	0,25***	0,32***	-0,03	-0,20**	0,70
Σύνεση	0,22***	0,15*	0,14*	0,23***	0,31***	0,26***	-0,05	-0,08	0,78
Επιμονή	0,32***	0,29***	0,15*	0,36***	0,42***	0,38***	-0,03	-0,13*	0,82
Αυτο-έλεγχος	0,13*	0,04	-0,04	0,12	0,18**	0,12	-0,08	0,04	0,65
Ευλικρίνεια	0,25***	0,31***	0,22***	0,34***	0,36***	0,35***	-0,05	-0,19**	0,71
Ελπίδα	0,56***	0,33***	0,33***	0,51***	0,39***	0,53***	-0,25***	-0,28***	0,70
Πνευματικότητα	0,21***	0,16*	0,01	0,21***	0,12	0,18**	-0,02	-0,07	0,76
Ζέση	0,47***	0,39***	0,26***	0,42***	0,36***	0,47***	-0,21***	-0,24***	0,70
Ευγνωμοσύνη	0,35***	0,22***	0,27***	0,23***	0,17**	0,31***	-0,05	-0,12*	0,82

	P	E	R	M	A	O	NE	Lon	α
Αγάπη για μάθηση	0,07	0,08	-0,03	0,09	0,12	0,08	-0,09	0,10	0,81
Διαπροσωπική αρετή	0,30***	0,32***	0,30***	.24***	0,18**	0,33***	-0,10	-0,21***	0,92
Διανοητική αρετή	0,38***	0,39***	0,29***	.38***	0,41***	0,44***	-0,04	-0,20**	0,91
Αρετή του Ελέγχου	0,29***	0,23***	0,13*	.33***	0,40***	0,34***	-0,07	-0,10	0,86
Υπερβατική αρετή	0,48***	0,33***	0,26***	.41***	0,31***	0,45***	-0,15*	-0,21***	0,89
Αρετή της Γνώσης	0,07	0,08	-0,03	.09	0,12	0,08	-0,09	0,10	0,81

Σημείωση: P = θετικά συναισθήματα, E = δέσμευση, R = θετικές σχέσεις, M = νόημα, A = επιτεύγματα, O = συνολικός δείκτης ευ ζην, NE = αρνητικά συναισθήματα, Lon = μοναξιά. * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$, α = δείκτης άλφα του Cronbach.

Πίνακας 3.5. Διαφορές μέσων όρων των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR μεταξύ ανδρών και γυναικών ($N = 3.211$)

	Φύλο		<i>t</i>	<i>df</i>
	Άρρεν	Θήλυ		
Αμεροληψία	2,89 (0,61)	2,97 (0,58)	-2,607**	3.209
Καλοσύνη	3,08 (0,59)	3,17 (0,57)	-2,875**	3.209
Ομαδικότητα	2,88 (0,64)	2,93 (0,57)	-1,383	3.072,861
Συγχώρεση	2,63 (0,75)	2,71 (0,75)	-1,837	3.209
Ταπεινοφροσύνη	2,37 (0,74)	2,39 (0,72)	-0,612	3.209
Ηγεσία	2,78 (0,63)	2,74 (0,60)	1,054	3.209
Εκτίμηση ομορφιάς	2,73 (0,69)	2,91 (0,65)	-4,950***	3.209
Αγάπη	2,93 (0,61)	3,04 (0,60)	-3,307***	3.209
Δημιουργικότητα	2,73 (0,64)	2,64 (0,64)	2,554*	3.209
Γενναιότητα	2,83 (0,61)	2,72 (0,66)	3,049**	3.209
Προοπτική	2,50 (0,65)	2,48 (0,65)	0,702	3.209
Κριτική σκέψη	2,94 (0,58)	2,91 (0,51)	0,997	3.060,218
Περιέργεια	2,67 (0,60)	2,56 (0,65)	3,138**	3.209
Χιούμορ	2,88 (0,69)	2,77 (0,67)	2,837**	3.209
Κοιν. Νοημοσύνη	2,88 (0,57)	2,92 (0,53)	-1,353	3.105,325
Σύνεση	2,63 (0,67)	2,62 (0,66)	0,479	3.209
Επιμονή	2,93 (0,71)	2,96 (0,68)	-0,746	3.209
Αυτο-έλεγχος	2,33 (0,80)	2,23 (0,83)	2,219*	3.209
Ειλικρίνεια	3,24 (0,56)	3,28 (0,49)	-1,346	3.055,328
Ελπίδα	2,67 (0,65)	2,62 (0,67)	1,167	3.209
Πνευματικότητα	2,36 (0,83)	2,41 (0,76)	-1,188	3.209
Ζέση	2,54 (0,61)	2,53 (0,64)	0,397	3.209
Ευγνωμοσύνη	2,62 (0,73)	2,78 (0,71)	-3,970***	3.209
Αγάπη για μάθηση	1,75 (1,11)	1,97 (1,00)	-3,628***	3.073,654
Διαπροσωπική αρετή	2,79 (0,47)	2,86 (0,44)	-2,882**	3.209
Διανοητική αρετή	2,78 (0,44)	2,71 (0,44)	2,514*	3.209
Αρετή του ελέγχου	2,78 (0,50)	2,77 (0,50)	0,449	3.209
Υπερβατική αρετή	2,55 (0,58)	2,59 (0,56)	-1,221	3.209
Αρετή της γνώσης	1,75 (1,11)	1,97 (1,00)	-3,628***	3.073,654

Σημείωση: * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$, Τυπικές Αποκλίσεις στις παρενθέσεις.

Επιπλέον, στατιστικώς σημαντικές ηλικιακές διαφορές βρέθηκαν για την αρετή και τα δυνατά στοιχεία του ελέγχου, στα οποία οι μεγαλύτεροι ενήλικες, ηλικιών 55 έως 64 ετών, ανέφεραν τα υψηλότερα επίπεδα, ενώ οι νέοι ενήλικες 18 έως 24 ετών ανέφεραν τα χαμηλότερα επίπεδα σύνεσης κι αυτο-ελέγχου και οι ηλικιωμένοι άνω των 65 ετών ανέφεραν τα χαμηλότερα επίπεδα επιμονής κι ειλικρίνειας. Επιπρόσθετα, στατιστικώς σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν και στην αρετή και τα δυνατά στοιχεία της υπέρβασης. Συγκεκριμένα, βρέθηκε, ότι οι συμμετέχοντες ηλικίας 45 έως 54 ετών παρουσίασαν τα υψηλότερα επίπεδα σε όλες τις μεταβλητές της υπέρβασης κι οι νέοι

ηλικίας 18 έως 34 ετών τα χαμηλότερα επίπεδα. Τέλος, παρουσιάστηκαν στατιστικώς σημαντικές διαφορές και στην αρετή της γνώσης, όπου όσο αυξάνεται η ηλικία ενισχύονται και τα επίπεδα της αγάπης για μάθηση, που δηλώνουν οι συμμετέχοντες.

Ακόμη, εντοπίστηκαν τα συχνότερα και τα σπανιότερα δυνατά στοιχεία ανά ηλικιακή ομάδα. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι όλες οι ομάδες μοιράζονται ως συχνότερα τα δυνατά στοιχεία της ειλικρίνειας και της καλοσύνης κι ως σπανιότερα αυτά της ταπεινοφροσύνης, του αυτο-ελέγχου και της αγάπης για μάθηση. Παρουσιάστηκαν, όμως, ηλικιακές διαφορές αναφορικά με τα στοιχεία που συμπληρώνουν τη συχνότερη και τη σπανιότερη πεντάδα. Η ομάδα νέων ηλικίας 18 έως 24 ετών δήλωσε, επιπλέον, ως συχνότερα τα δυνατά στοιχεία της αγάπης, του χιούμορ και της κριτικής σκέψης κι ως σπανιότερα τη ζέση και την πνευματικότητα. Αναφορικά με την ηλικιακή ομάδα 25 έως 34 ετών τα ιδιαίτερα δυνατά τους στοιχεία ήταν η αγάπη, η κριτική σκέψη κι η επιμονή, ενώ τα σπανιότερα η ζέση κι η πνευματικότητα. Οι ηλικίες 35 έως 54 ετών μοιράζονται τα ίδια πιο συχνά δυνατά στοιχεία: την ομαδικότητα, την αγάπη και την επιμονή, ενώ τα σπανιότερα δυνατά στοιχεία της ομάδας 35 έως 44 ετών ήταν η προοπτική κι η πνευματικότητα και της ομάδας 45 έως 54 ετών η προοπτική κι η περιέργεια. Τα ευρήματα αναφορικά με την πέμπτη ηλικιακή ομάδα (55 έως 64 ετών) ανέδειξαν ως συχνότερα δυνατά στοιχεία την ομαδικότητα, την επιμονή και την κριτική σκέψη κι ως σπανιότερα την προοπτική και την πνευματικότητα. Τέλος, η αμεροληψία, η κοινωνική νοημοσύνη κι η ευγνωμοσύνη ήταν τα συχνότερα δυνατά στοιχεία της ομάδας των ηλικιωμένων, ενώ η ζέση κι η προοπτική ήταν τα σπανιότερα στοιχεία της.

Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των παραγόντων του VIA-114GR. Τέλος, υπολογίσαμε τους μέσους όρους, τις τυπικές αποκλίσεις, τα εύρη και τις εκατοστιαίες τιμές για τους παράγοντες του VIA-114GR, ώστε να βοηθηθούν οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας στη βαθύτερη κατανόηση κι ερμηνεία των βαθμολογιών τους (βλέπε Πίνακα 3.7.). Σύμφωνα με τα ευρήματα κι ως απάντηση στο δεύτερο σκέλος του πέμπτου ερευνητικού ερωτήματος, τα πέντε συχνότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των Ελλήνων ήταν η καλοσύνη, η αγάπη, η ειλικρίνεια, η αμεροληψία κι η επιμονή. Αντίθετα, τα πέντε σπανιότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους ήταν η αγάπη για μάθηση, η πνευματικότητα, η προοπτική, η ταπεινοφροσύνη κι ο αυτο-έλεγχος.

Πίνακας 3.6. Διαφορές μέσω των όρων των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR μεταξύ διαφορετικών ηλικιακών ομάδων ($N = 3.211$)

	Ηλικιακές ομάδες						F
	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	
Αμεροληψία	2,78 (.62)	2,86 (.56)	3,02 (.59)	3,10 (.53)	3,00 (.53)	2,86 (.72)	12,020***
Καλοσύνη	3,06 (.59)	3,08 (.58)	3,20 (.57)	3,23 (.54)	3,09 (.54)	2,92 (.82)	4,814***
Ομαδικότητα	2,76 (.61)	2,83 (.57)	2,99 (.61)	3,05 (.57)	3,00 (.60)	2,80 (.72)	10,007***
Συγχώρεση	2,47 (.76)	2,51 (.79)	2,86 (.68)	2,89 (.68)	2,73 (.70)	2,73 (.79)	16,967***
Ταπεινοφροσύνη	2,19 (.77)	2,28 (.67)	2,53 (.69)	2,52 (.72)	2,51 (.69)	2,33 (.79)	10,849***
Ηγεσία	2,58 (.57)	2,68 (.59)	2,84 (.63)	2,89 (.58)	2,86 (.61)	2,76 (.80)	11,122***
Εκτίμ. ομορφιάς	2,74 (.71)	2,78 (.64)	2,87 (.66)	2,97 (.65)	2,89 (.58)	2,77 (.86)	4,705***
Αγάπη	2,99 (.63)	2,98 (.62)	3,02 (.63)	3,04 (.55)	2,95 (.56)	2,80 (.81)	1,151
Δημιουργικότητα	2,60 (.67)	2,68 (.62)	2,69 (.66)	2,74 (.63)	2,73 (.61)	2,61 (.74)	1,633
Γενναιότητα	2,74 (.64)	2,74 (.60)	2,75 (.68)	2,78 (.68)	2,91 (.52)	2,55 (.77)	2,041
Προοπτική	2,54 (.70)	2,56 (.60)	2,40 (.67)	2,43 (.65)	2,50 (.51)	2,47 (.81)	2,591*
Κριτική σκέψη	2,90 (.59)	2,94 (.52)	2,93 (.55)	2,93 (.52)	2,96 (.49)	2,75 (.67)	0,857
Περίεργεια	2,64 (.60)	2,57 (.63)	2,62 (.61)	2,58 (.66)	2,70 (.61)	2,63 (.80)	1,019
Χιούμορ	2,86 (.70)	2,84 (.66)	2,88 (.69)	2,79 (.64)	2,59 (.68)	2,52 (.68)	4,648***
Κοιν. νοημοσύνη	2,85 (.51)	2,89 (.53)	2,96 (.57)	2,96 (.54)	2,82 (.61)	2,81 (.75)	2,677*
Σύνεση	2,48 (.73)	2,54 (.68)	2,74 (.63)	2,71 (.62)	2,75 (.54)	2,65 (.70)	7,688***
Επιμονή	2,82 (.71)	2,90 (.70)	3,00 (.67)	3,03 (.67)	3,05 (.64)	2,77 (.82)	4,720***
Αυτό-έλεγχος	2,11 (.83)	2,23 (.86)	2,38 (.81)	2,32 (.75)	2,44 (.79)	2,26 (.82)	4,712***
Ειλικρίνεια	3,22 (.52)	3,19 (.52)	3,31 (.51)	3,34 (.48)	3,31 (.50)	3,06 (.77)	4,721***
Ελπίδα	2,52 (.67)	2,52 (.67)	2,76 (.67)	2,77 (.65)	2,67 (.53)	2,67 (.71)	8,120***
Πνευματικότητα	2,17 (.76)	2,18 (.78)	2,57 (.76)	2,59 (.74)	2,56 (.80)	2,59 (.93)	18,529***
Ζέση	2,45 (.63)	2,47 (.64)	2,58 (.61)	2,62 (.62)	2,60 (.59)	2,46 (.77)	3,406**
Ευγνωμοσύνη	2,59 (.68)	2,56 (.72)	2,82 (.74)	2,92 (.68)	2,72 (.70)	2,81 (.81)	11,006***
Αγάπη για μάθηση	1,63 (1,01)	1,88 (1,11)	1,95 (1,06)	1,96 (1,01)	2,17 (1,04)	2,17 (1,03)	6,474***

	Ηλικιακές ομάδες						F
	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	
Διαπροσωπική αρετή	2,70 (.45)	2,75 (.43)	2,92 (.46)	2,96 (.43)	2,88 (.44)	2,75 (.65)	15,160***
Διανοητική αρετή	2,73 (.43)	2,75 (.41)	2,75 (.48)	2,74 (.45)	2,74 (.40)	2,62 (.60)	0,502
Αρετή του ελέγχου	2,66 (.51)	2,72 (.51)	2,86 (.50)	2,85 (.46)	2,89 (.44)	2,69 (.57)	8,952***
Υπερβατική αρετή	2,43 (.52)	2,43 (.57)	2,68 (.57)	2,72 (.55)	2,64 (.55)	2,63 (.68)	14,725***
Αρετή της γνώσης	1,63 (1,01)	1,88 (1,11)	1,95 (1,06)	1,96 (1,01)	2,17 (1,04)	2,17 (1,03)	6,474***

Σημείωση: * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$, $df = 5/3.210$, Τυπικές Αποκλίσεις στις παρενθέσεις.

Πίνακας 3.7. Πληροφορίες για την κατανομή των τιμών των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα και των αρετών του VIA-114GR ($N = 3.211$)

	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	Εύρ ος	Εκατοστιαίες τιμές						
				5	10	25	50	75	90	95
Αμεροληψία	2,94	0,59	3,60	1,80	2,20	2,60	3,00	3,40	3,60	3,80
Καλοσύνη	3,13	0,58	3,60	2,18	2,40	2,80	3,20	3,60	3,80	4,00
Ομαδικότητα	2,91	0,60	3,60	1,80	2,20	2,60	3,00	3,20	3,80	3,80
Συγχώρεση	2,68	0,75	4,00	1,50	1,75	2,25	2,75	3,25	3,75	3,75
Ταπεινοφροσύνη	2,39	0,73	4,00	1,00	1,33	2,00	2,33	3,00	3,33	3,67
Ηγεσία	2,75	0,62	3,60	1,80	2,00	2,40	2,80	3,20	3,60	3,80
Εκτίμ. Ομορφιάς	2,84	0,67	3,80	1,60	2,00	2,40	2,80	3,40	3,80	3,80
Αγάπη	3,00	0,61	3,40	1,80	2,20	2,60	3,00	3,40	3,80	4,00
Δημιουργικότητα	2,68	0,64	4,00	1,60	2,00	2,20	2,80	3,20	3,60	3,80
Γενναιότητα	2,76	0,64	3,60	1,60	2,00	2,40	2,80	3,20	3,60	3,80
Προοπτική	2,49	0,65	3,80	1,40	1,60	2,00	2,40	3,00	3,40	3,60
Κριτική σκέψη	2,92	0,54	3,00	2,00	2,20	2,60	3,00	3,20	3,60	3,80
Περίεργεια	2,61	0,63	3,80	1,60	1,80	2,20	2,60	3,00	3,40	3,60
Χιούμορ	2,82	0,68	4,00	1,60	2,00	2,40	2,80	3,40	3,60	3,80
Κοινωνική Νοημοσύνη	2,90	0,55	3,40	2,00	2,20	2,60	3,00	3,20	3,60	3,80
Σύνεση	2,63	0,67	4,00	1,40	1,80	2,20	2,60	3,00	3,40	3,60
Επιμονή	2,94	0,69	3,60	1,60	2,00	2,40	3,00	3,40	3,80	4,00
Αυτο-έλεγχος	2,27	0,82	4,00	0,75	1,25	1,75	2,25	2,75	3,25	3,50
Ειλικρίνεια	3,26	0,52	3,00	2,20	2,60	3,00	3,40	3,60	3,80	4,00
Ελπίδα	2,64	0,66	4,00	1,40	1,80	2,20	2,60	3,20	3,40	3,60
Πνευματικότητα	2,39	0,79	4,00	1,00	1,36	1,80	2,40	3,00	3,40	3,60
Ζέση	2,54	0,63	3,60	1,60	1,80	2,20	2,60	3,00	3,40	3,60
Ευγνωμοσύνη	2,72	0,72	4,00	1,40	1,80	2,20	2,80	3,20	3,60	3,80
Αγάπη για μάθηση	1,88	1,05	4,00	0,00	0,33	1,00	2,00	2,67	3,33	3,67
Διαπροσωπική αρετή	2,83	0,46	3,17	2,06	2,23	2,56	2,83	3,14	3,43	3,60
Διανοητική αρετή	2,74	0,44	2,97	2,03	2,20	2,46	2,74	3,03	3,31	3,49
Αρετή ελέγχου	2,78	0,50	3,09	1,90	2,11	2,48	2,79	3,14	3,43	3,56
Υπερβατική αρετή	2,57	0,57	3,20	1,60	1,85	2,20	2,55	2,95	3,35	3,50
Αρετή γνώσης	1,88	1,05	4,00	0,00	0,33	1,00	2,00	2,67	3,33	3,67

Σημείωση: *M.O.* = μέσος όρος, *T.A.* = τυπική απόκλιση.

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση του περιεχομένου και της δομής του «καλού χαρακτήρα» στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο μέσω της στάθμισης του ψυχομετρικού εργαλείου των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, VIA-120. Απώτερος στόχος ήταν η διερεύνηση της ύπαρξης πιθανών διαφορών με άλλα πολιτισμικά πλαίσια, ώστε να διευκολυνθεί η άνθηση της έρευνας και του σχεδιασμού παρεμβάσεων, που εστιάζουν στα δυνατά στοιχεία στην Ελλάδα. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι η ελληνική εκδοχή του εργαλείου VIA-120, το VIA-114GR, παρουσιάζει ομοιότητες αλλά και σημαντικές πολιτισμικές διαφορές ως προς την εννοιολογική του δομή με το αρχικό θεωρητικό μοντέλο των Peterson και Seligman (2004) αλλά και άλλων προσπαθειών στάθμισης του VIA-120. Επιπλέον, το VIA-114GR βρέθηκε να αποτελεί ένα αξιόπιστο κι έγκυρο εργαλείο μέτρησης των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα καθιστώντας το κατάλληλο προς χρήση στον ελληνικό πληθυσμό.

Ειδικότερα, τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων έδειξαν, ότι τα ερωτήματα, που φορτώνουν σε κάθε δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα του VIA-114GR, επιδεικνύουν καλή προσαρμογή στα δεδομένα της μελέτης επιβεβαιώνοντας την ανεξάρτητη δομή του κάθε δυνατού στοιχείου. Επιπλέον, τα ευρήματα της διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων πρόκριναν την ύπαρξη πέντε βαθύτερων εννοιολογικών δομών, των αρετών της ανθρωπιάς, της διάνοησης, της γνώσης, του ελέγχου και της υπέρβασης. Αυτή η εννοιολογική δομή του «καλού χαρακτήρα», που προέκυψε στο ελληνικό πλαίσιο, παρουσιάζει ομοιότητες κυρίως με τις δομές, που προέκυψαν από αντίστοιχες αναλύσεις στο ισπανικό και το γερμανικό πλαίσιο (Azañedo κ.ά., 2014, 2017. Ruch κ.ά., 2010). Οι εν λόγω μελέτες κατέληξαν στην ανάδειξη ενός μοντέλου «καλού χαρακτήρα» πέντε αρετών, οι οποίες διαχωρίζουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σε συναισθηματικά (π.χ. η ελπίδα και η ζέση), θεολογικά (π.χ. η ευγνωμοσύνη και η πνευματικότητα), ελέγχου (π.χ. η σύνεση και ο αυτο-έλεγχος), διαπροσωπικά (π.χ. η ομαδικότητα και η ηγεσία) και διανοητικά (π.χ. η προοπτική και η κριτική σκέψη). Οι διαφορές με το μοντέλο, που αναδύθηκε στο ελληνικό πλαίσιο έγκεινται, καταρχάς, στο δυνατό στοιχείο της αγάπης για μάθηση, το οποίο στην παρούσα μελέτη φαίνεται να είναι απόλυτα διακριτό από όλα τα άλλα δυνατά στοιχεία δημιουργώντας μία αρετή από μόνο του, ενώ στις προηγούμενες μελέτες ενσωματώνεται στην αρετή της διάνοησης. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη διαχωρίζει τα δυνατά στοιχεία, που σχετίζονται με τις ανθρώπινες

σχέσεις και την υπέρβαση, δηλαδή όσα βρίσκονται έξω και πέρα από το άτομο συμπεριλαμβάνοντας τις πεποιθήσεις του για το σύμπαν, ενώ στις προηγούμενες μελέτες οι δύο αυτές ομάδες δυνατών στοιχείων διακρίνονται σε τρεις: τα δυνατά στοιχεία, που σχετίζονται με τα ανθρώπινα συναισθήματα, την πνευματικότητα και τις ανθρώπινες σχέσεις. Πέραν τούτου, παρατηρούνται διαφορές μεταξύ όλων των μελετών ως προς το περιεχόμενο της κάθε αρετής, δηλαδή ως προς τα δυνατά στοιχεία, που την αποτελούν. Για παράδειγμα, το δυνατό στοιχείο της αγάπης στην παρούσα μελέτη φορτώνει στη διαπροσωπική αρετή, στο ισπανικό πλαίσιο στη θεολογική αρετή και στο γερμανικό στη συναισθηματική αρετή. Ακόμη, το δυνατό στοιχείο της εκτίμησης της ομορφιάς και της τελειότητας στο ελληνικό δείγμα συσχετίζεται με τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία δίνοντάς του μία χροιά ανθρωπιάς. Με άλλα λόγια, φαίνεται, ότι οι Έλληνες συμμετέχοντες, που έχουν την τάση να χαρακτηρίζονται σε μεγάλο βαθμό από την αρετή του σχετίζεσθαι, επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα εκτίμησης του ωραίου κι αντίστροφα, ή τα άτομα, που εκτιμούν το ωραίο τείνουν να το εντοπίζουν κυρίως στους άλλους και τη σχέση τους με αυτούς. Αντίθετα, στην Ισπανία το δυνατό στοιχείο εκτίμησης της ομορφιάς και της τελειότητας σχετίζεται με τα διανοητικά δυνατά στοιχεία και στη Γερμανία με τη θεολογική αρετή. Επομένως, είναι πρόδηλες οι επιρροές πολιτισμικών παραγόντων στη δομή και το περιεχόμενο του «καλού χαρακτήρα», γι' αυτόν τον λόγο μελλοντικές, διαπολιτισμικές μελέτες οφείλουν να εστιάσουν στον εντοπισμό και την αποδελτίωση των παραγόντων αυτών.

Ως προς τις εννοιολογικές κατασκευές, με τις οποίες σχετίζονται τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας έδειξαν, ότι εκτός από την ταπεινοφροσύνη, την αγάπη για μάθηση, την εκτίμηση της ομορφιάς και της τελειότητας και τον αυτο-έλεγχο, τα υπόλοιπα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα κι οι αρετές (πλην αυτής της γνώσης) παρουσιάζουν μία στενή σχέση με το ευ ζην και τα συστατικά του. Από την άλλη μεριά, κάθε λανθάνουσα μεταβλητή του VIA-114GR βρέθηκε να παρουσιάζει μηδενική ή αρνητική συσχέτιση με αρνητικούς δείκτες, όπως η βίωση αρνητικών συναισθημάτων κι η μοναξιά. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία (Littman-Ovadia & Lavy, 2012. Wagner κ.ά., 2019). Ακόμη, σε συμφωνία με τα προηγούμενα ευρήματα, κάθε συστατικό του ευ ζην σχετίζεται με συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία, ενώ η αγάπη, η ελπίδα, η ζέση κι η περιέργεια ξεχωρίζουν για τη στενή τους σχέση με όλα τα συστατικά της ευζωίας. Τα αποτελέσματα αυτά κι η συμφωνία τους με προηγούμενα ευρήματα υπογραμμίζουν, ότι το εργαλείο VIA-114GR χαρακτηρίζεται από υψηλή συγκλίνουσα κι αποκλίνουσα

εγκυρότητα, αλλά κι ότι, παρά τις πολιτισμικές διαφορές ως προς τη δομή και το περιεχόμενο του «καλού χαρακτήρα», η σχέση των περισσότερων δυνατών στοιχείων με δείκτες ψυχολογικής ευημερίας είναι αδιαμφισβήτητη κι ανεξάρτητη από τις επιρροές του πολιτισμικού πλαισίου.

Η παρούσα μελέτη ρίχνει φως στις διαφορές, που παρουσιάζουν τα δύο φύλα και τα άτομα διαφορετικής ηλικίας στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους. Αναφορικά με τις διαφορές φύλου βρέθηκε, ότι οι γυναίκες χαρακτηρίζονται από υψηλότερα επίπεδα αμεροληψίας, καλοσύνης, εκτίμησης της ομορφιάς, ευγνωμοσύνης κι αγάπης για μάθηση σε σύγκριση με τους άντρες. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώνουν εν μέρει τα προηγούμενα ευρήματα, τα οποία υποστηρίζουν, ότι οι γυναίκες αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα από τους άντρες στα δυνατά στοιχεία της αγάπης, της καλοσύνης, της ευγνωμοσύνης και της εκτίμησης της ομορφιάς (Heintz κ.ά., 2019). Επιπλέον, στην παρούσα μελέτη βρέθηκε, ότι οι άντρες παρουσιάζουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα δημιουργικότητας, γενναιότητας, περιέργειας, χιούμορ κι αυτο-ελέγχου από τις γυναίκες. Τα ευρήματα αυτά, επίσης, εν μέρει συμφωνούν με τη βιβλιογραφία, η οποία τονίζει, ότι οι άνδρες αυτο-χαρακτηρίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από τις γυναίκες με τα στοιχεία της κριτικής σκέψης, της δημιουργικότητας, της προοπτικής και της ηγεσίας (Linley κ.ά., 2007. Ruch κ.ά., 2010). Όπως είναι κατανοητό, οι παραπάνω διαφορές καταδεικνύουν για μία ακόμη φορά την επίδραση πολιτισμικών παραγόντων στον τρόπο, με τον οποίο τα άτομα διαφορετικού φύλου χαρακτηρίζουν τον εαυτό τους αναφορικά με τα δυνατά τους στοιχεία.

Σχετικά με τις ηλικιακές διαφορές στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, η παρούσα μελέτη ανέδειξε την ύπαρξη σημαντικών διαφοροποιήσεων στον τρόπο, με τον οποίο τα άτομα αυτο-χαρακτηρίζονται ανάλογα με την ηλικία τους. Οι διαφορές αυτές εντοπίστηκαν σε όλα τα δυνατά στοιχεία πλην της περιέργειας, της αγάπης, της δημιουργικότητας, της γενναιότητας και της κριτικής σκέψης. Τα ευρήματα αυτά εν μέρει συμφωνούν με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών (Linley κ.ά., 2007. Park κ.ά., 2004. Ruch κ.ά., 2010), αλλά διαφωνούν στις τροποποιήσεις, που υφίστανται συγκεκριμένα δυνατά στοιχεία, όπως η περιέργεια, με την πάροδο των χρόνων. Γίνεται, λοιπόν, για μία ακόμη φορά πρόδηλο, ότι οι πολιτισμικοί παράγοντες μπορεί να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην υποκειμενική αυτο-αξιολόγηση ατόμων διαφορετικών ομάδων του πληθυσμού σχετικά με τα δυνατά τους στοιχεία.

Τέλος, παρατηρούνται πολιτισμικές διαφορές μεταξύ των ευρημάτων της παρούσας έρευνας και προηγούμενων μελετών ως προς τα συχνότερα και τα

σπανιότερα δυνατά στοιχεία, που δηλώνουν τα άτομα. Τα πέντε συχνότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του ελληνικού δείγματος ήταν η καλοσύνη, η ειλικρίνεια, η αμεροληψία, η αγάπη κι η επιμονή, ενώ μία μελέτη σε 54 κράτη και στις 50 πολιτείες των ΗΠΑ ανέδειξαν ως συχνότερα δυνατά στοιχεία πέραν της καλοσύνης, της αμεροληψίας και της ειλικρίνειας, την ευγνωμοσύνη και την κριτική σκέψη (Park κ.ά., 2006). Ως προς τα σπανιότερα δυνατά στοιχεία, η παρούσα μελέτη συμφωνεί με προηγούμενες αναφορικά με τα στοιχεία της πνευματικότητας, της ταπεινοφροσύνης και του αυτο-ελέγχου. Αντίθετα, οι Έλληνες συμμετέχοντες αναφέρουν, μεταξύ των σπανιότερων, αυτά της προοπτικής και της αγάπης για μάθηση, ενώ σε άλλα κράτη στα χαμηλότερα επίπεδα κυριαρχούν η ζέση κι η σύνεση (Park κ.ά., 2006). Οι αρχικές ενδείξεις, λοιπόν, για την επίδραση πολιτισμικών παραγόντων στις αυτο-αναφορές των ατόμων για διαφορετικές πλευρές του «καλού χαρακτήρα» φαίνεται βάσει όλων των παραπάνω ευρημάτων να γίνονται βεβαιότητα.

Επιλογικά, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης υπογραμμίζουν, ότι ο «καλός χαρακτήρας» ακολουθεί μία μοναδική κι ιδιαίτερη εννοιολογική δομή στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο, η οποία παρουσιάζει τόσο ομοιότητες όσο και διαφορές με τις δομές, που έχουν αναδυθεί σε άλλα πλαίσια. Το ψυχομετρικό εργαλείο VIA-114GR είναι ένα έγκυρο κι αξιόπιστο εργαλείο για τη μέτρηση των συστατικών του «καλού χαρακτήρα», δηλαδή των αρετών και των δυνατών στοιχείων, το οποίο μπορεί να βοηθήσει τους ερευνητές να μελετήσουν τον «καλό χαρακτήρα» στην Ελλάδα και τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας να μετρήσουν τα δυνατά στοιχεία και να σχεδιάσουν κατάλληλες παρεμβάσεις με βάση αυτά, ώστε να βοηθήσουν τα άτομα να ανθήσουν ψυχικά.

Συνεισφορά των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης κρίνονται υψηλής σημαντικότητας για την προαγωγή της έρευνας στον τομέα των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην Ελλάδα.

Τα ευρήματα προτείνουν μία σταθμισμένη εννοιολογική δομή του «καλού χαρακτήρα» κι υπογραμμίζουν τις ομοιότητες και τις διαφορές με άλλες χώρες. Επιπλέον, το εργαλείο VIA-114GR, που προκύπτει από αυτή τη μελέτη, κρίνεται ως μία πολύτιμη, πιο σύντομη χρονικά εναλλακτική επιλογή, που μπορεί να αντικαταστήσει επάξια την πλήρη εκδοχή του Ερωτηματολογίου των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα VIA (VIA-IS), το οποίο χρησιμοποιείται στην Ελλάδα στην παρούσα φάση. Μάλιστα, οι σύμβουλοι, οι ψυχολόγοι κι οι coaches, που εργάζονται σε εκπαιδευτικά, εργασιακά ή κλινικά πλαίσια μπορούν να χρησιμοποιήσουν το VIA-

114GR, για να βοηθήσουν τα άτομα να έρθουν σε επαφή με το «καλό» στον πυρήνα τους. Ενσταλλάσσοντας την ελπίδα μέσα τους, μπορούν να τους βοηθήσουν να καλλιεργήσουν και να εφαρμόσουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους, ώστε να επιτύχουν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, επιτευγμάτων κι ευ ζην. Ακόμη περισσότερο, το VIA-114GR μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τις συνεδρίες ψυχοθεραπείας ως ένα εργαλείο ανίχνευσης των θετικών χαρακτηριστικών των ατόμων αλλά κι ως μέσο αξιολόγησης της αποτελεσματικότητας της θεραπείας σε συγκεκριμένους στόχους, που επαφίονται στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, πόσο μάλλον στα πλαίσια της Θετικής Ψυχοθεραπείας, η οποία πρόσφατα αναδύθηκε και στον ελληνικό χώρο.

Περιορισμοί της παρούσας μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Ένας από τους περιορισμούς της παρούσας μελέτης αφορά στη μέθοδο δειγματοληψίας, καθώς το δείγμα παρότι πολυπληθές κι επαρκές δε στηρίζεται σε τυχαία δειγματοληψία. Επιπλέον, στα πλαίσια της παρούσας έρευνας δεν ελέγχθηκαν η προβλεπτική εγκυρότητα κι η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων του εργαλείου VIA-114GR, ώστε να ενισχυθούν ακόμη περισσότερο τα ψυχομετρικά του χαρακτηριστικά. Ακόμη, τα εργαλεία, που χρησιμοποιήθηκαν στηρίζονταν μόνο σε ερωτήματα αυτο-αναφοράς χωρίς να μπορούν να ανιχνευθούν οι επιδράσεις της συγκεκριμένης μεθόδου συλλογής δεδομένων καθώς κι οι πιθανές προσπάθειες των ατόμων να παρουσιάσουν μία ψευδή, θετικότερη ή αρνητικότερη, εικόνα εαυτού.

Οι μελλοντικές μελέτες οφείλουν να παράσχουν περαιτέρω στοιχεία για τις ψυχομετρικές ιδιότητες του VIA-114GR διαχωρίζοντας εννοιολογικά τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, εξετάζοντας την αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων κι ελέγχοντας την ευαισθησία του εργαλείου απέναντι στην πιθανή αλλαγή μετά από κάποια ψυχολογική, ψυχοθεραπευτική ή ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση. Επιπρόσθετα, κρίνεται ωφέλιμο να προστεθούν στο εργαλείο αντίστροφα ερωτήματα και κλίμακες εσωτερικής εγκυρότητας, ώστε να παρέχονται περαιτέρω πληροφορίες στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας αναφορικά με τις επιδράσεις κυρίως της κοινωνικής επιθυμητότητας στις απαντήσεις των αξιολογούμενων. Τέλος, οι μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να εστιάσουν στην ανεύρεση μίας ομόφωνης, διαπολιτισμικής και στατιστικά εμπεριστατωμένης εννοιολογικής δομής του «καλού χαρακτήρα». Στην προσπάθεια αυτή, εξελιγμένες στατιστικές τεχνικές, όπως τα Διερευνητικά Μοντέλα Δομικών Εξισώσεων (ESEM) κι η Πολυδιάστατη Κλιμάκωση (MDS), καθώς και ιδανικές τεχνικές τυχαίας

δειγματοληψίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επίτευξη της αναθεώρησης του μοντέλου των Peterson και Seligman (2004).

Κεφάλαιο 4: Φιλία ενηλίκων: Μία συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τη σχέση της με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του

Το παρόν πόνημα έχει τονίσει μέχρι το σημείο αυτό και βάσει της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, ότι η έννοια του ευ ζην βρίσκεται στον πυρήνα της μελέτης στη Θετική Ψυχολογία και περιγράφει την υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου για μία σειρά από ψυχολογικούς, κοινωνικούς και συναισθηματικούς παράγοντες, που το οδηγούν στην ψυχική άνθηση. Μπορεί ο λειτουργικός ορισμός του ευ ζην να παραμένει ακόμη σημείο μελέτης και συζήτησης, ωστόσο, οι υπάρχουσες θεωρήσεις συμφωνούν ότι βασικό του συστατικό αποτελούν οι θετικές σχέσεις με τους άλλους. Μία εκ των βασικών θετικών σχέσεων είναι η φιλία, η οποία έχει ελάχιστα μελετηθεί ως παράγοντας ψυχικής άνθησης στους ενήλικες. Στόχος του παρόντος κεφαλαίου, λοιπόν, είναι να παρουσιάσει τα ευρήματα της τρίτης μελέτης της παρούσας διατριβής, μιας συστηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας, η οποία είχε σκοπό να μελετηθούν οι θετικές συνέπειες της φιλίας ενηλίκων στο ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του σύμφωνα με την θεωρία PERMA (Seligman, 2011). Η θεωρία αυτή αναγνωρίζει πέντε πυλώνες του ευ ζην, τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα.

Στα πλαίσια της παρούσας μελέτης πραγματοποιήθηκε μία ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας από το 2000 έως και το 2018. Το χρονικό αυτό διάστημα επελέγη διότι: α) ο στόχος της ανασκόπησης ήταν ο εντοπισμός των πιο πρόσφατων στοιχείων πάνω στο θέμα της σχέσης φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην, β) συνδέεται με τη γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας ήδη από το 1998 και γ) ο μεγαλύτερος όγκος ερευνών στη Θετική Ψυχολογία άρχισε να φύεται στις αρχές του αιώνα. Μελετήθηκε όλο το εύρος της ενήλικης ζωής, καθώς εξετάστηκαν μελέτες στις οποίες συμμετείχαν ενήλικες ηλικίας 18 έως 65 ετών. Για να εντοπίσουμε τη σχετική επιστημονική βιβλιογραφία, αντλήθηκαν στοιχεία από τις μηχανές αναζήτησης Google Scholar, PsycNET και Scopus και επιλέχθηκαν μόνο μελέτες δημοσιευμένες στην αγγλική γλώσσα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, οι «καλύτερες» κι οι στενότερες φιλίες ενηλίκων συσχετίζονται θετικά με το ευ ζην και, μάλιστα, η ποιότητα της φιλίας, ο αριθμός των φίλων, η συχνότητα επαφής μαζί τους και η παροχή κοινωνικής στήριξης από αυτούς βρέθηκαν να αποτελούν τις κύριες μεταβλητές, που έχουν μελετηθεί, και αποδείχθηκε η θετική σχέση τους με υψηλά επίπεδα ευ ζην. Ειδικότερα,

τα ευρήματα έδειξαν ότι οι φιλικές σχέσεις ενηλίκων σχετίζονται με τη βίωση θετικών συναισθημάτων κυρίως μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης με φίλους και της παροχής κοινωνικής στήριξης. Αναφορικά με την επίδρασή της φιλίας ενηλίκων στα επίπεδα δέσμευσης σε συγκεκριμένα έργα, βρέθηκαν μόνο δύο μελέτες, που επιβεβαιώνουν τη θετική συσχέτιση της φιλίας με τη δέσμευση σε κοινοτικά και ακαδημαϊκά έργα. Επιπλέον, βρέθηκε η φιλία να σχετίζεται θετικά με το χτίσιμο θετικών σχέσεων αυξάνοντας τα επίπεδα συντροφικότητας, οικειότητας και τη γενικότερη ανάπτυξη της κοινωνικής ζωής. Αναφορικά με την επίδραση της φιλίας στην αίσθηση νοήματος, βρέθηκε μόνο μία μελέτη που δεν συμπέρανε θετική επίδραση της φιλίας στο νόημα της ζωής. Τέλος, η ύπαρξη και τα χαρακτηριστικά της φιλίας ενηλίκων βρέθηκε ότι συσχετίζονται θετικά με την επίτευξη στόχων, αυξάνοντας την αίσθηση του ευ ζην, αλλά αρνητικά με την ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών ΑΕΙ. Τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης συγκεντρώνουν την υπάρχουσα γνώση επιτρέποντας στους μελετητές να χτίσουν πιο αποτελεσματικά το ερευνητικό τους σκεπτικό γύρω από τη σχέση της ενήλικης φιλίας και του ευ ζην, τονίζοντας τα κενά της υπάρχουσας βιβλιογραφίας κι αποτελώντας εφελκυστήρα για την ανάδυση νέων μελετών, που φιλοδοξούν να καλύψουν τα κενά αυτά και να ενισχύσουν τα επίπεδα ευζωίας των ενηλίκων μέσα από το χτίσιμο θετικών φιλικών σχέσεων.

Εισαγωγή

Τα κενά της βιβλιογραφίας για τη σχέση της ενήλικης φιλίας και του ευ ζην. Η φιλία ενηλίκων, η οποία αναγνωρίζεται από τη διεθνή βιβλιογραφία ως μία από τις σημαντικές θετικές και υποστηρικτικές σχέσεις και αποτελεί μία εκούσια σχέση μεταξύ δύο ατόμων, που εμπεριέχει αμοιβαία αποδοχή, οικειότητα, εμπιστοσύνη, επιθυμία για συναναστροφή, ψυχική και υλική στήριξη, αλληλεξάρτηση και διαχρονικότητα (Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010), αποτελεί σημαντική πηγή ευτυχίας πέρα και πάνω από τις επιρροές γενετικών παραγόντων και της προσωπικότητας (Demir & Weitekamp, 2007).

Ωστόσο, η φιλία αποτελεί μια πολύπλοκη σχεσιακή δομή και ακόμη δεν έχει κατανοηθεί πλήρως ο τρόπος, με τον οποίο τα διάφορα στοιχεία της συνδέονται με το ευ ζην. Στην προϋπάρχουσα βιβλιογραφία έχουν μελετηθεί δύο διαστάσεις της φιλίας ενηλίκων ως προς τη σχέση της με μεταβλητές ευζωίας, η ποσοτική και η ποιοτική. Η ποσοτική διάσταση της φιλίας αφορά στη δημοτικότητα, τον αριθμό των αμοιβαίων φιλιών και τον αριθμό των ατόμων, που επιλέγονται ως φίλοι (Demir & Urberg, 2004). Όσον αφορά στην ποιοτική διάσταση της φιλίας, μελετώνται τα λειτουργικά

συστατικά, τα θετικά χαρακτηριστικά της φιλίας, μεταξύ των οποίων αναγνωρίζονται η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η αξιόπιστη συμμαχία, η αυτο-επικύρωση, η βοήθεια, η αγάπη, η οικειότητα, η συναισθηματική ασφάλεια κι η εμπιστοσύνη (Demir, Özdemir, & Weitekamp, 2007. Mendelson & Kay, 2003). Τόσο η ποσοτική όσο και η ποιοτική διάσταση της φιλίας ενηλίκων έχουν μελετηθεί μερικώς, αποσπασματικά και ισχνά. Διάφοροι λόγοι διαδραματίζουν ρόλο στο φαινόμενο αυτό με σημαντικότερους το ότι η ενήλικη ζωή έχει πολλά φάσματα από τη νεαρή έως την όψιμη ενήλικη ζωή και στα πλαίσια αυτού τόσο το δίκτυο των φίλων αυξομειώνεται (Bowker, 2004), αλλά και οι εκδηλώσεις συμπεριφοράς, που σχετίζονται με τη φιλία τροποποιούνται σε μεγάλο βαθμό σε όλη τη διάρκεια της ζωής, ανάλογα με τα καθήκοντα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα στα διάφορα ηλικιακά στάδια (Hartup & Stevens, 1997). Οι λόγοι αυτοί έχουν αποθαρρύνει τους μελετητές να εστιάσουν στη σχέση φιλίας κι ευζητήσουν στην ενήλικη ζωή σε βάθος με αποτέλεσμα να εστιάζουν σε άλλες ηλικιακές ομάδες, όπως τα παιδιά, οι έφηβοι και οι ηλικιωμένοι (Bagwell κ.ά., 2005).

Επιπλέον, έχουν εντοπιστεί κι άλλοι περιορισμοί της υπάρχουσας βιβλιογραφίας αναφορικά με τη σχέση φιλίας ενηλίκων κι ευζωίας. Το μεγαλύτερο μέρος της εμπειρικής έρευνας δίνει έμφαση στον αριθμό των φίλων, τη συχνότητα της επαφής μαζί τους και τον βαθμό της παρεχόμενης στήριξης, χωρίς να μελετώνται συχνά ψυχολογικοί ή ποιοτικοί δείκτες (Demir, 2015). Επιπρόσθετα, η έρευνα έχει εστιάσει στην επίδραση της ενήλικης φιλίας σε μονοδιάστατους δείκτες ευζωίας, όπως η ευτυχία ή η ικανοποίηση από τη ζωή (Demir κ.ά., 2007). Ακόμη, αξίζει να σημειωθεί ότι οι περισσότερες μελέτες έχουν επικεντρωθεί κυρίως στις “καλύτερες φιλίες” που αναπτύσσουν οι άνθρωποι, αγνοώντας το σύνολο των πολλαπλών φιλικών σχέσεων, που εμφανίζουν στην καθημερινότητά τους (Demir κ.ά., 2007. Demir & Weitekamp, 2007.). Μάλιστα, τις περισσότερες φορές οι μελετητές δεν παρέχουν έναν συγκεκριμένο ορισμό της φιλίας στους συμμετέχοντες πριν αξιολογήσουν τις εμπειρίες των φιλικών τους σχέσεων, με αποτέλεσμα τα αποτελέσματα της βιβλιογραφίας να μην είναι ομοιόμορφα και άρα τα συμπεράσματα ασφαλή (Demir, 2015). Αυτό εντείνεται από τη χρήση κυρίως δειγμάτων φοιτητών δυσχεραίνοντας τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες (Demir, 2015). Τέλος, δεν έχει παρατηρηθεί καμία μακροχρόνια μελέτη, που να προσπαθεί να εξηγήσει την κατεύθυνση/αιτιότητα της σχέσης μεταξύ φιλίας και ευτυχίας (Demir, 2015). Ένα βασικό ερώτημα, που πρέπει, λοιπόν, να τεθεί είναι εάν οι θετικές φιλικές σχέσεις μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους ευτυχισμένους, ή είναι πιο πιθανό οι άνθρωποι,

όταν είναι ευτυχισμένοι, να αναπτύσσουν θετικές φιλίες (Cacioppo, Fowler, & Christakis, 2009).

Φιλία κι ευ ζην στα παιδιά. Όσον αφορά τη φιλία, που αναπτύσσεται κατά την παιδική ηλικία, έχει διαπιστωθεί ότι λαμβάνει διαστάσεις, που αφορούν τομείς όπως οι κοινές δραστηριότητες, η φυσική εγγύτητα και οι κοινές προσδοκίες (Slater & Bremner, 2017). Βασικά χαρακτηριστικά της παιδικής φιλίας αποτελούν η αυτο-επιβεβαίωση, η συναισθηματική ασφάλεια, η συντροφικότητα, η αυτο-αποκάλυψη και η παροχή βοήθειας και γνωστικών ερεθισμάτων (Hendrick, 2012).

Πληθώρα ερευνών αποδεικνύει ότι οι φιλικές σχέσεις των παιδιών σχετίζονται με την ενίσχυση της ευτυχίας και της ευζωίας τους (Holder & Coleman, 2015. Thoilliez, 2011. Uusitalo-Malmivaara, 2013). Η παιδικές φιλίες, καταρχάς, λειτουργούν προστατευτικά απέναντι στις επιζήμιες συνέπειες της κοινωνικής απομόνωσης, του σχολικού εκφοβισμού και των δυσκολιών προσαρμογής (Laursen, Bukowski, Aunola, & Nurmi, 2007). Πέρα από την προληπτική δράση τους, ωστόσο, βοηθούν στο χτίσιμο μίας σειράς από κοινωνικούς, ψυχολογικούς και γνωστικούς πόρους στα παιδιά, όπως η εκμάθηση υγιών στρατηγικών διαχείρισης των συγκρούσεων, επίλυσης προβλημάτων και διατήρησης των διαπροσωπικών σχέσεων (Holland, Majors, & Orvis, 2012). Επιπλέον, η παιδική φιλία έχει συσχετιστεί θετικά με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης (Cambron, Acitelli, & Steinberg, 2010), ελπίδας και αισιοδοξίας (Stephanou, 2011), καθώς και με μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης (Bukowski, Laursen, & Hoza, 2010), ενώ μαζί με τα θετικά συναισθήματα και τη σωματική υγεία αλληλεπιδρούν ως μια αυτοσυντηρούμενη και δυναμική τριάδα ευζωίας (Kok κ.ά., 2013). Με άλλα λόγια, γίνεται πρόδηλο ότι η φιλίας στα παιδιά έχει αποδειχθεί ως ακρογωνιαίος λίθος της ψυχικής άνθησης.

Φιλία κι ευ ζην στους εφήβους. Οι φιλικές σχέσεις γίνονται πιο σημαντικές κατά τη διάρκεια της εφηβείας (Bagwell & Schmidt, 2011).

Οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο με τους συνομηλίκους τους σε σχέση με τα μικρότερα παιδιά (Brown & Larson, 2009) και οι φιλίες τους επικεντρώνονται περισσότερο στις κοινές αξίες, την εμπιστοσύνη και τα κοινά συμφέροντα (Rice & Dolgin, 2005). Κατά τη διάρκεια της εφηβείας η φιλία τυπικά χαρακτηρίζεται από αγάπη, οικειότητα, αξιοπιστία και συναισθηματική ασφάλεια, ενώ συμβάλλει σημαντικά στον αυτοπροσδιορισμό και το χτίσιμο της ταυτότητας εαυτού (Berndt, 2002. Demir & Urberg, 2004. Wood, Bukowski, & Santo, 2017).

Ένας σημαντικός αριθμός ερευνών έχει εστιάσει στη σχέση φιλίας και ευζην στην εφηβική ηλικία. Τα ευρήματα έχουν δείξει ότι οι έφηβοι κατακλύζονται από θετικά συναισθήματα, όταν συναναστρέφονται με φίλους (Ramsey & Gentzler, 2015), και ότι η ύπαρξη φιλικών σχέσεων σχετίζεται με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, ελπίδας (Parker, Ciarrochi, Heaven, Marshall, Sahdra, & Kiuru, 2004), κοινωνικών δεξιοτήτων, συμμετοχής στο σχολείο (Rabaglietti & Ciairano, 2008), και ακαδημαϊκών επιτευγμάτων (Levy, Kaplan, & Patrick, 2004). Επιπλέον, η βιβλιογραφία τονίζει ότι η φιλία στα πλαίσια της εφηβείας ενισχύει τα επίπεδα ευτυχίας (Raboteg-Saric & Sakic, 2014), ενώ μειώνει τα επίπεδα κατάθλιψης, κοινωνικού άγχους και προβλημάτων συμπεριφοράς (Auerbach, Bigda-Peyton, Eberhart, Webb, & Ho, 2011. Brendgen, Vitaro, Bukowski, Dionne, Tremblay, & Boivin, 2013. La Greca & Harrison, 2005. Ostroff & Crick, 2007). Με άλλα λόγια, οι φιλικές σχέσεις των εφήβων αποδεικνύεται ότι είναι σημαντικές για το ευ ζην, την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη και την καλύτερη προσαρμογή τους (Kornienko, n.d.). Βέβαια, αξίζει να σημειωθεί ότι ένα μερίδιο των ερευνητικών αποτελεσμάτων εστιάζει και στις αρνητικές επιδράσεις της φιλίας στους εφήβους σε συγκεκριμένους τομείς, όπως η αύξηση της συμπεριφοράς καπνίσματος (Mercken, Snijders, Steglich, Vartiainen, & de Vries, 2010).

Φιλία κι ευζην στους ηλικιωμένους. Αναφορικά με τις φιλικές σχέσεις, που αναπτύσσονται κατά την ύστερη ενήλικη ζωή, έχει βρεθεί ότι το κοινωνικό δίκτυο των ηλικιωμένων μειώνεται αισθητά αλλά τα άτομα εξακολουθούν να αναφέρουν υψηλά επίπεδα προσωπικής ικανοποίησης από τις υπάρχουσες φιλίες (Cavallero, Morino-Abbele, & Bertocci, 2007). Στην ενίσχυση της ικανοποίησης από τις φιλικές τους σχέσεις συνηγορεί το γεγονός ότι διαθέτουν περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να αφιερώσουν στην κοινωνική τους ζωή (Blieszner, 2014).

Η αλληλεγγύη και η ομοιογένεια σε διάφορους τομείς (π.χ. θρησκεία) αποτελούν τα δύο βασικά χαρακτηριστικά της φιλίας για τους ηλικιωμένους, ταυτόχρονα όμως σημαντικά στοιχεία αποτελούν και η αυτο-αποκάλυψη, η καθημερινή βοήθεια, οι κοινές δραστηριότητες, η εμπιστοσύνη, η αφοσίωση και τα παρόμοια συμφέροντα (Adams κ.ά., 2000).

Όπως ισχύει και στις νεότερες ηλικίες, οι φιλικές σχέσεις επηρεάζουν θετικά την ψυχολογική ευημερία των ηλικιωμένων. Έρευνες αποδεικνύουν ότι οι ηλικιωμένοι αναφέρουν υψηλά επίπεδα ευζην, καθώς οι φίλοι τους βοηθούν στην ενίσχυση της ικανότητας συναισθηματικής ρύθμισης, ούτως ώστε να αντισταθμίζονται οι αλλαγές, που πραγματοποιούνται στους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους (Urry & Gross,

2010). Επιπλέον, οι φιλικές σχέσεις συνδέονται θετικά με τη διατήρηση της σωματικής υγείας των ηλικιωμένων (Lachman & Agrigoroaei, 2010). Για παράδειγμα, συσχετίζονται αρνητικά με την ανάπτυξη γεροντικής άνοιας και νόσου Alzheimer (Fratiglioni, Paillard-Borg, & Winblad, 2004), καθώς και υψηλών επιπέδων γνωστικής έκπτωσης (Fu, Li, & Mao, 2018). Αντίστοιχα είναι τα ευρήματα και για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων, όπου έχει αποδειχθεί πως η στήριξη από τους φίλους σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα καταθλιπτικής συμπτωματολογίας (Park & Roh, 2013). Με άλλα λόγια, η φιλία αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ευζωία των ηλικιωμένων (Zielińska-Więczkowska, Ciemnoczołowski, Kędziora-Kornatowska, & Muszalik, 2012).

Η παρούσα μελέτη. Η φιλία είναι μια πολύτιμη προσωπική σχέση μεταξύ των ενηλίκων (Demir, 2015) κι αυτό γιατί η πρώιμη ενηλικίωση είναι μια περίοδος κατά την οποία τα άτομα υφίστανται πολλές αλλαγές στο κοινωνικό τους περιβάλλον, παραδείγματος χάριν φοιτούν στο πανεπιστήμιο, ξεκινούν μία δουλειά κ.ο.κ. Έτσι, η ανάπτυξη μιας νέας φιλίας διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προσαρμογή των ατόμων σε νέες καταστάσεις (Buote, Pancer, Pratt, Adams, Birnie-Lefcovitch, Polivy, & Wintre, 2007).

Οι φιλικές σχέσεις παρέχουν σημαντικά οφέλη στη ζωή των ενηλίκων (Schulz, Noelker, Rockwood, & Sprott, 2006) αποτελώντας σημαντική πηγή κοινωνικής στήριξης, που συμβάλει ποικιλοτρόπως στην ευζωία τους (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003. Demir κ.ά., 2007. Demir & Weitekamp, 2007. Diener & Biswas-Diener, 2008), και εκπληρώνοντας σε σημαντικό βαθμό τη θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη για κοινωνική αλληλεπίδραση (Lyubomirsky, 2008).

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ωστόσο, είναι να μελετηθεί με συστηματικό τρόπο η σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του, ώστε να αναδυθεί γνώση για την ουσία της σχέσης αυτής και των μηχανισμών, που πιθανώς να τη ρυθμίζουν. Για τον λόγο αυτόν, θα πραγματοποιηθεί μία συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας αναζητώντας στοιχεία για τη σχέση ποσοτικών και ποιοτικών δεικτών της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του σύμφωνα με τη θεωρία PERMA (Seligman, 2011). Η θεωρία αυτή αναγνωρίζει πέντε πυλώνες του ευ ζην: τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα. Θα μελετηθεί, επομένως, η σχέση της φιλίας ενηλίκων τόσο με το συνολικό ευ ζην όσο και με καθένα από τα επιμέρους συστατικά του.

Τα ερευνητικά ερωτήματα, που καλείται να απαντήσει η παρούσα έρευνα είναι τα ακόλουθα: (α) Ποιες μεταβλητές της φιλίας σχετίζονται με το ευ ζην; (β) Μπορούν οι μεταβλητές αυτές να προβλέψουν τα επίπεδα ευ ζην του ατόμου; (γ) Ποιοι είναι οι ρυθμιστικοί ή διαμεσολαβητικοί μηχανισμοί της σχέσης αυτής; και (δ) Μπορεί η φιλία ενηλίκων να προβλέψει επιμέρους συστατικά του ευ ζην βάση της θεωρίας PERMA;

Μεθοδολογία

Κριτήρια καταλληλότητας/ένταξης των βιβλιογραφικών πηγών. Τα κριτήρια ένταξης των βιβλιογραφικών πηγών στην παρούσα έρευνα ήταν τα εξής:

Κριτήριο 1: Συμπεριλήφθηκε κάθε άρθρο βασισμένο σε μελέτη ποσοτικού σχεδιασμού (π.χ. συγχρονική, διαχρονική), η οποία ανέφερε τις θετικές επιδράσεις της φιλίας στο ευ ζην και/ή σε κάποιο από τα πέντε συστατικά του σύμφωνα με τη θεώρηση PERMA. Κεφάλαια βιβλίων, ανασκοπήσεις και η γκρίζα βιβλιογραφία αποκλείστηκαν.

Κριτήριο 2: Τα άρθρα έπρεπε να έχουν δημοσιευτεί από το 2000 έως και το 2018. Η αναζήτηση των βιβλιογραφικών πηγών τοποθετήθηκε χρονικά από το 2000 κι έπειτα, διότι ο στόχος της ανασκόπησης ήταν η παρουσίαση των πιο πρόσφατων στοιχείων σε αυτό το θέμα. Ακόμα ένας λόγος, που επιλέχθηκε το συγκεκριμένο χρονικό εύρος αποτελεί το γεγονός ότι συνδέεται με τη γέννηση της Θετικής Ψυχολογίας ήδη από το 1998 και ότι ο μεγαλύτερος όγκος ερευνών σε αυτόν τον τομέα άρχισε να φύεται από τις αρχές του αιώνα.

Κριτήριο 3: Οι μελέτες έπρεπε να είναι γραμμένες στην αγγλική γλώσσα.

Κριτήριο 4: Εξετάστηκαν μελέτες, στις οποίες συμμετείχαν ενήλικες, που κάλυπταν το ηλικιακό φάσμα από 18 έως 65 ετών.

Κριτήριο 5: Το άρθρο θα πρέπει να μπορεί να παρακολουθείται ηλεκτρονικά από ένα ψηφιακό αναγνωριστικό στοιχείο (DOI).

Στρατηγική αναζήτησης, επιλογή πηγών και εξαγωγή δεδομένων. Για να προσδιορίσουμε τη σχετική επιστημονική βιβλιογραφία, αναζητήσαμε πηγές στις ακόλουθες μηχανές αναζήτησης: Google Scholar, PsycNET και Scopus, καθώς αυτές οι βάσεις δεδομένων είναι οι πιο εκτεταμένες στον τομέα των κοινωνικών επιστημών.

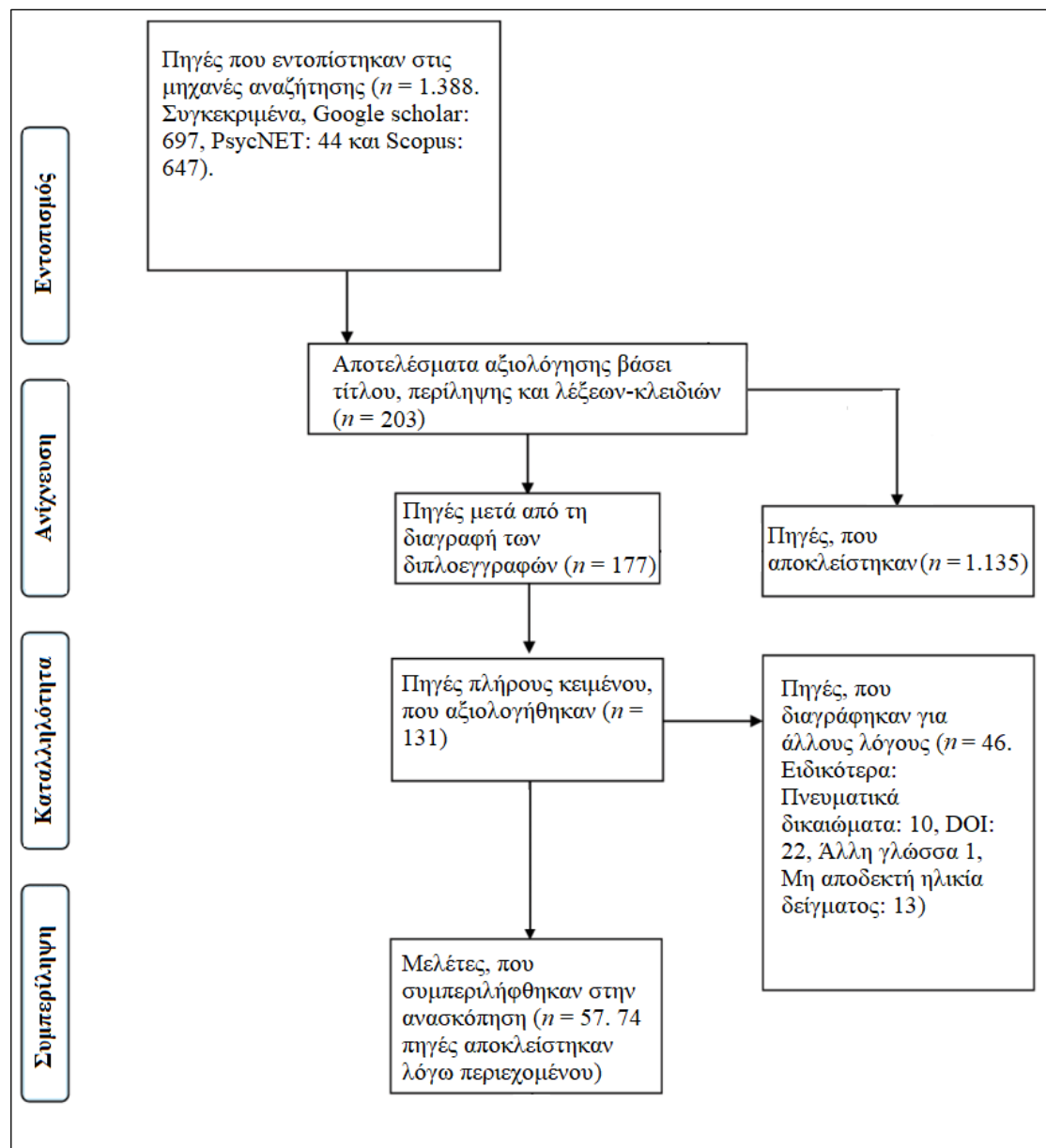
Οι βιβλιογραφικές πηγές αναζητήθηκαν με τον ακόλουθο αλγόριθμο:

“friends” OR “friend” OR “friendship” OR “friendships” AND “wellbeing” OR “well-being” OR “psychological wellbeing” OR “psychological well-being” OR “happiness” OR “flourish” OR “flourishing” OR “psychological flourish” OR “psychological flourishing” OR “subjective wellbeing” OR “subjective well-being”

OR “positive emotions” OR “positive emotion” OR “positive affect” OR “engagement” OR “flow” OR “psychological flow” OR “positive relationship” OR “positive relationships” OR “social support” OR “meaning” OR “meaning of life” OR “meaning in life” OR “life meaning” OR “life purpose” OR “purpose of life” OR “purpose in life” OR “achievement” OR “achievements” OR “accomplishment” OR “accomplishments” OR “performance” OR “success” AND “adult” OR “adults”.

Οι μελέτες επιλέχθηκαν, αρχικά, με βάση την περίληψη, τον τίτλο και τις λέξεις-κλειδιά. Συγκεκριμένα, οι τίτλοι, οι περιλήψεις και οι λέξεις-κλειδιά αξιολογήθηκαν από δύο ανεξάρτητους αξιολογητές ως προς τη συμπερίληψή τους στη δεύτερη φάση της μελέτης. Ο συνολικός αριθμός περιλήψεων, που ελέγχθηκε ήταν 1.388, εκ των οποίων 697 περιλήψεις αντλήθηκαν από την μηχανή αναζήτησης Google Scholar, 44 από την μηχανή αναζήτησης PsycNET και 647 από τη μηχανή αναζήτησης Scopus. Οποιοδήποτε έγγραφο θεωρήθηκε σχετικό από έναν από τους δύο αξιολογητές συμπεριλήφθηκε για επανεξέταση πλήρους κειμένου.

Στη συνέχεια, εξετάστηκαν τα έγγραφα πλήρους κειμένου των επιλεγμένων άρθρων (βάσει τίτλου, περίληψης και λέξεων-κλειδιών) από δύο ανεξάρτητους αξιολογητές και, μετά από συναίνεση μεταξύ αυτών ως προς το αν πληρούν τα κριτήρια ένταξης, καταλήξαμε σε 203 πηγές, εκ των οποίων οι 20 βρέθηκαν παραπάνω από μία φορά. Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκαν 17 διπλοεγγραφές, 2 μελέτες βρέθηκαν 3 φορές και μία μελέτη βρέθηκε 6 φορές. Μετά την αφαίρεση των διπλοεγγραφών, καταλήξαμε σε 177 μελέτες, εκ των οποίων 10 μελέτες δεν ήταν διαθέσιμες λόγω πνευματικών δικαιωμάτων. Ακόμα, σύμφωνα με τα κριτήρια ένταξης που έχουμε θέσει στην μελέτη μας απορρίψαμε 22 μελέτες, επειδή δε διέθεταν DOI, δηλαδή δεν μπορούσαν να παρακολουθηθούν ηλεκτρονικά στο μέλλον. Ένα άρθρο απορρίφθηκε επειδή δεν ήταν γραμμένο στην αγγλική γλώσσα, αλλά στα κινέζικα. Επιπλέον, ύστερα από πιο αναλυτική αξιολόγηση απορρίφθηκαν 13 μελέτες είτε γιατί δεν προσδιοριζόταν επαρκώς η ηλικία του δείγματος, ώστε να διαπιστωθεί αν ανήκουν στην υπό μελέτη ηλικιακή ομάδα, είτε γιατί η ηλικία των συμμετεχόντων δεν ήταν μέσα στα όρια που έχουν τεθεί (18 έως 65 ετών). Τέλος, ύστερα από μια πιο αναλυτική αξιολόγηση του περιεχομένου των υπολοίπων μελετών απορρίφθηκαν ακόμη 74 μελέτες, επειδή αξιολογήθηκαν τελικά ως μη σχετικές με το υπό μελέτη θέμα. Συνολικά, συμπεριλήφθηκαν 57 μελέτες προς ανασκόπηση. Η σχηματική περιγραφή της διαδικασίας επιλογής των τελικών μελετών παρουσιάζεται στην Εικόνα 1.



Εικόνα 5. Διαδικασία αναζήτησης κι επιλογής βιβλιογραφικών πηγών στην παρούσα μελέτη

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα των πενήντα επτά μελετών, που εντοπίστηκαν στη βιβλιογραφία χωρίστηκαν σε έξι υποομάδες: (α) ευρήματα για τη σχέση της φιλίας με το ευ ζην ενηλίκων, (β) ευρήματα για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τη βίωση θετικών συναισθημάτων (πρώτο συστατικό του ευ ζην κατά τη θεωρία PERMA), (γ) ευρήματα για τη σχέση της φιλίας με τη δέσμευση (δεύτερος πυλώνας του ευ ζην κατά τη θεωρία PERMA), (δ) ευρήματα για τη σχέση της φιλίας με το χτίσιμο θετικών σχέσεων (τρίτο συστατικό του ευ ζην κατά την θεωρία PERMA), (ε) ευρήματα για τη σχέση της φιλίας

με την αίσθηση νοήματος (τέταρτο συστατικό του ευ ζην κατά τη θεωρία PERMA) και (στ) ευρήματα για τη σχέση της φιλίας με τα επιτεύγματα (πέμπτος πυλώνας του ευ ζην κατά τη θεωρία PERMA).

Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του ευ ζην. Στα πλαίσια της συστηματικής ανασκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν 34 μελέτες, οι οποίες διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και της ευζωίας.

Οι μεταβλητές, που κυρίως μελετήθηκαν στις έρευνες αυτές αναφορικά με τη φιλία ενηλίκων, είναι η ποιότητα της φιλίας, η καλύτερη ή η στενή φιλία, ο αριθμός των φίλων, η στήριξη από τους φίλους, η διατήρηση της φιλίας, η κοινωνική συναναστροφή με φίλους και η στήριξη της αυτονομίας από τους φίλους. Από την άλλη πλευρά, αξιολογήθηκε το ευ ζην ως όλον και τρεις κυρίως διαστάσεις του: η σφαιρική (υποκειμενική ευτυχία), η γνωστική (ικανοποίηση από τη ζωή) και η ψυχολογική (ψυχολογικό ευ ζην).

Τα αποτελέσματα των μελετών της σχέσης της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην (βλέπε Πίνακα 4.1.) ήταν περισσότερα συγκριτικά με τα αντίστοιχα αποτελέσματα για κάθε επιμέρους συστατικό του.

Τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης ανέδειξαν πέντε θέματα:

1. Η ποιότητα της φιλίας, η διατήρησή της, η στήριξη από αυτήν, η αντίδραση των φίλων στις προσπάθειες μοιράσματος θετικών εμπειριών και η συναναστροφή με τους φίλους προβλέπουν σημαντικά διαφορετικούς δείκτες του ευ ζην των ατόμων.
2. Το φύλο των ατόμων κι η εθνοτική ομάδα, στην οποία ανήκουν, σχετίζονται με το περιεχόμενο και τα λειτουργικά συστατικά των φιλικών τους σχέσεων και το ευ ζην.
3. Δεν παρατηρούνται διαφορές μεταξύ ομόφυλης και ετερόφυλης φιλίας ή καλύτερης και στενής φιλίας ως προς τη σχέση τους με το ευ ζην.
4. Ο αριθμός των φίλων παρουσιάζει μία θετική αλλά όχι ξεκάθαρη σχέση με τους δείκτες ευζωίας.

Συγκεκριμένα, βρέθηκε, ότι η ποιότητα της φιλίας προβλέπει τα επίπεδα ευ ζην των ατόμων σε σημαντικό βαθμό [2, 4, 9, 10, 11, 28, 32, 33], και το εύρημα αυτό έχει επιβεβαιωθεί τόσο σε ομάδες του γενικού πληθυσμού, π.χ. νέοι ενήλικες [2, 4, 9, 11, 28], όσο και σε ειδικές ομάδες, π.χ. πάσχοντες από AIDS [33]. Επιπλέον, βρέθηκε, ότι η ποιότητα της φιλίας προβλέπει τα επίπεδα ευ ζην των ατόμων μακροχρόνια.

Αναλυτικότερα, η ποιότητα της φιλίας στην ηλικία των 20 ετών προβλέπει την ποιότητα της φιλίας στην ηλικία των 30 ετών και η τελευταία συσχετίζεται θετικά με το ευ ζην στην ηλικία των 50 ετών [32]. Αποδελτιώνοντας την ποιότητα των φιλικών σχέσεων, το λειτουργικό συστατικό της φιλίας, που βρέθηκε να προβλέπει υψηλότερα τα επίπεδα ευζωίας των ατόμων, είναι η ενδιαφέρουσα συντροφιά [2].

Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της φιλίας και των κοινωνικών σχέσεων εν γένει βρέθηκε να προβλέπει σημαντικά την ευζωία των ατόμων. Πρόκειται για την αντιλαμβανόμενη στήριξη, συναισθηματική ή πρακτική, που προσφέρουν οι φίλοι είτε σε περιόδους δυσκολιών και κρίσης είτε στην καθημερινότητα [7, 17, 18, 20, 24, 29, 30, 31]. Ένα ενδιαφέρον εύρημα είναι ότι η στήριξη από τους φίλους προβλέπει τα επίπεδα ευζωίας τόσο του παρόχου όσο και του δέκτη της στήριξης [20]. Πιο αναλυτικά, η συναισθηματική στήριξη από τους φίλους προβλέπει τα επίπεδα ευζωίας του παρόχου, όχι μόνο τη στιγμή που παρέχεται αλλά και σταθερά με την πάροδο του χρόνου. Η πρακτική στήριξη, από την άλλη, βελτιώνει την ευζωία και των δύο μελών, μόνο όταν ο πάροχος είναι συναισθηματικά δεσμευμένος κατά την παροχή στήριξης. Οι δύο μορφές στήριξης αλληλεπιδρούν μεταξύ τους στην πρόβλεψη του ευ ζην [20].

Αναφορικά με την κοινωνική συναναστροφή με τους φίλους, τον χρόνο δηλαδή, που τα άτομα περνούν μαζί, βρέθηκε ότι προβλέπει επίσης τα επίπεδα ευζωίας των ατόμων [13, 14, 26, 27]. Μάλιστα, βρέθηκε ότι η συναναστροφή με τους φίλους διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ των ψυχολογικών συμπτωμάτων και της ευζωίας, τονίζοντας τον ρόλο των φίλων ως μηχανισμού-φορέα της θετικής αλλαγής [8]. Πέρα από τη συναναστροφή με τους φίλους, οι προσπάθειές τους να υποστηρίξουν την αυτονομία των ατόμων [4, 22, 25], οι αντιδράσεις τους στις προσπάθειες μοιράσματος θετικών εμπειριών [3, 11] και η διατήρηση της φιλίας [4] βρέθηκε επίσης να συσχετίζονται θετικά με τα επίπεδα ευ ζην των ατόμων.

Μία ακόμη μεταβλητή της φιλίας, η οποία μάλιστα έχει μελετηθεί σε επαρκή βαθμό, που βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με τα επίπεδα ευ ζην των ατόμων είναι ο αριθμός των φίλων τους [5, 6, 21, 26]. Ειδικότερα, βρέθηκε ότι τα μεγάλα και καλά ενσωματωμένα δίκτυα φιλίας αποτελούν πηγή ευζωίας για τους ενήλικες [6]. Ωστόσο, στο ειδικό πληθυσμό ασθενών με καρκίνο βρέθηκε ο αριθμός των φίλων να μη διαδραματίζει τον οποιονδήποτε ρόλο στην πρόβλεψη των επιπέδων ευζωίας τους [34]. Για τον λόγο αυτόν, η μελέτη του συγκεκριμένου θέματος χρήζει επιστημονικής ανάπτυξης.

Δύο ακόμη χαρακτηριστικά της φιλίας, που έχουν μελετηθεί είναι το εάν είναι ομόφυλη ή ετερόφυλη κι αν προσδιορίζεται ως η καλύτερη ή στενή. Και στις δύο περιπτώσεις, βρέθηκε ότι η επίδρασή τους στη σχέση της φιλίας με το ευ ζην δεν παίζει σημαντικό ρόλο και ότι τόσο οι ομόφυλες όσο και οι ετερόφυλες φιλίες τροφοδοτούν την ευζωία [11] και το ίδιο ισχύει για την καλύτερη και τις στενές φιλίες των ατόμων [2].

Ως προς τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ατόμων, των οποίων οι φιλικές σχέσεις έχουν καταγραφεί στην υπάρχουσα βιβλιογραφία, το φύλο και η εθνοτική τους ομάδα βρέθηκε σε κάποιες περιπτώσεις να επιδρούν στη σχέση φιλίας κι ευ ζην κι άλλες φορές όχι. Αναφορικά με το φύλο των ατόμων, βρέθηκε ότι δεν επηρεάζει τη σχέση μεταξύ της ποιότητας της φιλίας [11] και της κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων [11, 15] με την ευζωία. Ωστόσο, εντοπίστηκαν και κάποια ευρήματα, που υποστηρίζουν την επίδραση του φύλου στη σχέση μεταξύ φιλίας και ευ ζην. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες, που αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα αμοιβαιότητας στις φιλικές τους σχέσεις αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, όταν έχουν λιγότερους φίλους, πράγμα που δεν ισχύει για τους άνδρες [19]. Ακόμη, στις γυναίκες το ευ ζην συνδέεται με την ποιότητα της φιλίας και την εμπιστοσύνη σε αυτήν, ενώ στους άνδρες το ευ ζην συνδέεται με τα επίπεδα αυτο-αποκάλυψης στη φιλία [31]. Σχετικά με τις εθνοτικές επιδράσεις στη σχέση φιλίας κι ευ ζην, μία μελέτη, που συνέκρινε λευκές και μαύρες γυναίκες δεν εντόπισε τέτοιες επιδράσεις [18], ενώ μία μελέτη, που διεξήχθη σε φοιτητές πανεπιστημίου εντόπισε διαφορές μεταξύ των φοιτητών στην Ιορδανία και τις ΗΠΑ, όπου η αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους φίλους προβλέπει τα επίπεδα ευ ζην τους, σε αντίθεση με τους φοιτητές από το Ιράν [12]. Ωστόσο, τα ευρήματα αυτά είναι αποτέλεσμα μεμονωμένων μελετών.

Ως προς τις μεταβλητές, που διαμεσολαβούν τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του ευ ζην, έχουν εντοπιστεί τρεις μεταβλητές: η διατήρηση της φιλίας, η ποιότητά της και η υποκειμενική ζωτικότητα. Με άλλα λόγια, βρέθηκε ότι η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ των κοινωνικών δεξιοτήτων του ατόμου και του ευ ζην [1] αλλά και τη σχέση μεταξύ της κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και του ευ ζην [3, 11]. Ακόμη, βρέθηκε ότι η διατήρηση της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ υποστήριξης της αυτονομίας από τους φίλους, ποιότητας της φιλίας, συμπόνιας και κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων με την ευζωία [4, 15, 16]. Τέλος, η υποκειμενική ζωτικότητα βρέθηκε να διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ της ποιότητας της φιλίας και της ευζωίας [9]. Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι επιμέρους μεταβλητές

της φιλίας και ατομικά χαρακτηριστικά μπορούν να προωθήσουν ή να δυσχεράνουν τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του ευ ζην, όμως τα ευρήματα εστιάζουν σε τρεις μόνο μεταβλητές.

Κάνοντας μία προσπάθεια εστίασης στα κενά και τους περιορισμούς της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του ευ ζην παρατηρήθηκαν τα εξής:

1. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία εστιάζει στην ποιότητα της φιλίας ως όλον παρά στη μελέτη επιμέρους χαρακτηριστικών και λειτουργιών της και τη σχέση τους με το ευ ζην.
2. Η επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών του ατόμου ή της φιλίας στη σχέση μεταξύ φιλίας κι ευ ζην δεν έχει μελετηθεί επαρκώς.
3. Ελάχιστες μελέτες έχουν πραγματοποιηθεί σε ζεύγη φίλων.
4. Δεν έχουν γίνει προσπάθειες κατασκευής ενός καθολικού θεωρητικού μοντέλου, που να εξηγεί την επίδραση της φιλίας κι επιμέρους χαρακτηριστικών στο ευ ζην.
5. Έχει μελετηθεί ορισμένος μόνο αριθμός μεταβλητών, που διαμεσολαβούν τη σχέση μεταξύ φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην.

Πίνακας 4.2. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην

Πηγή	Ερευνητικός σχεδιασμός	Μεταβλητές	Εργαλεία	Σκοπός	Δείγμα	Αποτελέσματα
Demir, Jaafar, Bilyk, Ariff (2012) [1]	Συγχρονική	Ποιότητα φιλίας, Κοινωνικές δεξιότητες, Υποκειμενική ευτυχία	McGill Friendship Questionnaire-Friendship Functions (MFQ-FF), Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ), Subjective Happiness Scale (SHS)	Η εξέταση ενός θεωρητικού μοντέλου για την επίδραση της ποιότητας της φιλίας στη σχέση μεταξύ κοινωνικών δεξιοτήτων και ευτυχίας σε δείγματα φοιτητών.	154 φοιτητές πανεπιστημίου της Μαλαισίας και 211 φοιτητές πανεπιστημίου των ΗΠΑ	Η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση των κοινωνικών δεξιοτήτων με την ευτυχία και στα δύο δείγματα.
Demir, Özdemir, & Weitekamp (2007) [2]	Συγχρονική	Αριθμός φίλων, Ποιότητα και σύγκρουση φιλίας, Ικανοποίηση από τη ζωή	Number of friends- single item, Network of Relationships Inventory (NRI), Satisfaction with Life Scale (SWLS)	Η διερεύνηση της σχέσης της ποιότητας της φιλίας και των συγκρούσεων στη φιλία με την ευτυχία. Επιπλέον, ο εντοπισμός των λειτουργιών της φιλίας, που συνδέονται στενότερα με την ευτυχία.	224 φοιτητές πανεπιστημίου, που είχαν τουλάχιστον 3 φίλους	Η ποιότητα της καλύτερης και της στενής φιλίας συσχετίζονται θετικά με την ευτυχία, ωστόσο τα άτομα βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας, όταν διαθέτουν υψηλής ποιότητας στενές και καλύτερες φιλίες. Η ποιότητα της στενής φιλίας αποδυναμώνει την αρνητική επίδραση της σύγκρουσης στη φιλία. Η λειτουργία της φιλίας, που προβλέπει υψηλότερα επίπεδα

Demir, Doğan, & Procsal (2013) [3]	Συγχρονική	Κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων, Ποιότητα φιλίας, Υποκειμενική ευτυχία	Perceived Responses to Capitalization Attempts Scale (PRCAS), MFQ-FF, SHS	Ο έλεγχος ενός θεωρητικού μοντέλου, που υποθέτει ότι η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και ευτυχίας σε δείγματα φοιτητών.	268 φοιτητές πανεπιστημίου των ΗΠΑ και 287 φοιτητές πανεπιστημίου της Τουρκίας	ευτυχίας είναι η ενδιαφέρουσα συντροφιά. Η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και ευτυχίας και στα δύο δείγματα φοιτητών.
Demir, Özdemir, & Marum (2011) [4]	3 συγχρονικές μελέτες	Αξιολόγηση των καλύτερων φίλων, Διατήρηση φιλίας, Υποστήριξη της αυτονομίας, Υποκειμενική ευτυχία, Ικανοποίηση από τη ζωή	Assessment of best friends-single item, Friendship Autonomy Support Questionnaire (FASQ), Friendship Maintenance Scale (FMS), SHS, SWLS	Έλεγχος του διαμεσολαβητικού ρόλου της διατήρησης της φιλίας στη σχέση μεταξύ της ευτυχίας και της υποστήριξης της αυτονομίας στη φιλία.	Μελέτη 1: 270, Μελέτη 2: 315 και Μελέτη 3: 207 φοιτητές πανεπιστημίου των ΗΠΑ	Η καλύτερη φιλία συσχετίζεται θετικά με την ευτυχία. Η υποστήριξη της αυτονομίας στη φιλία και η διατήρηση της φιλίας συσχετίζονται θετικά με την ευτυχία. Η διατήρηση της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ υποστήριξης της αυτονομίας και της ευτυχίας, καθώς και τη σχέση μεταξύ αξιολόγησης της φιλίας και ευτυχίας στις στενές και τις καλύτερες φιλίες.

Haigh, Lee, Shaw, Hawthorne, Chamberlain Newman, ... & Beail (2013) [5]	Ποιοτική	Ύπαρξη φιλικών σχέσεων, Ευ ζην	Δομημένη συνέντευξη, Personal Wellbeing Index – Intellectual Disability (3rd ed)	Η εξέταση των παραγόντων, που επιδρούν θετικά στην ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή, σε άτομα με μαθησιακές δυσκολίες.	20 άτομα με μαθησιακές δυσκολίες, που δήλωσαν ικανοποιημένα και ευχαριστημένα από τη ζωή τους	Η ύπαρξη φιλικών σχέσεων στα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες συσχετίζεται θετικά με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή.
Cable, Bartley, Chandola, & Sacker (2012) [6]	Διαχρονική	Μέγεθος κοινωνικού δικτύου (δίκτυο φιλίας), Ευ ζην	Social network size-single item, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale	Η διαχρονική εξέταση της σχέσης μεταξύ του μεγέθους και της σύνθεσης των κοινωνικών δικτύων και της ψυχολογικής ευημερίας των ενηλίκων.	3.169 άντρες και 3.512 γυναίκες, που γεννήθηκαν στη Μεγάλη Βρετανία το 1958	Τα μεγάλα και καλά ενσωματωμένα δίκτυα φιλίας αποτελούν πηγή ευζωίας για τους ενήλικες μέσης ηλικίας.
Hostetler (2012) [7]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Προσαρμογή στη ζωή χωρίς ερωτικό σύντροφο, Ψυχολογικό ευ ζην	Support from friends-single item, Adaptation to Single Status Measure, Psychological Well-Being Scale (PWB)	Η διερεύνηση της σχέσης της στήριξης από τους φίλους με την προσαρμογή στη ζωή χωρίς ερωτικό σύντροφο και το ευ ζην σε μεσήλικες, ομοφυλόφιλους άνδρες.	94 άνδρες ομοφυλόφιλοι μέσης ηλικίας	Η στήριξη από τους φίλους και η προσαρμογή στη ζωή χωρίς ερωτικό σύντροφο σχετίζονται θετικά με το ευ ζην. Ωστόσο, η στήριξη από φίλους δε μετριάζει την επίδραση της δυσκολίας προσαρμογής στη ζωή χωρίς ερωτικό σύντροφο στα επίπεδα ευζωίας ομοφυλόφιλων ανδρών.

Rubin, Evans, & Wilkinson (2016) [8]	Διαχρονική	Κοινωνική επαφή με φίλους, Ψυχικά συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και στρες, Ικανοποίηση από τη ζωή	Social contact with university friends-single item, Depression Anxiety Stress Scales (DASS), SWLS	Ο έλεγχος ενός διαχρονικού μοντέλου για τη διαμεσολάβηση της κοινωνικής επαφής με φίλους στη σχέση μεταξύ ψυχικής υγείας και ευζην σε δείγμα φοιτητών.	749 (Κύμα 1) και 314 (Κύμα 2) φοιτητές αυστραλιανού πανεπιστημίου	Η κοινωνική επαφή με τους φίλους από το πανεπιστήμιο λειτουργεί ως διαμεσολαβητικός παράγοντας της σχέσης μεταξύ ψυχικών συμπτωμάτων και ευζην.
Akin & Akin (2015) [9]	Συγχρονική	Ποιότητα φιλίας, Υποκειμενική ευτυχία, Υποκειμενική ζωτικότητα	Friendship Quality Scale (FQS), SHS, Subjective Vitality Scale (SVS)	Η εξέταση του διαμεσολαβητικού ρόλου της υποκειμενικής ζωτικότητας στη σχέση ποιότητας της φιλίας και υποκειμενικής ευτυχίας.	271 φοιτητές πανεπιστημίου	Όσο αυξάνεται η ποιότητα της φιλίας, η υποκειμενική ευτυχία αυξάνεται επίσης και η υποκειμενική ζωτικότητα διαμεσολαβεί τη σχέση αυτή.
Miething, Almquist, Östberg, Rostila, Edling, & Rydgren (2016) [10]	Διαχρονική	Ποιότητα δικτύου φιλίας, Ψυχολογικό ευζην	Friendship network quality-single item, Psychological well-being-single item	Η εξέταση της σχέσης των αλλαγών στην ποιότητα του δικτύου φίλων με το ευζην στην όψιμη εφηβεία (19 ετών) και τη νεαρή ενήλικη ζωή (23 ετών).	772 Σουηδοί ενήλικες	Η ποιότητα του δικτύου φίλων και το ψυχολογικό ευζην συσχετίζονται θετικά στην όψιμη εφηβεία και στη νεαρή ενήλικη ζωή.

Demir, Haynes, & Potts (2017) [11]	3 συγχρονικές μελέτες	Ποιότητα ομόφυλης φιλίας, Κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων, Ποιότητα ετερόφυλης φιλίας, Ποιότητα στενής φιλίας, Υποκειμενική ευτυχία, Ικανοποίηση από τη ζωή	Assessment of Same-Sex Best Friendship-single item, PRCA, MFQ-FF, Assessment of Different-Sex Friendship-single item, Assessment of Close Friendships-single item, SHS, SWLS	Μελέτη 1: Ο έλεγχος του διαμεσολαβητικού ρόλου της ποιότητας ομόφυλης φιλίας στη σχέση της κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων με την υποκειμενική ευτυχία. Μελέτη 2: Η επιβεβαίωση του μοντέλου της Μελέτης 1 σε ετερόφυλες φιλίες. Μελέτη 3: Η γενίκευση των ευρημάτων των μελετών 1 και 2 τόσο στις στενές όσο και στις καλύτερες φιλίες ανεξαρτήτως του φύλου των φίλων.	Μελέτη 1: 940, Μελέτη 2 : 541 και Μελέτη 3: 305 φοιτητές Ψυχολογίας	Μελέτη 1: Τόσο η κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων όσο και η ποιότητα της ομόφυλης φιλίας συσχετίζονται θετικά με την ευτυχία. Η ποιότητα της ομόφυλης φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και υποκειμενικής ευτυχίας και στα δύο φύλα. Μελέτη 2: Το μοντέλο της Μελέτης 1 επιβεβαιώθηκε στις ετερόφυλες φιλίες. Μελέτη 3: Η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και υποκειμενικής ευτυχίας μόνο στις καλύτερες φιλίες.
Brannan, Biswas-Diener, Mohr, Mortazavi, & Stein (2013) [12]	Συγχρονική	Αντιλαμβανόμενη στήριξη από φίλους, Ικανοποίηση από τη ζωή	Perceived Social Support from friends (PSS-Friends), SWLS	Η εξέταση της σχέσης της αντιλαμβανόμενης στήριξης από τους φίλους με την ικανοποίηση από τη ζωή μεταξύ φοιτητών του Ιράν, της Ιορδανίας	546 φοιτητές πανεπιστημίου (151 στο Ιράν, 161 στην Ιορδανία και 234 στις ΗΠΑ)	Στην Ιορδανία και τις ΗΠΑ η αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους φίλους προβλέπει την ικανοποίηση από τη ζωή των φοιτητών πανεπιστημίου, σε αντίθεση με το Ιράν.

				και των Ηνωμένων Πολιτειών.		
Huxhold, Miche, & Schüz (2013) [13]	Διαχρονική	Κοινωνικές δραστηριότητες με φίλους, Ικανοποίηση από τη ζωή	Social activities with friends-single item, SWLS	Ο έλεγχος της σχέσης των κοινωνικών δραστηριοτήτων με φίλους με την ικανοποίηση από τη ζωή.	1.327 ενήλικες μέσης ηλικίας	Οι κοινωνικές δραστηριότητες με τους φίλους συσχετίζονται θετικά με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.
Li & Kanazawa (2016) [14]	Συγχρονική	Συχνότητα κοινωνικοποίησης με φίλους, Ικανοποίηση από τη ζωή	Frequency of socialization with friends-single item, Global life satisfaction-single item	Η εξέταση της σχέσης της συχνότητας της κοινωνικοποίησης με φίλους με την ικανοποίηση από τη ζωή.	15.197 ενήλικες από την Εθνική Διαχρονική Μελέτη Εφηβικής Υγείας	Η συχνότητα κοινωνικοποίησης με φίλους συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή.
Demir, Tyra, & Özen-Çiplak (2019) [15]	2 συγχρονικές μελέτες	Διατήρηση φιλίας, Κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων, Υποκειμενική ευτυχία, Ευ ζην	Friendship Maintenance Scale (FMS), PRCA, SWLS, SHS, Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)	Η εξέταση του διαμεσολαβητικού ρόλου της διατήρησης της φιλίας στη σχέση της κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων με την υποκειμενική ευτυχία και το ευ ζην.	685 φοιτητές Ψυχολογίας	Η διατήρηση της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και ευ ζην/υποκειμενικής ευτυχίας και στα δύο φύλα.

Sanchez, Haynes, Parada, & Demir (2018) [16]	2 συγχρονικές μελέτες	Αξιολόγηση της καλύτερης ομόφυλης φιλίας, Διατήρηση φιλίας, Συμπόνια, Υποκειμενική ευτυχία	Assessment of Same-Sex Best Friendship-single item, FMS, Compassion Scale (CS), SHS	Η διερεύνηση του ρόλου της διατήρησης της φιλίας στη σχέση μεταξύ συμπόνιας και υποκειμενικής ευτυχίας.	Μελέτη 1: 273 και Μελέτη 2: 368 φοιτητές πανεπιστημίου	Η διατήρηση της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση συμπόνιας και υποκειμενικής ευτυχίας.
Sheets & Mohr (2009) [17]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Ικανοποίηση από τη ζωή	General Social Support from Friends Scale (GSS-Fr), SWLS,	Η εξέταση της σχέσης της κοινωνικής στήριξης από φίλους με την ικανοποίηση από τη ζωή.	210 ομοφυλόφιλοι φοιτητές πανεπιστημίου	Η κοινωνική στήριξη των φίλων συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή.
Griffin, Amodeo, Clay, Fassler, & Ellis (2006) [18]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη, Ικανοποίηση από την κοινωνική στήριξη, Ικανοποίηση από τη ζωή	Social Support Questionnaire: Satisfaction (SSQS) & Network (SSQN), Life Satisfaction Scale (LSS)	Η διερεύνηση της σχέσης της κοινωνικής στήριξης από φίλους και συγγενείς με την ικανοποίηση από τη ζωή.	290 μαύρες και λευκές γυναίκες	Η κοινωνική στήριξη από συγγενείς και φίλους και η ικανοποίηση από αυτήν συσχετίζονται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή ανεξαιρέτως φυλής.
Yeung, Fung & Lang (2007) [19]	Συγχρονική	Αριθμός στενών φίλων, Αμοιβαιότητα στις σχέσεις, Υποκειμενική ευτυχία	Social Convey Questionnaire, Interpersonal Relatedness Scale, SHS	Η διερεύνηση της σχέσης της αμοιβαιότητας στις σχέσεις με τον αριθμό των φίλων και την υποκειμενική ευτυχία.	321 ενήλικες από την Κίνα	Τα άτομα, που αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αμοιβαιότητας στις σχέσεις, παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας. Οι γυναίκες, που αναφέρουν χαμηλότερα επίπεδα αμοιβαιότητας στις σχέσεις αναφέρουν υψηλότερα

Morelli, Lee, Arnn, & Zaki (2015) [20]	Ποιοτική	Πρακτική στήριξη, Συναισθηματική στήριξη, Ευ ζην	Ατομικά ημερολόγια	Η διερεύνηση των μηχανισμών μέσω των οποίων η στήριξη από τους άλλους βελτιώνει το ψυχολογικό ευ ζην των παρόχων.	49 ζευγάρια ομόφυλων φίλων (25 ζεύγη ανδρών και 24 ζεύγη γυναικών. Σύνολο 98 συμμετέχοντες)	επίπεδα ευτυχίας, όταν έχουν λιγότερους φίλους. Η συναισθηματική στήριξη προβλέπει τα επίπεδα ευζωίας του παρόχου, όχι μόνο τη στιγμή που παρέχεται αλλά και σταθερά με την πάροδο του χρόνου. Οι δύο μορφές στήριξης αλληλεπιδρούν μεταξύ τους στην πρόβλεψη του ευ ζην. Η πρακτική στήριξη βελτιώνει την ευζωία και των δύο μελών, μόνο όταν ο πάροχος είναι συναισθηματικά δεσμευμένος κατά την παροχή στήριξης.
Silverman, Molton, Smith, Jensen, & Cohen (2017) [21]	2 συγχρονικές μελέτες	Αριθμός φίλων, Ευ ζην, Ποιότητα ζωής, Ικανοποίηση από τους κοινωνικούς ρόλους	Friendship measures-single item, SWLS, Disability networks-single item, Older People's Quality of Life Questionnaire-Brief (OPQOL), PROMIS (Satisfaction with social roles and activities)	Ο έλεγχος της σχέσης του αριθμού των φίλων ατόμων με αναπηρία με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, ποιότητας ζωής και ικανοποίησης από τους κοινωνικούς τους ρόλους.	Μελέτη 1: 71 ενήλικες με τύφλωση Μελέτη 2: 1.453 ενήλικες με μυϊκή δυστροφία, σκλήρυνση κατά πλάκας, πολιομυελίτιδα ή βλάβη νωτιαίου μυελού	Ο αριθμός των φίλων ατόμων με αναπηρία συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή, την ποιότητα ζωής και την ικανοποίηση από την εκτέλεση των κοινωνικών τους ρόλων ανεξάρτητα από το αν οι φίλοι τους είχαν αναπηρία ή όχι.

Koestner, Powers, Carbonneau, Milyavskaya, & Chua (2012) [22]	Συγχρονική (επαναληπτική μέτρηση μετά από 3 μήνες)	Ποιότητα φιλίας, Υποστήριξη αυτονομίας, Ικανοποίηση από τη ζωή	Friendship quality-five item scale Autonomy Support Scale, SWLS	Η διερεύνηση του ρόλου της στήριξης της αυτονομίας στα επίπεδα της ικανοποίησης από τη ζωή και της ποιότητας της φιλίας σε βάθος τριών μηνών.	105 ζευγάρια γυναικών (210 γυναίκες)	Η στήριξη της αυτονομίας από φίλους συσχετίζεται θετικά με τη βελτίωση της ικανοποίησης από τη ζωή και της ποιότητας της φιλίας σε βάθος τριών μηνών.
Khan & Husain (2010) [23]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Δυνατά στοιχεία, Ικανοποίηση από τη ζωή	Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), Positive Psychological Strengths Questionnaire (PPSQ), SWLS	Η εξέταση του ρόλου της κοινωνικής στήριξης από φίλους στη σχέση των δυνατών στοιχείων του ατόμου με την ικανοποίησή του από τη ζωή.	180 ενήλικες από την Ινδία	Η κοινωνική στήριξη από φίλους διαμεσολαβεί τη σχέση των δυνατών στοιχείων του ατόμου με την ικανοποίησή του από τη ζωή.
Ekas, Lickenbrock, & Whitman (2010) [24]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Ικανοποίηση από τη ζωή, Ψυχολογικό ευ ζην, Αισιοδοξία	Social Support Scale, SWLS, PWB, Life Orientation Test (LOT)	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ πολλαπλών πηγών κοινωνικής στήριξης (συνεργάτες, οικογένεια και φίλοι) και ευ ζην μεταξύ των μητέρων παιδιών με αυτισμό.	119 μητέρες ανήλικων παιδιών με αυτισμό	Η παροχή στήριξης από φίλους συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και το ψυχολογικό ευ ζην μητέρων παιδιών με αυτισμό.

Ratelle, Simard, & Guay (2013) [25]	Συγχρονική	Αντιλαμβανόμενη στήριξη της αυτονομίας από φίλους, Ικανοποίηση από τη ζωή	Learning Climate Questionnaire (LCQ), SWLS	Ο έλεγχος της σχέσης της αντιλαμβανόμενης στήριξης της αυτονομίας από φίλους και της ικανοποίησης από τη ζωή.	477 φοιτητές πανεπιστημίου	Η στήριξη της αυτονομίας από τους φίλους συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση φοιτητών πανεπιστημίου από τη ζωή.
Helliwell & Huang (2013) [26]	Συγχρονική	Αριθμός φίλων, Συχνότητα επαφής με τους φίλους, Ευ ζην	Network-size-single item, Frequency of friendship-single item, Cantril's Self-Anchoring Ladder	Η σύγκριση των in vivo και των διαδικτυακών επαφών με φίλους ως προς τη σχέση τους με το ευ ζην.	5.025 κάτοικοι του Καναδά	Ο αριθμός των φίλων της πραγματικής ζωής και η συχνότητα επαφής μαζί τους συσχετίζονται θετικά με το ευ ζην των ατόμων.
Lolaty, Bagheri-Nesami, Shorofi, Golzarodi, & Charati (2014) [27]	Συγχρονική	Επισκέψεις φίλων, Ευ ζην	Δημογραφικά δεδομένα, Visual Analog Scale (VAS)	Η διερεύνηση της σχέσης των επισκέψεων φίλων με την ευζωία ασθενών με οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου.	60 ασθενείς με οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου	Μετά την επίσκεψη των φίλων, οι ασθενείς δήλωσαν αυξημένα επίπεδα ευ ζην.
Gogia & Som (2018) [28]	Συγχρονική	Ποιότητα φιλίας, Υποκειμενική ευτυχία	Friendship Scale (FS), SHS	Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ποιότητας της φιλίας και της υποκειμενικής ευτυχίας.	100 μεταπτυχιακοί φοιτητές	Η ποιότητα της φιλίας συσχετίζεται θετικά με τα επίπεδα υποκειμενικής ευτυχίας στους νέους ενήλικες.
Walen & Lachman (2000) [29]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους,	Social support and strain-single item, Life	Η εξέταση της σχέσης της κοινωνικής στήριξης από φίλους	3.485 ενήλικες	Η κοινωνική στήριξη από φίλους συσχετίζεται θετικά με την ικανοποίηση από τη ζωή.

		Ικανοποίηση από τη ζωή	Satisfaction-single item	στα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή.		
Secor, Limke-McLean, & Wright (2017) [30]	Συγχρονική μελέτη	Αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη από φίλους, Αρνητικά γεγονότα ζωής, Ψυχολογικό ευ ζην	PSS-Fr, The Impact of Event Scale-Revised (IES-R), PWB	Ο έλεγχος της σχέσης μεταξύ της κοινωνικής στήριξης των φίλων και των επιπέδων ψυχολογικής ευζωίας.	87 προπτυχιακοί φοιτητές, που βρίσκονται μακριά από τους γονείς τους	Η αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους φίλους εν όψει αρνητικών γεγονότων ζωής προβλέπει το ψυχολογικό ευ ζην των φοιτητών πανεπιστημίου.
Almquist, Östberg, Rostila, Edling & Rydgren (2014) [31]	Ποιοτική	Ποιότητα φιλίας, Εμπιστοσύνη, Αυτο-αποκάλυψη, Συναισθηματική στήριξη από φίλους, Ευ ζην	Τηλεφωνικές συνεντεύξεις	Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της συναισθηματικής στήριξης από φίλους και της ευζωίας.	2.500 Σουηδοί πολίτες που γεννήθηκαν το 1990	Η συναισθηματική στήριξη από φίλους συσχετίζεται θετικά με το ευ ζην των ατόμων. Όμως, στις γυναίκες το ευ ζην συνδέεται με την ποιότητα της φιλίας και την εμπιστοσύνη σε αυτήν, ενώ στους άνδρες το ευ ζην συνδέεται με τα επίπεδα αυτο-αποκάλυψης στη φιλία.
Carmichael, Reis, & Duberstein (2015) [32]	Διαχρονική	Αριθμός φίλων, Ποιότητα φιλίας, Ψυχολογικό ευ ζην	Social Network Index (SNI), Friendship quality-single item, Inclusion of Other in the Self Scale (IOS), PWB	Η διερεύνηση του ρόλου του αριθμού των φίλων και της ποιότητας της φιλίας νέων ενηλίκων στα επίπεδα ευζωίας τους 30 χρόνια αργότερα.	85 ενήλικες	Η ποιότητα της φιλίας στην ηλικία των 20 ετών προβλέπει την ποιότητα της φιλίας στην ηλικία των 30 ετών και η τελευταία συσχετίζεται θετικά με το ψυχολογικό ευ ζην στην ηλικία των 50 ετών.

Nobre, Kylmä, Kirsi, & Pereira (2016) [33]	Ποιοτική	Ύπαρξη φιλίας, Ποιότητα φιλίας, Ικανοποίηση από τη ζωή, Ευ ζην	Δομημένη συνέντευξη	Η διερεύνηση των κοινωνικών δικτύων ενηλίκων, που πάσχουν από τον ιό HIV.	9 ενήλικες από την Φινλανδία, που πάσχουν από τον ιό HIV	Οι φίλοι αποτελούν την κύρια πηγή κοινωνικής στήριξης και η ποιότητα της φιλίας αυξάνει την ικανοποίηση από τη ζωή και το ευ ζην ατόμων, που πάσχουν από AIDS.
Wnuk, Marcinkows, & Fobair (2012) [34]	Συγχρονική	Αριθμός φίλων, Ευτυχία, Ικανοποίηση από τη ζωή	Social Diagnosis, Cantril Ladder of Satisfaction with Life	Η διερεύνηση της σχέσης του αριθμού των φίλων με την ικανοποίηση από τη ζωή ασθενών με καρκίνο.	50 ασθενείς με καρκίνο κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης	Ο αριθμός των φίλων δε συσχετίζεται με την ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή στους ασθενείς με καρκίνο.

Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της βίωσης θετικών συναισθημάτων. Στα πλαίσια της συστηματικής ανασκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν 19 μελέτες, οι οποίες διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και της θετικότητας (βίωση θετικών συναισθημάτων).

Οι μεταβλητές, που κυρίως μελετήθηκαν στις έρευνες αυτές αναφορικά με τη φιλία ενηλίκων, είναι η ποιότητα της φιλίας, η καλύτερη ή η στενή φιλία, ο αριθμός των φίλων, η στήριξη από τους φίλους, η διατήρηση της φιλίας, η κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων, το νοιάξιμο, η κοινωνική συναναστροφή με φίλους και η στήριξη της αυτονομίας από τους φίλους.

Τα αποτελέσματα των μελετών της σχέσης της φιλίας ενηλίκων με τη θετικότητα (βλέπε Πίνακα 4.2.) ήταν περισσότερα συγκριτικά με τα αποτελέσματα των τεσσάρων υπολοίπων συστατικών του ευ ζην.

Τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης ανέδειξαν πέντε θέματα:

1. Η ποιότητα της φιλίας, η στήριξη από αυτήν, η αντίδραση των φίλων στις προσπάθειες μοιράσματος θετικών εμπειριών (κεφαλαιοποίηση), το νοιάξιμο από τους φίλους και η συναναστροφή με αυτούς προβλέπουν σημαντικά τη βίωση θετικών συναισθημάτων.
2. Υπάρχουν πολιτισμικές διαφορές αναφορικά με τη σχέση μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και της θετικότητας.
3. Δεν παρατηρούνται διαφορές μεταξύ καλύτερης και στενής φιλίας ως προς τη σχέση τους με τη θετικότητα.
4. Εντοπίστηκαν μια σειρά από μελέτες, οι οποίες ανέδειξαν μεταβλητές, που ρυθμίζουν τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της θετικότητας.
5. Σχεδόν το σύνολο των μελετών έχει πραγματοποιηθεί σε δείγματα φοιτητών πανεπιστημίου [2, 4, 11, 12, 15, 16, 25, 30, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41].

Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η ποιότητα της φιλίας προβλέπει τα επίπεδα της βίωσης θετικών συναισθημάτων των ατόμων σε σημαντικό βαθμό [2, 11, 35, 37, 38, 41]. Με άλλα λόγια, τα ισχυρά δεμένα δίκτυα φίλων επηρεάζουν τα επίπεδα θετικότητας των ατόμων κι όχι μόνο αυτό αλλά τα άτομα τείνουν να επιλέγουν άλλους με παρόμοια επίπεδα συναισθηματικού ευ ζην σε ένα ισχυρά δεμένο δίκτυο φίλων, αλλά όχι στα λιγότερο δεμένα δίκτυα [38]. Αποδελτιώνοντας την ποιότητα των φιλικών σχέσεων, το λειτουργικό συστατικό της φιλίας, που βρέθηκε να προβλέπει υψηλότερα τα επίπεδα θετικότητας των ατόμων, είναι η συντροφικότητα [2].

Επιπλέον, δύο μορφές στήριξης από τους φίλους βρέθηκαν να προβλέπουν τα επίπεδα θετικότητας των ατόμων. Πρόκειται για την αντιλαμβανόμενη στήριξη, συναισθηματική ή πρακτική, που προσφέρουν οι φίλοι [12, 24, 29, 30, 40], και η στήριξη της αυτονομίας [4, 25]. Ένα ενδιαφέρον εύρημα είναι ότι η στήριξη από τους φίλους προβλέπει τα επίπεδα θετικών συναισθημάτων συνολικά αλλά και συγκεκριμένα συναισθήματα, όπως η ευγνωμοσύνη [40] αλλά και άλλους δείκτες ευζωίας, όπως η αισιοδοξία [24], η θετική στάση για την έκβαση των πραγμάτων.

Ακόμη, εντοπίστηκαν μεμονωμένες ή διάσπαρτες μελέτες, που εστιάζουν στη σχέση άλλων μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων με τη θετικότητα. Βρέθηκε, λοιπόν, ότι οι αντιδράσεις των φίλων στις προσπάθειες των ατόμων να μοιραστούν θετικά συμβάντα [11, 15, 36], η διατήρηση της φιλίας [4], η συναναστροφή με τους φίλους [13, 39] και το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο από αυτούς [36, 41] συσχετίζονται θετικά με τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Τέλος, ο αριθμός των φίλων βρέθηκε ότι συσχετίζεται θετικά με τη θετικότητα ιδιαίτερα στους άγαμους ενήλικες [26].

Αναφορικά με την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών στη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της θετικότητας, εντοπίστηκαν μελέτες, που αναφέρονται στις πολιτισμικές διαφορές και τις διαφορές καλύτερης και στενής φιλίας. Ως προς τις πολιτισμικές διαφορές, βρέθηκε ότι οι φοιτητές πανεπιστημίου στην Ιορδανία και τις ΗΠΑ αντιλαμβάνονται τη στήριξη από τους φίλους και τη θετική σχέση της με τη θετικότητα με τον ίδιο τρόπο, σε αντίθεση με το Ιράν, όπου δεν εντοπίστηκε σημαντική σχέση μεταξύ της στήριξης των φοιτητών από τους φίλους τους και της βίωσης θετικών συναισθημάτων [12]. Επιπρόσθετα, σε δύο δείγματα φοιτητών των ΗΠΑ και της Τουρκίας βρέθηκε ότι η ποιότητα της φιλίας και το νοιάξιμο από τους φίλους συσχετίζονται θετικά με τη θετικότητα [41]. Ωστόσο, ελέγχοντας τα μοντέλα δομικών εξισώσεων βρέθηκε ότι το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο διαμεσολαβεί τη σχέση της ποιότητας της φιλίας με την ευτυχία στο δείγμα των ΗΠΑ, ενώ στο δείγμα της Τουρκίας η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενου νοιαξίματος και θετικότητας [41]. Σχετικά με τη σύγκριση καλύτερης και στενής φιλίας ως προς τη σχέση τους με τη θετικότητα, δεν εντοπίστηκαν σημαντικές διαφορές, καθώς βρέθηκε ότι η ποιότητα της φιλίας συσχετίζεται θετικά με τη βίωση θετικών συναισθημάτων στην καλύτερη φιλία, την πιο στενή φιλία [2] και τη δεύτερη στενότερη φιλική σχέση [37].

Ως προς τις μεταβλητές, που διαμεσολαβούν τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της θετικότητας, έχουν εντοπιστεί τέσσερις μεταβλητές: η διατήρηση

της φιλίας, η ποιότητά της, το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο και η ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών του ατόμου. Με άλλα λόγια, βρέθηκε ότι η σχέση της ποιότητας της φιλίας με τη θετικότητα διαμεσολαβείται από το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο [35, 41] και από την ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών [37]. Ακόμη, βρέθηκε ότι η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τις σχέσεις της θετικότητας με την κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων [11] και το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο [4]. Τέλος, η διατήρηση της φιλίας βρέθηκε να διαμεσολαβεί τη σχέση της θετικότητας με τη συμπόνια [16], τη στήριξη της αυτονομίας [4] και την κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων [15]. Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι επιμέρους μεταβλητές της φιλίας μπορούν να προωθήσουν ή να δυσχεράνουν τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της βίωσης θετικών συναισθημάτων.

Κάνοντας μία προσπάθεια εστίασης στα κενά και τους περιορισμούς της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της θετικότητας παρατηρήθηκαν τα εξής:

1. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία εστιάζει στην ποιότητα της φιλίας ως όλον παρά στη μελέτη επιμέρους χαρακτηριστικών και λειτουργιών της και τη σχέση τους με τη θετικότητα.
2. Η επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών στη σχέση μεταξύ φιλίας κι ευ ζην δεν έχει μελετηθεί επαρκώς.
3. Δεν έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες σε ζεύγη φίλων.
4. Δεν έχουν γίνει προσπάθειες κατασκευής ενός θεωρητικού μοντέλου, που να εξηγεί την επίδραση της φιλίας κι επιμέρους χαρακτηριστικών της στη βίωση θετικών συναισθημάτων ανεξαρτήτως επιδράσεων φύλου ή ηλικίας.
5. Η πλειοψηφία των μελετών πραγματοποιήθηκε σε δείγμα φοιτητών πανεπιστημίου.

Πίνακας 4.3. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τη βίωση θετικών συναισθημάτων

Πηγή	Ερευνητικός σχεδιασμός	Μεταβλητές	Εργαλεία	Σκοπός	Δείγμα	Αποτελέσματα
Demir κ.ά. (2007) [2]	Συγχρονική	Ποιότητα φιλίας, Θετικότητα	Network of Relationships Inventory (NRI), Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)	Η εξέταση της σχέσης της ποιότητας της φιλίας με τη θετικότητα.	224 φοιτητές πανεπιστημίου	Η ποιότητα της καλύτερης και της πρώτης στενής φιλίας συσχετίζονται με τη θετικότητα. Ο ισχυρότερος προβλεπτικός παράγοντας της θετικότητας είναι η συντροφικότητα στην καλύτερη και την πιο στενή φίλια.
Demir κ.ά. (2011) [4]	Συγχρονική	Αξιολόγηση των καλύτερων φίλων, Διατήρηση φιλίας, Στήριξη της αυτονομίας στη φίλια, Θετικότητα	Assessment of best friends-single item, FASQ, FMS, PANAS	Η διερεύνηση του ρόλου της διατήρησης της φιλίας στη σχέση μεταξύ της θετικότητας και της στήριξης της αυτονομίας στη φίλια.	498 φοιτητές πανεπιστημίου	Η στήριξη της αυτονομίας στη φίλια και η διατήρηση της φιλίας συσχετίζονται θετικά με τη θετικότητα. Η διατήρηση της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση της στήριξης της αυτονομίας από τους φίλους και της θετικότητας.
Demir κ.ά. (2017) [11]	Συγχρονική	Ποιότητα καλύτερης ομόφυλης φιλίας, Κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων, Θετικότητα	Assessment of Same-Sex Best Friendship-single item, MFQ-FF, PRCA, PANAS	Η διερεύνηση του ρόλου της ποιότητας της καλύτερης ομόφυλης φιλίας στη σχέση της κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και της θετικότητας.	940 φοιτητές Ψυχολογίας	Η κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων και η ποιότητα της καλύτερης ομόφυλης φιλίας συσχετίζονται θετικά με τη θετικότητα. Η ποιότητα της φιλίας αυτής διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ κεφαλαιοποίησης και θετικότητας και στα δύο φύλα.

Brannan κ.ά. (2013) [12]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Θετικότητα	PSS-Fr, PANAS	Η εξέταση της σχέσης της αντιλαμβανόμενης στήριξης από φίλους και της θετικότητας μεταξύ φοιτητών στο Ιράν, την Ιορδανία και τις ΗΠΑ.	546 φοιτητές πανεπιστημίου (151 στο Ιράν, 161 στην Ιορδανία και 234 στις ΗΠΑ)	Στην Ιορδανία και τις ΗΠΑ η αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους φίλους προβλέπει τα επίπεδα της θετικότητας, σε αντίθεση με το Ιράν.
Huxhold κ.ά. (2013) [13]	Διαχρονική	Κοινωνικές δραστηριότητες με φίλους, Θετικότητα	Social activities with friends- single item, PANAS	Ο έλεγχος της σχέσης της θετικότητας με τις κοινωνικές δραστηριότητες με φίλους.	1.327 ενήλικες μέσης ηλικίας	Οι κοινωνικές δραστηριότητες με φίλους συσχετίζονται θετικά με τη θετικότητα και αρνητικά με τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων στη μέση ηλικία.
Demir κ.ά. (2018) [15]	Συγχρονική	Διατήρηση της φιλίας, Κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων, Θετικότητα	FMS, PRCA, PANAS	Ο έλεγχος της σχέσης μεταξύ της διατήρησης της φιλίας με την κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων και τη θετικότητα.	685 φοιτητές πανεπιστημίου	Η διατήρηση της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και θετικότητας.
Sanchez κ.ά. (2018) [16]	2 συγχρονικές μελέτες	Αξιολόγηση της καλύτερης φιλίας του ίδιου φύλου, Διατήρηση της φιλίας, Συμπόνια, Θετικότητα	FMS, PANAS	CS, Η εξέταση της σχέσης της διατήρησης της φιλίας με τα επίπεδα συμπόνιας και θετικότητας.	641 φοιτητές πανεπιστημίου	Η διατήρηση της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση συμπόνιας και θετικότητας.

Ekas (2010) [24]	κ.ά.	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Θετικότητα, Αισιοδοξία	Scale about social support, PANAS, LOT	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ πολλαπλών πηγών κοινωνικής στήριξης, αισιοδοξίας, και θετικότητας των μητέρων παιδιών με αυτισμό.	119 μητέρες ανήλικων παιδιών με αυτισμό	Η στήριξη από τους φίλους συσχετίζεται θετικά με τα επίπεδα θετικότητας και αισιοδοξίας.
Ratelle (2013) [25]	κ.ά.	Συγχρονική	Αντιλαμβανόμενη στήριξη της αυτονομίας από τους φίλους, Θετικότητα	Learning Climate Questionnaire (LCQ), PANAS	Η εξέταση της σχέσης της αντιλαμβανόμενης στήριξης της αυτονομίας από τους φίλους και της θετικότητας.	477 φοιτητές πανεπιστημίου	Η στήριξη της αυτονομίας από τους φίλους συσχετίζεται θετικά με τη θετικότητα.
Helliwell & Huang (2013) [26]		Συγχρονική	Αριθμός φίλων, Συχνότητα επαφής με φίλους, Θετικότητα	Network-size-single item, Frequency of friendship-single item, Happiness-single item	Η σύγκριση των in vivo και των διαδικτυακών επαφών με φίλους ως προς τη σχέση τους με τη θετικότητα.	5.025 κάτοικοι του Καναδά	Ο αριθμός των φίλων της πραγματικής ζωής και η συχνότητα επαφής μαζί τους συσχετίζονται θετικά με τη θετικότητα ιδιαίτερα σε άγαμους ενήλικες.
Walen & Lachman (2000) [29]		Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Θετικότητα	Social support-single item, 6 items about Positivity, 6 items about Negative Mood	Η εξέταση της σχέσης της κοινωνικής στήριξης από τους φίλους και των επιπέδων θετικότητας.	3.485 ενήλικες	Η κοινωνική στήριξη από φίλους είναι προβλεπτικός παράγοντας της βίωσης θετικών αλλά όχι αρνητικών συναισθημάτων.
Secor (2017) [30]	κ.ά., 2	συγχρονικές μελέτες	Κοινωνική στήριξη από	PSS-Fr, PANAS	Η εξέταση της σχέσης της κοινωνικής στήριξης από τους	64 φοιτητές πανεπιστημίου	Η κοινωνική στήριξη από φίλους συσχετίζεται θετικά με τη βίωση θετικών συναισθημάτων.

Demir, Özen, Doğan, Bilyk, & Tyrell (2011) [35]	Συγχρονική	φίλους, Θετικότητα Ποιότητα φιλίας, Αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο, Θετικότητα	MFQ-FF, MOQ, PANAS	φίλους και των επιπέδων θετικότητας. Η διερεύνηση της σχέσης αντιλαμβανόμενου νοιαξίματος, ποιότητας της φιλίας και θετικότητας.	467 φοιτητές πανεπιστημίου	Το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ποιότητας της φιλίας και θετικότητας στις τρεις στενότερες φιλίες του ατόμου.
Demir & Davidson (2013) [36]	Συγχρονική	Κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων, Αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο, Θετικότητα	PRCA, MOQ, PANAS	Η εξέταση της σχέσης κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων, αντιλαμβανόμενου νοιαξίματος και θετικότητας.	4.840 φοιτητές πανεπιστημίου	Το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο και η κεφαλαιοποίηση θετικών συμβάντων συσχετίζονται θετικά με τη θετικότητα και στα δύο φύλα.
Demir & Özdemir (2010) [37]	2 συγχρονικές μελέτες	Ποιότητα φιλίας, Ικανοποίηση ψυχολογικών αναγκών, Θετικότητα	MFQ-FF, Need Satisfaction Scale (NSS), PANAS	Διερευνάται η σχέση της ικανοποίησης των ψυχολογικών αναγκών με την ποιότητα της φιλία και τη θετικότητα.	600 φοιτητές πανεπιστημίου	Η ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ποιότητας της φιλίας και θετικότητας όχι μόνο στις καλύτερες αλλά και στις δύο στενότερες φιλίες.
Elmer, Boda, & Stadtfeld (2017) [38]	Διαχρονική	Δίκτυα ομόφυλων φίλων, Συναισθηματικό ευ ζην	Levels of friendship ratings-single item, Emotional Well-being-single item	Η διερεύνηση των μηχανισμών, που εξηγούν πώς οι κοινωνικοί δεσμοί επηρεάζουν τη συναισθηματική ευημερία των ατόμων.	117 φοιτητές πανεπιστημίου, που ζουν στην ίδια στέγη	Τα ισχυρά δεμένα κοινωνικά δίκτυα επηρεάζουν το συναισθηματικό ευ ζην του ατόμου. Τα άτομα τείνουν να επιλέγουν άλλους με παρόμοια επίπεδα συναισθηματικού ευ ζην σε ένα ισχυρά δεμένο δίκτυο, αλλά όχι στα αδύναμα δίκτυα.

Vogel, Ram, Conroy, Pincus, & Gerstorf (2017) [39]	Συγχρονική	Αλληλεπίδραση με φίλους, Συναισθηματική διέγερση	Type of social partner-single item, Arousal-single item	Η διερεύνηση της σχέσης της αλληλεπίδρασης με φίλους, του σθένους και της συναισθηματικής διέγερσης.	150 φοιτητές πανεπιστημίου	Η αλληλεπίδραση με φίλους συσχετίζεται θετικά με τη συναισθηματική διέγερση.
Fujitani, Ohara, Kouda, Mase, Miyawaki, ... & Nakamura (2017) [40]	Συγχρονική	Κοινωνική στήριξη από φίλους, Ευγνωμοσύνη	PSS-Fr, Gratitude Questionnaire (GQ)	Ο έλεγχος της σχέσης μεταξύ κοινωνικής στήριξης από φίλους και ευγνωμοσύνης.	208 φοιτήτριες πανεπιστημίου	Η κοινωνική στήριξη από φίλους συσχετίζεται θετικά με τα επίπεδα ευγνωμοσύνης.
Demir, Özen & Doğan (2012) [41]	Συγχρονική	Ποιότητα της καλύτερης φιλίας, Αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο, Θετικότητα	MFQ-FF, Mattering to Others Questionnaire (MOQ), PANAS	Η διερεύνηση του ρόλου του αντιλαμβανόμενου νοιάξιματος από τους άλλους στη σχέση της ποιότητας της καλύτερης φιλίας με την ευτυχία μεταξύ των φοιτητών στην Τουρκία και τις Ηνωμένες Πολιτείες.	296 φοιτητές πανεπιστημίου της Τουρκίας και 273 φοιτητές πανεπιστημίου των ΗΠΑ	Η ποιότητα της καλύτερης φιλίας, το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο από τους άλλους και η θετικότητα συσχετίζονται θετικά και στα δύο δείγματα. Το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο διαμεσολαβεί τη σχέση της ποιότητας της φιλίας με την ευτυχία μόνο στο δείγμα των ΗΠΑ. Στο δείγμα της Τουρκίας η ποιότητα της φιλίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ αντιλαμβανόμενου νοιάξιματος και θετικότητας.

Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της δέσμευσης.

Στα πλαίσια της συστηματικής ανασκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν μόνο 2 διαχρονικές μελέτες, οι οποίες διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και της δέσμευσης σε συγκεκριμένα έργα ή δραστηριότητες (βλέπε Πίνακα 4.3.).

Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι ο συνολικός αριθμός των φίλων των μαθητών γυμνασίου και λυκείου συσχετίζεται θετικά με την εμπλοκή σε δραστηριότητες της κοινότητας στη νεαρή ενηλικίωση [42]. Η ακαδημαϊκή ψυχολογική και πρακτική στήριξη από φίλους συσχετίζεται θετικά με την ακαδημαϊκή δέσμευση πρωτοετών φοιτητών στην αρχή του εξαμήνου, πράγμα το οποίο σταματά να ισχύει κατά τη διάρκεια του εξαμήνου [43].

Είναι, λοιπόν, πρόδηλο ότι τα υπάρχοντα ευρήματα είναι ισχνά και δεν μπορούν να προσφέρουν σημαντικές πληροφορίες για της σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και της δέσμευσης, η οποία αποτελεί πυρηνικό συστατικό της ευζωίας.

Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του χτισίματος θετικών σχέσεων. Στα πλαίσια της συστηματικής ανασκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν 12 μελέτες, οι οποίες διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και του χτισίματος θετικών σχέσεων.

Οι μεταβλητές, που κυρίως μελετήθηκαν στις έρευνες αυτές αναφορικά με τη φιλία ενηλίκων, είναι η ποιότητα της φιλίας, η ύπαρξη φίλων, ο αριθμός των φίλων και η στήριξη από τους φίλους. Μάλιστα, βρέθηκε θετική συσχέτιση όλων των μεταβλητών αυτών με το χτίσιμο θετικών σχέσεων (βλέπε Πίνακα 4.4.).

Πιο συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι η ύπαρξη φίλων [46] και μάλιστα φίλων, που κατοικούν γεωγραφικά κοντά στο άτομο [48] και η φιλική σχέση χαρακτηρίζεται από υψηλή ποιότητα [53] προβλέπουν υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενης στήριξης. Επιπλέον, βρέθηκε ότι συχνές συναντήσεις με τους φίλους στην εφηβεία προβλέπουν υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενης στήριξης από τους άλλους στην ενηλικίωση [49]. Περιγράφεται, με άλλα λόγια, στην υπάρχουσα βιβλιογραφία μια ξεκάθαρη σχέση της φιλίας με την αντιλαμβανόμενη στήριξη όχι μόνο από τους φίλους αλλά εν γένει από τις σχέσεις.

Μία ακόμη μεταβλητή, η οποία φαίνεται να σχετίζεται με τη φιλία ενηλίκων είναι η κοινωνική ζωή. Αναλυτικότερα, βρέθηκε ότι τόσο ο αριθμός των φίλων [54] όσο και η στήριξη από τους φίλους και η συναναστροφή μαζί τους [50] συσχετίζονται θετικά με το μέγεθος του κοινωνικού περίγυρου του ατόμου και την ποικιλία των

κοινωνικών δραστηριοτήτων, στις οποίες εμπλέκεται. Εν ολίγοις, η φιλία στους ενήλικες συνδέεται με μία ανεπτυγμένη κοινωνική ζωή.

Επιπρόσθετα, βρέθηκε ότι διαφορετικές μεταβλητές της φιλίας ενηλίκων συνδέονται με ποιοτικότερες σχέσεις, φιλικές και μη. Ειδικότερα, όταν οι φίλοι στηρίζουν την αυτονομία των ατόμων, αυτό συνδέεται με τη βελτίωση της ποιότητας της φιλίας μετά από διάστημα τριών μηνών [22]. Σε ένα ευρύτερο σχεσιακό επίπεδο, τα άτομα, που αναζητούν στήριξη από τους φίλους τους και αντιλαμβάνονται λιγότερες δυσκολίες για να το κάνουν αυτό, αναπτύσσουν σχέσεις με μεγαλύτερη αλληλεγγύη και από τις οποίες είναι περισσότερο ικανοποιημένα [44]. Ακόμη, θετικές, στενές σχέσεις στήριξης και ζεστασιάς χτίζουν οι νεαροί ενήλικες, όταν οι φίλοι τους πριν από διάστημα τεσσάρων ετών στήριζαν την κοινωνική τους ταυτότητα κατά την είσοδο στο πανεπιστήμιο [45]. Μάλιστα, τα άτομα αναπτύσσουν ποιοτικότερες σχέσεις, όταν διαθέτουν φιλίες υψηλής ποιότητας [51]. Είναι, λοιπόν, ξεκάθαρο ότι η φιλία στους ενήλικες δρα ευεργετικά στην άνθηση των υπάρχοντων σχέσεων αλλά και την καλλιέργεια θετικών, ποιοτικών σχέσεων στο μέλλον.

Τέλος, ένα ενδιαφέρον εύρημα προκύπτει από ένα θεωρητικό μοντέλο, που ρίχνει φως στους μηχανισμούς, οι οποίοι οδηγούν στο χτίσιμο θετικών φιλικών σχέσεων [52]. Σύμφωνα με αυτό, τα άτομα προβάλλουν στους φίλους τους τα δικά τους επίπεδα νοιαξίματος για την ευημερία και τα κίνητρα των φίλων τους. Με απλά λόγια, τα άτομα αντιλαμβάνονται τους φίλους τους τόσο δοτικούς όσο τους εαυτούς τους στη σχέση τους. Οι φίλοι, με τη σειρά τους, πείθονται ότι αυτό ισχύει και κάνουν προσπάθειες για τη διατήρηση και προαγωγή του κοινού δεσμού ενισχύοντας τη στήριξη και την αυτο-αποκάλυψη στη φιλία [52].

Είναι ενθαρρυντικό, που, παρότι οι υπάρχουσες μελέτες για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του χτισίματος θετικών σχέσεων είναι σχετικά περιορισμένες, παρουσιάζεται σε αυτές σημαντική ποικιλία. Η ποικιλία αυτή είναι εμφανής τόσο στις υπό μελέτη μεταβλητές της φιλίας, όσο και στις μεταβλητές των θετικών σχέσεων αλλά και στους ερευνητικούς σχεδιασμούς. Συγκεκριμένα, έχουν λάβει χώρα τόσο συγχρονικές, όσο και διαχρονικές και ποιοτικές μελέτες σε δείγματα ενηλίκων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, κατά μόνος ή σε ζεύγη φίλων. Φυσικά, χρειάζεται να λάβουν χώρα πιο εστιασμένες προσπάθειες, που να οδηγήσουν στην κατασκευή ενός θεωρητικού μοντέλου, που να εξηγεί την επίδραση της φιλίας κι επιμέρους χαρακτηριστικών της στο χτίσιμο θετικών σχέσεων ανεξαρτήτως επιδράσεων φύλου ή ηλικίας.

Πίνακας 4.3. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τη δέσμευση

Πηγή	Ερευνητικός σχεδιασμός	Μεταβλητές	Εργαλεία	Σκοπός	Δείγμα	Αποτελέσματα
Heck & Fowler (2007) [42]	Διαχρονική	Αριθμός φίλων, Συμμετοχή σε κοινοτικές δραστηριότητες,	Ατομικές συνεντεύξεις, Number of friends	Η εξέταση τη σχέσης μεταξύ του αριθμού των φίλων στην εφηβεία και της συμμετοχής σε δραστηριότητες της κοινότητας στη νεαρή ενηλικίωση.	14.332 συμμετέχοντες ως μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου και επτά χρόνια μετά ως ενήλικες	Ο συνολικός αριθμός των φίλων των μαθητών γυμνασίου και λυκείου συσχετίζεται θετικά με την εμπλοκή σε κοινοτικές δραστηριότητες στη νεαρή ενηλικίωση.
Lascano (2016) [43]	Διαχρονική	Ακαδημαϊκή στήριξη από φίλους, Ακαδημαϊκή δέσμευση	School-supportive pressure from friends-Five item scale, Academic instrumental support from friends-Four item scale, Student Course Engagement Questionnaire (SCEQ)	Η διερεύνηση της αλλαγής στην ακαδημαϊκή δέσμευση των φοιτητών σε διάστημα έξι μηνών και της στήριξης από τους φίλους τους.	544 φοιτητές πανεπιστημίου	Η ακαδημαϊκή ψυχολογική και πρακτική στήριξη από φίλους συσχετίζεται θετικά με την ακαδημαϊκή δέσμευση πρωτοετών φοιτητών μόνο στην αρχή του εξαμήνου. Κατά τη διάρκεια του εξαμήνου οι αλλαγές στα επίπεδα της ακαδημαϊκής δέσμευσης δε συνδέονται με τα επίπεδα της ακαδημαϊκής ψυχολογικής και πρακτικής στήριξης από τους φίλους.

Πίνακας 4.4. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το χτίσιμο θετικών σχέσεων

Πηγή	Ερευνητικός σχεδιασμός	Μεταβλητές	Εργαλεία	Σκοπός	Δείγμα	Αποτελέσματα
Koestner κ.ά. (2012) [22]	Συγχρονική (επαναλαμβανόμενη μέτρηση μετά από 3 μήνες)	Υποστήριξη αυτονομίας, Ποιότητα φιλίας	Friendship quality-five item scale, Autonomy Support Scale	Η διερεύνηση της σχέσης της ποιότητας της φιλίας με την υποστήριξη της αυτονομίας και την κοινωνική στήριξη.	105 ζευγάρια γυναικών φίλων	Η στήριξη της αυτονομίας από φίλους προβλέπει την ποιότητα της της φιλίας μετά από διάστημα τριών μηνών.
Carr & Wilder (2016) [44]	Συγχρονική	Κίνδυνοι αναζήτησης κοινωνικής στήριξης από φίλους, Ικανοποίηση από τη σχέση, Αλληλεγγύη στη σχέση	Five-items for the evaluation of risks of seeking social support, Relationship Assessment Scale, Interpersonal Solidarity Scale	Η εξέταση τη σχέσης αντιλαμβανόμενων κινδύνων στην αναζήτηση στήριξης από φίλους, της ικανοποίησης και της αλληλεγγύης στη φιλική σχέση.	224 ενήλικες	Η αντίληψη αυξημένων κινδύνων αναζήτησης στήριξης από φίλους συσχετίζεται με χαμηλά επίπεδα αλληλεγγύης στη σχέση και ικανοποίησης από αυτήν.
Weisz & Wood (2005) [45]	Διαχρονική	Στήριξη κοινωνικής ταυτότητας από φίλους, Κοινωνική στήριξη	Social Network Questionnaire, Social Identity Support Questionnaire	Ο έλεγχος της σχέσης της στήριξης της κοινωνικής ταυτότητας από φίλους σε πρωτοετείς φοιτητές και της κοινωνικής στήριξης	80 φοιτητές πανεπιστημίου	Η υποστήριξη της κοινωνικής ταυτότητας από στενούς φίλους στο πρώτο έτος του πανεπιστημίου συνδέεται με την ανάπτυξη στενών και υποστηρικτικών διαπροσωπικών σχέσεων (εγγύτητα, επαφή, γενική στήριξη) στο τέταρτο έτος.

				όταν είναι τελειόφοιτοι.		
Weiner & Hannum (2013) [46]	Συγχρονική	Γεωγραφική απόσταση από στενούς φίλους, Κοινωνική στήριξη	Questions about the distance status of the best or close friends, Inventory of Socially Supportive Behaviors- Modified	Η διερεύνηση της σχέσης της γεωγραφικής απόστασης από τους στενούς φίλους με την αντιλαμβανόμενη στήριξη από αυτούς.	122 φοιτητές πανεπιστημίου	Οι εγγύτεροι γεωγραφικά στενοί φίλοι συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα αντιλαμβανόμενης στήριξης από εκείνους, που κατοικούν μακριά. Η πρακτική στήριξη από έναν στενό φίλο επηρεάζεται πιο έντονα από τη συναισθηματική, εάν ο φίλος κατοικεί μακριά.
Moilanen & Raffaelli (2010) [47]	Συγχρονική	Στενοί φίλοι, Συντροφικότητα, Οικειότητα	Three-item scale for the friend to whom respondents felt the closest, Network of Relationships Inventory	Η εξέταση των διαφορών της συντροφικότητας και οικειότητας, που παρέχουν στενοί φίλοι σε διαφορετικές εθνοτικές ομάδες φοιτητών πανεπιστημίου.	495 φοιτητές πανεπιστημίου (Ευρωπαίοι, Ασιάτες, Κουβανοί, Λατίνοι και Μεξικάνοι Αμερικάνοι)	Ανεξάρτητα από την εθνοτική ομάδα οι στενοί φίλοι παρέχουν στις σχέσεις υψηλά επίπεδα συντροφικότητας και οικειότητας.
Cyranowski, Zill, Bode, Butt, Kelly, ... & Cella (2013) [48]	Συγχρονική	Συντροφικότητα (ύπαρξη φίλων), Κοινωνική στήριξη	UCLA Loneliness Scale-R, Interpersonal Support Evaluation List	Ο έλεγχος της σχέσης της συντροφικότητας (ύπαρξη φίλων) και της λήψης κοινωνικής στήριξης.	692 ενήλικες	Η ύπαρξη φίλων συσχετίζεται θετικά με την αντιλαμβανόμενη λήψη συναισθηματικής και πρακτικής στήριξης.

Derdikman-Eiron, Hjerdal, Lydersen, Bratberg, & Indredavi (2013) [49]	Διαχρονική	Συχνότητα συνάντησης με φίλους, Στήριξη από φίλους	Frequency of meeting friends- single item Friends support- single item	Η διερεύνηση της σχέσης της συχνότητας συνάντησης με φίλους στην εφηβεία με τη στήριξη από τους φίλους στην ενήλικη ζωή.	1.336 με μέσο όρο ηλικίας 14,4 ετών κατά την έναρξη και μέση ηλικία 26,9 ετών κατά την επανεξέταση	Η συχνότητα συνάντησης με φίλους στην εφηβεία προβλέπει τα επίπεδα στήριξης από φίλους κατά την ενηλικίωση. Το φύλο διαμεσολαβεί τη σχέση αυτή με τους άντρες να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα στήριξης από φίλους.
Liebler & Sandefur (2002) [50]	Συγχρονική	Ύπαρξη φίλων, Στήριξη από φίλους, Κοινωνικοποίηση με φίλους, Ανάπτυξη κοινωνικής ζωής	Giving or Receiving Help- single item, Social Involvement Outside the Home- single item	Η διερεύνηση της σχέσης ύπαρξης φίλων, στήριξης από αυτούς, κοινωνικοποίησης μαζί τους και ανάπτυξης της κοινωνικής ζωής.	6.875 ενήλικες	Η ύπαρξη φίλων, η στήριξη από αυτούς και η κοινωνικοποίηση μαζί τους επιδρούν θετικά στην ανάπτυξη της κοινωνικής ζωής. Η ανταλλαγή συναισθηματικής στήριξης παρουσιάζεται συχνότερα μεταξύ των γυναικών παρά των αντρών. Τέλος, οι άγαμοι άντρες και γυναίκες είναι πιο πιθανό από να ανταλλάσσουν υψηλά επίπεδα στήριξης με τους φίλους τους από τους παντρεμένους ή χήρους.
Morry & Kito (2009) [51]	Συγχρονική	Στάση προς τις σχέσεις, Υποστηρικτικές συμπεριφορές στις σχέσεις, Λειτουργίες	Relational- Interdependent Self-Construal scale, MFQ-FF, RAS	Η εξέταση της σχέσης της στάσης των ατόμων προς τις σχέσεις, της ποιότητας της σχέσης και των λειτουργιών μιας στενής φιλίας.	253 φοιτητές Ψυχολογίας	Τα άτομα, που τα απασχολούν σε υψηλό βαθμό οι σχέσεις με τους άλλους, αναφέρουν υψηλά επίπεδα υποστηρικτικών συμπεριφορών στις σχέσεις τους και θετικών λειτουργιών στις φιλίες τους και αντίστροφα. Οι

		φιλίας, Ποιότητα σχέσεων					λειτουργίες της φιλίας διαμεσολαβούν τη σχέση μεταξύ υποστηρικτικών συμπεριφορών στη σχέση και ποιότητας της σχέσης.
Lemay & Clark (2008) [52]	5 συγχρονικές μελέτες	Αμοιβαιότητα, Δοτικότητα, Συναισθηματική απόκριση φίλου, Αυτοαποκάλυψη, Κοινωνική στήριξη	Single items for: Friend’s responsiveness and support provision, Partner’s responsive behaviors scale, Self-Disclosure Index	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ της προβολής της αντιλαμβανόμενης δοτικότητας στη φιλία και των συμπεριφορών αυτοαποκάλυψης και στήριξης από τον φίλο.	96 ενήλικες (μελέτη 1), 86 φοιτητές πανεπιστημίου (μελέτη 2), 60 ζευγάρια φίλων (μελέτη 3), 39 ερωτικά ζευγάρια (μελέτη 4), 153 ενήλικες (μελέτη 5)		Τα άτομα προβάλλουν τη δική τους έγνοια για την ευημερία των φίλων τους σε αυτούς επηρεάζοντας τις έγνοιες και τα κίνητρα των φίλων τους. Έτσι, αντιλαμβάνονται τους φίλους τους τόσο δοτικούς όσο τους εαυτούς τους στη σχέση τους. Έτσι, οι φίλοι με τη σειρά τους πείθονται ότι αυτό ισχύει και κάνουν προσπάθειες για τη διατήρηση και προαγωγή του κοινού δεσμού ενισχύοντας τη στήριξη και την αυτό-αποκάλυψη στη φιλία.
Chen, Kim, Sherman, & Hashimoto (2015) [53]	1 πείραμα και 2 συγχρονικές μελέτες	Ποιότητα σχέσης, Συναισθηματική στήριξη, Στήριξη επικεντρωμένη στα προβλήματα, Συντροφικότητα	Social Support scale, Relationship Quality scale, Relationship Satisfaction Index	Η εξέταση των πολιτισμικών διαφορών στην παροχή στήριξης σε φίλους και ο ρόλος της αντιλαμβανόμενης ποιότητας της φιλίας σε αυτήν.	54 ζευγάρια φίλων φοιτητών πανεπιστημίου (μελέτη 1), 131 φοιτητές πανεπιστημίου (μελέτη 2), 332 φοιτητές		Η αντιλαμβανόμενη ποιότητα της σχέσης προβλέπει τη συναισθηματική στήριξη σε μια δυσκολία. Παρατηρούνται διαφορές στη μορφή της στήριξης μεταξύ διαφορετικών εθνικών ομάδων, π.χ. οι Ευρωπαίοι- Αμερικανοί παρέχουν ευκολότερα συναισθηματική στήριξη, ενώ οι

					πανεπιστημίου (μελέτη 3)	Ασιάτες παρέχουν ευκολότερα συντροφιά παρά συναισθηματική στήριξη.
Stauder (2014) [54]	Ποιοτική	Αριθμός φίλων, Τηλεφωνικές Αριθμός συνεντεύξεις τακτικών επαφών, Τύποι δραστηριοτήτων	Ο έλεγχος της σχέσης του αριθμού των φίλων με τις ευκαιρίες για κοινωνική επαφή και αλληλεπίδραση.	24.747 ενήλικες	Ο αριθμός των φίλων συσχετίζεται θετικά με τον μέγεθος του κοινωνικού περιγύρου, την ποικιλία των κοινωνικών δραστηριοτήτων και τη συνάφεια των ατόμων, που εμπλέκονται σε αυτές.	

Πίνακας 4.5. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το νόημα ζωής

Πηγή	Ερευνητικός σχεδιασμός	Μεταβλητές	Εργαλεία	Σκοπός	Δείγμα	Αποτελέσματα
Wnuk κ.ά. (2012) [34]	Συγχρονική	Αριθμός φίλων, Σκοπός της ζωής	Social Diagnosis, Purpose in Life Test (PIL)	Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του αριθμού των φίλων και του νοήματος ζωής σε ασθενείς με καρκίνο.	50 ασθενείς με καρκίνο κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης	Ο αριθμός των φίλων δε συσχετίζεται με το νόημα ζωής στους ασθενείς με καρκίνο.

Πίνακας 4.6. Ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τα επιτεύγματα

Πηγή	Ερευνητικός σχεδιασμός	Μεταβλητές	Εργαλεία	Σκοπός	Δείγμα	Αποτελέσματα
Koestner κ.ά. (2012) [22]	Συγχρονική (επαναλαμβανόμενη μέτρηση μετά από 3 μήνες)	Υποστήριξη αυτονομίας, Αξιολόγηση των φίλων για την πρόοδο στον στόχο, Προσωπικοί στόχοι	Autonomy support Scale, Friend rating of goal progress-three item scale, Goal descriptions- single item	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ της υποστήριξης της αυτονομίας και της προόδου σε προσωπικούς στόχους.	105 ζευγάρια γυναικών φίλων	Η υποστήριξη της αυτονομίας από φίλους συσχετίζεται θετικά με την πρόοδο στους προσωπικούς στόχους. Επιπλέον, η αξιολόγηση των φίλων για την πρόοδο των στόχων συσχετίζεται θετικά με την πραγματική πρόοδο.
Lascano (2016) [43]	Διαχρονική	Αντιλαμβανόμενη ακαδημαϊκή στήριξη από φίλους, Ακαδη- μαϊκή επίδοση	Perceived Academic Pressure and Support from Friends Scale, Grade Point Average (GPA)	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ της αντιλαμβανόμενης ακαδημαϊκής φοιτητών στήριξης από τους φίλους τους και της επίδοσης στο τέλος του εξαμήνου.	544 φοιτητές πανεπιστημίου	Η αντιλαμβανόμενη ακαδημαϊκή στήριξη από τους φίλους προβλέπει σημαντικά την ακαδημαϊκή επίδοση των φοιτητών στο τέλος του εξαμήνου.
Liu, Kwan, Fu, & Mao (2013) [55]	Συγχρονική	Ύπαρξη φιλίας στην εργασία, Ηθική ηγεσία, Εργασιακή επίδοση	Scale for Workplace Friendships, Scale for Ethical Leadership,	Ο έλεγχος της σχέσης μεταξύ της ύπαρξης φιλικών σχέσεων στον εργασιακό χώρο, της εργασιακής επίδοσης	312 εργαζόμενη σε κατασκευαστική εταιρεία της Κίνας	Η ύπαρξη φιλικών σχέσεων στον χώρο εργασίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ηθικής ηγεσίας και εργασιακής επίδοσης.

			Scale for Task Performance	και της ηθικής ηγεσίας.		
Silvy, Lestari, Hudiwinarsih (2009) [56]	Συγχρονική	Υπαρξη φίλων, Συνέχιση των σπουδών, Ακαδημαϊκή επίδοση	Scale for Existence of Friendship, GPA	Η εξέταση της σχέσης μεταξύ της ύπαρξης φίλων, της συνέχισης των σπουδών και της ακαδημαϊκής επίδοσης φοιτητών панεπιστημίου.	164 φοιτητές панεπιστημίου	Η ύπαρξη φιλικών σχέσεων προβλέπει τη συνέχιση και την ολοκλήρωση των σπουδών των φοιτητών πανεπιστημίου αλλά και χαμηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση.
Bronkema & Bowman (2017) [57]	Συγχρονική	Αριθμός στενών φίλων, Ακαδη- μαϊκή επίδοση	Number of close friends- single item, GPA	Η διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του αριθμού των στενών φίλων με την ακαδημαϊκή επίδοση.	2.739 φοιτητές панεπιστημίου	Ο αριθμός των στενών φίλων συσχετίζεται θετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση.

Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της αίσθησης νοήματος. Στα πλαίσια της συστηματικής ανασκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας εντοπίστηκε μόνο μία μελέτη, η οποία διερεύνησε τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και της αίσθησης νοήματος (βλέπε Πίνακα 4.5.).

Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι ο αριθμός των φίλων δε συσχετίζεται με το νόημα ζωής στους ασθενείς με καρκίνο [34]. Είναι πρόδηλο ότι η υπάρχουσα βιβλιογραφία για τη σχέση μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών είναι ουσιαστικά ανύπαρκτη.

Ευρήματα για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και των επιτευγμάτων. Στα πλαίσια της συστηματικής ανασκόπησης της υπάρχουσας βιβλιογραφίας εντοπίστηκαν πέντε μελέτες, οι οποίες διερεύνησαν τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και των επιτευγμάτων των ατόμων. Οι μελέτες αυτές εστιάζουν σε τρεις τομείς της ζωής του ατόμου: στους προσωπικούς, τους ακαδημαϊκούς και τους εργασιακούς στόχους (βλέπε Πίνακα 4.6.).

Αναφορικά με τους προσωπικούς στόχους, βρέθηκε ότι η υποστήριξη της αυτονομίας από τους φίλους συσχετίζεται θετικά με την πρόοδο στους στόχους αυτούς. Επιπλέον, η αξιολόγηση των φίλων για την πρόοδο των προσωπικών στόχων συσχετίζεται θετικά με την πραγματική πρόοδο στην επίτευξή τους [22]. Το εύρημα αυτό αποτελεί μια πρώτη ένδειξη για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με επιτεύγματα σε προσωπικό επίπεδο.

Σχετικά με το ακαδημαϊκό πλαίσιο, εντοπίστηκαν τρεις μελέτες σε φοιτητές πανεπιστημίου. Βρέθηκε, λοιπόν, ότι η ύπαρξη φίλων συνδέεται με τη συνέχιση και ολοκλήρωση των σπουδών των φοιτητών, αλλά με χαμηλότερη ακαδημαϊκή επίδοση σε σύγκριση με τα άτομα με λιγότερους ή καθόλου φίλους [56]. Από την άλλη πλευρά του νομίσματος, ωστόσο, βρέθηκε ότι ο αριθμός των φίλων και ειδικά η αντιλαμβανόμενη στήριξη από αυτούς συσχετίζονται θετικά με την ακαδημαϊκή επίδοση [57]. Παρότι, τα ευρήματα είναι μερικώς αντικρουόμενα, είναι ξεκάθαρο ότι η φιλία στους νεαρούς ενήλικες συνδέεται με θετικά αποτελέσματα για τους ακαδημαϊκούς στόχους του ατόμου.

Τέλος, εντοπίστηκε ένα εξειδικευμένο εύρημα για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τα επιτεύγματα στον εργασιακό χώρο. Βρέθηκε ότι η ύπαρξη φιλικών σχέσεων στον χώρο εργασίας διαμεσολαβεί τη σχέση μεταξύ ηθικής ηγεσίας και εργασιακής επίδοσης [55]. Με άλλα λόγια, παρότι όταν ένας προϊστάμενος είναι δίκαιος και ηθικός ως προς της άσκηση εξουσίας, προβλέπει υψηλές επιδόσεις στον

εργασιακό χώρο, η ύπαρξη ενός δικτύου φίλων στην εργασία ενισχύει ακόμη περισσότερο την ευεργετική αυτή σχέση.

Χρειάζεται να σημειωθεί ότι τα ευρήματα για τη σχέση φιλίας ενηλίκων και επιτευγμάτων δίνουν μόνο μία πρώτη εικόνα για τη σχέση αυτή, καθώς δεν έχουν διεξαχθεί εστιασμένες μελέτες, που να αποκαλύπτουν τους μηχανισμούς της εν λόγω σχέσης σε διαφορετικά πλαίσια της ζωής, όπου το άτομο θέτει στόχους και προσπαθεί να τους πετύχει. Ακόμη, δεν υπάρχουν ευρήματα για όλες τις ηλικιακές ομάδες του ενήλικου φάσματος, ούτε κάποια συστηματική προσπάθεια κατασκευής ενός θεωρητικού μοντέλου, που να εξηγεί την επίδραση της φιλίας κι επιμέρους χαρακτηριστικών της στα ανθρώπινα επιτεύγματα ανεξαρτήτως επιδράσεων φύλου ή ηλικίας.

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετηθεί με συστηματικό τρόπο η σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του, ώστε να αναδυθεί η γνώση για την ουσία της σχέσης αυτής και των μηχανισμών, που πιθανώς να τη ρυθμίζουν, αλλά και να αξιολογηθεί με κριτική ματιά η υπάρχουσα βιβλιογραφία, τα κενά και οι περιορισμοί της (Xiao & Watson, 2019). Για τον λόγο αυτόν, πραγματοποιήθηκε μία συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας αναζητώντας στοιχεία για τη σχέση ποσοτικών και ποιοτικών δεικτών της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του σύμφωνα με τη θεωρία PERMA (Seligman, 2011). Η θεωρία αυτή αναγνωρίζει πέντε πυλώνες του ευ ζην: τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα. Μελετήθηκε, επομένως, η σχέση της φιλίας ενηλίκων τόσο με το συνολικό ευ ζην όσο και με καθένα από τα επιμέρους συστατικά του.

Τα ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας έδειξαν ότι, σε γενικές γραμμές, η φιλία ενηλίκων συσχετίζεται θετικά και προβλέπει την ευζωία των ατόμων και τα επιμέρους συστατικά της. Επιβεβαιώθηκε, με άλλα λόγια, ότι η φιλία είναι μια πολύτιμη προσωπική σχέση μεταξύ των ενηλίκων (Demir, 2015), η οποία συμβάλλει ποικιλοτρόπως στην ευζωία τους (Demir κ.ά., 2007. Diener & Biswas-Diener, 2008) και εκπληρώνει σε σημαντικό βαθμό τη θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη για κοινωνική αλληλεπίδραση (Lyubomirsky, 2008). Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις τα ευρήματα ήταν ανύπαρκτα, ισχνά, εστιασμένα σε συγκεκριμένους πληθυσμούς, αντικρουόμενα ή αποσπασματικά επιβεβαιώνοντας τους μελετητές, που ασχολούνται με τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην (Demir, 2015).

Αναλυτικότερα και εστιάζοντας στη σχέση της φιλίας με τη συνολική ευζωία των ενηλίκων, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης απάντησαν στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα αναφορικά με το ποιες είναι οι μεταβλητές της φιλίας ενηλίκων, που συνδέονται με την ευζωία. Συγκεκριμένα, βρέθηκε, ότι οι μεταβλητές της φιλίας ενηλίκων, που συνδέονται με το ευ ζην είναι η ποιότητα της φιλίας, ο αριθμός των φίλων, η διατήρηση της φιλίας, η κοινωνική συναναστροφή με τους φίλους, οι αντιδράσεις των φίλων στις προσπάθειες κεφαλαιοποίησης θετικών συμβάντων και η στήριξη από τους φίλους (πρακτική, συναισθηματική ή στήριξη της αυτονομίας). Τα παραπάνω αποτελέσματα συμφωνούν με την προϋπάρχουσα βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η φιλία διερευνάται ως προς δύο διαστάσεις, την ποσοτική και την ποιοτική (Demir κ.ά., 2007. Demir & Urberg, 2004). Βρέθηκε, μάλιστα, ότι οι μεταβλητές αυτές συσχετίζονται θετικά με την ευζωία και αναλύσεις παλινδρόμησης ή μοντέλα δομικών εξισώσεων έδειξαν, ότι προβλέπουν τα επίπεδά της σε σημαντικό βαθμό απαντώντας στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης. Όπως τονίζει και η υπάρχουσα γνώση, η φιλία αποτελεί σημαντική πηγή ευζωίας πέρα και πάνω από τις επιρροές γενετικών παραγόντων και της προσωπικότητας (Demir & Weitekamp, 2007). Μάλιστα, η γνώση, που προκύπτει από τη μελέτη των κοινωνικών δικτύων πηγαίνει τα ευρήματα αυτά ένα βήμα παραπέρα, τονίζοντας ότι η ευτυχία των ατόμων σχετίζεται με τα επίπεδα ευτυχίας όχι μόνο των φίλων τους αλλά και των φίλων των φίλων τους. Επιπλέον, έχει βρεθεί, ότι όταν ένας φίλος τους είναι ευτυχισμένος, αυξάνεται η πιθανότητα ενός ατόμου να είναι ευτυχισμένο κατά 25% (Christakis & Fowler, 2009. Fowler & Christakis, 2008). Σύμφωνα εξάλλου με ειδικότερες έρευνες (Chau, Saucier, & Hafner, 2010. Forgeard κ.ά., 2011. Krause & Hayward, 2015) η αντιλαμβανόμενη στήριξη από τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των φίλων, σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ευ ζην και μάλιστα μπορεί να προβλέψει τα επίπεδα του ευ ζην περισσότερο από κάθε άλλη μεταβλητή.

Επιπλέον, ως απάντηση στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης εντοπίστηκαν τρεις μεταβλητές, που διαμεσολαβούν τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του ευ ζην: η διατήρηση της φιλίας, η ποιότητά της και η υποκειμενική ζωτικότητα. Το εύρημα αυτό, επιβεβαιώνει τα κενά της βιβλιογραφίας, που έχουν εντοπίσει οι μελετητές, οι οποίοι ασχολούνται με τη σχέση φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην, περί έλλειψης ερευνών, που να εστιάζουν στην ανίχνευση και τον εντοπισμό διαμεσολαβητικών παραγόντων της ανωτέρω σχέσης (Demir, 2015).

Το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα, το οποίο κλήθηκε να απαντήσει η παρούσα μελέτη αφορά στο εάν μεταβλητές της φιλίας ενηλίκων μπορούν να προβλέψουν επιμέρους συστατικά του ευ ζην. Πραγματοποιήθηκαν, λοιπόν, πέντε υπομελέτες (συστηματικές ανασκοπήσεις) για τον έλεγχο της σχέσης αυτής βάσει της θεωρίας PERMA (Seligman, 2011) για τα συστατικά της ευζωίας.

Αναφορικά με τα ευρήματα για τη σχέση μεταξύ μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων και της θετικότητας (βίωση θετικών συναισθημάτων), βρέθηκε ότι η ποιότητα της φιλίας, η στήριξη από αυτήν, η αντίδραση των φίλων στις προσπάθειες μοιράσματος θετικών εμπειριών (κεφαλαιοποίηση), το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο από τους φίλους και η συναναστροφή με αυτούς προβλέπουν σημαντικά τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν και εμπλουτίζουν την υπάρχουσα γνώση, σύμφωνα με την οποία οι θετικές σχέσεις είναι πλούσιες σε συναισθηματικό περιεχόμενο και αποτελούν πηγή μεγάλης χαράς για την ανθρώπινη ζωή (Ryff, 2014). Επιπλέον, από τις μελέτες των κοινωνικών δικτύων έχει βρεθεί ότι τα θετικά συναισθήματα διαδίδονται μεταξύ των σχέσεων, όπως ακριβώς και οι μεταδοτικές ασθένειες, τόσο μεταξύ φίλων και στενών προσώπων όσο και μεταξύ αγνώστων (Coviello, Sohn, Kramer, Marlow, Franceschetti, Christakis, & Fowler, 2014. Hill, Rand, Nowak, & Christakis, 2010). Ειδικότερα ευρήματα για την κοινωνική στήριξη ρίχνουν επιπλέον φως στη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και της βίωσης θετικών συναισθημάτων. Συγκεκριμένα, η διεύρυνση του συστήματος και η ενεργοποίηση της ανοδικής σπείρας, που προκαλούν τα θετικά συναισθήματα, οδηγούν στο χτίσιμο διαπροσωπικών πόρων, όπως η κοινωνική στήριξη, η εμπιστοσύνη, η συμπόνια και οι αντιλαμβανόμενες θετικές κοινωνικές συνδέσεις (Kok κ.ά., 2013). Με τη σειρά τους, οι διαπροσωπικοί αυτοί πόροι και ιδιαίτερα η υψηλή αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη προκαλούν τη βίωση περισσότερων θετικών συναισθημάτων και ενισχύουν τη σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων (Garland κ.ά., 2010).

Ένα ακόμη πυρηνικό συστατικό της ευζωίας σύμφωνα με τη θεωρία PERMA (Seligman, 2011) είναι το χτίσιμο θετικών σχέσεων. Τα ευρήματα της παρούσας ανασκόπησης για τη σχέση του με το ευ ζην έδειξαν ότι η ποιότητα της φιλίας ενηλίκων και η συναναστροφή μαζί τους προβλέπουν υψηλά επίπεδα αντιλαμβανόμενης στήριξης από το σύνολο των σχέσεων του ατόμου και η φιλία ενηλίκων συνδέεται με μία αναπτυγμένη κοινωνική ζωή και με το χτίσιμο ποιοτικότερων και θετικότερων σχέσεων. Σύμφωνα με τους Fowler και Christakis (2008) η ενσωμάτωση των ατόμων σε υποστηρικτικά δίκτυα τους παρέχει τους απαραίτητους πόρους, ώστε να

αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις δυσμενείς συνέπειες της μοναξιάς. Η στήριξη αυτή έχει βρεθεί ότι σχετίζεται στενά με την ευζωία, καθώς δημιουργεί ένα κοινωνικό κεφάλαιο, που οδηγεί σε σημαντικούς πόρους και πληροφορίες (Fiori & Denckla, 2015). Μάλιστα, η στήριξη συγκεκριμένα από τους φίλους έχει βρεθεί ότι προβλέπει υψηλότερα επίπεδα δέσμευσης, επένδυσης και ικανοποίησης από διαφορετικών ειδών σχέσεις, όπως οι ρομαντικές, οι φιλικές και οι οικογενειακές (Rodrigues, Lopes, Monteiro, & Prada, 2017. Wilder, 2016). Τέλος, οι Weisz και Wood (2005) έχουν τονίσει ότι, όταν τα άτομα λαμβάνουν στήριξη και επιβεβαίωση για κομμάτια της ταυτότητάς τους από τους φίλους τους, αυτό τα κάνει περισσότερο ικανοποιημένα από τη φιλία τους και δυναμώνει τη φιλική σχέση, ενώ ταυτόχρονα συνεισφέρει στα επίπεδα ευτυχίας τους (Demir & Weitekamp, 2007).

Τα ευρήματα για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με τα υπόλοιπα τρία συστατικά του ευ ζην ήταν αρκετά έως πολύ περιορισμένα. Συγκεκριμένα, βρέθηκε ότι ο αριθμός των φίλων και η στήριξη από τους φίλους σχετίζονται με τη δέσμευση σε κοινοτικές και ακαδημαϊκές δραστηριότητες, αντίστοιχα. Τα ευρήματα αυτά, όμως είναι μεμονωμένα και αποσπασματικά χωρίς να αποτυπώνουν τη σχέση μεταξύ φιλίας ενηλίκων και δέσμευσης σε συγκεκριμένα πλαίσια. Τα κενά της υπάρχουσας βιβλιογραφίας είναι ακόμη μεγαλύτερα αναφορικά με τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με την αίσθηση νοήματος, όπου εντοπίστηκε μόνο μία μελέτη σε ειδικό πληθυσμό, που δεν εντόπισε κάποια σημαντική σχέση, παρότι η υπάρχουσα γνώση τονίζει ότι αναγνωρίζοντας την αξία των θετικών σχέσεων στη ζωή και καρπώνοντας τη στήριξη, που πηγάζει από αυτές, η αίσθηση νοήματος στη ζωή των ατόμων ενισχύεται (King κ.ά., 2006). Επιπλέον, ισχνά είναι τα ευρήματα και για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και των επιτευγμάτων, καθώς έχει βρεθεί μεν ότι η ύπαρξη φίλων και η στήριξη από αυτούς οδηγεί στην επίτευξη και σε υψηλές επιδόσεις σε προσωπικούς στόχους, στο ακαδημαϊκό και το εργασιακό πλαίσιο, οι έρευνες, όμως, που στηρίζουν τα ευρήματα αυτά είναι μεμονωμένες. Αυτή η πρώτη εικόνα, που παρέχουν τα παραπάνω ευρήματα, βέβαια, συμφωνεί με την υπάρχουσα γνώση ότι η στήριξη, που ο κοινωνικός περίγυρος και ιδιαίτερα οι σημαντικοί άλλοι παρέχουν στο άτομο όσο καταβάλει προσπάθεια για την εκπλήρωση των στόχων του, συνδέεται με περισσότερες πιθανότητες επίτευξής τους και ισχυρότερους δεσμούς μεταξύ των ατόμων (Lascano, 2016).

Τα κενά κι οι περιορισμοί της υπάρχουσας βιβλιογραφίας. Κάνοντας μία προσπάθεια εστίασης στα κενά και τους περιορισμούς της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην αλλά και τα επιμέρους συστατικά του παρατηρήθηκαν ότι η υπάρχουσα βιβλιογραφία εστιάζει στην ποιότητα της φιλίας ως όλον παρά στη μελέτη επιμέρους χαρακτηριστικών και λειτουργιών της και τη σχέση τους με το ευ ζην.

Πέραν τούτου, ελάχιστες μελέτες έχουν διεξαχθεί σε ζεύγη φίλων ή με διαχρονικό σχεδιασμό κι, ακόμη περισσότερο, οι υπάρχουσες διαχρονικές μελέτες δεν εστιάζουν στις πολυεπίπεδες επιδράσεις της φιλίας αλλά τη μελετούν δευτερευόντως, συχνά μετρώντας τη με ένα μόνο ερώτημα. Ακόμη, τα ευρήματα δείχνουν ότι έχει μελετηθεί ορισμένος μόνο αριθμός μεταβλητών, που ρυθμίζουν τη σχέση μεταξύ φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην και η έρευνα έχει εστιάσει στη σχέση της ενήλικης φιλίας με μονοδιάστατους δείκτες ευζωίας, όπως η ευτυχία ή η ικανοποίηση από τη ζωή. Επιπρόσθετα, σημαντικό κενό αποτελεί το γεγονός ότι δεν έχουν γίνει προσπάθειες κατασκευής ενός καθολικού θεωρητικού μοντέλου, που να εξηγεί την επίδραση επιμέρους μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων σε επιμέρους συστατικά του ευ ζην ανεξαρτήτως φύλου ή ηλικίας. Από την άλλη μεριά, οι περισσότερες μελέτες έχουν κάνει χρήση κυρίως δειγμάτων φοιτητών δυσχεραίνοντας τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων στις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Τα παραπάνω κενά της βιβλιογραφίας εμπλουτίζουν όσα έχουν ήδη αναγνωριστεί από τους μελετητές αναφορικά με τη σχέση φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην (Demir, 2015. Demir κ.ά., 2007). Τέλος, τα ευρήματα δε δύνανται να οδηγήσουν σε συμπεράσματα αναφορικά με το εάν οι θετικές φιλικές σχέσεις μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους ευτυχισμένους, ή είναι πιο πιθανό οι άνθρωποι, όταν είναι ευτυχισμένοι, να αναπτύσσουν θετικές φιλίες (Cacioppo κ.ά., 2009). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, οι μελλοντικές μελέτες είναι χρήσιμο να εστιάσουν στα υπάρχοντα κενά της βιβλιογραφίας ρίχνοντας φως στη σχέση μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων με τα συστατικά του ευ ζην σε διαφορετικούς πληθυσμούς.

Η συνεισφορά της παρούσας ανασκόπησης της βιβλιογραφίας. Τα ευρήματα της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης σχετικά με τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του παρουσιάζουν υψηλή κοινωνική, κλινική κι επιστημονική σημαντικότητα.

Η παρούσα μελέτη συγκεντρώνει την υπάρχουσα γνώση αναφορικά με το ποιες μεταβλητές μιας φιλίας συνδέονται με θετικά αποτελέσματα για την ψυχική υγεία και

άνθιση των ατόμων. Παράλληλα, παρέχονται κάποιες πρώτες πληροφορίες ως προς τους μηχανισμούς, που λαμβάνουν χώρα στην παραπάνω σχέση, προσθέτοντας σημαντικό όγκο στην υπάρχουσα γνώση. Επιπλέον, τονίζονται τα κενά της υπάρχουσας γνώσης με αποτέλεσμα να καθίσταται πιο εύκολο για τους θεωρητικούς κι ερευνητές να σχεδιάσουν τις μελλοντικές του μελέτες και να ρίξουν φως στη σχέση φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην.

Ακόμη περισσότερο, οι σύμβουλοι, οι ψυχολόγοι, οι coaches, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι εκπαιδευτές, που εργάζονται σε κλινικά, εκπαιδευτικά ή εργασιακά πλαίσια θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης στον σχεδιασμό παρεμβάσεων, ώστε να διαχύσουν τη γνώση και να καλλιεργήσουν τα θετικά χαρακτηριστικά μιας φιλίας μέσα από ειδικά σχεδιασμένες ασκήσεις. Για παράδειγμα, ένας κύριος στόχος της θετικής εκπαίδευσης και της εκπαίδευσης χαρακτήρα θα μπορούσε να είναι η ανάπτυξη σχετικών δεξιοτήτων στα παιδιά, ώστε να εκπαιδευτούν στο πως μπορούν να χτίζουν θετικές φιλίες. Παρόμοιες προσπάθειες θα μπορούσαν να λάβουν χώρα στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα με στόχο να ενισχύσουν την εύθραυστη ψυχική υγεία των πανεπιστημιακών φοιτητών. Αντίστοιχα, σε εργασιακά πλαίσια, το χτίσιμο θετικών σχέσεων και νέων φιλιών ανάμεσα στους εργαζομένους θα μπορούσε να αποτελέσει προτεραιότητα και να οδηγήσει παράλληλα σε υψηλότερη εργασιακή ικανοποίηση, δέσμευση και παραγωγικότητα. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια συνεδριών συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπείας, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν τις πληροφορίες, που παρέχουν τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, ώστε να ενισχύσουν το υποστηρικτικό περιβάλλον των πελατών τους και, κατά προέκταση, την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τη βίωση θετικών συναισθημάτων και το νόημα στη ζωή τους. Σε ένα μακροεπίπεδο, οι προσπάθειες να χτιστούν θετικές φιλίες και θετικές, υποστηρικτικές συνδέσεις μεταξύ των ατόμων θα μπορούσαν να οδηγήσουν στη δημιουργία καλύτερων και πιο ευτυχισμένων πολιτών, και, επομένως, πιο ευτυχισμένων κοινωνιών.

Συμπεράσματα. Η παρούσα έρευνα καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική για την κοινωνία καθώς μελετά τη σχέση των φιλικών σχέσεων με το ευ ζην και τα συστατικά του καλύπτοντας ολόκληρο το φάσμα της ενήλικης ζωής.

Οι έξι υπομελέτες, που διεξήχθησαν, συγκέντρωσαν την υπάρχουσα γνώση κι οδήγησαν στη εξαγωγή πρωταρχικών συμπερασμάτων, τα οποία είναι ενθαρρυντικά για την πρόβλεψη των επιπέδων ευζωίας των ατόμων από μεταβλητές των φιλικών τους σχέσεων. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης μπορούν να αξιοποιηθούν από μελετητές

κι επαγγελματίες υγείας, ώστε να αξιοποιήσουν την υπάρχουσα γνώση και να την εμπλουτίσουν με μελλοντικές έρευνες και παρεμβάσεις.

Κεφάλαιο 5: Η επίδραση των λειτουργιών της Θετικής Φιλίας στο ευ ζην των ενηλίκων και τα συστατικά του: Ο διαμεσολαβητικός ρόλος των στρατηγικών απολαμβάνειν και των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα

Στόχος του παρόντος κεφαλαίου είναι να παρουσιάσει τα ευρήματα της τέταρτης μελέτης, που διεξήχθη στα πλαίσια της παρούσας διατριβής, κι είχε ως στόχο τη διερεύνηση της σχέσης των λειτουργικών χαρακτηριστικών της στενής φιλίας ενηλίκων με τα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων και των επιμέρους συστατικών του. Συγκεκριμένα, το ερευνητικό σκεπτικό δομήθηκε στα πλαίσια μιας πολυδιάστατης θεώρησης για την ευζωία (Seligman, 2011), η οποία αναγνωρίζει τα εξής συστατικά της: θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, αίσθηση νοήματος κι επιτεύγματα. Με τη χρήση Μοντέλων Δομικών Εξισώσεων εξετάστηκε σε ένα δείγμα 771 συμμετεχόντων όλου του ενήλικου φάσματος η πιθανή πρόβλεψη του ευ ζην και των πέντε πυρηνικών συστατικών του από έξι θετικά χαρακτηριστικά της στενής φιλίας. Επιπλέον, εξετάστηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος της εφαρμογής στρατηγικών απολαμβάνειν και διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα παραπάνω μοντέλα.

Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν, ότι η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η βοήθεια κι η αυτο-επικύρωση στα πλαίσια μιας στενής φιλίας ενηλίκων επιδρούν θετικά στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων είτε άμεσα είτε μέσω της χρήσης στρατηγικών απολαμβάνειν και διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων. Η συναισθηματική ασφάλεια, που παρέχει μία στενή φιλία στους ενήλικες, βρέθηκε ότι έχει αρνητική σχέση με την ευζωία τους, ενώ η αξιόπιστη συμμαχία με έναν φίλο προβλέπει τα επίπεδα ευζωίας κι ορισμένα μόνο συστατικά της, όπως οι θετικές σχέσεις, το νόημα και τα επιτεύγματα. Τέλος, η οικειότητα στα πλαίσια μιας στενής φιλίας δε βρέθηκε να προβλέπει σε σημαντικό βαθμό τα επίπεδα ευζωίας των ενηλίκων. Επιπλέον, στο παρόν κεφάλαιο θα συζητηθούν πρακτικές προεκτάσεις για την αξιοποίηση των παραπάνω ευρημάτων στον σχεδιασμό και την εφαρμογή παρεμβάσεων θετικών σχέσεων σε διάφορα πλαίσια, όπως το σχολείο, η εργασία κι η συμβουλευτική.

Εισαγωγή

Τα χαρακτηριστικά της Θετικής Φιλίας ενηλίκων. Η φιλία αποτελεί έναν από τους στενότερους διαπροσωπικούς δεσμούς στη ζωή ενός ατόμου.

Σε όλο τον κύκλο ζωής των ατόμων παρατηρούνται διάφοροι τύποι φίλων, όπως οι στενοί φίλοι, οι φίλοι, με τους οποίους ένα άτομο κυρίως διασκεδάσει, κι οι γνωστοί.

Ο διαχωρισμός αυτός στηρίζεται τόσο στην ποιότητα της φιλίας (την ύπαρξη θετικών λειτουργικών χαρακτηριστικών) όσο και στην ποσότητα του εποικοδομητικού χρόνου, που τα δύο άτομα περνούν μαζί (Fehr & Harasymchuk, 2018). Ωστόσο, η παρούσα διατριβή προκρίνει έναν ακόμη διαχωρισμό, μεταξύ της φιλίας και της Θετικής Φιλίας. Οι Θετικές Φιλίες παρουσιάζουν υψηλή ποιότητα και σπάνιες συγκρούσεις, ενώ βοηθούν τα άτομα να ανθήσουν ψυχολογικά και σωματικά καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους (Demir κ.ά., 2013. Demir, 2015. Holt-Lunstad, 2017).

Τα λειτουργικά συστατικά μιας Θετικής Φιλίας είναι η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η συναισθηματική σταθερότητα, η αξιόπιστη συμμαχία, η βοήθεια, η αυτο-επικύρωση και η οικειότητα (Mendelson & Aboud, 1999). Η ενδιαφέρουσα συντροφιά αφορά στο μοίρασμα διασκεδαστικών στιγμών μεταξύ των δύο φίλων, ενώ η συναισθηματική ασφάλεια σχετίζεται με τον καθησυχασμό του φίλου κατά τη διάρκεια στρεσογόνων εμπειριών, οι οποίες προκαλούν υψηλά επίπεδα φόβου, θυμού ή άγχους. Επιπλέον, η αξιόπιστη συμμαχία αφορά στον βαθμό, στον οποίο ένα άτομο μπορεί να στηριχθεί σε έναν φίλο του και να πιστέψει, ότι θα είναι δίπλα του ό,τι κι αν γίνει, ενώ η βοήθεια αφορά στην παροχή στήριξης και καθοδήγησης από τον φίλο, όποτε αυτό κρίνεται απαραίτητο. Τέλος, η αυτο-επικύρωση αναφέρεται στην ενθάρρυνση κι ανατροφοδότηση από τον φίλο, ώστε το άτομο να χτίσει και να συντηρήσει μια θετική εικόνα εαυτού, κι η οικειότητα αφορά στον βαθμό αυτο-αποκάλυψης μύχιων σκέψεων και συναισθημάτων μεταξύ των φίλων (Fehr & Harasymchuk, 2018).

Μελετώντας την υπάρχουσα βιβλιογραφία και στηριζόμενοι στα ευρήματα της παραπάνω συστηματικής ανασκόπησής της (βλέπε Κεφάλαιο 4), συμπεραίνουμε, ότι οι περισσότεροι μελετητές έχουν εστιάσει στη μελέτη της συνολικής ποιότητας μιας φιλίας και τις ευεργετικές της επιδράσεις στο ευ ζην των ατόμων. Ωστόσο, στην παρούσα διατριβή η εστίαση γίνεται στο επίπεδο των επιμέρους λειτουργικών χαρακτηριστικών μιας Θετικής Φιλίας ενηλίκων, με στόχο την ανάδειξη της συνεισφοράς τους σε κάθε συστατικό του ευ ζην των ατόμων.

Η σχέση της Θετικής Φιλίας με το ευ ζην κι οι περιορισμοί της διαθέσιμης βιβλιογραφίας. Πληθώρα φιλοσόφων και μελετητών προσπάθησαν να δώσουν έναν ακριβή ορισμό του όρου «φιλία» και να αποτυπώσουν τη σχέση της φιλικής σχέσης με την ευζωία.

Πρώτος ο Αριστοτέλης στα «Ηθικά Νικομάχεια», τόνισε, ότι η αληθινή φιλία είναι ταυτόσημη με την αγάπη, καθώς εμπλέκει διαδικασίες άνευ όρων δούναι και λαβείν, στα πλαίσια των οποίων δεν αναμένεται οποιοδήποτε πρωτογενές ή

δευτερογενές όφελος από το άλλο άτομο. Μάλιστα, υπογραμμίζει ότι οι σχέσεις αυτές είναι σημαντικές για την ευτυχία των ατόμων κι ιδιαίτερα σπάνιες (Σαλαμούρας, 2017). Επιπλέον, ο Vernon (2005) επικυρώνει αιώνες αργότερα τη ρήση του Αριστοτέλη τονίζοντας, ότι οι Θετικές Φιλίες, δηλαδή αυτές που χαρακτηρίζονται από υψηλή ποιότητα, είναι απαραίτητες για την επίτευξη μιας ευτυχισμένης ζωής.

Ωστόσο, αν κι ο ζωτικής σημασίας ρόλος της φιλίας για την ευζωία ενός ατόμου έχει υπογραμμιστεί ανά τους αιώνες, η διαθέσιμη βιβλιογραφία εστιάζει στην αναγνώριση κι εξήγηση των ευεργετικών της επιδράσεων κυρίως σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, όπως τα παιδιά, οι έφηβοι κι οι ηλικιωμένοι (Demir, 2015).

Ειδικότερα, ένα μεγάλο μέρος της υπάρχουσας βιβλιογραφίας έχει διερευνήσει τη σχέση της φιλίας με ψυχολογικά, συναισθηματικά, γνωστικά και κοινωνικά επιτεύγματα στην παιδική ηλικία. Οι μελέτες αυτές έχουν δείξει, ότι οι Θετικές Φιλίες των παιδιών, που χαρακτηρίζονται μεταξύ άλλων από κοινές προσδοκίες, συντροφικότητα, βοήθεια, αυτο-αποκάλυψη και παροχή γνωστικών ερεθισμάτων (Hendrick, 2012), σχετίζονται με αυξημένα επίπεδα ευζωίας κι αυτοεκτίμησης και μειωμένα επίπεδα δυσκολιών προσαρμογής, κοινωνικού αποκλεισμού και ψυχολογικών συμπτωμάτων (Cambron κ.ά., 2010. Holder & Coleman, 2009. Laursen κ.ά., 2007. Thoilliez, 2011).

Επιπλέον, ένας μεγάλος αριθμός ερευνητών έχει εστιάσει στη μελέτη των θετικών επιδράσεων της φιλίας σε δείκτες ευζωίας κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Σε αυτή την περίοδο της ζωής, οι φίλοι διαδραματίζουν έναν ζωτικής σημασίας ρόλο, καθώς οι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους κι η σχέση τους στηρίζεται σε βαθύτερες λειτουργίες, όπως οι κοινές αξίες κι ενδιαφέροντα, η αυτο-επικύρωση, η αξιοπιστία, η εμπιστοσύνη κι η συναισθηματική ασφάλεια (Brown & Larson, 2009. Demir & Urberg, 2004. Rice & Dolgin, 2005. Wood, Bukowski, & Santo, 2017). Τέτοιου είδους Θετικές Φιλίες έχει βρεθεί, ότι σχετίζονται με υψηλά επίπεδα διαφόρων συστατικών του ευ ζην, όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων, η δέσμευση στις σχολικές δραστηριότητες, τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα κι η ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ παράλληλα σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα αρνητικών βιωμάτων, όπως οι καταθλιπτικόμορφες εκδηλώσεις (Auerbach κ.ά., 2011. Levy κ.ά., 2004. Rabaglietti & Ciairano, 2008. Raboteg-Saric & Sakic, 2014. Ramsey & Gentzler, 2015).

Αντιθέτως, στην τρίτη ηλικία, παρότι η ποσότητα των φίλων μειώνεται, οι μελέτες δείχνουν, ότι οι επιδράσεις τους στο σωματικό και ψυχολογικό ευ ζην των ατόμων ενισχύονται σε σύγκριση με τη νεαρή ή μέση ενήλικη ζωή (Blieszner, 2014).

Η ύπαρξη Θετικών Φιλιών κατά την τρίτη ηλικία σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής ρύθμισης, παρά την απώλεια προσφίλων προσώπων, υλικών, συναισθηματικών και γνωστικών πόρων, αλλά και με χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικών συμπτωμάτων και γνωστικής έκπτωσης (Antonucci, 2012. Fu κ.ά., 2018. Urry & Gross, 2010). Μάλιστα, η κοινωνική αλληλεπίδραση με φίλους έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με αυξημένο ψυχολογικό ευ ζην, βελτιωμένη κατάσταση σωματικής υγείας και μακροζωία στους ηλικιωμένους (McDonald & Brown, 2008).

Σε αντίθεση με τα πλούσια εμπειρικά δεδομένα, που υπάρχουν για τη σχέση της φιλίας με την ευζωία στα παιδιά, τους εφήβους και τους ηλικιωμένους, η έρευνα γύρω από τη σχέση της φιλίας με το ευ ζην στους ενήλικες ακολουθεί σημαντικά πιο αργούς ρυθμούς και παρουσιάζει σημαντικούς περιορισμούς (Demir, 2015). Η πλειονότητα των ερευνών για τους ενήλικες εστιάζει στη μελέτη επιφανειακών χαρακτηριστικών της φιλίας, όπως ο αριθμός των φίλων, ενώ ταυτόχρονα μελετά σχεδόν αποκλειστικά την ομόφυλη φιλία. Επιπλέον, οι μελέτες μετρούν συνήθως γενικούς δείκτες ευζωίας, όπως η γενική κατάσταση της υγείας, και κάνουν χρήση δειγμάτων, που αποτελούνται κυρίως από φοιτητές πανεπιστημίων. Τέλος, ελάχιστες μελέτες αναζητούν την επίδραση διαμεσολαβητών στη σχέση φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην, καθώς, επίσης, ελάχιστοι είναι οι μελετητές, που ασχολούνται με αυτή τη θεματολογία (Demir, 2015). Επιπλέον, βάσει των ευρημάτων της παραπάνω συστηματικής ανασκόπησης (βλέπε Κεφάλαιο 4), η υπάρχουσα βιβλιογραφία εστιάζει στην ποιότητα της φιλίας ως όλον, παρά στη μελέτη της σχέσης επιμέρους λειτουργικών χαρακτηριστικών της με το ευ ζην. Ακόμη, δεν έχουν γίνει προσπάθειες κατασκευής ενός καθολικού θεωρητικού μοντέλου, που να εξηγεί την επίδραση επιμέρους χαρακτηριστικών της φιλίας στο ευ ζην.

Οι υπάρχουσες μελέτες, βέβαια, έχουν προσφέρει μία πρώτη βάση ευρημάτων, που σκιαγραφούν τη σχέση φιλίας ενηλίκων κι ευζωίας. Συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η συνολική ποιότητα της φιλίας νέων ενηλίκων σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ευτυχίας πέρα και πάνω από την επίδραση του αριθμού των φίλων και των στοιχείων της προσωπικότητας των ατόμων. Μάλιστα, έχει υπογραμμιστεί, ότι στους νέους ενήλικες τα λειτουργικά συστατικά της φιλίας, που σχετίζονται με την ευτυχία είναι η ενδιαφέρουσα συντροφία κι η αυτο-επικύρωση (Demir & Weitekamp, 2007). Επιπλέον, τα ευρήματα της βιβλιογραφίας έχουν δείξει, ότι ο βαθμός αντιλαμβανόμενης κάλυψης των ψυχολογικών αναγκών των ατόμων από τους φίλους

τους, διαμεσολαβεί τη σχέση της ποιότητας της φιλίας και της ευτυχίας (Akin & Akin, 2015. Demir & Özdemir, 2010).

Επιπρόσθετα, έχει βρεθεί, ότι υψηλά επίπεδα ευτυχίας σχετίζονται με τη στήριξη από τους φίλους και την αντίδρασή τους, όταν το άτομο τους αναζητά για να μοιραστεί μαζί τους θετικά συμβάντα κι εμπειρίες. Η παραπάνω σχέση διαμεσολαβείται από την ποιότητα της φιλίας, την ικανοποίηση από την κάλυψη των βασικών ψυχολογικών αναγκών και το αντιλαμβανόμενο νοιάξιμο από τους φίλους (Demir κ.ά., 2012, 2017. Gable κ.ά., 2004. Secor κ.ά., 2017). Τέλος, έχει βρεθεί, ότι οι Θετικές Φιλίες στην ενήλικη ζωή σχετίζονται με την επίτευξη προσωπικών στόχων, όπως η αποφοίτηση από το πανεπιστήμιο, και τη δέσμευση σε δραστηριότητες, που προάγουν το νόημα της ζωής των ατόμων (Green, Richardson, Lago, & Schatten-Jones, 2001. Koestner κ.ά., 2012. Silvy κ.ά., 2009).

Συμπερασματικά, παρά τις σημαντικές έως τώρα προσπάθειες αποτύπωσης της σχέσης μεταξύ της Θετικής Φιλίας και του ευ ζην στους ενήλικες, η υπάρχουσα βιβλιογραφία παρουσιάζει σημαντικά κενά. Ένα απ' αυτά αφορά στην απουσία μελετών, που διερευνούν την επίδραση της φιλίας ενηλίκων στα επίπεδα της ευζωίας τους στα πλαίσια μιας πολυδιάστατης θεώρησης για τη φύση του ευ ζην.

Μια πολυδιάστατη θεώρηση για το ευ ζην. Ο Seligman (2011) πρότεινε μία πολυδιάστατη θεώρηση για τη φύση του ευ ζην αναγνωρίζοντας, ότι υψηλά επίπεδα πέντε πυρηνικών συστατικών προβλέπουν υψηλά επίπεδα ευζωίας. Αυτά τα συστατικά του ευ ζην δημιουργούν στην αγγλική γλώσσα το ακρωνύμιο PERMA και αφορούν στη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση σε έργα, που επιφέρουν ικανοποίηση, το χτίσιμο θετικών σχέσεων, την αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα.

Η βίωση θετικών συναισθημάτων αντανακλά τη συναισθηματική διάσταση του ευ ζην κι οδηγεί στη διεύρυνση του ρεπερτορίου, με το οποίο τα άτομα σκέφτονται και δρουν, επιτρέποντας νέες πληροφορίες να εισέλθουν στο σύστημα (Fredrickson, 2004. Fredrickson & Branigan, 2005). Επιπλέον, λόγω της διεύρυνσης γεννούν περισσότερα θετικά συναισθήματα μέσω της ανοδικής σπείρας θετικών συναισθημάτων (Fredrickson & Joiner, 2002), διαδικασία που με τη σειρά της οδηγεί στο χτίσιμο πόρων διαρκείας, οι οποίοι προστατεύουν τα άτομα απέναντι στην αντιξοότητα (Garland κ.ά., 2010) και ενισχύουν το σωματικό και ψυχολογικό ευ ζην (Fredrickson κ.ά., 2008. Kok κ.ά., 2013). Η δέσμευση, από την άλλη πλευρά, αφορά σε μία θετική κατάσταση του νου, κατά τη διάρκεια της οποίας τα άτομα είναι ψυχολογικά παρόντα και διοχετεύουν όλο τους το ενδιαφέρον, την ενέργεια και τον χρόνο σε συγκεκριμένα έργα μέσω της

εμπειρίας της ψυχολογικής ροής, διαδικασία που σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ψυχολογικού ευ ζην (Bryce & Haworth, 2002. Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002. Schaufeli κ.ά., 2002).

Επιπροσθέτως, οι θετικές σχέσεις στη θεωρία του Seligman (2011) αντανakλούν την κοινωνική διάσταση του ευ ζην, η οποία αφορά στην παρουσία υποστηρικτικών σχέσεων υψηλής ποιότητας στη ζωή ενός ατόμου και την ικανοποίησή του από αυτές. Οι θετικές σχέσεις προβλέπουν υψηλά επίπεδα σωματικού και ψυχολογικού ευ ζην (Chandoeenwit, & Thampanishvong, 2016. Chopik, 2017) τόσο στα μέλη τους όσο και στο κοινωνικό τους δίκτυο. Αυτό σημαίνει, ότι τα άτομα, που συνδέονται με ευτυχισμένους ανθρώπους, έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι ευτυχισμένα (Fowler & Christakis, 2008).

Ένα ακόμη σημαντικό συστατικό του ευ ζην αφορά στο νόημα, που τα άτομα εντοπίζουν στη ζωή τους αλλά και σε μικρά πράγματα της καθημερινότητας. Τα άτομα, που βρίσκουν έναν σκοπό και μία κατεύθυνση στη ζωή τους, θεωρούν, ότι αξίζει να τη ζουν, και με αυτόν τον τρόπο τροφοδοτείται μία αίσθηση πλήρωσης. Η αίσθηση πλήρωσης, που προκαλεί η ύπαρξη νοήματος στη ζωή, συνδέεται με τη σωματική και ψυχολογική άνθηση, το χτίσιμο σημαντικών πόρων για τη ζωή και την αποφυγή άσκοπων προσπαθειών ανεύρεσης νοήματος (Steger, 2012. Steger κ.ά., 2006). Τέλος, το πέμπτο συστατικό του ευ ζην σύμφωνα με τη θεωρία PERMA (Seligman, 2011) είναι τα επιτεύγματα, τα οποία αφορούν στο αίσθημα ικανότητας και τις διακρίσεις ενός ατόμου στην επίτευξη τόσο καθημερινών όσο και σημαντικών στόχων στη ζωή. Η αίσθηση επίτευξης εντοπίζεται συνήθως σε άτομα, που είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους και βιώνουν υψηλότερα επίπεδα ευ ζην (Nohria κ.ά., 2008).

Λαμβάνοντας υπόψη τις νέες κατευθύνσεις, που προκύπτουν από τον ανοιχτό διάλογο για τη φύση και το περιεχόμενο του ευ ζην, το παρόν πόνημα έχει ως στόχο να εστιάσει στην πολυδιάστατη φύση του. Η εστίαση στην πολυδιάστατη φύση του ευ ζην θα συμβάλλει στη βέλτιστη κατανόηση των μηχανισμών, που το διευκολύνουν. Ειδικότερα, με αυτόν τον τρόπο θα ρίξουμε φως στην πολυεπίπεδη επίδραση της φιλίας ενηλίκων στα επιμέρους συστατικά του ευ ζην.

Διαμεσολαβητές της σχέσης Θετικής Φιλίας κι ευ ζην: Οι στρατηγικές απολαμβάνειν και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Η διαθέσιμη βιβλιογραφία αναφορικά με τη σχέση των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων με δείκτες ευζωίας εστιάζει στον ρόλο, που διαδραματίζει περιορισμένος αριθμός διαμεσολαβητών. Ωστόσο, στην υπάρχουσα βιβλιογραφία εντοπίζονται δύο μεταβλητές, οι οποίες σχετίζονται στενά τόσο με την ευζωία όσο και με τη φιλία, και δεν έχουν ληφθεί υπόψη ως διαμεσολαβητές της μεταξύ τους σχέσης. Πρόκειται για το απολαμβάνειν και τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα.

Το απολαμβάνειν αφορά στην ικανότητα των ατόμων να εστιάζουν σε θετικές εμπειρίες του παρελθόντος, του παρόντος ή του μέλλοντος και να ενδυναμώνουν τον ψυχολογικό και σωματικό τους αντίκτυπο (Bryant & Veroff, 2017). Η ικανότητα αυτή διαφέρει από άτομο σε άτομο και θα μπορούσε να περιγραφεί ως ένας τύπος ελέγχου και ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων, που απορρέουν από μια θετική εμπειρία, με στόχο τη διόγκωση ή παράταση της απόλαυσης, που επιφέρουν (Bryant, 2003). Έχει παρατηρηθεί ένας μεγάλος αριθμός στρατηγικών απολαμβάνειν, που χρησιμοποιούν τα άτομα για να ενδυναμώσουν τις θετικές τους εμπειρίες. Κάποιες από αυτές τις στρατηγικές είναι συμπεριφορικές, όπως το μοίρασμα μιας θετικής εμπειρίας με κάποιο άλλο άτομο ή η έκφραση του θετικού βιώματος με λόγια και πράξεις, π.χ. μέσω κραυγών χαράς ή χοροπηδώντας. Άλλες στρατηγικές απολαμβάνειν, από την άλλη, ενεργοποιούν γνωστικές διεργασίες, όπως ο εγκωμιασμός του εαυτού, η απορρόφηση από τη στιγμή κατά τη βίωση της θετικής εμπειρίας, η καταμέτρηση των ευλογιών κι η εμπρόθετη αποθήκευση στη μνήμη του θετικού συμβάντος (Bryant & Veroff, 2017. Quoidbach κ.ά., 2010).

Τα άτομα, που χρησιμοποιούν στρατηγικές για να απολαύσουν περαιτέρω και συνειδητά τις θετικές εμπειρίες της ζωής τους αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευζωίας, συχνότερη βίωση θετικών συναισθημάτων, στενότερες σχέσεις με άλλους ανθρώπους και μεταξύ αυτών με τους φίλους τους, βαθύτερη δέσμευση σε καθημερινές δραστηριότητες κι ενισχυμένο νόημα στη ζωή τους (Bryant & Veroff, 2017. Gable κ.ά., 2004. King κ.ά., 2006). Επιπλέον, η χρήση διαφορετικών στρατηγικών απολαμβάνειν έχει βρεθεί, ότι συσχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ευζωίας (Quoidbach κ.ά., 2010).

Ειδικότερα ευρήματα τονίζουν, ότι συγκεκριμένες στρατηγικές απολαμβάνειν σχετίζονται στενότερα με ορισμένα συστατικά της ευζωίας. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η στρατηγική της απορρόφησης από τη στιγμή, η οποία συνδέεται άρρηκτα με τις εμπειρίες της ψυχολογικής ροής και της δέσμευσης, κατά τη διάρκεια των οποίων τα

άτομα συγκεντρώνονται πλήρως σε ένα έργο, ενώ ο χρόνος πετάει (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002. Schaufeli κ.ά., 2002). Ένα άλλο παράδειγμα αποτελεί η στρατηγική της καταμέτρησης των ευλογιών, που πηγάζουν από μία θετική εμπειρία, η οποία διευκολύνει τη βίωση υψηλότερων επιπέδων ευγνωμοσύνης, ενός πυρηνικού θετικού συναισθήματος, και στη συνέχεια οδηγεί στη θετική συμπεριφορική έκφραση προς τον ευεργέτη, γεγονός που συμβάλλει στο χτίσιμο μιας θετικής σχέσης μεταξύ του ευεργέτη και του ευεργεθέντος και την αύξηση των επιπέδων ευζωίας αμφότερων (Algoe & Haidt, 2009. Alkozei κ.ά., 2018. Emmons & McCullough, 2003, 2004). Ένα τελευταίο παράδειγμα στρατηγικής απολαμβάνει αποτελεί το μοίρασμα θετικών εμπειριών και συναισθημάτων με αγαπημένα άτομα, όπως οι στενοί φίλοι, διαδικασία που γεννά θετικές συνδέσεις μεταξύ των ατόμων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός, ότι τα άτομα, που απολαμβάνουν μαζί, διατηρούν τη σχέση τους περισσότερο στον χρόνο και η ποιότητά της ενισχύεται (Bryant & Veroff, 2017).

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, αποδεικνύεται, ότι το απολαμβάνει αποτελεί έναν σημαντικό διευκολυντή της επίτευξης υψηλών επιπέδων ευ ζην και, ταυτόχρονα, κάποιες από τις στρατηγικές απολαμβάνει ενισχύουν το χτίσιμο θετικών σχέσεων. Αυτή η σύνδεση του απολαμβάνει με το ευ ζην και τις θετικές σχέσεις παρέχει τα απαραίτητα εμπειρικά δεδομένα, ώστε να μελετηθεί το απολαμβάνει ως πιθανός διαμεσολαβητής της σχέσης μεταξύ της Θετικής Φιλίας ενηλίκων και των συστατικών του ευ ζην.

Ένας άλλος πιθανός διαμεσολαβητής της σχέσης αυτής είναι τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων, τα οποία αποτελούν χαρακτηριστικά, που βοηθούν τα άτομα να αξιοποιήσουν το δυναμικό τους, να αναπτυχθούν και να ανθήσουν ψυχικά. Αποτελούν το «καλό» στον πυρήνα των ατόμων, το κλειδί για να ενσαρκώσουν τον καλύτερό τους εαυτό, κι οδηγούν τα άτομα σε ηθικές συμπεριφορές επηρεάζοντας τον τρόπο, με τον οποίο σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται. Η καλλιέργεια κι η εφαρμογή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα είναι ευεργετική τόσο για τα άτομα όσο και για την κοινωνία (Linley & Harrington, 2006. Park κ.ά., 2004. Peterson & Park, 2006. Peterson & Seligman, 2004). Μάλιστα, η εφαρμογή τους στην καθημερινότητα των ατόμων έχει βρεθεί, ότι συνδέεται με μία πολλούς δείκτες ευζωίας, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, η ευτυχία και τα συστατικά PERMA του ευ ζην (Lee κ.ά., 2015. Niemiec, 2013. Wagner κ.ά., 2019).

Ειδικότερα, έχει βρεθεί, ότι η καλλιέργεια κι η εφαρμογή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα προάγει τη βίωση θετικών συναισθημάτων, που με τη σειρά

της οδηγεί στο χτίσιμο σημαντικών πόρων για τη ζωή και την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ατόμων απέναντι στις αντιξοότητες (Güsewell & Ruch, 2012. Martinez-Marti & Ruch, 2017). Επιπλέον, όσο τα άτομα κάνουν χρήση των θετικών τους χαρακτηριστικών, έχουν περισσότερες πιθανότητες να δεσμευτούν σε δραστηριότητες, που επιφέρουν ικανοποίηση, να επιτύχουν τους στόχους τους και να βρουν ένα βαθύτερο νόημα στη ζωή τους (Littman-Ovadia & Lavy, 2016. Littman-Ovadia & Steger, 2010. Park & Peterson, 2009. Seligman, 2011).

Πηγαίνοντας ένα βήμα παραπέρα, όμως, φαίνεται ότι η καλλιέργεια κι η εφαρμογή των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα συνδέονται με τις θετικές σχέσεις και, ειδικότερα, τις Θετικές Φιλίες. Οι στενοί φίλοι αποτελούν πρότυπα θετικών στοιχείων του χαρακτήρα και, όταν τα επιδεικνύουν αυξάνουν την πιθανότητα να τα επιδείξει κι ο φίλος τους, ενώ ταυτόχρονα δημιουργούν μία ατμόσφαιρα αγάπης κι εμπιστοσύνης, που βοηθάει τα άτομα να δοκιμάσουν και να υιοθετήσουν νέους τρόπους σκέψης και δράσης. Το γεγονός αυτό ενισχύεται από τη θετική ανατροφοδότηση, που παρέχουν οι φίλοι σε θετικά χαρακτηριστικά των ατόμων, μέσω της λειτουργίας της αυτο-επικύρωσης, κι έτσι οδηγούν στην περαιτέρω καλλιέργεια κι εφαρμογή των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων (Peterson & Seligman, 2004. Schimel κ.ά., 2001. Sharlin κ.ά., 2000).

Επιπλέον, τα ευρήματα της δεύτερης μελέτης του παρόντος πονήματος (βλέπε Κεφάλαιο 3) έδειξαν, ότι διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων, όπως η καλοσύνη, η συγχώρεση, η ομαδικότητα κι η αγάπη συνδέονται με την κοινωνική διάσταση του ευ ζην. Με άλλα λόγια, τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα μοναξιάς κι υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από σχέσεις υψηλής ποιότητας (Pezirkianidis, Karakasidou, Stalikas, Moraitou, & Charalambous, υπό δημοσίευση). Επομένως, τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα φαίνεται, ότι συνδέονται τόσο με την ευζωία όσο και με τις φιλικές σχέσεις. Αυτό σημαίνει, ότι θα μπορούσαν να διερευνηθούν ως διαμεσολαβητικοί παράγοντες στη σχέση Θετικής Φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην. Η διερεύνησή του ρόλου τους θα παρείχε επιπλέον πληροφορίες για τον τρόπο, με τον οποίο οι ατομικές διαφορές σε επίπεδο «καλού χαρακτήρα» επιδρούν στη σχέση μεταξύ μιας Θετικής Φιλίας και της ευζωίας.

Η παρούσα μελέτη. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει, εάν τα λειτουργικά συστατικά της στενής φιλίας ενηλίκων (ενδιαφέρουσα συντροφιά, βοήθεια, αυτο-επικύρωση, συναισθηματική ασφάλεια, αξιόπιστη συμμαχία κι

οικειότητα) επιδρούν άμεσα ή έμμεσα (μέσω της χρήσης στρατηγικών απολαμβάνειν και διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα) στο συνολικό ευ ζην των ατόμων και στα πέντε επιμέρους συστατικά του (θετικά συναισθήματα, δέσμευση, θετικές σχέσεις, νόημα και επιτεύγματα). Στόχος, λοιπόν, είναι να δημιουργηθεί ένα μοντέλο για τη σχέση των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων με το συνολικό ευ ζην και τα συστατικά του, που να απευθύνεται στον γενικό πληθυσμό χωρίς περιορισμούς ηλικίας και φύλου.

Επιπλέον στόχος της παρούσας μελέτης είναι η μετάφραση, η προσαρμογή στα ελληνικά δεδομένα κι ο έλεγχος της παραγοντικής δομής ενός εργαλείου μέτρησης των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων (McGill Friendship Questionnaire – Friendship Functions. Mendelson & Aboud, 1999). Ακόμη, τίθεται στόχος να ελεγχθεί η παραγοντική δομή ενός προσαρμοσμένου στα ελληνικά δεδομένα εργαλείου μέτρησης των στρατηγικών απολαμβάνειν (Abridged Ways of Savoring Checklist for Adults. Chadwick, 2012).

Επομένως, η παρούσα μελέτη θα εστιάσει στην απάντηση των παρακάτω ερευνητικών ερωτημάτων:

1) Είναι δυνατή η προσαρμογή στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας στα ελληνικά δεδομένα;

2) Ποια είναι η παραγοντική δομή του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας στα ελληνικά δεδομένα;

3) Ποια είναι η παραγοντική δομή της Σύντομης Λίστας Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες στα ελληνικά δεδομένα;

4) Ποιος είναι ο βαθμός επίδρασης καθενός ξεχωριστά των έξι λειτουργικών συστατικών της Θετικής Φιλίας στο σύνολο αλλά και στο κάθε συστατικό του ευ ζην;

5) Διαμεσολαβεί η χρήση στρατηγικών απολαμβάνειν τις σχέσεις των λειτουργικών συστατικών της Θετικής Φιλίας με το συνολικό ευ ζην των ατόμων και τα επιμέρους συστατικά του;

6) Διαμεσολαβούν τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τις σχέσεις των λειτουργικών συστατικών της Θετικής Φιλίας με το συνολικό ευ ζην των ατόμων και τα επιμέρους συστατικά του;

Μέθοδος

Συμμετέχοντες. Το δείγμα αποτελούνταν από 771 Έλληνες ενήλικες ηλικίας από 18 έως 73 ετών (βλέπε Πίνακα 5.1.). Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 38,35 έτη ($SD = 13,33$) και η πλειονότητά τους ήταν γυναίκες (58.9%).

Αναφορικά με την οικογενειακή τους κατάσταση, 44,2% των συμμετεχόντων ήταν άγαμοι, 47,1% έγγαμοι και 8,1% διαζευγμένοι ή χήροι. Επιπλέον, 48,4% αυτών είχε τέκνα και 64,8% κατοικούσε στην περιφέρεια Αττικής. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες κατείχαν μία θέση εργασίας (71,6%) και ήταν απόφοιτοι Α.Ε.Ι./Τ.Ε.Ι. (45,6%), ενώ 9,1% ήταν φοιτητές Α.Ε.Ι./Τ.Ε.Ι., 32,5% ήταν απόφοιτοι Λυκείου και 12,8% είχαν μεταπτυχιακές σπουδές. Επιπλέον, σχετικά με τον αριθμό των στενών τους φίλων, 12,6% των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι έχουν έναν, 26,7% δύο, 27,1% τρεις, 16,6% τέσσερις, 8,8% πέντε και 8,2% έξι στενούς φίλους και άνω.

Πίνακας 5.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στην παρούσα μελέτη ($N = 771$)

	<i>N</i>	%
Φύλο		
Άρρεν	317	41,1
Θήλυ	454	58,9
Ηλικιακή ομάδα		
18-24	155	20,1
25-34	180	23,3
35-44	140	18,2
45-54	179	23,2
55-64	102	13,2
65+	11	1,4
Ελλείπουσες τιμές	4	0,5
Οικογενειακή κατάσταση		
Άγαμος/η	341	44,2
Έγγαμος/η	363	47,1
Διαζευγμένος/η	54	7,0
Χήρος/α	13	1,7
Περιοχή κατοικίας		
Αττική	495	64,2
Λοιπές περιφέρειες	269	34,9
Ελλείπουσες τιμές	7	0,9
Μορφωτικό επίπεδο		
Απόφοιτος/η Δημοτικού	14	1,8
Απόφοιτος/η Γυμνασίου	19	2,5
Απόφοιτος/η Λυκείου	217	28,1
Φοιτητής/ρια ΑΕΙ/ΤΕΙ	70	9,1
Απόφοιτος/η ΑΕΙ/ΤΕΙ	351	45,5

	<i>N</i>	%
Κάτοχος Μεταπτυχιακού	91	11,8
Κάτοχος Διδακτορικού	8	1,0
Ελλείπουσες τιμές	1	0,1
Εργασιακή κατάσταση		
Εργαζόμενος/η	552	71,6
Ανεργός/η	214	27,8
Ελλείπουσες τιμές	5	0,6

Εργαλεία. Στα πλαίσια της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τα παρακάτω εργαλεία συλλογής δεδομένων (βλέπε Παράρτημα ΙΙΙ):

Ερωτηματολόγιο Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας. Το ερωτηματολόγιο (McGill Friendship Questionnaire – Friendship Functions. MFQ-FF. Mendelson & Aboud, 1999) αποτελείται από 30 στοιχεία, που αξιολογούν τον βαθμό στον οποίο μία συγκεκριμένη φιλία χαρακτηρίζεται από έξι θετικά, λειτουργικά συστατικά: την ενδιαφέρουσα συντροφιά, τη βοήθεια, την οικειότητα, την αξιόπιστη συμμαχία, τη συναισθηματική ασφάλεια και την αυτο-επικύρωση. Κάθε συστατικό μετريέται με τη χρήση πέντε στοιχείων σε μία εννιαβάθμια κλίμακα τύπου Likert (από 0 = Ποτέ έως 8 = Πάντα). Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να φέρουν στον νου τους έναν στενό τους φίλο, για να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο και 58,1% αυτών ανέφερε, ότι ο στενός τους φίλος ήταν γυναίκα. Ειδικότερα, 90,7% των γυναικών και 88,6% των ανδρών επέλεξαν στενές ομόφυλες φίλιες.

Ερωτηματολόγιο Ευ ζην PERMA Profiler. Το PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016. Ελληνική εκδοχή: Pezirkianidis κ.ά., 2019) μετράει τα πέντε κύρια συστατικά του ευ ζην σύμφωνα με την πολυδιάστατη θεωρία του Seligman (2011).

Οι πέντε πυλώνες του ευ ζην, που μετράει είναι: τα θετικά συναισθήματα, η δέσμευση, οι θετικές σχέσεις, το νόημα και τα επιτεύγματα. Η παραγοντική δομή του εργαλείου έχει επιβεβαιωθεί στα ελληνικά δεδομένα. Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 23 στοιχεία, εκ των οποίων τρία μετρούν κάθε συστατικό του ευ ζην, ενώ οκτώ χρησιμοποιούνται ως συμπληρωματικά (fillers), για να μετρήσουν την ικανοποίηση από τη ζωή (ένα στοιχείο), τα αρνητικά συναισθήματα (τρία στοιχεία), τη μοναξιά (ένα στοιχείο) και την κατάσταση της σωματικής υγείας (τρία στοιχεία). Ένας συνολικός δείκτης ευζωίας μπορεί, επίσης, να υπολογιστεί. Οι συμμετέχοντες απαντούν στο ερωτηματολόγιο με τη χρήση μιας 11-βάθμιας κλίμακας ίσων διαστημάτων τύπου Likert με ακραίες τιμές το 0 (ποτέ/καθόλου/χάλια) και το 10 (πάντα/απολύτως/εξαιρετικά).

Σύντομη Λίστα Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες. Η κλίμακα (Abridged Ways of Savoring Checklist for Adults. WOSC. Chadwick, 2012. Ελληνική μετάφραση: Χαρισιάδης, 2020) μετράει δέκα θετικές κι αρνητικές στρατηγικές απολαμβάνειν σύμφωνα με τη θεωρία των Bryant and Veroff (2017). Οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν ενισχύουν τη θετική εμπειρία κι είναι: α) η καταμέτρηση των ευλογιών, β) το μοίρασμα με άλλους, γ) η μνημονική αποθήκευση, δ) η συμπεριφορική έκφραση, ε) η απορρόφηση και στ) ο εγκωμιασμός του εαυτού. Οι αρνητικές στρατηγικές απολαμβάνειν περιορίζουν ή διαγράφουν τη θετική εμπειρία με στόχο την έμμεση ενίσχυση του απολαμβάνειν κι είναι: α) η σύγκριση με τους άλλους, β) η συνειδητοποίηση της παροδικότητας, γ) η αισθητηριακή και αντιληπτική όξυνση και δ) η σκέψη, που σκοτώνει τη χαρά. Οι συμμετέχοντες φέρνουν στον νου τους θετικές εμπειρίες των τριών τελευταίων μηνών κι αναφέρουν τον βαθμό συμφωνίας τους με κάθε ερώτημα χρησιμοποιώντας μία επταβάθμια κλίμακα ίσων διαστημάτων τύπου Likert (1 = διαφωνώ απόλυτα έως 7 = συμφωνώ απόλυτα).

Ερωτηματολόγιο Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα – VIA-114GR.

Το VIA-114GR (Peterson & Seligman, 2004. Ελληνική εκδοχή: Pezirkianidis κ.ά., υπό δημοσίευση) αποτελεί την ελληνική εκδοχή του σύντομου Ερωτηματολογίου VIA των Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα και περιλαμβάνει 114 στοιχεία, που μετρούν 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα σύμφωνα με την κατηγοριοποίηση των Peterson και Seligman (2004). Στο VIA-114GR τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ομαδοποιούνται σε πέντε αρετές: τη διαπροσωπική, τη διανοητική, του ελέγχου, της υπέρβασης και της γνώσης (βλέπε Κεφάλαιο 3). Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν τα οκτώ διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία (καλοσύνη, ομαδικότητα, συγχώρεση, ταπεινοφροσύνη, αμεροληψία, ηγεσία, εκτίμηση της ομορφιάς κι αγάπη). Οι συμμετέχοντες αναφέρουν τον βαθμό, στον οποίο τους αντιπροσωπεύει η κάθε δήλωση χρησιμοποιώντας μία πενταβάθμια κλίμακα ίσων διαστημάτων τύπου Likert (0 = δε με αντιπροσωπεύει καθόλου έως 4 = με αντιπροσωπεύει πολύ).

Δημογραφικά δεδομένα. Οι συμμετέχοντες παρείχαν δημογραφικές πληροφορίες αναφορικά με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και την επαγγελματική κατάσταση.

Διαδικασία. Τα ερευνητικά δεδομένα συλλέχθηκαν από προπτυχιακούς φοιτητές του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους 2017-2018. Οι φοιτητές εκπαιδεύτηκαν στη χορήγηση των ερωτηματολογίων και την προσέλκυση ενηλίκων του κοινωνικού τους περιγύρου χωρίς την παροχή επιπλέον κινήτρων ή αποζημίωσης.

Οι συμμετέχοντες έλαβαν μέρος στη μελέτη έπειτα από μία σύντομη ενημέρωση για τους σκοπούς της και την ανωνυμία των απαντήσεών τους και παρείχαν συγκατάθεση συμμετοχής στην έρευνα. Τα δεδομένα καταγράφηκαν σε απαντητικά φύλλα, τα οποία σαρώθηκαν με τη χρήση του προγράμματος οπτικής ανάγνωσης Remark Office OMR (Gaikwad, 2015) κι αναλύθηκαν με τη χρήση του Στατιστικού Πακέτου για τις Κοινωνικές Επιστήμες (SPSS εκδ. 21. Hinton, McMurray, & Brownlow, 2014) και του προγράμματος IBM SPSS AMOS 21 (Blunch, 2012). Τα δεδομένα των συμμετεχόντων, που παρουσίασαν ελλείπουσες τιμές στα κύρια εργαλεία της μελέτης, διαγράφηκαν ($N = 35$), εφόσον επιβεβαιώθηκε, ότι ήταν τυχαία κατανεμημένες και δεν ακολουθούσαν κάποιο συγκεκριμένο μοτίβο. Επιπλέον, έγινε έλεγχος ακραίων τιμών με τη χρήση του δείκτη Mahalanobis D^2 και δεν εντοπίστηκε ακραία τιμή.

Διαδικασία μετάφρασης και προσαρμογής του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας. Αναφορικά με τη μετάφραση και προσαρμογή, ακολουθήθηκε μία μέθοδος έξι βημάτων (Πεζηρκιανίδης κ.ά., 2017), όπως περιγράφεται ακολούθως:

Ανεξάρτητη απλή μετάφραση. Τρεις μεταφραστές με άριστη γνώση της αγγλικής γλώσσας, υπόβαθρο στην Ψυχολογία και γνώσεις των διαδικασιών ψυχολογικής αξιολόγησης μετέφρασαν ανεξάρτητα την αρχική μορφή του εργαλείου από τα αγγλικά στα ελληνικά.

Επιβεβαίωση της απλής μετάφρασης μέσω επιτροπής. Οι τρεις μεταφραστές υπό την εποπτεία του κύριου ερευνητή σύγκριναν τις τρεις μεταφρασμένες εκδοχές ανά ερώτημα και κατέληξαν στην πρώτη ελληνική εκδοχή του εργαλείου.

Ανεξάρτητη αντίστροφη μετάφραση. Τρεις άλλοι μεταφραστές, που πληρούσαν τις ίδιες προϋποθέσεις, μετέφρασαν ανεξάρτητα την ελληνική εκδοχή του εργαλείου στα αγγλικά.

Επιβεβαίωση της αντίστροφης μετάφρασης μέσω επιτροπής. Οι τρεις μεταφραστές υπό την εποπτεία του κύριου ερευνητή σύγκριναν τις τρεις μεταφρασμένες στα αγγλικά εκδοχές ανά ερώτημα και κατέληξαν σε μία νέα αγγλική εκδοχή του εργαλείου.

Τελική επιβεβαίωση από επαΐοντα. Ο κος Αναστάσιος Σταλίκας, Καθηγητής Ψυχολογίας, συνέκρινε την αρχική αγγλική εκδοχή του ερωτηματολογίου με τη νέα αγγλική εκδοχή, όπως αυτή προέκυψε από την αντίστροφη μετάφραση, και πρότεινε κάποιες αλλαγές, ώστε να ενσωματωθούν στην ελληνική εκδοχή του εργαλείου και με σκοπό να αποτυπώνει πλήρως αυτό που οι κατασκευαστές είχαν στον νου τους. Με βάση τις προτάσεις του έγιναν οι απαραίτητες αλλαγές στην ελληνική μορφή του εργαλείου.

Πιλοτική χορήγηση. Το τελευταίο βήμα της προσαρμογής του εργαλείου στα ελληνικά δεδομένα αφορούσε στη διεξαγωγή μίας έρευνας μικρού εύρους, ώστε να ελεγχθεί ο τρόπος, με τον οποίο οι αξιολογούμενοι απαντούν στα στοιχεία του εργαλείου. Η ελληνική μορφή του εργαλείου μετά από τις διορθώσεις χορηγήθηκε σε ένα δείγμα ευκολίας 48 ενηλίκων ελληνικής υπηκοότητας διαφορετικού φύλου, ηλικιακής ομάδας και μορφωτικού επιπέδου, που χαρακτηριζόταν από καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας. Μετά από δύο εβδομάδες, οι ίδιοι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την αρχική μορφή του εργαλείου στα αγγλικά. Οι απαντήσεις τους αναλύθηκαν ανά ερώτημα με τη χρήση του SPSS.

Στατιστική ανάλυση. Η παραγοντική δομή του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας, που χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά στα ελληνικά δεδομένα στα πλαίσια της παρούσας μελέτης, θα ελεγχθεί με τη χρήση της Επιβεβαιωτικής Ανάλυσης Παραγόντων και βάσει του αρχικού μοντέλου, που προτείνουν οι κατασκευαστές, κι η δομή της Σύντομης Λίστας Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες θα ελεγχθεί με τη χρήση της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων, λόγω των διαφοροποιήσεων που παρατηρούνται στη βιβλιογραφία ως προς τη δομή της (Chadwick, 2012).

Τα ερευνητικά ερωτήματα θα αξιολογηθούν εξετάζοντας έξι υποθετικά μοντέλα με τη χρήση Μοντέλων Δομικών Εξισώσεων. Τα έξι μοντέλα υποθέτουν, ότι τα έξι λειτουργικά συστατικά της ενήλικης φιλίας (ενδιαφέρουσα συντροφιά, βοήθεια, οικειότητα, αξιόπιστη συμμαχία, αυτο-επικύρωση και συναισθηματική ασφάλεια) επιδρούν άμεσα και έμμεσα (μέσω των στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα) στο συνολικό ευ ζην των ατόμων

(Μοντέλο Ευ Ζην) και στα συστατικά του βάσει της θεωρίας PERMA (Μοντέλα Θετικών Συναισθημάτων, Δέσμευσης, Θετικών Σχέσεων, Νοήματος κι Επιτευγμάτων, αντίστοιχα).

Αποτελέσματα

Μετάφραση και πιλοτική χορήγηση του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας. Με σκοπό να απαντηθεί το πρώτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης, ελέγχθηκε, εάν το MFQ-FF μπορεί να προσαρμοστεί στα ελληνικά δεδομένα. Εξετάστηκαν, λοιπόν, οι συσχετίσεις συζευγμένων δειγμάτων για το κάθε ερώτημα και τον κάθε παράγοντα του MFQ-FF με τη βοήθεια του δείκτη συσχέτισης Spearman (βλέπε Πίνακα 5.2.). Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι οι συσχετίσεις μεταξύ των δύο εκδοχών του εργαλείου (ελληνική κι αρχική αγγλική) ήταν υψηλές, θετικές ($r_s = 0,49$ έως $0,79$) και στατιστικώς σημαντικές ($p = ,000$) για όλα τα ερωτήματα. Επομένως, το MFQ-FF προσαρμόστηκε επιτυχώς στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο.

Πίνακας 5.2. Συσχετίσεις συζευγμένων δειγμάτων μεταξύ των ερωτημάτων της ελληνικής και της αρχικής αγγλικής εκδοχής του MFQ-FF

Ονομασία Ερωτήματος	<i>N</i>	<i>r_s</i>	<i>p</i>
FF1	48	0,67	,000
FF2	48	0,64	,000
FF3	48	0,76	,000
FF4	48	0,58	,000
FF5	48	0,53	,000
FF6	48	0,65	,000
FF7	48	0,79	,000
FF8	48	0,62	,000
FF9	48	0,59	,000
FF10	48	0,79	,000
FF11	48	0,62	,000
FF12	48	0,49	,000
FF13	48	0,69	,000
FF14	48	0,68	,000
FF15	48	0,71	,000
FF16	48	0,62	,000
FF17	48	0,78	,000
FF18	48	0,68	,000
FF19	48	0,71	,000
FF20	48	0,75	,000
FF21	48	0,58	,000
FF22	48	0,63	,000
FF23	48	0,56	,000

Ονομασία Ερωτήματος	N	r_s	p
FF24	48	0,68	,000
FF25	48	0,58	,000
FF26	48	0,63	,000
FF27	48	0,61	,000
FF28	48	0,60	,000
FF29	48	0,71	,000
FF30	48	0,55	,000

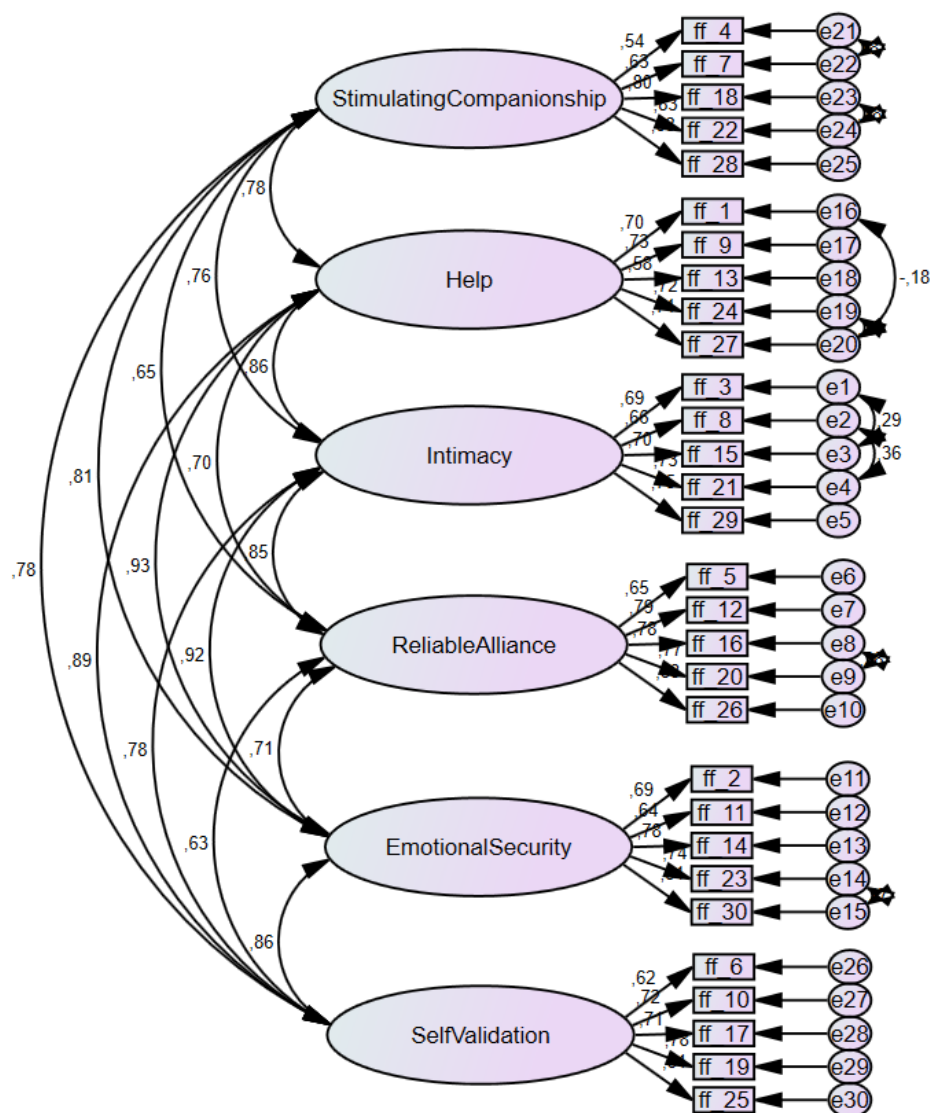
Προκαταρκτικές αναλύσεις για τον έλεγχο της παραγοντικής δομής του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας και της Σύντομης Λίστας Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες.

Παραγοντική δομή του Ερωτηματολογίου Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας. Για να απαντηθεί το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας, ελέγξαμε την παραγοντική δομή της ελληνικής εκδοχής του MFQ-FF με τη χρήση Επιβεβαιωτικής Ανάλυσης Παραγόντων, ώστε να επιβεβαιωθεί, αν ακολουθεί το μοντέλο των κατασκευαστών του εργαλείου Mendelson και Aboud (1999), κι αν αυτό το μοντέλο επιδεικνύει καλή προσαρμογή στα δεδομένα της παρούσας μελέτης.

Καταρχάς, ελέγχθηκε το κριτήριο Kaiser-Meyer-Olkin για την επάρκεια του δείγματος και τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι η διακύμανση των ερωτημάτων δηλώνει, πως υπάρχουν λανθάνουσες μεταβλητές, που μπορούν να εξεταστούν με το υπάρχον δείγμα ($KMO = ,964 > 0,50$). Στη συνέχεια, εξετάστηκε η μήτρα συσχετίσεων των παραγόντων κι οι παραγοντικές φορτίσεις των 30 στοιχείων του MFQ-FF. Οι παραγοντικές φορτίσεις κυμάνθηκαν μεταξύ 0,54 και 0,84 ($> 0,30$) κι οι κρίσιμες τιμές τους βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές παρουσιάζοντας τιμές από 20,79 έως 30,77 ($CR > 1,96$). Οι έξι παράγοντες του MFQ-FF βρέθηκε, ότι συσχετίζονται θετικά και στατιστικώς σημαντικά (από 0,63 έως 0,93), οι συνδιακυμάνσεις τους βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές κι οι κρίσιμες τιμές τους ανά ζεύγος κυμάνθηκαν από 14,70 έως 18,64 ($CR > 1,96$) δηλώνοντας, ότι οι παράγοντες δεν είναι ανεξάρτητοι μεταξύ τους αλλά συμμεταβάλλονται (βλέπε Εικόνα 6).

Στη συνέχεια, εξετάστηκε η προσαρμογή του μοντέλου έξι παραγόντων κι επιβεβαιώθηκε η καλή προσαρμογή του. Συγκεκριμένα, η αναλογία χ^2 ήταν 7,328, δηλαδή μη αποδεκτή, πράγμα το οποίο οφείλεται ωστόσο στο μεγάλο του δείγματος. Οι υπόλοιποι δείκτες καλής προσαρμογής ήταν εντός των αποδεκτών ορίων, δηλαδή $GFI = .90$, $CFI = .92$, $NFI = .91$, $IFI = .92$, $TLI = .91$, $RMSEA = .063$, $SRMR = .041$. Με

άλλα λόγια, η παραγοντική δομή του MFQ-FF στα ελληνικά δεδομένα επιβεβαιώνει το αρχικό μοντέλο των Mendelson και Aboud (1999).



Εικόνα 6. Μοντέλο έξι παραγόντων για την ελληνική εκδοχή του MFQ-FF:

Ευρήματα από την επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων

Παραγοντική δομή της Σύντομης Λίστας Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες. Δεύτερον, ελέγχθηκε η παραγοντική δομή της Σύντομης Λίστας Στρατηγικών Απολαμβάνειν για Ενήλικες με στόχο να απαντηθεί το τρίτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας. Ακολουθήθηκε Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων (ΔΑΠ), διότι δεν προϋπήρχε κάποιο θεωρητικό μοντέλο για τη δομή των στρατηγικών απολαμβάνειν στα πλαίσια του συγκεκριμένου εργαλείου.

Πριν τη διεξαγωγή της ΔΑΠ, έγινε προκαταρκτικός έλεγχος του δείκτη Kaiser-Meyer-Olkin για την επάρκεια του δείγματος, ο οποίος βρέθηκε ανώτερος του 0,50

($KMO = 0,80$), και του τεστ σφαιρικότητας του Bartlett, ο οποίος ήταν στατιστικώς σημαντικός, όπως αναμενόταν ($p < ,001$, Williams, Onsmann, & Brown, 2010). Για την εξαγωγή του αριθμού των παραγόντων ελέγχθηκαν το κριτήριο Guttman-Kaiser, σύμφωνα με το οποίο γίνονται αποδεκτές ιδιοτιμές ανώτερες του 1 και το scree plot. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης κύριων συνιστωσών έδειξαν, ότι δύο παράγοντες μπορούν να εξαχθούν εξηγώντας το 50,5% της συνολικής διακύμανσης. Καθώς οι δύο παράγοντες βρέθηκαν να μη συσχετίζονται μεταξύ τους, επιλέχθηκε μέθοδος ορθογώνιας περιστροφής (βλέπε Πίνακα 5.3.).

Ειδικότερα, με βάση τα αποτελέσματα της ΔΑΠ ο πρώτος παράγοντας εξηγεί το 32,2% της συνολικής διακύμανσης και περιλαμβάνει έξι από τις δέκα στρατηγικές απολαμβάνειν, αυτές που ενισχύουν τη θετική εμπειρία κι είναι: α) η καταμέτρηση των ευλογιών, β) το μοίρασμα με άλλους, γ) η μνημονική αποθήκευση, δ) η συμπεριφορική έκφραση, ε) η απορρόφηση και στ) ο εγκωμιασμός του εαυτού. Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν. Ο δεύτερος παράγοντας εξηγεί το υπόλοιπο 18,3% της διακύμανσης και περιλαμβάνει τις υπόλοιπες τέσσερις στρατηγικές, οι οποίες χαρακτηρίζονται από το γεγονός, ότι περιορίζουν ή διαγράφουν τη θετική εμπειρία με στόχο την έμμεση ενίσχυση του απολαμβάνειν και των θετικών συναισθημάτων κι είναι: α) η σύγκριση με τους άλλους, β) η συνειδητοποίηση της παροδικότητας του χρόνου, γ) η αισθητηριακή κι αντιληπτική όξυνση και δ) οι σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά. Ο παράγοντας αυτός ονομάστηκε αρνητικές στρατηγικές απολαμβάνειν.

Πίνακας 5.3. Παραγοντικές φορτίσεις των στρατηγικών απολαμβάνειν μετά από ορθογώνια περιστροφή στα πλαίσια Ανάλυσης Κύριων Συνιστωσών του WOSC

Στρατηγικές απολαμβάνειν	Παράγοντας 1	Παράγοντας 2
Καταμέτρηση ευλογιών	0,74	0,07
Συμπεριφορική έκφραση	0,71	0,04
Απορρόφηση	0,63	0,08
Μοίρασμα με άλλους	0,62	-0,12
Αυτό-συγχαίρειν	0,57	0,15
Μνημονική αποθήκευση	0,55	0,41
Συνειδητοποίηση παροδικότητας χρόνου	-0,02	0,84
Σύγκριση με τους άλλους	0,21	0,78
Σκέψεις, που σκοτώνουν τη χαρά	-0,11	0,70
Αισθητηριακή και αντιληπτική όξυνση	0,41	0,58
Ιδιοτιμές	3,22	1,83
Διακύμανση	32,20	18,33

Σημείωση: Με έντονη γραφή σημειώθηκαν οι υψηλότερες παραγοντικές φορτίσεις για την κάθε στρατηγική απολαμβάνειν.

Ανάλυση Διαδρομών για τη σχέση Θετικής Φιλίας κι ευ ζην. Με σκοπό να απαντηθούν τρία εκ των ερευνητικών ερωτημάτων της παρούσας έρευνας, εξετάστηκαν οι άμεσες επιδράσεις των έξι λειτουργικών συστατικών της φιλίας ενηλίκων κι οι έμμεσες επιδράσεις τους μέσω των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα του συνολικού ευ ζην και του καθενός από τα πέντε συστατικά του.

Στα έξι υποθετικά μοντέλα ελέγχθηκε με τη χρήση του IBM SPSS AMOS 21, εάν επιβεβαιώνονται οι άμεσες επιδράσεις των έξι λειτουργικών συστατικών της φιλίας

Στα υποθετικά μοντέλα, που δημιουργήθηκαν για την Ανάλυση Διαδρομών, θεωρήθηκε, ότι υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των λειτουργικών συστατικών της Θετικής Φιλίας, των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν, του συνολικού ευ ζην και των συστατικών του.

Πριν την έναρξη της Ανάλυσης Διαδρομών ελέγχθηκαν οι προϋποθέσεις εφαρμογής της ανάλυσης. Επιβεβαιώθηκε, λοιπόν, ότι χρησιμοποιούνται συνεχείς μεταβλητές, υπάρχει πολυμεταβλητή κανονικότητα (Mardia's test = 59,74 < $p(p+2) = 9(11) = 99$ (p = ο αριθμός των μεταβλητών στο μοντέλο), ικανοποιητικό δείγμα (> 200), όλες οι μεταβλητές συσχετίζονται στατιστικώς σημαντικά μεταξύ τους ($r_p = 0,22$ έως 0,91, βλέπε Πίνακα 5.4.) και τα σφάλματα δε συσχετίζονται σημαντικά με τις λανθάνουσες μεταβλητές και μεταξύ τους (Hair κ.ά., 2010). Επιπλέον, όλες οι κλίμακες και υποκλίμακες παρουσίασαν ικανοποιητικά επίπεδα αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής με εξαίρεση την υποκλίμακα της Δέσμευσης του PERMA Profiler ($\alpha = 0,60$, βλέπε Πίνακα 5.4.). Τα παραπάνω στοιχεία, επιτρέπουν την έναρξη της Ανάλυσης Διαδρομών για καθένα από τα έξι υποθετικά μοντέλα.

Διαφορετικοί δείκτες καλής προσαρμογής αξιολογήθηκαν βάσει των διαχωριστικών κριτηρίων των Hu και Bentler (1999): ο λόγος χ^2 ($\chi^2/\text{βαθμοί ελευθερίας}$) χαμηλότερος του 3, η μέση τετραγωνική ρίζα του τυποποιημένου υπολοίπου της μέτρησης (SRMR, Hu & Bentler, 1995) κι η μέση τετραγωνική ρίζα του σφάλματος προσέγγισης (RMSEA, Browne & Cudeck, 1993) χαμηλότερες του 0,08, ο δείκτης συγκριτικής προσαρμογής (CFI, Bentler, 1990) κι ο δείκτης Tucker-Lewis (TLI, Tucker & Lewis, 1973) υψηλότεροι του 0,90.

Πίνακας 5.4. Δείκτες συσχέτισης, τιμές αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής, και στοιχεία περιγραφικής στατιστικής για τις υπό μελέτη μεταβλητές των έξι υποθετικών μοντέλων

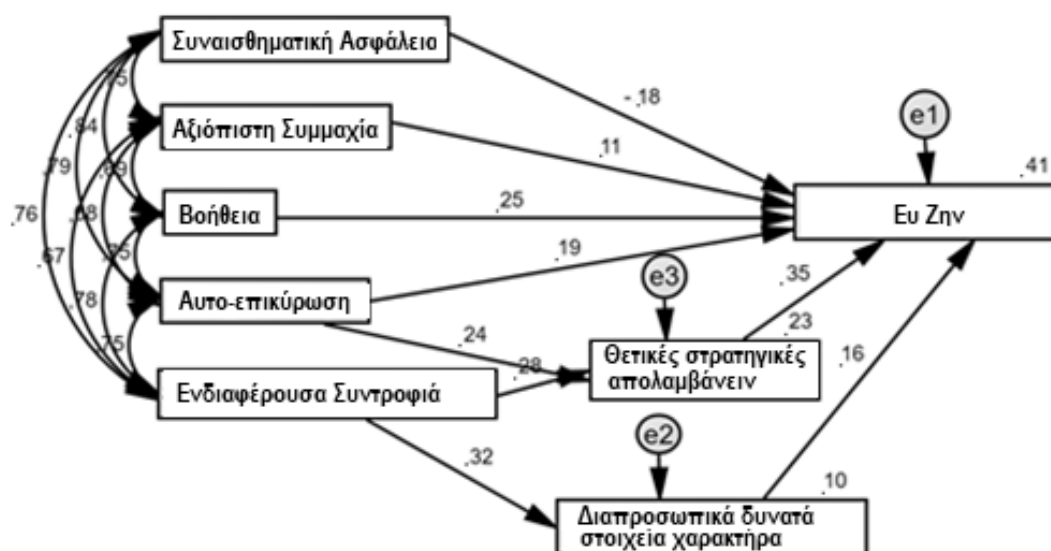
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	α	Mean	SD
Ενδιαφέρουσα συντροφιά	1														,91	31,23	7,31
Βοήθεια	,78	1													,86	30,54	6,99
Οικειότητα	,73	,78	1												,90	33,04	6,68
Αξιόπιστη συμμαχία	,67	,69	,82	1											,91	34,39	6,30
Συναισθηματική ασφάλεια	,76	,84	,86	,76	1										,89	31,54	6,86
Αυτο-επικύρωση	,75	,75	,75	,68	,79	1									,89	30,94	6,85
Θετικές στρατηγικές (συνολικός δείκτης)	,46	,43	,40	,37	,40	,45	1								,87	60,18	12,39
Θετικά συναισθήματα	,44	,43	,38	,36	,37	,46	,52	1							,85	6,84	1,73
Δέσμευση	,45	,41	,34	,33	,35	,38	,44	,63	1						,60	6,71	1,67
Θετικές σχέσεις	,51	,53	,47	,48	,48	,51	,50	,72	,52	1					,77	7,23	1,72
Νόημα	,38	,38	,35	,35	,33	,41	,45	,75	,59	,61	1				,79	6,98	1,70
Επιτεύγματα	,31	,34	,29	,30	,29	,35	,37	,67	,59	,53	,77	1			,75	6,76	1,59
Συνολικός δείκτης ευ ζην	,50	,50	,44	,43	,44	,50	,55	,91	,78	,81	,88	,84	1		,93	6,91	1,43
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα (συνολικός δείκτης)	,32	,27	,24	,22	,28	,28	,30	,28	,39	,28	,30	,24	,35	1	,92	2,68	,52

Σημείωση: Όλες οι συσχετίσεις βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικές σε επίπεδο σημαντικότητας $p < .001$.

Πίνακας 5.5. Δείκτες καλής προσαρμογής για τα αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών σχετικά με τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στο ευ ζην και τα συστατικά του

	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
Μοντέλο Ευ Ζην	4,196	,978	,993	,064	,031
Μοντέλο Θετικών Συναισθημάτων	5,048	,974	,991	,073	,035
Μοντέλο Δέσμευσης	4,712	,976	,992	,069	,034
Μοντέλο Θετικών Σχέσεων	4,526	,973	,991	,068	,033
Μοντέλο Νοήματος	3,860	,979	,993	,061	,030
Μοντέλο Επιτευγμάτων	3,911	,978	,993	,061	,029

Σημείωση: Μέθοδος υπολογισμού των παραμέτρων: Μέγιστης Πιθανοφάνειας.



Εικόνα 7. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στο συνολικό ευ ζην

Τα αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για το Μοντέλο Ευ Ζην έδειξαν, καταρχάς, ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές θετικές συσχετίσεις μεταξύ των έξι λειτουργικών συστατικών μιας στενής φιλίας. Επιπλέον, βρέθηκε, ότι η συναισθηματική ασφάλεια, η αξιοπίστη συμμαχία κι η βοήθεια στα πλαίσια μιας στενής φιλίας επιδρούν άμεσα στα επίπεδα του συνολικού ευ ζην των ατόμων. Επιπρόσθετα, η αυτο-επικύρωση επιδρά τόσο άμεσα όσο κι έμμεσα στα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων μέσω των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν, ενώ η ενδιαφέρουσα συντροφιά επιδρά έμμεσα στο ευ ζην των ατόμων μέσω των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του

χαρακτήρα ($\chi^2 = 4,196$, $TLI = ,978$, $CFI = ,993$, $RMSEA = ,064$, $SRMR = ,031$, βλέπε Πίνακες 5.5. και 5.6. και Εικόνα 7). Επίσης, τα αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών έδειξαν, ότι η συναισθηματική ασφάλεια στα πλαίσια μια στενής φιλίας έχει άμεσες αρνητικές επιδράσεις στα επίπεδα του ευ ζην σε αντίθεση με τα υπόλοιπα λειτουργικά συστατικά της φιλίας.

Συνολικά, τα λειτουργικά συστατικά της Θετικής Φιλίας (πλην της οικειότητας), οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνει και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα προβλέπουν το 41% της διακύμανσης του συνολικού ευ ζην των ατόμων. Με άλλα λόγια, υψηλά επίπεδα αξιόπιστης συμμαχίας, βοήθειας, ενδιαφέρουσας συντροφιάς κι αυτο-επικύρωσης σε μια στενή φιλία, χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής ασφάλειας κι υψηλά επίπεδα θετικών στρατηγικών απολαμβάνει και διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα προβλέπουν υψηλά επίπεδα συνολικής ευζωίας των ενηλίκων.

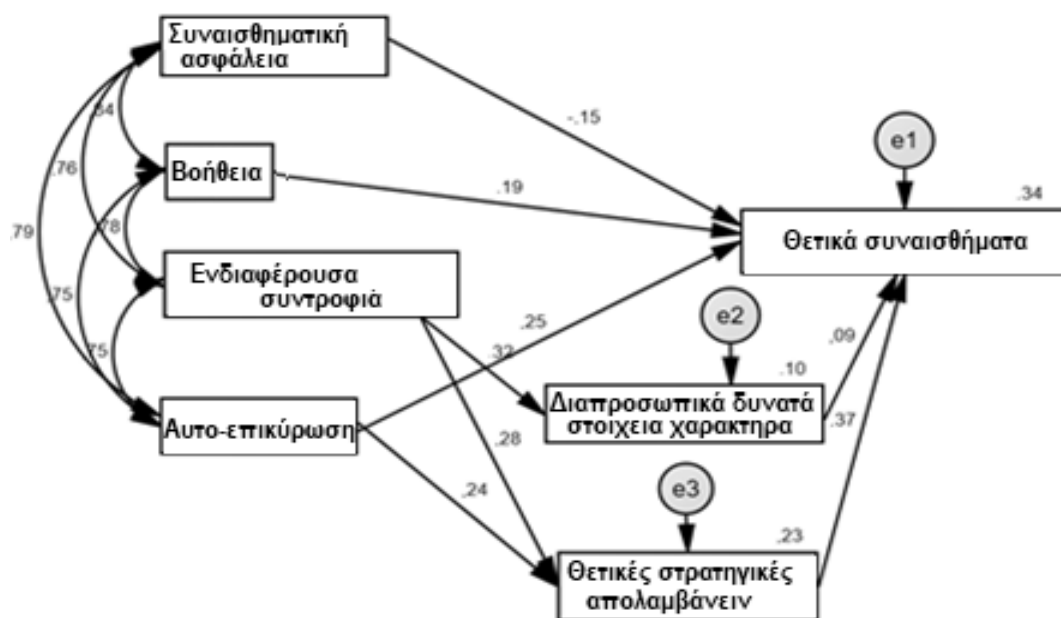
Πίνακας 5.6. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Ευ Ζην: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις

Διαδρομές	Τιμές	<i>T.Σ.</i>	<i>K.T.</i>	<i>p</i>
Συναισθηματική ασφάλεια → Ευ ζην	-,038	,012	-3,035	,002
Αξιόπιστη συμμαχία → Ευ ζην	,025	,010	2,536	,011
Βοήθεια → Ευ ζην	,050	,011	4,662	,000
Αυτο-επικύρωση → Ευ ζην	,039	,010	3,928	,000
Θετικές στρατηγικές απολαμβάνει → Ευ ζην	,040	,004	11,185	,000
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα → Ευ ζην	,428	,078	5,470	,000
Αυτο-επικύρωση → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνει	,428	,086	4,999	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνει	,476	,080	5,928	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	,023	,002	9,353	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αξιόπιστη συμμαχία	32,549	1,947	16,714	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Βοήθεια	40,117	2,250	17,826	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αυτο-επικύρωση	36,958	2,153	17,168	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	38,030	2,266	16,780	,000
Αξιόπιστη συμμαχία ↔ Βοήθεια	30,277	1,923	15,748	,000
Αξιόπιστη συμμαχία ↔ Αυτο-επικύρωση	29,420	1,880	15,650	,000
Αξιόπιστη συμμαχία ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	30,588	1,990	15,371	,000
Βοήθεια ↔ Αυτο-επικύρωση	35,925	2,155	16,674	,000
Βοήθεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	39,583	2,327	17,013	,000

Διαδρομές	Τιμές	Τ.Σ.	Κ.Τ.	p
Αυτο-επικύρωση ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	37,344	2,249	16,602	,000
Συναισθηματική ασφάλεια	46,998	2,395	19,621	,000
Αξιόπιστη συμμαχία	39,594	2,018	19,621	,000
Βοήθεια	48,733	2,484	19,621	,000
Αυτο-επικύρωση	46,865	2,388	19,621	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά	53,378	2,720	19,621	,000
Σφάλμα 1 (e1)	1,167	,059	19,621	,000
Σφάλμα 2 (e2)	,239	,012	19,621	,000
Σφάλμα 3 (e3)	117,291	5,978	19,621	,000

Σημείωση: Τ.Σ. = Τυπικό σφάλμα, Κ.Τ. = Κρίσιμες Τιμές.

Επιπρόσθετα, δημιουργήθηκαν κι ελέγχθηκαν πέντε μοντέλα για την εξήγηση των μηχανισμών, που επιδρούν στα επίπεδα των επιμέρους συστατικών του ευ ζην. Και τα πέντε μοντέλα παρουσίασαν καλή προσαρμογή στα εμπειρικά δεδομένα δείχνοντας στατιστικώς σημαντικές, θετικές συνδιακυμάνσεις μεταξύ των λειτουργικών συστατικών της στενής φιλίας ενηλίκων. Αξίζει, ωστόσο, να σημειωθεί ότι η οικειότητα στα πλαίσια μιας στενής φιλίας δε βρέθηκε να επιδρά άμεσα ή έμμεσα σε οποιοδήποτε συστατικό του ευ ζην, ενώ η αξιόπιστη συμμαχία στα πλαίσια της φιλίας βρέθηκε, ότι επιδρά μόνο στις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα.



Εικόνα 8. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα βίωσης θετικών συναισθημάτων

Πίνακας 5.7. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Θετικών Συναισθημάτων: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις

Διαδρομές	Τιμές	T.Σ.	K.T.	p
Συναισθηματική ασφάλεια → Θετικά συναισθήματα	-,037	,015	-2,502	,012
Βοήθεια → Θετικά συναισθήματα	,047	,014	3,438	,000
Αυτο-επικύρωση → Θετικά συναισθήματα	,061	,013	4,856	,000
Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν → Θετικά συναισθήματα	,051	,005	11,138	,000
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα → Θετικά συναισθήματα	,304	,101	3,015	,003
Αυτο-επικύρωση → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,428	,086	4,999	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,476	,080	5,928	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	,023	,002	9,353	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Βοήθεια	40,117	2,250	17,826	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αυτο-επικύρωση	36,958	2,153	17,168	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	38,030	2,266	16,780	,000
Βοήθεια ↔ Αυτο-επικύρωση	35,925	2,155	16,674	,000
Βοήθεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	39,583	2,327	17,013	,000
Αυτο-επικύρωση ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	37,344	2,249	16,602	,000
Συναισθηματική ασφάλεια	46,998	2,388	19,621	,000
Βοήθεια	48,733	2,484	19,621	,000
Αυτο-επικύρωση	46,865	2,388	19,621	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά	53,378	2,720	19,621	,000
Σφάλμα 1 (e1)	1,940	,099	19,621	,000
Σφάλμα 2 (e2)	,239	,012	19,621	,000
Σφάλμα 3 (e3)	117,291	5,978	19,621	,000

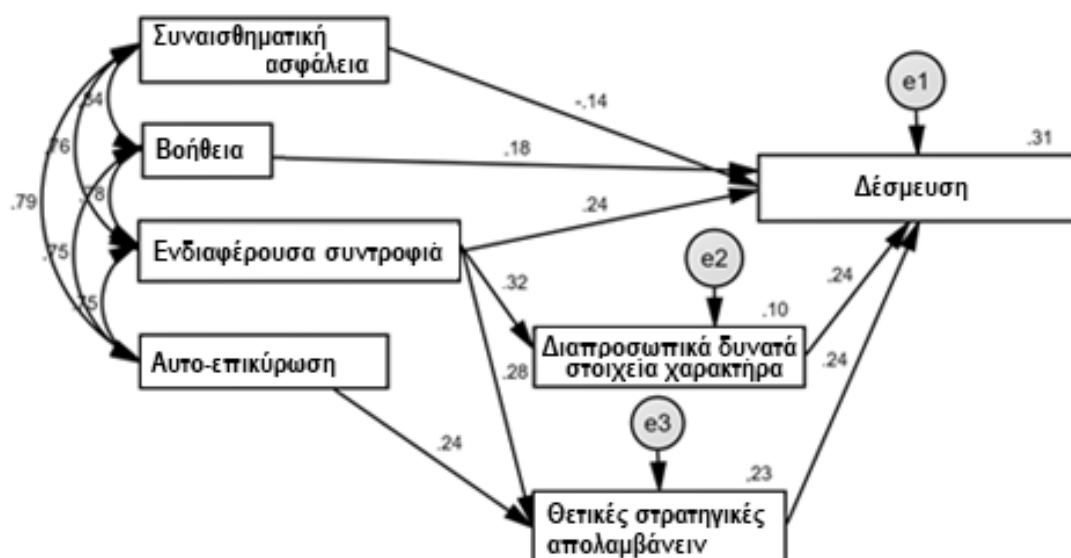
Σημείωση: T.Σ. = Τυπικό σφάλμα, K.T. = Κρίσιμες Τιμές.

Πίνακας 5.8. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Δέσμευσης: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις

Διαδρομές	Τιμές	T.Σ.	K.T.	P
Συναισθηματική ασφάλεια → Δέσμευση	-,034	,014	-2,448	,014
Βοήθεια → Δέσμευση	,044	,014	3,099	,002
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Δέσμευση	,054	,012	4,534	,000
Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν → Δέσμευση	,032	,005	7,037	,000
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα → Δέσμευση	,770	,101	7,617	,000
Αυτο-επικύρωση → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,428	,086	4,999	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,476	,080	5,928	,000

Διαδρομές	Τιμές	T.Σ.	K.T.	P
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	,023	,002	9,353	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Βοήθεια	40,117	2,250	17,826	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αυτο-επικύρωση	36,958	2,153	17,168	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	38,030	2,266	16,780	,000
Βοήθεια ↔ Αυτο-επικύρωση	35,925	2,155	16,674	,000
Βοήθεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	39,583	2,327	17,013	,000
Αυτο-επικύρωση ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	37,344	2,249	16,602	,000
Συναισθηματική ασφάλεια	46,998	2,395	19,621	,000
Βοήθεια	48,733	2,484	19,621	,000
Αυτο-επικύρωση	46,865	2,388	19,621	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά	53,378	2,720	19,621	,000
Σφάλμα 1 (e1)	1,878	,096	19,621	,000
Σφάλμα 2 (e2)	,239	,012	19,621	,000
Σφάλμα 3 (e3)	117,291	5,978	19,621	,000

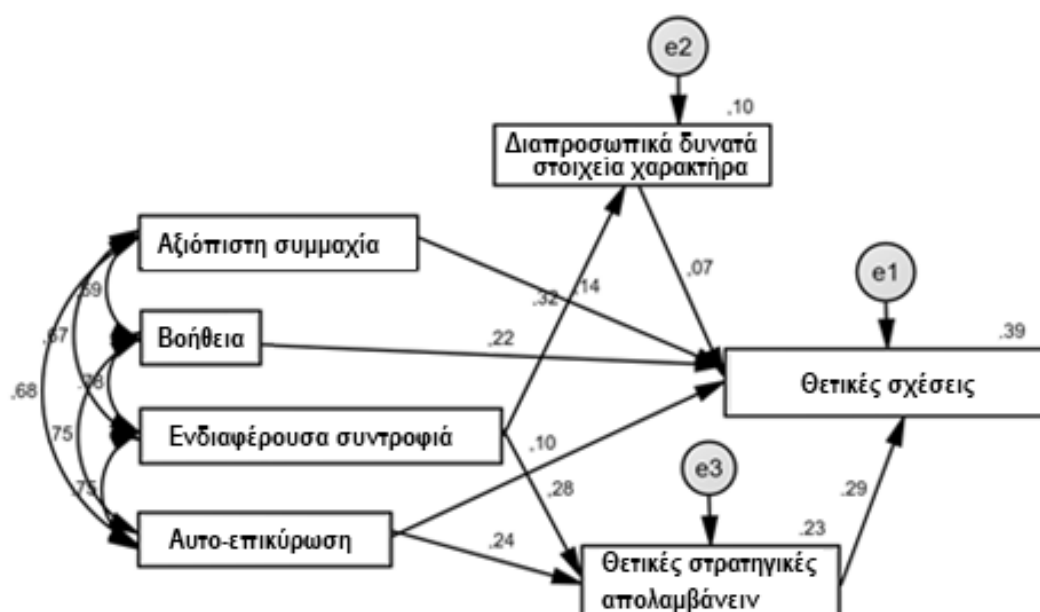
Σημείωση: T.Σ. = Τυπικό σφάλμα, K.T. = Κρίσιμες Τιμές.



Εικόνα 9. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα δέσμευσης

Τα ευρήματα της Ανάλυσης διαδρομών για το Μοντέλο Νοήματος και το Μοντέλο Επιτευγμάτων ήταν πανομοιότυπα. Συγκεκριμένα, βρέθηκε, ότι τα λειτουργικά συστατικά της φιλίας ενηλίκων εξαιρουμένης της οικειότητας, οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα προβλέπουν το 28% της διακύμανσης των επιπέδων του νοήματος στη ζωή ($\chi^2 = 3,860$, $TLI = ,979$, $CFI = ,993$, $RMSEA = ,061$, $SRMR = ,030$, βλέπε Πίνακες 5.5. και 5.10. κι

Εικόνα 11) και το 19% της διακύμανσης των επιπέδων των επιτευγμάτων ($\chi^2 = 3,911$, $TLI = ,978$, $CFI = ,993$, $RMSEA = ,061$, $SRMR = ,029$, βλέπε Πίνακες 5.5. και 5.11. κι Εικόνα 12).



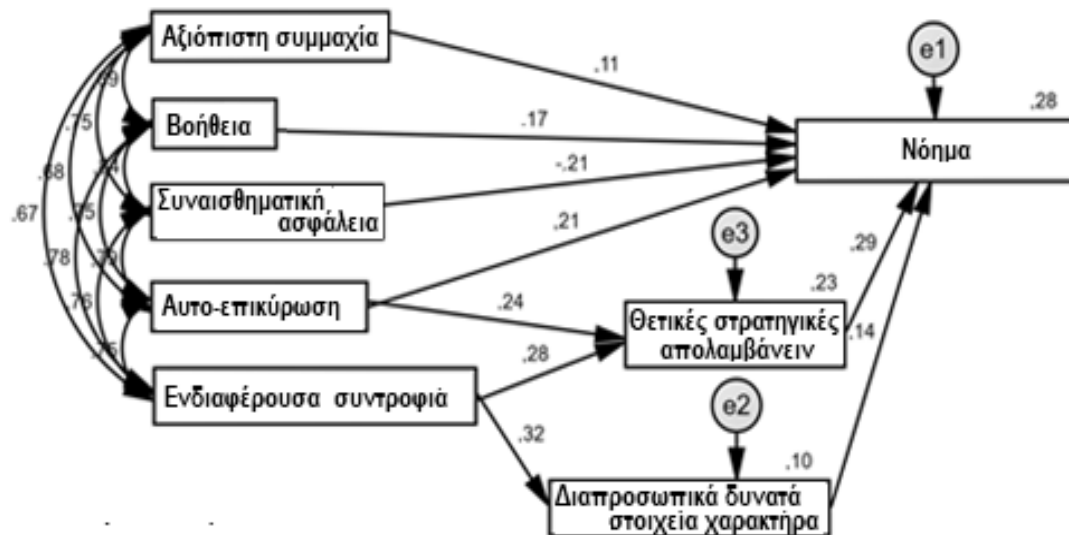
Εικόνα 10. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα των θετικών σχέσεων

Πίνακας 5.9. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Θετικών Σχέσεων: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις

Διαδρομές	Τιμές	Τ.Σ.	Κ.Τ.	P
Αξιοπίστη συμμαχία → Θετικές σχέσεις	,039	,011	3,466	,000
Βοήθεια → Θετικές σχέσεις	,054	,011	4,751	,000
Αυτο-επικύρωση → Θετικές σχέσεις	,024	,012	2,035	,042
Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν → Θετικές σχέσεις	,040	,004	9,229	,000
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα → Θετικές σχέσεις	,243	,097	2,519	,012
Αυτο-επικύρωση → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,428	,086	4,999	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,476	,080	5,928	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	,023	,002	9,353	,000
Αξιοπίστη συμμαχία ↔ Βοήθεια	30,277	1,923	15,748	,000
Αξιοπίστη συμμαχία ↔ Αυτο-επικύρωση	29,420	1,880	15,650	,000

Διαδρομές	Τιμές	T.Σ.	K.T.	P
Αξιοπίστη συμμαχία ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	30,588	1,990	15,371	,000
Βοήθεια ↔ Αυτο-επικύρωση	35,925	2,155	16,674	,000
Βοήθεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	39,583	2,327	17,013	,000
Αυτο-επικύρωση ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	37,344	2,249	16,602	,000
Αξιοπίστη συμμαχία	39,594	2,018	19,621	,000
Βοήθεια	48,733	2,484	19,621	,000
Αυτο-επικύρωση	46,865	2,388	19,621	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά	53,378	2,720	19,621	,000
Σφάλμα 1 (e1)	1,776	,090	19,621	,000
Σφάλμα 2 (e2)	,239	,012	19,621	,000
Σφάλμα 3 (e3)	117,291	5,978	19,621	,000

Σημείωση: T.Σ. = Τυπικό σφάλμα, K.T. = Κρίσιμες Τιμές.



Εικόνα 11. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των θετικών λειτουργιών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα νοήματος

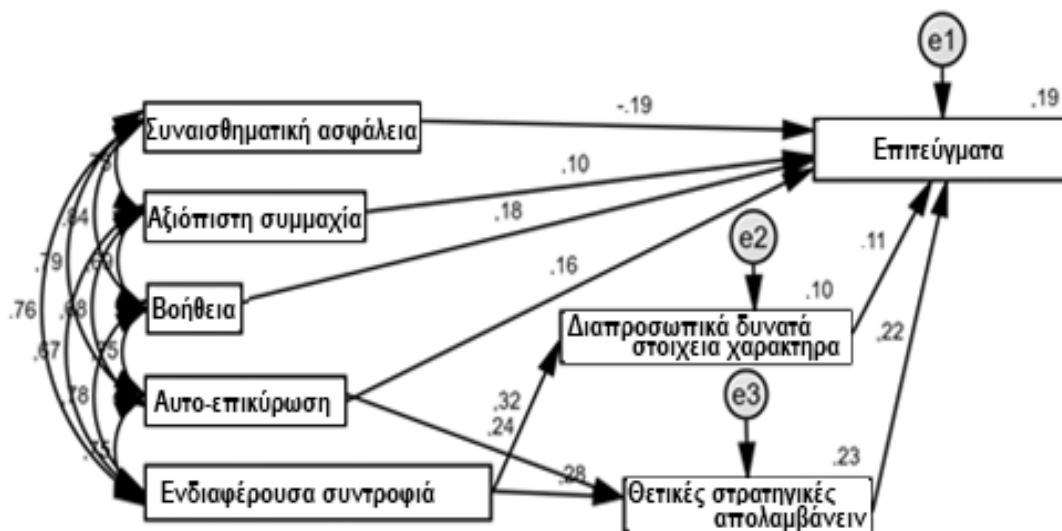
Πίνακας 5.10. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Νοήματος: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις

Διαδρομές	Τιμές	T.Σ.	K.T.	P
Συναισθηματική ασφάλεια → Νόημα	-,053	,016	-3,198	,001
Αξιοπίστη συμμαχία → Νόημα	,030	,013	2,288	,022
Βοήθεια → Νόημα	,040	,014	2,800	,005
Αυτο-επικύρωση → Νόημα	,053	,013	3,997	,000
Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν → Νόημα	,040	,005	8,451	,000
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα → Νόημα	,464	,104	4,461	,000
Αυτο-επικύρωση → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,428	,086	4,999	,000

Διαδρομές	Τιμές	T.Σ.	K.T.	P
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,476	,080	5,928	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	,023	,002	9,353	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αξιόπιστη συμμαχία	32,549	1,947	16,714	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Βοήθεια	40,117	2,250	17,826	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αυτο-επικύρωση	36,958	2,153	17,168	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	38,030	2,266	16,780	,000
Αξιόπιστη συμμαχία ↔ Βοήθεια	30,277	1,923	15,748	,000
Αξιόπιστη συμμαχία ↔ Αυτο-επικύρωση	29,420	1,880	15,650	,000
Αξιόπιστη συμμαχία ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	30,588	1,990	15,371	,000
Βοήθεια ↔ Αυτο-επικύρωση	35,925	2,155	16,674	,000
Βοήθεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	39,583	2,327	17,013	,000
Αυτο-επικύρωση ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	37,344	2,249	16,602	,000
Συναισθηματική ασφάλεια	46,998	2,395	19,621	,000
Αξιόπιστη συμμαχία	39,594	2,018	19,621	,000
Βοήθεια	48,733	2,484	19,621	,000
Αυτο-επικύρωση	46,865	2,388	19,621	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά	53,378	2,720	19,621	,000
Σφάλμα 1 (e1)	2,055	,105	19,621	,000
Σφάλμα 2 (e2)	,239	,012	19,621	,000
Σφάλμα 3 (e3)	117,291	5,978	19,621	,000

Σημείωση: T.Σ. = Τυπικό σφάλμα, K.T. = Κρίσιμες Τιμές.

Επιπλέον, τα ευρήματα σχετικά με το μοντέλο των Θετικών Συναισθημάτων και το μοντέλο των Θετικών Σχέσεων έδειξαν, ότι η αξιόπιστη συμμαχία στα πλαίσια της φιλίας δεν επιδρά στα επίπεδα της βίωσης θετικών συναισθημάτων και στα επίπεδα των θετικών σχέσεων. Αναλυτικότερα, βρέθηκε, ότι τα λειτουργικά συστατικά της Θετικής Φιλίας εκτός από την αξιόπιστη συμμαχία και την οικειότητα, οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα προβλέπουν το 34% των επιπέδων βίωσης θετικών συναισθημάτων ($\chi^2 = 5,048$, $TLI = ,974$, $CFI = ,991$, $RMSEA = ,073$, $SRMR = ,035$, βλέπε Πίνακες 5.5. και 5.7. και Εικόνα 9) και το 39% των επιπέδων των θετικών σχέσεων ($\chi^2 = 4,526$, $TLI = ,973$, $CFI = ,991$, $RMSEA = ,068$, $SRMR = ,033$, βλέπε Πίνακες 5.5., 5.9. και Εικόνα 10).



Εικόνα 12. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών για τις επιδράσεις των λειτουργικών συστατικών της φιλίας, των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στα επίπεδα των επιτευγμάτων

Πίνακας 5.11. Αποτελέσματα της Ανάλυσης Διαδρομών του Μοντέλου Επιτευγμάτων: Επιδράσεις, συνδιακυμάνσεις και διακυμάνσεις

Διαδρομές	Τιμές	Τ.Σ.	Κ.Τ.	p
Συναισθηματική ασφάλεια → Επιτεύγματα	-,044	,016	-2,708	,007
Αξιοπίστη συμμαχία → Επιτεύγματα	,026	,013	2,033	,042
Βοήθεια → Επιτεύγματα	,041	,014	2,895	,004
Αυτο-επικύρωση → Επιτεύγματα	,038	,013	2,872	,004
Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν → Επιτεύγματα	,028	,005	6,136	,000
Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα → Επιτεύγματα	,338	,103	3,298	,000
Αυτο-επικύρωση → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,428	,086	4,999	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν	,476	,080	5,928	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά → Διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία χαρακτήρα	,023	,002	9,353	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αξιοπίστη συμμαχία	32,549	1,947	16,714	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Βοήθεια	40,117	2,250	17,826	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Αυτο-επικύρωση	36,958	2,153	17,168	,000
Συναισθηματική ασφάλεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	38,030	2,266	16,780	,000
Αξιοπίστη συμμαχία ↔ Βοήθεια	30,277	1,923	15,748	,000
Αξιοπίστη συμμαχία ↔ Αυτο-επικύρωση	29,420	1,880	15,650	,000

Διαδρομές	Τιμές	T.Σ.	K.T.	P
Αξιοπίστη συμμαχία ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	30,588	1,990	15,371	,000
Βοήθεια ↔ Αυτο-επικύρωση	35,925	2,155	16,674	,000
Βοήθεια ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	39,583	2,327	17,013	,000
Αυτο-επικύρωση ↔ Ενδιαφέρουσα συντροφιά	37,344	2,249	16,602	,000
Συναισθηματική ασφάλεια	46,998	2,395	19,621	,000
Αξιοπίστη συμμαχία	39,594	2,018	19,621	,000
Βοήθεια	48,733	2,484	19,621	,000
Αυτο-επικύρωση	46,865	2,388	19,621	,000
Ενδιαφέρουσα συντροφιά	53,378	2,720	19,621	,000
Σφάλμα 1 (e1)	2,003	,102	19,621	,000
Σφάλμα 2 (e2)	,239	,012	19,621	,000
Σφάλμα 3 (e3)	117,291	5,978	19,621	,000

Σημείωση: T.Σ. = Τυπικό σφάλμα, K.T. = Κρίσιμες Τιμές.

Ωστόσο, τα ευρήματα της Ανάλυσης Διαδρομών για το Μοντέλο της Δέσμευσης παρουσιάζουν σημαντικές διαφοροποιήσεις από τα υπόλοιπα. Βρέθηκε, ότι η συναισθηματική ασφάλεια κι η βοήθεια στα πλαίσια μιας φιλίας επιδρούν άμεσα στα επίπεδα της δέσμευσης. Από την άλλη, όμως, βρέθηκε, ότι η αυτο-επικύρωση επιδρά έμμεσα στα επίπεδα δέσμευσης μέσω των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν, ενώ η ενδιαφέρουσα συντροφιά επιδρά τόσο άμεσα όσο και έμμεσα στα επίπεδα δέσμευσης μέσω των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών στοιχείων του χαρακτήρα ($\chi^2 = 4,712$, $TLI = ,976$, $CFI = ,992$, $RMSEA = ,069$, $SRMR = ,034$, βλέπε Πίνακες 5.5. και 5.8. και Εικόνα 9). Συνολικά, οι παραπάνω μεταβλητές προβλέπουν το 31% των επιπέδων της δέσμευσης ενός ατόμου.

Με άλλα λόγια, ως απάντηση στο τέταρτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας έρευνας, τα ευρήματα δείχνουν, ότι τα υποθετικά μοντέλα επιβεβαιώνονται μερικώς, καθώς διαφορετικοί συνδυασμοί θετικών λειτουργιών της φιλίας ενηλίκων προβλέπουν διαφορετικό ποσοστό της διακύμανσης του συνολικού ευ ζην και των επιμέρους συστατικών του. Επιπλέον, ως απάντηση στο πέμπτο και το έκτο ερευνητικό ερώτημα της παρούσας μελέτης, βρέθηκε, ότι όλα τα λειτουργικά συστατικά μιας Θετικής Φιλίας εκτός της οικειότητας επιδρούν άμεσα στο συνολικό ευ ζην και τα συστατικά του, ενώ η αυτο-επικύρωση κι η ενδιαφέρουσα συντροφιά επιδρούν σε κάποια απ' αυτά τόσο άμεσα όσο κι έμμεσα. Συνοπτικά, συγκεκριμένα λειτουργικά συστατικά της φιλίας ενηλίκων εξηγούν σε σημαντικό βαθμό το συνολικό ευ ζην και τα επιμέρους συστατικά του, ενώ οι θετικές στρατηγικές απολαμβάνειν και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα διαμεσολαβούν κάποιες από τις σχέσεις αυτές.

Συζήτηση

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την άμεση ή έμμεση επίδραση (μέσω των θετικών στρατηγικών απολαμβάνειν και των διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα) των λειτουργικών συστατικών της Θετικής Φιλίας στο συνολικό ευ ζην των ενηλίκων και τα επιμέρους συστατικά του. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η βοήθεια κι η αυτο-επικύρωση αποτελούν τα λειτουργικά συστατικά της ενήλικης φιλίας, που προβλέπουν τα επίπεδα του ευ ζην κι όλων συστατικών του στον μεγαλύτερο βαθμό. Επιπλέον, η συναισθηματική ασφάλεια κι η αξιόπιστη συμμαχία σε μια στενή φιλία επιδρούν στο συνολικό ευ ζην των ατόμων και σε ορισμένα μόνο από τα συστατικά του, ενώ η οικειότητα σε μια στενή φιλία βρέθηκε να μη σχετίζεται με κάποιον από τους δείκτες ευζωίας. Τέλος, η αυτο-επικύρωση κι η ενδιαφέρουσα συντροφιά επιδρούν τόσο άμεσα όσο κι έμμεσα στα επίπεδα των συστατικών του ευ ζην. Επομένως, το απολαμβάνειν και τα διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα διαμεσολαβούν την επίδραση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της Θετικής Φιλίας στο συνολικό ευ ζην και τα συστατικά του.

Συγκεκριμένα λειτουργικά συστατικά της Θετικής Φιλίας συμβάλλουν στην ευζωία. Πιο αναλυτικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν τα ευρήματα προηγούμενων μελετών, ότι η ποιότητα της Θετικής Φιλίας ενηλίκων σχετίζεται με την ευζωία και τη βίωση θετικών συναισθημάτων (Demir & Weitekamp, 2007. Secor κ.ά., 2017). Επιπλέον, η υπάρχουσα βιβλιογραφία τονίζει, ότι η στενή φιλία ενηλίκων σχετίζεται με τα προσωπικά επιτεύγματα και τη δέσμευση σε έργα, που προάγουν το νόημα ζωής (Green κ.ά., 2001. Koestner κ.ά., 2012. Silvy κ.ά., 2009).

Ωστόσο, η παρούσα μελέτη, πέραν του ότι επιβεβαιώνει αυτά τα ευρήματα, εμπλουτίζει την υπάρχουσα γνώση για τις επιδράσεις της φιλίας ενηλίκων στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων, καθώς τονίζει, ότι συγκεκριμένα λειτουργικά συστατικά της φιλίας κι ιδιαίτερα η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η βοήθεια κι η αυτο-επικύρωση συμβάλλουν στην αύξηση της αίσθησης νοήματος στη ζωή, της δέσμευσης σε ενδιαφέροντα έργα, της θετικής σύνδεσης με τους άλλους και της επίτευξης περισσότερων στόχων. Συνολικά, είναι φανερό, ότι συγκεκριμένα λειτουργικά συστατικά μιας Θετικής Φιλίας βοηθούν τα άτομα να ανθήσουν ψυχικά και να προσεγγίσουν περισσότερο την ευδαιμονία.

Η βοήθεια από τους φίλους συμβάλλει στο ευ ζην. Βέβαια, κάθε λειτουργικό συστατικό μιας Θετικής Φιλίας επιδρά με διαφορετικό τρόπο στο συνολικό ευ ζην των ατόμων και τα συστατικά του, γι' αυτόν τον λόγο θα συζητηθεί η επίδραση κάθε επιμέρους συστατικού.

Το πρώτο συστατικό μιας Θετικής Φιλίας είναι η βοήθεια, η οποία αναφέρεται στην υποκειμενική εκτίμηση των ατόμων για την κοινωνική στήριξη και καθοδήγηση, που λαμβάνουν από έναν φίλο (Fehr & Harasymchuk, 2018). Η βοήθεια έχει βρεθεί από έναν μεγάλο αριθμό μελετών, ότι σχετίζεται στενά με την ευζωία, καθώς δημιουργεί ένα κοινωνικό κεφάλαιο, που οδηγεί σε σημαντικούς πόρους και πληροφορίες. Πιο συγκεκριμένα, μέσω της στήριξης, που παρέχουν οι φίλοι, τα άτομα μπορούν να αντιμετωπίσουν ευκολότερα τις δυσκολίες και να χτίσουν μια θετικότερη εικόνα εαυτού (Fiori & Denckla, 2015). Ειδικότερα, η υψηλή αντιλαμβανόμενη κοινωνική στήριξη έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή (Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016. Tan, Krishnan, & Lee, 2017), βίωσης θετικών συναισθημάτων (Kok κ.ά., 2013), και νοήματος στη ζωή (Hicks & King, 2009). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης εμπλουτίζουν την παραπάνω γνώση προσθέτοντας, ότι η βοήθεια, που παρέχεται από έναν στενό φίλο, συμβάλλει θετικά στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων, καθώς και στα επιμέρους συστατικά της, όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων, η δέσμευση, η αίσθηση νοήματος, το χτίσιμο θετικών σχέσεων και τα επιτεύγματα.

Η ενδιαφέρουσα συντροφιά με τους φίλους συμβάλλει στην ευζωία.

Ομοίως, η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η οποία αφορά στο μοίρασμα χρόνου με στενούς φίλους και την εμπλοκή σε απολαυστικές δραστηριότητες μαζί τους (Fehr & Harasymchuk, 2018. Mendelson & Aboud, 1999), έχει βρεθεί, ότι συμβάλλει σημαντικά στην ικανοποίηση από τη ζωή και το ευ ζην των ατόμων (Amati, Meggiolaro, Rivellini, & Zaccarin, 2018. Demir & Weitekamp, 2007). Συγκεκριμένα, η συντροφιά με τους φίλους συνδέεται με αυξημένα επίπεδα στήριξης από αυτούς, η οποία με τη σειρά της προβλέπει υψηλά επίπεδα ευζωίας και μεγαλύτερη αναλογία βίωσης θετικών έναντι των αρνητικών συναισθημάτων στην καθημερινότητα (Bakalim & Taşdelen-Karçay, 2016. Montpetit κ.ά., 2017). Επομένως, η ενδιαφέρουσα συντροφιά με τους φίλους συμβάλλει σημαντικά στην ευζωία των ατόμων.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης εμπλουτίζουν την υπάρχουσα γνώση τονίζοντας, ότι η ενδιαφέρουσα συντροφιά με έναν φίλο επιδρά κατά κύριο λόγο έμμεσα στο συνολικό ευ ζην των ατόμων και στα συστατικά του μέσω: α) της

εφαρμογής στρατηγικών απολαμβάνει και β) διαπροσωπικών δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα.

Όταν τα άτομα μοιράζονται θετικές εμπειρίες με τους φίλους τους, χρησιμοποιούν διάφορες στρατηγικές για να ενδυναμώσουν τις ευεργετικές επιδράσεις αυτών των εμπειριών (Bryant & Veroff, 2017). Εάν η θετική εμπειρία λαμβάνει χώρα στο παρόν, τα άτομα επικεντρώνονται σε αυτήν, μοιράζονται τα θετικά τους συναισθήματα με τους φίλους τους, απορροφώνται από τη στιγμή ή βιώνουν ευγνωμοσύνη για την ενδιαφέρουσα εμπειρία (Bryant, 2003). Με αυτόν τον τρόπο, βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα (Quoidbach κ.ά., 2010). Μάλιστα, όταν αντιλαμβάνονται, ότι αυτά τα θετικά βιώματα είναι αμοιβαία κι οι φίλοι τους επιδιώκουν να μοιραστούν θετικές στιγμές ή νέα μαζί τους, τα επίπεδα ευτυχίας και θετικών συναισθημάτων τους αυξάνονται περαιτέρω (Demir κ.ά., 2012, 2017. Gable κ.ά., 2004).

Επιπρόσθετα, τα άτομα μπορούν να απολαύσουν θετικές εμπειρίες με τους φίλους τους, που συνέβησαν στο παρελθόν. Επομένως, μπορούν να ενδυναμώσουν τις θετικές εμπειρίες του παρελθόντος μέσω της αναπόλησης και να βιώσουν εκ νέου θετικά συναισθήματα. Τέλος, μπορούν να απολαύσουν επερχόμενες θετικές εμπειρίες με τους φίλους τους μέσω της προσμονής. Προσμένοντας ένα θετικό συμβάν, δηλαδή, βιώνουν θετικά συναισθήματα στο παρόν (Bryant & Veroff, 2017). Οι φίλοι, λοιπόν, μέσω της ενδιαφέρουσας συντροφιάς, που προσφέρουν, συμβάλλουν στο ευ ζην των ατόμων, καθώς τα κινητοποιούν να ενεργοποιήσουν στρατηγικές, για να απολαύσουν τις θετικές εμπειρίες, που μοιράζονται με τους φίλους τους.

Επίσης, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης τονίζουν, ότι η ενδιαφέρουσα συντροφιά με έναν φίλο επιδρά ισχυρότερα στα επίπεδα του ευ ζην και των συστατικών του, όταν το άτομο χαρακτηρίζεται από υψηλά διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία. Με άλλα λόγια, τα άτομα, που έχουν υψηλότερη ικανότητα να προσφέρουν και να λαμβάνουν αγάπη, να δείχνουν καλοσύνη προς τους άλλους, να λειτουργούν ως μέλη μιας ομάδας ή να συγχωρούν, έχουν περισσότερες πιθανότητες η ενδιαφέρουσα συντροφιά με τους φίλους τους να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα ευζωίας, θετικότητας, νοήματος ζωής, δέσμευσης, θετικών σχέσεων κι επιτευγμάτων. Επομένως, οι ατομικές διαφορές στα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» διαμεσολαβούν την επίδραση της ενδιαφέρουσας συντροφιάς με τους φίλους στα επίπεδα ευζωίας.

Οι φίλοι επικυρώνουν τον εαυτό μας και συμβάλλουν στο ευ ζην μας.

Ένα ακόμη λειτουργικό συστατικό της φιλίας, που σχετίζεται με υψηλά επίπεδα ευ ζην είναι η αυτο-επικύρωση, δηλαδή η ενθάρρυνση από τους φίλους των θετικών χαρακτηριστικών, σκέψεων, επιλογών ή πράξεων, με στόχο να αναπτύξει το άτομο μια θετική αυτο-εικόνα (Fehr & Harasymchuk, 2018).

Οι φίλοι μπορούν να ενισχύσουν μια θετική αυτό-εικόνα των ατόμων με τρεις τρόπους. Πρώτον μέσω της κοινωνικής σύγκρισης, καθώς παρέχουν ένα πλαίσιο σύγκρισης με άτομα παρόμοιων χαρακτηριστικών. Η σύγκριση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ικανοποίηση από τον εαυτό (Fehr, 2012). Δεύτερον, η ομοιότητα με τους φίλους τόσο στα δημογραφικά χαρακτηριστικά όσο και στις αξίες και τη στάση ζωής έμμεσα επιβεβαιώνει τις απόψεις του ατόμου για τον κόσμο, με αποτέλεσμα να είναι περισσότερο ικανοποιημένο από τη φιλία κι από τον εαυτό του (Woolley & Fishbach, 2017. Wrzus και συν, 2017). Τρίτον, οι φίλοι παρέχουν θετική ανατροφοδότηση στα άτομα λεκτικά και μη λεκτικά για τα πράγματα, που σκέφτονται ή πράττουν, οδηγώντας σε μια θετικότερη εικόνα εαυτού (Fehr, 2012).

Με όποιον τρόπο κι αν λάβουν τα άτομα επιβεβαίωση για κομμάτια της ταυτότητάς τους από τους φίλους τους, αυτό τα κάνει περισσότερο ικανοποιημένα από τη φιλία τους και δυναμώνει τη φιλική σχέση, ενώ ταυτόχρονα συνεισφέρει στα επίπεδα ευτυχίας τους (Demir & Weitekamp, 2007. Weisz & Wood, 2005). Μάλιστα, σύμφωνα με τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, η επικύρωση του εαυτού από τους φίλους επιδρά σημαντικά σε κάθε συστατικό του ευ ζην των ατόμων, όπως η βίωση θετικών συναισθημάτων, η αίσθηση νοήματος, τα επιτεύγματα, το χτίσιμο θετικών σχέσεων και η δέσμευση.

Επιπλέον, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης εμπλουτίζουν τη γνώση για τις επιδράσεις της αυτο-επικύρωσης από τους φίλους στο ευ ζην των ατόμων τονίζοντας, ότι διαμεσολαβείται από τη χρήση στρατηγικών απολαμβάνειν. Με άλλα λόγια, η επιβεβαίωση κάποιας πλευράς του εαυτού του ατόμου από έναν φίλο συμβάλλει ισχυρότερα στην ευζωία του ατόμου, όταν το άτομο χρησιμοποιεί στρατηγικές ενδυνάμωσης αυτής της θετικής εμπειρίας. Το άτομο, λοιπόν, μπορεί να συγχαρεί τον εαυτό του, να εκφράσει συμπεριφορικά τα θετικά του συναισθήματα χοροπηδώντας ή φωνάζοντας χαρούμενα, να γεμίσει τη μνήμη του με τις θετικές αυτές στιγμές ή να νιώσει ευλογημένο για τη φιλία του (Bryant & Veroff, 2017). Οι στρατηγικές αυτές, με τη σειρά τους, συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων ευζωίας του ατόμου και του κάθε συστατικού της.

Η αξιόπιστη συμμαχία με έναν φίλο επιδρά στο ευ ζην των ατόμων.

Στις Θετικές Φιλίες τα δύο μέλη χτίζουν μία ισχυρή κι αξιόπιστη συμμαχία, με αποτέλεσμα να γνωρίζουν, ότι μπορούν να στηριχθούν το ένα στο άλλο ακόμη κι έπειτα από κάποια διαφωνία μεταξύ τους ή με ένα τρίτο πρόσωπο (Fehr & Harasymchuk, 2018. Lewis κ.ά., 2015).

Βάσει του Μοντέλου Δόμησης Συμμαχίας, οι Θετικές Φιλίες μπορούν να λειτουργήσουν ως ένας μηχανισμός επίλυσης διαφωνιών. Ειδικότερα, τα άτομα αναμένουν, ότι θα έχουν τη στήριξη του φίλου τους σε μία σύγκρουση με ένα τρίτο πρόσωπο. Ταυτόχρονα, όμως, νιώθουν ασφάλεια στη σχέση τους αυτή, ώστε να διαφωνήσουν με τον στενό τους φίλο χωρίς αυτό να επηρεάσει αρνητικά τη μεταξύ τους σχέση (DeScioli & Kurzban, 2012). Η παρούσα μελέτη εμπλουτίζει την υπάρχουσα βιβλιογραφία τονίζοντας, ότι η φιλική συμμαχία επιδρά στα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων, στην αίσθηση νοήματος στη ζωή τους, στα επιτεύγματά τους και στο χτίσιμο θετικών σχέσεων. Χρειάζεται να διεξαχθούν περαιτέρω μελέτες, ώστε να εντοπίσουν τους μηχανισμούς, που εξηγούν τις επιδράσεις αυτές. Ωστόσο, σε γενικές γραμμές, οι μελέτες υποστηρίζουν, ότι είναι σημαντικό για την ευζωία των ατόμων να έχουν πιστούς φίλους, καθώς αυτό ενισχύει το αίσθημα τους ότι είναι μοναδικά άτομα κι άξια να νοιαστεί κάποιος γι' αυτά. Αυτό το αίσθημα οδηγεί σε υψηλότερα επίπεδα ευζωίας (Demir, Şimşek, & Procsal, 2013).

Η συναισθηματική ασφάλεια στις φιλίες επιδρά αρνητικά στην ευζωία. Ένα μη αναμενόμενο εύρημα της παρούσας μελέτης αφορά στις αρνητικές επιδράσεις της συναισθηματικής ασφάλειας, που παρέχει η φιλία, στα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων, καθώς και στα επίπεδα των επιμέρους συστατικών του.

Η συναισθηματική ασφάλεια στη φιλία ορίζεται ως ο καθησυχασμός σε στρεσογόνες καταστάσεις, όπου το άτομο βιώνει φόβο, θυμό ή άγχος (Fehr & Harasymchuk, 2018) και διαφοροποιείται εννοιολογικά από την ασφάλεια στη φιλία, δηλαδή τη διαρκή αίσθηση σταθερότητας χάρη στην αντιλαμβανόμενη ύπαρξη υψηλών επιπέδων στήριξης από έναν φίλο (Wood κ.ά., 2017). Εξαιτίας του παράδοξου του ευρήματος έγινε, κατ' αρχήν, διεξοδική εξέταση των στοιχείων, που χρησιμοποιούνται στο ερωτηματολόγιο για τη μέτρηση της συναισθηματικής ασφάλειας. Το περιεχόμενο των ερωτημάτων αφορούσε στην ανάγκη ενός ατόμου να έχει τον στενό φίλο του μαζί του, όταν βιώνει αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, είναι σημαντικό, από τη μία πλευρά, να συζητούν με κάποιον φίλο τους, όταν χρειάζεται να προσαρμοστούν σε νέες κι απαιτητικές

καταστάσεις, από την άλλη πλευρά όμως, υψηλά επίπεδα της ανάγκης ενός ατόμου να έχει τον στενό φίλο του μαζί του, όταν βιώνει αρνητικά συναισθήματα, δηλώνει περισσότερο μία εξάρτηση παρά μία συναισθηματική στήριξη ή στήριξη της αυτονομίας, οι οποίες αμφότερες προβλέπουν υψηλά επίπεδα ευζωίας σύμφωνα με τη Θεωρία Αυτο-Καθορισμού (Self-Determination Theory. Deci, La Guardia, Moller, Schneider, & Ryan, 2006. Ryan & Deci, 2000). Με άλλα λόγια, τα άτομα, που έχουν υψηλή ανάγκη να είναι οι φίλοι τους παρόντες, όταν βιώνουν αρνητικές εμπειρίες, δεν καλλιεργούν μηχανισμούς αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων και διαχείρισης της δυσκολίας, αλλά εξαρτώνται περισσότερο από τους φίλους τους, γεγονός, που προβλέπει αρνητικά τα επίπεδα του ευ ζην και των συστατικών του (πλην των θετικών σχέσεων, όπου η επίδραση ήταν μηδενική). Μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να ρίξουν επιπλέον φως σε αυτά τα ευρήματα.

Η οικειότητα στις φιλίες δε συμβάλλει στο ευ ζην των ατόμων. Το τελευταίο λειτουργικό συστατικό μιας στενής φιλίας, η οικειότητα, βρέθηκε στην παρούσα μελέτη να μην επιδρά άμεσα ή έμμεσα στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων ή στα συστατικά της.

Η οικειότητα αφορά στη γειννίαση, που εκφράζεται μέσω της αυτο-αποκάλυψης εσωτερικών καταστάσεων του ατόμου (Fehr & Harasymchuk, 2018). Οι συμπεριφορές αυτές προϋποθέτουν την αποκλειστικότητα (Prager, 2009). Τα προηγούμενα ερευνητικά ευρήματα είναι αντικρουόμενα ως προς την επίδραση της οικειότητας στο ευ ζην των ατόμων. Κάποιες μελέτες έχουν τονίσει τη θετική επίδραση της ποιότητας της φιλίας (συμπεριλαμβανομένης της οικειότητας) στην ευζωία σε νέους ενήλικες (Akin & Akin, 2015. Demir κ. ά., 2007, 2017. Gogia & Som, 2018). Αντίθετα, σε άλλες μελέτες η οικειότητα δε βρέθηκε να επιδρά στην ψυχική υγεία των ατόμων στην προεφηβεία. Πιο συγκεκριμένα, υψηλά επίπεδα οικειότητας σε μια στενή φίλια βρέθηκε να προκαλούν σε κάποιες περιπτώσεις αβεβαιότητα και φόβο στα άτομα, ότι οι μύχιες σκέψεις και τα συναισθήματα, που μοιράστηκαν με τον φίλο τους, δε θα παραμείνουν μεταξύ τους αλλά θα διαδοθούν. Επομένως, αν και τα άτομα επιδιώκουν την οικειότητα στις φιλίες τους, υψηλά επίπεδα αυτής της λειτουργίας θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε επιπρόσθετες ανησυχίες. Μάλιστα, αυτή η αβεβαιότητα σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να αυξήσει τον μηρυκασμό της ανησυχίας διάδοσης των μύχιων καταστάσεων και να δημιουργήσει επιπρόσθετα αρνητικά συναισθήματα αντί να τα καταπραΰνει (Wood κ.ά., 2017). Περαιτέρω μελέτες χρειάζεται να εστιάσουν στην επιβεβαίωση ή απόρριψη του παραπάνω μηχανισμού και να

παράσχουν περισσότερες πληροφορίες για την επίδραση της οικειότητας σε μια στενή φιλία ενηλίκων στα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, η παρούσα μελέτη διαχωρίζει τα λειτουργικά συστατικά της φιλίας σε εκείνα, που συμβάλλουν στο ευ ζην των ατόμων, εκείνα, που το παρεμποδίζουν, κι εκείνα, που δε σχετίζονται με αυτό. Με άλλα λόγια, αποκαλύπτει τους μηχανισμούς, με τους οποίους η φιλία επιδρά στο ευ ζην των ενηλίκων. Επίσης, τονίζει τον διαμεσολαβητικό ρόλο των στρατηγικών απολαμβάνειν και των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην επίδραση των λειτουργικών συστατικών της ενήλικης φιλίας στο ευ ζην των ατόμων.

Η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η αυτο-επικύρωση κι η βοήθεια επιδρούν ισχυρότερα στο ευ ζην των ατόμων μεταξύ των λειτουργικών συστατικών μιας φιλίας, γεγονός που οδηγεί στην εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων για τη θεωρία, την πράξη και τις μελλοντικές έρευνες. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη αποτελεί την πρώτη επίσημα καταγεγραμμένη προσπάθεια διερεύνησης στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο των επιδράσεων των χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων σε δείκτες ευζωίας υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας. Μάλιστα, αυτό έλαβε χώρα σε μία περίοδο, κατά την οποία διεξάγονται στην Ελλάδα όλο και περισσότερες μελέτες και παρεμβάσεις, που εστιάζουν στο χτίσιμο θετικών σχέσεων και την καλλιέργεια συστατικών του ευ ζην.

Η συνεισφορά των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης. Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αποφέρουν σημαντικούς καρπούς, οι οποίοι μπορούν να αξιοποιηθούν για την προαγωγή της έρευνας αναφορικά με το χτίσιμο Θετικών Φιλικών Σχέσεων στην Ελλάδα και παγκοσμίως, καθώς παρέχονται πληροφορίες για το ποια λειτουργικά συστατικά μιας φιλίας επιδρούν στην ψυχική υγεία κι άνθηση των ατόμων. Παράλληλα, παρέχονται επεξηγήσεις ως προς τους μηχανισμούς, που λαμβάνουν χώρα στην παραπάνω σχέση, προσθέτοντας σημαντικό όγκο στην υπάρχουσα γνώση.

Οι σύμβουλοι, οι ψυχολόγοι, οι coaches κι οι κοινωνικοί λειτουργοί, που εργάζονται σε κλινικά, εκπαιδευτικά ή εργασιακά πλαίσια θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης στον σχεδιασμό παρεμβάσεων, ώστε να διαχύσουν τη γνώση και να καλλιεργήσουν τα θετικά χαρακτηριστικά μιας φιλίας. Για παράδειγμα, ένας κύριος στόχος της Θετικής Εκπαίδευσης και της Εκπαίδευσης Χαρακτήρα θα μπορούσε να είναι η ανάπτυξη σχετικών δεξιοτήτων στα παιδιά, ώστε να εκπαιδευτούν στο χτίσιμο Θετικών Φιλιών και σχέσεων εν γένει. Παρόμοιες προσπάθειες θα μπορούσαν να λάβουν χώρα στα Ανώτατα Εκπαιδευτικά

Ιδρύματα, με στόχο να ενισχύσουν την εύθραυστη ψυχική υγεία των πανεπιστημιακών φοιτητών. Αντίστοιχα, σε εργασιακά πλαίσια, το χτίσιμο θετικών σχέσεων και νέων φιλιών ανάμεσα στους εργαζομένους θα μπορούσε να αποτελέσει προτεραιότητα και να οδηγήσει σε υψηλότερη εργασιακή ικανοποίηση, δέσμευση και παραγωγικότητα. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια συνεδριών συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπείας, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν τα ευρήματα της παρούσας μελέτης, ώστε να ενισχύσουν το υποστηρικτικό περιβάλλον των πελατών τους και, κατά προέκταση, την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τη βίωση θετικών συναισθημάτων και το νόημα στη ζωή τους. Σε ένα υπερβατικό επίπεδο, οι προσπάθειες να χτιστούν Θετικές Φιλίες και θετικές, υποστηρικτικές συνδέσεις μεταξύ των ατόμων θα μπορούσαν να οδηγήσουν στη δημιουργία πιο ευτυχισμένων πολιτών, κι, επομένως, πιο ευτυχισμένων κοινωνιών.

Περιορισμοί της παρούσας μελέτης και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Η παρούσα μελέτη καταλήγει στη δημιουργία ενός γενικού προβλεπτικού μοντέλου των συστατικών του ευ ζην από τα λειτουργικά συστατικά της στενής φιλίας καλύπτοντας όλη την ενήλικη ζωή.

Ωστόσο, οι δημογραφικές πληροφορίες του δείγματος αναφορικά με το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και τη γονεϊκότητα δε λήφθηκαν υπόψη στο μοντέλο, καθώς αυτό δεν εξυπηρετούσε τους σκοπούς της παρούσας μελέτης. Βέβαια, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να δημιουργήσουν υπομοντέλα για διαφορετικές ομάδες πληθυσμού ή να προσπαθήσουν να επιβεβαιώσουν το υπάρχον μοντέλο στις διαφορετικές υποομάδες. Αντίστοιχα, θα μπορούσε να αξιολογηθεί στο μέλλον εάν οι ομόφυλες κι οι ετερόφυλες φιλίες επιδρούν με όμοιο τρόπο στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη στηρίχθηκε μόνο σε ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς με αποτέλεσμα το σφάλμα στις απαντήσεις των ατόμων να είναι πιθανό να έχει επηρεάσει τα ευρήματα.

Πέραν των παραπάνω, οι μελλοντικές μελέτες οφείλουν να εστιάσουν στην αξιολόγηση των επιδράσεων της φιλίας ενηλίκων βάσει διαφορετικών θεωρήσεων για την πολυδιάστατη φύση του ευ ζην, όπως του Keyes (2005) ή του Disabato και των συνεργατών του (2019). Αυτό θα συμβάλλει στην επιβεβαίωση των ευρημάτων της παρούσας μελέτης και την περαιτέρω προαγωγή της γνώσης. Επίσης, οι περαιτέρω έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν τον ρόλο, που διαδραματίζουν στη σχέση μεταξύ φιλίας ενηλίκων κι ευ ζην διαφορετικοί διαμεσολαβητές, όπως η συγχώρεση, η αγάπη κι η ευγνωμοσύνη, οι οποίες έχει βρεθεί ότι συνδέονται στενά με το χτίσιμο θετικών

σχέσεων. Τέλος, η πιλοτική αξιολόγηση νέων και καινοτόμων παρεμβάσεων, που θα στοχεύουν στο χτίσιμο Θετικών Φιλιών σε όλο το ενήλικο φάσμα, θα πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα μελλοντικών μελετών.

Κεφάλαιο 6: Γενική συζήτηση και συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας διατριβής ήταν η δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας για την επίδραση των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων στο συνολικό ευ ζην των ατόμων και τα επιμέρους συστατικά του. Για να επιτευχθεί ο σκοπός αυτός, πραγματοποιήθηκαν τέσσερις μελέτες.

Οι δύο πρώτες μελέτες είχαν ως στόχο τη στάθμιση δύο ψυχομετρικών εργαλείων στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο. Το πρώτο απ' αυτά τα εργαλεία αφορά στη μέτρηση του συνολικού ευ ζην των ατόμων και καθενός από τα πέντε πυρηνικά συστατικά του σύμφωνα με τη θεωρία PERMA (Butler & Kern, 2016. Seligman, 2011): τη βίωση θετικών συναισθημάτων, τη δέσμευση, τις θετικές σχέσεις, την αίσθηση νοήματος και τα επιτεύγματα. Το δεύτερο εργαλείο αφορά στη μέτρηση των λειτουργικών συστατικών του «καλού χαρακτήρα», δηλαδή των δυνατών στοιχείων και των αρετών του χαρακτήρα (Peterson & Seligman, 2004).

Η τρίτη μελέτη είχε ως στόχο τη συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην των ατόμων και τα επιμέρους συστατικά του. Επιμέρους στόχοι της μελέτης αυτής ήταν η διερεύνηση πιθανών παραγόντων, που διαμεσολαβούν την παραπάνω σχέση, η κριτική αξιολόγηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας κι η εστίαση στα κενά και τους περιορισμούς της (Xiao & Watson, 2019).

Τέλος, η τέταρτη μελέτη είχε τρεις επιμέρους στόχους. Ο πρώτος αφορά στη μετάφραση, προσαρμογή στα ελληνικά δεδομένα και έλεγχο της παραγοντικής δομής ενός εργαλείου μέτρησης των λειτουργικών συστατικών της φιλίας ενηλίκων (Mendelson & Aboud, 1999). Ο δεύτερος αφορά στον έλεγχο της παραγοντικής δομής ενός εργαλείου μέτρησης των στρατηγικών απολαμβάνειν, που υιοθετούν τα άτομα, για να ρυθμίσουν τα θετικά συναισθήματα, που συνοδεύουν μια θετική εμπειρία (Chadwick, 2012). Ο τρίτος και κυριότερος στόχος αυτής της μελέτης αφορά στην εξέταση της επίδρασης των λειτουργικών χαρακτηριστικών της στενής φιλίας στο συνολικό ευ ζην των ενηλίκων και τα επιμέρους συστατικά του. Επιπλέον, εξετάστηκε η διαμεσολάβηση σε αυτή την επίδραση δύο παραγόντων, που έχει βρεθεί, ότι συμβάλλουν στην ενίσχυση του ευ ζην των ατόμων και στο χτίσιμο θετικών σχέσεων, εν γένει. Ελέγχθηκε, λοιπόν, εάν α) οι ατομικές διαφορές στην υιοθέτηση στρατηγικών απόλαυσης μιας θετικής εμπειρίας με έναν φίλο και β) οι ατομικές διαφορές στα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα», που εφαρμόζονται στις ανθρώπινες σχέσεις,

διαμεσολαβούν την επίδραση των λειτουργικών συστατικών της φιλίας στο συνολικό ευ ζην των ενηλίκων και τα επιμέρους συστατικά του.

Συνολικά, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής έδειξαν, ότι τα τέσσερα εργαλεία, των οποίων οι ψυχομετρικές ιδιότητες ελέγχθηκαν, παρουσιάζουν υψηλή εγκυρότητα κι αξιοπιστία και μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο.

Επιπλέον, η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων με το ευ ζην και τα συστατικά του έδειξε, ότι α) η φιλία αποτελεί μια σχέση, που συμβάλλει σημαντικά στην ευζωία των ατόμων και β) τα υπάρχοντα δεδομένα για τη σχέση τους είναι περιορισμένα και γ) υπάρχουν σημαντικά κενά και περιορισμοί.

Τέλος, μέσω της κατασκευής του θεωρητικού μοντέλου για την επίδραση των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας στο ευ ζην των ενηλίκων και τα επιμέρους συστατικά του καλύφθηκαν σημαντικά κενά της υπάρχουσας βιβλιογραφίας, αποδελτιώθηκε η συμβολή της φιλίας στην ευζωία των ατόμων κι εντοπίστηκαν κάποιοι από τους λόγους, που οδηγούν τα άτομα στο χτίσιμο φιλικών σχέσεων στην ενήλικη ζωή.

Καθότι έχουν ήδη συζητηθεί αναλυτικά τα επιμέρους ευρήματα όλων των μελετών της παρούσας διατριβής κι η σημαντικότητά τους, στα πλαίσια αυτού του κεφαλαίου θα εστιάσουμε στη συζήτηση των σημαντικότερων ευρημάτων της διατριβής. Επιπλέον, θα γίνει εκτενής αναφορά στη σημαντικότητα και τη συνεισφορά των ευρημάτων της παρούσας διατριβής στην έρευνα, την κοινωνία, την κλινική πράξη και την εκπαίδευση. Τέλος, θα συζητηθούν οι περιορισμοί της διατριβής, θα διατυπωθούν προτάσεις για την εστίαση των μελλοντικών ερευνών και θα εξαχθούν συμπεράσματα για την προαγωγή της επιστημονικής γνώσης αναφορικά με την άνθηση των ατόμων και των κοινωνιών.

Τα κύρια ευρήματα της παρούσας διατριβής

Η δημιουργία τεσσάρων έγκυρων κι αξιόπιστων ψυχομετρικών εργαλείων Θετικής Ψυχολογίας στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο. Στα πλαίσια της παρούσας διατριβής, σταθμίστηκαν δύο ψυχομετρικά εργαλεία, που αφορούν στη μέτρηση δύο πυρηνικών μεταβλητών της Θετικής Ψυχολογίας: του ευ ζην και του «καλού χαρακτήρα».

Επιπλέον, ελέγχθηκαν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά δύο εργαλείων, που αφορούν στη μέτρηση των στρατηγικών απολαμβάνειν και των λειτουργικών

συστατικών μιας φιλίας. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι τα τέσσερα εργαλεία είναι έγκυρα κι αξιόπιστα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο και να συμβάλλουν στην προαγωγή της έρευνας και της εφαρμογής στη Θετική Ψυχολογία στην Ελλάδα.

Καταρχάς, η στάθμιση του PERMA Profiler αποτελεί την πρώτη προσπάθεια στάθμισης στην Ελλάδα ενός εργαλείου μέτρησης τόσο του συνολικού ευ ζην των ατόμων όσο και των πυρηνικών συστατικών του. Μέχρι πρότινος, οι Έλληνες μελετητές έκαναν χρήση μονοδιάστατων εργαλείων, που αφορούσαν στη μέτρηση επιμέρους δεικτών ευζωίας με κυριότερους την υποκειμενική ευτυχία και την ικανοποίηση από τη ζωή. Η στάθμιση αυτού του εργαλείου συμβάλλει στην προαγωγή της έρευνας για την πολυδιάστατη φύση του ευ ζην στην Ελλάδα και μπορεί να οδηγήσει στον εμπλουτισμό των θεωριών, των μοντέλων και των παρεμβάσεων αναφορικά με την ευζωία των Ελλήνων (βλέπε Giapraki κ.ά., υπό δημοσίευση. Symeonidou κ.ά., 2019. Zichnali κ.ά., 2019). Συνεισφέρει, επίσης, στη συμμετοχή των Ελλήνων μελετητών στον παγκόσμιο διάλογο για τη φύση και τα συστατικά της ευζωίας αλλά και τη διάκριση μεταξύ ηδονιστικού κι ευδαιμονικού ευ ζην (Heintzelman, 2018. Martela & Sheldon, 2019. van de Weijer κ.ά., 2018).

Η στάθμιση των παραπάνω εργαλείων συνεισφέρει, επίσης, σημαντικά στη μελέτη των Ατομικών Διαφορών μέσω της παραγωγής νορμών και του ελέγχου της επίδρασης μεταβλητών, όπως το φύλο κι η ηλικία, στα επίπεδα καθεμιάς από τις υπό μέτρηση μεταβλητές. Επιπλέον, συνεισφέρει στον σχεδιασμό κι υλοποίηση Διαπολιτισμικών Μελετών. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να διεξαχθούν συγκριτικές μελέτες μεταξύ του ελληνικού κι άλλων πολιτισμικών πλαισίων, οι οποίες θα εστιάζουν στις πολιτισμικές διαφορές στα επίπεδα ευ ζην των ατόμων αλλά και στην ιεράρχηση των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσε να δημιουργηθεί ο χάρτης της ευζωίας διαφορετικών πολιτισμών (Cummins, 2019. Jovanović, Cummins, Weinberg, Kaliterna, & Prizmic-Larsen, 2019).

Επιπρόσθετα, η παρούσα διατριβή προτείνει μία σταθμισμένη εννοιολογική δομή του «καλού χαρακτήρα» παίρνοντας θέση στον διάλογο, που λαμβάνει χώρα τα τελευταία χρόνια στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας για τη δομή, το περιεχόμενο και τη μέτρηση του «καλού χαρακτήρα» (Güsewell & Ruch, 2012. McGrath, 2015. Ruch, Martínez-Martí, Proyer, & Harzer, 2014). Επίσης, η δημιουργία δύο έγκυρων κι αξιόπιστων εργαλείων, που αφορούν στη μέτρηση των συστατικών της φιλίας και των στρατηγικών απολαμβάνειν, συμβάλλει στην ανάπτυξη της μελέτης των θετικών

σχέσεων και των τρόπων ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών στην ελληνική ερευνητική γραμματεία (Bryant & Veroff, 2017. Mertika κ.ά., υπό δημοσίευση).

Τα παραπάνω ευρήματα συμβάλλουν σημαντικά στις εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στην πράξη της Κλινικής, της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας. Πρώτον, τα νέα εργαλεία μπορούν να αξιοποιηθούν στην ψυχολογική αξιολόγηση κατά την κλινική, συμβουλευτική και ψυχοθεραπευτική πράξη και να συμβάλλουν στον έλεγχο της έκβασης της θεραπείας με όρους ευζωίας, όπως για παράδειγμα εάν ενισχύθηκε η ικανότητα απολαμβάνειν του ατόμου. Αυτή η συνεισφορά γίνεται ακόμη σημαντικότερη για τη Θετική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική, οι οποίες θέτουν κατεξοχήν στόχους σε δείκτες ευζωίας (Rashid & Seligman, 2018. Yotsidi, υπό δημοσίευση).

Δεύτερον, η χρήση των νέων εργαλείων συνεισφέρει στον έλεγχο της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων Θετικής Ψυχολογίας για το χτίσιμο θετικών φιλικών σχέσεων, την καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, την ενίσχυση των συστατικών του ευ ζην και την εκμάθηση τρόπων απολαμβάνειν των θετικών εμπειριών (Hendriks, Schotanus-Dijkstra, Hassankhan, de Jong, & Bohlmeijer, 2019). Οι επιδράσεις των παρεμβάσεων αυτών μπορούν να ελεγχθούν για τον γενικό πληθυσμό ή για ειδικούς πληθυσμούς, όπως άτομα με συγκεκριμένες ψυχικές διαταραχές ή σωματικές νόσους (Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman, & Bohlmeijer, 2018).

Ακόμη, η ελληνική εκδοχή των ψυχομετρικών εργαλείων, που δημοσιοποιεί η παρούσα διατριβή, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της αυτογνωσίας, την αυτοβελτίωση των ατόμων αλλά και την άνθηση των κοινωνιών. Καθίσταται, λοιπόν, εφικτό να δημιουργηθούν ετήσιες αναφορές ευζωίας των πολιτών της Ελλάδας, όπως συμβαίνει σε άλλες χώρες, και βάσει των αποτελεσμάτων τους να αναθεωρηθούν οι παρεχόμενες δημόσιες υπηρεσίες (Graham, Comim, & Anand, 2018. Capic, Fuller-Tyszkiewicz, Cummins, Khor, Richardson, Olsson, & Hutchinson, 2018. Rees, Maxwell, Grey, Corliss, Barton, Khan, ... & Silverwood, 2019). Πιο συγκεκριμένα, η κοινωνική πολιτική μπορεί να εστιάσει στη βελτίωση του ευ ζην των πολιτών και να μετρήσει την επίτευξη των στόχων της. Ένα παράδειγμα μιας τέτοιας πρωτοβουλίας θα ήταν η συντονισμένη προσπάθεια ενίσχυσης των συστατικών της ευζωίας του συνόλου των πολιτών με παρεμβάσεις σε διαφορετικά επίπεδα και συστήματα κι ο έλεγχος της αποτελεσματικότητας αυτής της παρέμβασης (Kobau, Seligman, Peterson, Diener, Zack, Chapman, & Thompson, 2011. Yates, Tyrell, & Masten, 2015).

Η ανάδυση ενός θεωρητικού ερωτήματος για τη φύση της έννοιας της «δέσμευσης». Το πρώτο μερικώς μη αναμενόμενο εύρημα της παρούσας διατριβής σχετίζεται με τη στάθμιση στα ελληνικά δεδομένα του Ερωτηματολογίου Ευ ζην PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016). Συγκεκριμένα, βρέθηκε, ότι το εργαλείο αποτυπώνει με εσωτερική συνοχή και συνέπεια τα διαφορετικά συστατικά της ευζωίας. Ωστόσο, ένα συστατικό, αυτό της «δέσμευσης», είναι ψυχομετρικά αδύναμο. Παρότι αποδεικνύεται, ότι η δέσμευση είναι διακριτή από τα υπόλοιπα συστατικά του ευ ζην, τα ερωτήματα, που τη μετρούν, δεν παρουσιάζουν ικανοποιητική συνοχή. Το εύρημα αυτό είναι πιθανό να δηλώνει, ότι τα άτομα, που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, αντιλαμβάνονται με διαφορετικό τρόπο το περιεχόμενο της «δέσμευσης». Η υπόθεση αυτή υποστηρίζεται από τα ευρήματα αντίστοιχων μελετών σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια (Butler & Kern, 2016. Demicri κ.ά., 2017. Iasiello κ.ά., 2017).

Βέβαια, τα ψυχομετρικά προβλήματα, που αντιμετωπίζει η υποκλίμακα της δέσμευσης είναι πιθανό να οφείλονται στη φύση της ίδιας της έννοιας. Ο όρος «δέσμευση» χρησιμοποιείται σε πολλά, διαφορετικά μεταξύ τους πλαίσια, όπως η εργασία, το σχολείο κι η κοινωνία (Fredricks κ.ά., 2004. Schaufeli κ.ά., 2002. Scott-Jackson & Mayo, 2017). Όμως, τα ερωτήματα, που περιλαμβάνονται στη συγκεκριμένη υποκλίμακα δε μετρούν τη δέσμευση σε κάποιο συγκεκριμένο πλαίσιο, αλλά γενικά στη ζωή των ατόμων. Ίσως, λοιπόν, να υπάρχει η θεωρητική ανάγκη να γίνει ένας διαχωρισμός μεταξύ της δέσμευσης στα έργα, που λαμβάνουν χώρα σε συγκεκριμένα πλαίσια, όπως η εργασία, και στη δέσμευση σε έργα της καθημερινότητας. Για παράδειγμα, η έννοια της «δέσμευσης», θα μπορούσε να προσομοιάζει με την έννοια της «ικανοποίησης», η οποία μπορεί να είναι συγκεκριμένη, π.χ. από τη εργασία, ή γενική, π.χ. από τη ζωή (Cerci & Dumludag, 2019).

Επιπλέον, η ασάφεια στη φύση και το περιεχόμενο της έννοιας της «δέσμευσης» ίσως να οφείλεται στις κοινές της θεωρητικές καταβολές με άλλες εννοιολογικές κατασκευές. Για παράδειγμα, κάποιοι μελετητές συνδέουν τη «δέσμευση» με την ψυχολογική ροή (Csikszentmihalyi, 1996, 2009. Hefferson & Bonniwell, 2011). Κι οι δύο έννοιες αφορούν σε μια θετική κατάσταση του νου κατά την οποία το άτομο εστιάζει στο εδώ και τώρα σε κάποιο έργο ή δραστηριότητα, στρέφει όλη την προσοχή του στην ενασχόλησή του αυτή, απορροφείται απόλυτα χάνοντας την αίσθηση του χώρου και του χρόνου και διατηρεί υψηλά επίπεδα ζέσης κι

ενέργειας (Csikszentmihalyi, 1990, 2009. Schaufeli κ.ά., 2002. Σεργιάννη & Καρακασιδού, 2011). Ίσως η ειδοποιός διαφορά των δύο εννοιών να αφορά στην εστίαση της δέσμευσης στη διαδικασία και της ψυχολογικής ροής στο θετικό βίωμα, ωστόσο οι δύο έννοιες είναι πιθανό να αλληλεπικαλύπτονται σε μεγάλο βαθμό.

Τα ευρήματα της παρούσας διατριβής, λοιπόν, μας καλούν να διερευνήσουμε εναλλακτικές προσεγγίσεις, με σκοπό να κατανοήσουμε καλύτερα την ευρέως χρησιμοποιούμενη έννοια της «δέσμευσης». Με άλλα λόγια, η παρούσα διατριβή αναδεικνύει ένα εννοιολογικό παρά ψυχομετρικό πρόβλημα αναφορικά με την έννοια της «δέσμευσης» θέτοντας κάποια σημαντικά ερωτήματα για το μέλλον: «Ποιο είναι το περιεχόμενο κι οι διαστάσεις της έννοιας της δέσμευσης;», «Πως διακρίνεται η έννοια της δέσμευσης από συναφείς έννοιες;». Οι απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα θα προάγουν την επιστημονική γνώση.

Η δομή του «καλού χαρακτήρα» στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο.

Ένα ακόμη σημαντικό εύρημα της παρούσας διατριβής αφορά στη χαρτογράφηση του «καλού χαρακτήρα» των Ελλήνων.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι η έννοια του «καλού χαρακτήρα» δεν αναφέρεται σε μία χαρακτηριστική συνταγή, η οποία διακρίνει τους ανθρώπους σε καλούς κι ηθικούς ή μη. Αντίθετα, δεν μπορεί να εντοπιστεί ένας αντικειμενικά «καλός χαρακτήρας», καθώς κάθε λειτουργικό συστατικό του, δηλαδή κάθε αρετή και κάθε δυνατό στοιχείο του χαρακτήρα, οδηγεί στην ευζωία των ατόμων και την άνθηση των κοινωνιών (Peterson & Seligman, 2004). Έχει, μάλιστα, βρεθεί, ότι η καλλιέργεια τόσο των στοιχείων του «καλού χαρακτήρα», που τα άτομα κατέχουν σε υψηλό βαθμό, όσο κι εκείνων, που τα προσδιορίζουν σε μικρότερο βαθμό, συμβάλλει στην ενίσχυση της ευζωίας τους (Proyer κ.ά., 2015). Βάσει του παραπάνω ερευνητικού σκεπτικού, η παρούσα διατριβή: α) ιχνηλάτησε τα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» των Ελλήνων κι β) εντόπισε πολιτισμικές διαφορές στη δομή και το περιεχόμενό του.

Στον χάρτη του «καλού χαρακτήρα» των Ελλήνων διαφαίνεται, ότι τα πέντε συχνότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους είναι η καλοσύνη, η αγάπη, η ειλικρίνεια, η αμεροληψία κι η επιμονή. Απ' αυτά, η καλοσύνη, η αγάπη κι η αμεροληψία αποτελούν δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων, που εφαρμόζονται κυρίως στις ανθρώπινες σχέσεις, ενώ η ειλικρίνεια κι η επιμονή σχετίζονται κυρίως με την εγκράτεια. Τα ευρήματα αυτά ίσως σχετίζονται με τις αξίες, που πρεσβεύουν οι Έλληνες, κι οδηγούν στην επίτευξη του ευ ζην. Ειδικότερα, οι Έλληνες υπηρετούν κυρίως συλλογικές αξίες, όπως η αίσθηση του ανήκειν, με τις

οποιές συνδέεται η αίσθηση αυταξίας, η προσωπική επιτυχία κι η ευζωία τους (Pouliasi & Verkuyten, 2011. Verkuyten & Pouliasi, 2002, 2006). Σε αυτές τις αξίες είναι πιθανό να βασίζονται η καλοσύνη, η αγάπη κι η αμεροληψία, που αποτελούν κυρίαρχα στοιχεία του χαρακτήρα του μέσου Έλληνα. Ωστόσο, οι Έλληνες πρεσβεύουν σε χαμηλότερο βαθμό κι ατομικιστικές αξίες, όπως η προστασία κι η ενίσχυση του εαυτού. Οι αξίες αυτές τοποθετούν τον εαυτό, τα προσωπικά κίνητρα και τους στόχους στο επίκεντρο της στάσης ζωής του ατόμου (Pouliasi & Verkuyten, 2011). Με αυτές τις αξίες ίσως να σχετίζονται η ειλικρίνεια κι η επιμονή, που αναδείχθηκαν από την παρούσα διατριβή ως σημαντικά στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» των Ελλήνων. Από τα παραπάνω προκύπτει, ότι οι Έλληνες ευημερούν στηριζόμενοι κυρίως στον σχεσιακό τους εαυτό αλλά διατηρώντας παράλληλα μια αίσθηση προσωπικής αυτονομίας (Pouliasi & Verkuyten, 2011).

Επιπρόσθετα, η παρούσα διατριβή εντόπισε πολιτισμικές διαφορές στη δομή και το περιεχόμενο του καλού χαρακτήρα. Ειδικότερα, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής πρόκριναν την ύπαρξη πέντε παραγόντων, στους οποίους κατηγοριοποιούνται τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα: της ανθρωπιάς, της διανόησης, της γνώσης, του ελέγχου και της υπέρβασης. Τα ευρήματα αυτά παρουσιάζουν αποκλίσεις αλλά κι ομοιότητες με τις δομές πέντε παραγόντων, που προέκυψαν στο ισπανικό και το γερμανικό πολιτισμικό πλαίσιο (Azañedo κ.ά., 2014, 2017. Ruch κ.ά., 2010).

Μία από τις διαφορές του ελληνικού μοντέλου με τα προαναφερθέντα έγκειται στο δυνατό στοιχείο της αγάπης για μάθηση, το οποίο στην ελληνική μελέτη φαίνεται να είναι απόλυτα διακριτό από όλα τ' άλλα δυνατά στοιχεία, ενώ στα άλλα δύο πολιτισμικά πλαίσια κατηγοριοποιείται στα διανοητικά δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα. Αυτό ίσως οφείλεται στο γεγονός, ότι η αγάπη για μάθηση, δηλαδή η τάση για απόκτηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων, είτε εντός του επίσημου εκπαιδευτικού συστήματος είτε μέσω προσωπικών αναζητήσεων (Peterson & Seligman, 2004), στην Ελλάδα δεν αποτελεί προνόμιο των ατόμων, που έχουν την τάση να ασκούν τις υπάρχουσες γνωστικές τους ικανότητες και δεξιότητες. Αντίθετα, η τάση των Ελλήνων για δια βίου μάθηση ίσως να συνδέεται με την ανάγκη τους για διαρκή αυτο-βελτίωση, ανεξάρτητα από το γνωστικό ή πνευματικό επίπεδο, στο οποίο βρίσκονται. Το εύρημα αυτό προάγει την υπάρχουσα γνώση, καθώς θέτει ένα νέο θεωρητικό ερώτημα, το οποίο χρειάζεται να απασχολήσει την επιστημονική κοινότητα σε διαπολιτισμικό επίπεδο.

Μία ακόμη πολιτισμική διαφορά στη δομή του «καλού χαρακτήρα», που εντόπισε η παρούσα διατριβή αφορά στο γεγονός, ότι στην ελληνική μελέτη τα δυνατά στοιχεία, που σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια φορτώνουν στον συναισθηματικό παράγοντα, που εστιάζει στο προσωπικό βίωμα, κατηγοριοποιήθηκαν σε δύο άλλους παράγοντες, την υπέρβαση και την ανθρωπιά. Αυτό το εύρημα είναι πιθανό να οφείλεται στις συλλογικές αξίες, που πρεσβεύουν οι Έλληνες σε σύγκριση με άλλους λαούς, όπως οι Ολλανδοί, οι οποίοι υπηρετούν κυρίως ατομικιστικές αξίες (Pouliasi & Verkuyten, 2011. Verkuyten & Pouliasi, 2002, 2006). Επομένως, οι Έλληνες αντιλαμβάνονται στοιχεία του χαρακτήρα τους, όπως η ικανότητά τους να δίνουν αγάπη ή να συγχωρούν, ως προϋποθέσεις για το σχετίζεσθαι και δεν εστιάζουν στο βίωμα της αγάπης ή της συγχώρεσης και τον αντίκτυπό του στο άτομο. Επιπλέον, οι Έλληνες αντιλαμβάνονται άλλες διαστάσεις του χαρακτήρα τους, όπως η τάση να νιώθουν ευλογημένοι κι ευγνώμονες για τα θετικά στοιχεία της ζωής τους, από την πνευματική και θεολογική τους πλευρά, δίχως να εστιάζουν κυρίως στο συναισθηματικό τους αντίκτυπο, όπως στη βίωση του συναισθήματος της ευγνωμοσύνης. Αυτό ίσως να οφείλεται στις διαφορές μεταξύ του καθολικού, του προτεστάντικού και του ορθόδοξου χριστιανικού δόγματος, που κυριαρχούν στην Ισπανία, τη Γερμανία και την Ελλάδα, αντίστοιχα (van Elk, Rutjens, & van Harreveld, 2017). Ίσως, δηλαδή, η διδασκαλία του κάθε δόγματος να διαμορφώνει φυλογενετικά τα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» των ατόμων. Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, η παρούσα διατριβή τονίζει, ότι είναι πρόδηλες οι επιρροές πολιτισμικών παραγόντων στη δομή και το περιεχόμενο του «καλού χαρακτήρα» και θέτει σημαντικά ερευνητικά ερωτήματα για την επίδραση των παραγόντων αυτών στον τρόπο, με τον οποίο τα άτομα κι οι λαοί κατασκευάζουν την πραγματικότητά τους, αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους κι αφηγούνται την ιστορία τους (McLean, Syed, Pasupathi, Adler, Dunlop, Drusturp, ... & McCoy, 2019).

Η φιλία προβλέπει το ευ ζην των ενηλίκων. Στα πλαίσια της παρούσας διατριβής έλαβε χώρα η πρώτη συστηματική ανασκόπηση της υπάρχουσας βιβλιογραφίας για τη σχέση της φιλίας ενηλίκων τόσο με το συνολικό ευ ζην των ατόμων όσο και με τα επιμέρους συστατικά του.

Τα ευρήματα, λοιπόν, της συστηματικής ανασκόπησης της βιβλιογραφίας επιβεβαίωσαν, ότι η φιλία είναι μια πολύτιμη προσωπική σχέση μεταξύ των ενηλίκων (Demir, 2015), που συμβάλλει ποικιλοτρόπως στην ευζωία τους (Demir κ.ά., 2007. Diener & Biswas-Diener, 2008) κι εκπληρώνει σε σημαντικό βαθμό τη θεμελιώδη

ανθρώπινη ανάγκη για κοινωνική αλληλεπίδραση κι ανήκειν (Lyubomirsky, 2008). Αναλυτικότερα, τα ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης οδήγησαν στην ταυτοποίηση των μεταβλητών της φιλίας ενηλίκων, που προβλέπουν υψηλά επίπεδα ευζωίας. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι οι ποιοτικές φιλίες, που χαρακτηρίζονται από λειτουργικά συστατικά, όπως η στήριξη, η συντροφιά, το κίνητρο για διαιώνιση της φιλίας κι η ενδυνάμωση των θετικών εμπειριών ενός μέλους της φιλίας, προβλέπουν υψηλότερα επίπεδα ευζωίας. Με άλλα λόγια, η θετική σύνδεση με έναν φίλο κάνει τα άτομα πιο ευτυχισμένα. Αυτό, μάλιστα, που ενισχύει αυτή την επίδραση είναι τα επίπεδα ευτυχίας του φίλου του ατόμου (Fowler & Christakis, 2008). Οι μελέτες έχουν δείξει, ότι η ευτυχία είναι μεταδοτική. Παράλληλα, λοιπόν με την επίδραση της φιλικής σχέσης στο ευ ζην του ατόμου, επιδρούν και τα επίπεδα ευτυχίας του φίλου του. Όταν ένας φίλος μας είναι ευτυχισμένος, αυξάνεται η πιθανότητα μας να είμαστε ευτυχισμένοι κατά 25% (Fowler & Christakis, 2008). Τα παραπάνω ευρήματα συνεισφέρουν σημαντικά στην προαγωγή της επιστημονικής γνώσης, καθώς σκιαγραφούν για πρώτη φορά με συστηματικό τρόπο τη σχέση μεταξύ της φιλίας και των επιπέδων ευ ζην των ενηλίκων. Η γνώση αυτή, μπορεί να συμβάλλει στο μέλλον στη δημιουργία νέων θεωριών και μοντέλων για τις ευεργετικές επιδράσεις της φιλίας στην ευημερία των ατόμων.

Επιπλέον, η συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας τόνισε πέρα από τη γνώση, που ήδη έχουμε για τη σχέση της φιλίας και της ευζωίας, τις διαστάσεις αυτής της σχέσης, για τις οποίες δεν υπάρχουν επαρκή εμπειρικά δεδομένα, αλλά κι εκείνες, για τις οποίες δε διαθέτουμε πληροφορίες. Συνοπτικά, βρέθηκε, ότι δεν είναι δυνατό να εξάγουμε ασφαλή συμπεράσματα για τους παράγοντες, που διαμεσολαβούν την επίδραση της φιλίας στο ευ ζην, όπως και για το εάν η φιλία επιδρά στις ηδονιστικές ή ευδαιμονικές διαστάσεις της ευζωίας. Επιπρόσθετα, εντοπίστηκε ένα σημαντικό κενό της βιβλιογραφίας. Δεν έχουν λάβει χώρα στην ερευνητική γραμματεία προσπάθειες κατασκευής ενός καθολικού θεωρητικού μοντέλου, που να εξηγεί την επίδραση επιμέρους χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων σε επιμέρους συστατικά του ευ ζην. Τα παραπάνω κενά κι οι περιορισμοί της βιβλιογραφίας, που εντόπισε η παρούσα διατριβή, εμπλουτίζουν όσα κενά έχουν ήδη εντοπιστεί από τους μελετητές (Demir, 2015. Demir κ.ά., 2007) και εστιάζουν στις ερευνητικές προτεραιότητες για το μέλλον.

Τα χαρακτηριστικά της φιλίας συμβάλλουν διαφορετικά σε κάθε συστατικό του ευ ζην. Η παρούσα διατριβή δημιούργησε για πρώτη φορά υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας ένα αναλυτικό μοντέλο για την επίδραση των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας στο ευ ζην των ενηλίκων και τα συστατικά του.

Αυτό το μοντέλο προσδιορίζει τις σύνθετες διαδρομές μεταξύ των λειτουργιών της φιλίας, του συνολικού ευ ζην των ατόμων και των επιμέρους συστατικών του και τοποθετεί τις συνθήκες στον χάρτη, ώστε ν' αρχίσει η πλήρης χαρτογράφηση αυτής της σχέσης. Τα ευρήματα έδειξαν, ότι η ενδιαφέρουσα συντροφιά, η βοήθεια κι η αυτο-επικύρωση, που πηγάζουν από μια φιλία επιδρούν στην ευζωία και τα συστατικά της στον μεγαλύτερο βαθμό. Επιπλέον όμως αυτού, η παρούσα διατριβή αποκαλύπτει, ότι δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη συνταγή λειτουργιών της φιλίας, που επιδρά σε όλα τα συστατικά του ευ ζην των ατόμων. Διαφορετικοί συνδυασμοί χαρακτηριστικών μιας φιλίας τροφοδοτούν τα επιμέρους συστατικά του ευ ζην. Αυτό το εύρημα μπορεί να πυροδοτήσει νέες μελέτες στο μέλλον.

Πιο αναλυτικά, τα παραπάνω ευρήματα μπορούν να αξιοποιηθούν για την προαγωγή της έρευνας γύρω από το χτίσιμο θετικών φιλικών σχέσεων (Hendriks κ.ά., 2019). Για παράδειγμα, τόσο η συμβουλευτική όσο κι η ψυχοθεραπεία, οι οποίες έχουν ως βασικούς σκοπούς τη βελτίωση των επιπέδων ευζωίας των ατόμων και το χτίσιμο θετικών σχέσεων, μπορούν να επωφεληθούν από αυτή τη γνώση και να την ενσωματώσουν στην πράξη τους ως επιθυμητό κι επιδιωκόμενο αποτέλεσμα (D'raven & Pasha-Zaidi, 2014. Metz, 2013. Rantanen, Pynnönen, Saajanaho, Siltanen, Karavirta, Kokko, ... & Portegijs, 2019. Rashid & Seligman, 2018. Robertson, 2015). Συν τοις άλλοις, μπορούν να σχεδιαστούν και να εφαρμοστούν παρεμβάσεις για το χτίσιμο θετικών φιλικών σχέσεων σε διαφορετικούς πληθυσμούς με σκοπό να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις ειδικές δυσκολίες ή τις προκλήσεις της ζωής και να αυξήσουν τα επίπεδα ευζωίας τους (Linley κ.ά., 2013. Seligman κ.ά., 2009). Τέτοια παραδείγματα είναι οι έφηβοι, οι φοιτητές, οι γονείς, οι εργαζόμενοι κι ειδικότεροι πληθυσμοί, όπως οι ψυχιατρικοί ασθενείς, οι πρόσφυγες κι οι τρόφιμοι φυλακών.

Επίσης, τα παραπάνω ευρήματα έχουν σημαντικές θεωρητικές προεκτάσεις, καθώς συνεισφέρουν στον ενεργό διάλογο στον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας για τα λειτουργικά συστατικά των θετικών σχέσεων και τη σχέση τους με την ευζωία (Mertika κ.ά., υπό δημοσίευση). Πέραν της αναγνώρισης των συγκεκριμένων, θετικών χαρακτηριστικών της φιλίας η παρούσα διατριβή αναγνωρίζει και τις ειδικές

επιδράσεις του καθενός σε διαφορετικά συστατικά του ευ ζην. Ακόμη, αυτά τα ευρήματα συμβάλλουν στη συζήτηση, που αφορά στη σχέση μεταξύ ηδονιστικού κι ευδαιμονικού ευ ζην (Heintzelman, 2018. Martela & Sheldon, 2019. van de Weijer κ.ά., 2018). Συγκεκριμένα, αυτή η διατριβή τονίζει, ότι η φιλία συμβάλλει τόσο στις ηδονιστικές διαστάσεις του ευ ζην μέσω της ενδιαφέρουσας συντροφιάς, η οποία ενεργοποιεί στρατηγικές απολαμβάνειν κι οδηγεί στη βίωση θετικών συναισθημάτων (Bryant & Veroff, 2017), αλλά και στις ευδαιμονικές του όψεις. Η ζωή με νόημα, δηλαδή η ευδαιμονία, πηγάζει από τέσσερα στοιχεία: το αίσθημα του ανήκειν, την αίσθηση σκοπού, που πηγάζει από τις αξίες και τους προσωπικούς στόχους, την κατασκευή της ατομικής αφήγησης και την υπέρβαση (Sørensen κ.ά., 2019. Zhang κ.ά., 2019). Η φιλία σύμφωνα με την παρούσα διατριβή συμβάλλει σημαντικά στις τρεις πρώτες από τις πηγές αυτές. Συγκεκριμένα, μέσω της στήριξης, της συμμαχίας, της εγγύτητας και της ασφάλειας, που παρέχει, η φιλία ενηλίκων συμβάλλει στην αίσθηση του ανήκειν, μέσω της στήριξης συμβάλλει στη διαμόρφωση των προσωπικών στόχων και μέσω της αυτο-επικύρωσης βοηθά στην κατασκευή μιας θετικής αφήγησης για τον εαυτό και τη ζωή.

Τέλος, τα παραπάνω ευρήματα συνεισφέρουν σημαντικά στην άνθηση των πολιτών και της κοινωνίας καθώς παρέχεται ένα μοντέλο έξι πυλώνων για την ενίσχυση του ευ ζην των πολιτών. Αυτό το μοντέλο μπορεί να διδαχθεί και να αποτελέσει μέρος ενός ψυχοεκπαιδευτικού προγράμματος. Οι έξι πυλώνες αυτού του μοντέλου, συνοπτικά και με απλά λόγια, είναι: α) η συναναστροφή το μέγιστο δυνατό με τους στενούς φίλους και το μοίρασμα διασκεδαστικού χρόνου απολαμβάνοντας τις κοινές στιγμές και δραστηριότητες, β) το αφούγκρασμα των αναγκών του φίλου κι η παροχή τόσο πρακτικής όσο και συναισθηματικής στήριξης, γ) η δημιουργία μιας ισχυρής κι ακλόνητης συμμαχίας, δ) η ενθάρρυνση των θετικών πλευρών, συμπεριφορών και στάσεων του φίλου αναγνωρίζοντας τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του κι ενισχύοντας τις χαρές και τα επιτεύγματά του, ε) το μοίρασμα μύχιων σκέψεων και συναισθημάτων στον βαθμό, που δε νιώθουν ότι απειλούνται και στ) στις περιπτώσεις, που υπάρχει κάποια σύγκρουση, παρεξήγηση ή διαφωνία, εφόσον η φιλία αυτή αξιολογείται ως σημαντική, η διερεύνηση της πιθανότητας συγχώρεσης του φίλου ή και του εαυτού τους (Fehr & Harasymchuk, 2018. Fehr κ.ά., 2010. Hood, Cruz, & Bachrach, 2017). Μέσω της προαγωγής των θετικών φιλικών σχέσεων στα πλαίσια ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων μπορούν να βελτιωθούν τα επίπεδα ευζωίας των πολιτών και, συνεπακόλουθα, η κοινωνία, στην οποία ανήκουν να ανθήσει.

Υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ασφάλειας σε μια Θετική Φιλία επιδρούν αρνητικά στο ευ ζην των ενηλίκων. Ένα από τα μη αναμενόμενα ευρήματα της παρούσας διατριβής προκύπτει από τα αποτελέσματα των μοντέλων δομικών εξισώσεων, που δημιουργήθηκαν για την εξήγηση της επίδρασης των λειτουργιών της φιλίας ενηλίκων στο ευ ζην και τα συστατικά του.

Συγκεκριμένα, τα ευρήματα έδειξαν, ότι η συναισθηματική ασφάλεια στα πλαίσια μιας Θετικής Φιλίας ενηλίκων έχει αρνητικές επιδράσεις στο ευ ζην και τα συστατικά του. Το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενα ευρήματα, που δείχνουν, ότι η συναισθηματική ασφάλεια ως χαρακτηριστικό της ποιότητας μιας φιλίας συνδέεται θετικά με το ευ ζην (Demir & Özdemir, 2010. Demir κ.ά., 2011). Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός, ότι το εργαλείο, που χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρησή της συναισθηματικής ασφάλειας στην παρούσα διατριβή, την ορίζει ως τον καθησυχασμό σε στρεσογόνες καταστάσεις, όπου το άτομο βιώνει φόβο, θυμό ή άγχος (Fehr & Harasymchuk, 2018). Ωστόσο, σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, τα άτομα, που έχουν υψηλή ανάγκη να είναι οι φίλοι τους παρόντες, όταν βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, δεν καλλιεργούν μηχανισμούς αντιμετώπισης αυτών των συναισθημάτων και της δυσκολίας, αλλά εξαρτώνται από τους φίλους τους και δεν αναπτύσσουν αισθήματα ικανότητας κι επάρκειας, γεγονός, το οποίο είναι φυσικό να προβλέπει αρνητικά τα επίπεδα του ευ ζην (Deci κ.ά., 2006).

Μία άλλη ερμηνεία αυτού του ευρήματος ίσως κρύβεται στη φύση της σχέσης της συναισθηματικής ασφάλειας στη φιλία με το ευ ζην. Είναι πιθανό η σχέση αυτή να μην είναι γραμμική, αλλά να υπάρχει κάποιος ουδός συναισθηματικής ασφάλειας, την οποία μπορούν ν' αντλήσουν τα άτομα από τους φίλους τους και να συμβάλλει στην ευζωία τους. Εάν, ωστόσο υπερβούν τον ουδό αυτόν, η επίδραση της συναισθηματικής ασφάλειας από τη φιλία μπορεί να αποκτήσει αρνητικό πρόσημο. Είναι, λοιπόν, πιθανό να χρειάζεται η διατήρηση μιας ομοιόστασης στο άτομο, η οποία ορίζει την ισορροπία μεταξύ της συναισθηματικής ασφάλειας και της συναισθηματικής προσκόλλησης στον φίλο. Σε κάθε περίπτωση, αυτό το εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την προαγωγή της επιστημονικής γνώσης. Η παρούσα διατριβή αποκωδικοποίησε το γενετικό υλικό της φιλίας και του ευ ζην και βάσει αυτού θέτει ερευνητικά και θεωρητικά ερωτήματα, που δεν έχουν ξαναδιατυπωθεί. Αυτό δηλώνει, ότι το συγκεκριμένο εύρημα δεν μπορεί να γενικευτεί με ευκολία αλλά αποτελεί την αφετηρία για τη συστηματική μελέτη της επίδρασης των συστατικών της φιλίας στο ευ ζην των ατόμων.

Υψηλά επίπεδα οικειότητας σε μια Θετική Φιλία δε συμβάλλουν στην ευζωία των ενηλίκων. Ένα, ακόμη, σημαντικό και μη αναμενόμενο εύρημα της παρούσας διατριβής, τονίζει, ότι η οικειότητα σε μια φιλία δεν επιδρά σημαντικά στα επίπεδα ευζωίας των ατόμων.

Η οικειότητα στις φιλίες αφορά στη γειτνίαση, που εκφράζεται μέσω της αυτο-αποκάλυψης εσωτερικών καταστάσεων του ατόμου. Διάφορες μελέτες έχουν τονίσει τη σημαντικότητα της οικειότητας για το χτίσιμο και τη διατήρηση μιας φιλίας ενηλίκων (Fehr & Harasymchuk, 2018. Gillespie κ.ά., 2015. Hall, 2011. Kordoutis, 2015. Sanderson κ.ά., 2014. Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Ωστόσο, μια εξήγηση του παραπάνω ευρήματος μπορεί να συνδέεται με την εμπιστοσύνη στον φίλο. Φαίνεται, λοιπόν, ότι η οικειότητα σε μια στενή φιλία μπορεί να προκαλεί σε κάποιες περιπτώσεις αβεβαιότητα, λόγω του φόβου ότι οι μύχιες σκέψεις και τα συναισθήματα, που μοιράστηκαν τα άτομα στον φίλο τους, δε θα παραμείνουν μεταξύ τους αλλά θα διαδοθούν (Wood κ.ά., 2017). Επομένως, αν και τα άτομα επιδιώκουν την οικειότητα στις φιλίες τους, υψηλά επίπεδα αυτού του λειτουργικού συστατικού της φιλίας θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε επιπρόσθετες ανησυχίες. Ίσως, αντίστοιχα με την περίπτωση της συναισθηματικής ασφάλειας, να υπάρχει κάποιος ουδός οικειότητας στις φιλίες των ατόμων, η τήρηση του οποίου συμβάλλει στην ευζωία τους.

Μία ακόμη εξήγηση αυτού του ευρήματος μπορεί να οφείλεται στη φύση της έννοιας της οικειότητας. Το εργαλείο, που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα διατριβή την ταυτίζει με την έννοια της αυτο-αποκάλυψης. Ωστόσο η οικειότητα εκφράζεται και μ' άλλους, εξίσου σημαντικούς και βαθύτερους τρόπους στις σχέσεις. Μάλιστα, ακολουθεί μια διαδικασία τριών βημάτων (Kordoutis, 2015). Στο πρώτο βήμα, το άτομο αποκαλύπτει κάποια προσωπική πληροφορία. Ο φίλος, οφείλει όσο ακούει τις πληροφορίες, που αποκαλύπτονται να δείχνει λεκτικά και μη λεκτικά την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και τη στήριξή του. Στο δεύτερο βήμα κι εφόσον έχει ολοκληρωθεί με επιτυχία το πρώτο, ο φίλος επικυρώνει τη σημαντικότητα όσων άκουσε, δείχνει σεβασμό και φροντίδα προς το άτομο. Τέλος, στο τρίτο βήμα το άτομο αντιλαμβάνεται τη θετική απόκριση του φίλου του κι επιδιώκει νέες αυτο-αποκαλύψεις στο μέλλον (Kordoutis, 2015). Ίσως να είναι αυτές οι επιπλέον διεργασίες οικειότητας, που συμβάλλουν στην ευζωία των ατόμων. Είναι πιθανό, βέβαια, από την άλλη, η οικειότητα να αποτελεί μια προϋπόθεση για τη διατήρηση της φιλίας, το λίπασμα, ώστε τα υπόλοιπα συστατικά της φιλίας να συμβάλλουν στο ευ ζην των ατόμων (Fehr, 2012) και να μην επιδρά η ίδια σε αυτό άμεσα. Η παρούσα διατριβή ανέδειξε, λοιπόν, ένα

ακόμη σημαντικό θεωρητικό ερώτημα, το οποίο δεν έχει διατυπωθεί στο παρελθόν κι οι μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να το διερευνήσουν περαιτέρω, ώστε να ολοκληρωθεί η χαρτογράφηση της σχέσης της φιλίας με το ευ ζην των ενηλίκων.

Η ικανότητα απολαμβάνει διαμεσολαβεί την επίδραση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της φιλίας στο ευ ζην. Η παρούσα διατριβή ανέδειξε τις σύνθετες διαδρομές, που εξηγούν την επίδραση των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας στο ευ ζην των ενηλίκων και στα συστατικά του. Κομβικό σημείο σε κάποιες από τις διαδρομές αυτές αποτελεί η ικανότητα των ατόμων να επικεντρωθούν στις θετικές τους εμπειρίες, να τις απολαύσουν και να ενδυναμώσουν τις ευεργετικές τους επιδράσεις (Bryant & Veroff, 2017).

Ειδικότερα, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής εμπλουτίζουν τη γνώση για τις επιδράσεις της αυτο-επικύρωσης και της ενδιαφέρουσας συντροφιάς στα πλαίσια μιας φιλίας στο ευ ζην των ατόμων τονίζοντας, ότι διαμεσολαβείται από την ικανότητα απολαμβάνει του ατόμου. Με άλλα λόγια, η παρούσα διατριβή τονίζει τη σημαντικότητα των ατομικών διαφορών στην ικανότητα του ατόμου να απολαμβάνει τις θετικές στιγμές της ζωής του για την ευζωία του. Αναδεικνύεται, ότι η επίδραση της ενθάρρυνσης ενός φίλου για το χτίσιμο μιας θετικής αυτο-εικόνας κι οι διασκεδαστικές στιγμές μαζί του είναι σημαντικά χαμηλότερη, εάν τα άτομα έχουν χαμηλή ικανότητα απολαμβάνει (Bryant & Veroff, 2017). Αυτό το εύρημα προάγει σημαντικά την επιστημονική γνώση και κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό για τον σχεδιασμό παρεμβάσεων Θετικής Ψυχολογίας για το χτίσιμο θετικών σχέσεων (Hendriks κ.ά., 2019). Βασικός πυλώνας των παρεμβάσεων αυτών χρειάζεται να είναι η καλλιέργεια της ικανότητας του ατόμου να απολαμβάνει τις θετικές εμπειρίες στη ζωή του. Επίσης, η γνώση αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για την πράξη στη συμβουλευτική και τη ψυχοθεραπεία, οι οποίες θέτουν συχνά ως βασικό τους στόχο το χτίσιμο θετικών σχέσεων με τους άλλους (Borelli κ.ά., 2020).

Τα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» διαμεσολαβούν την επίδραση της ενδιαφέρουσας συντροφιάς με τους φίλους στο ευ ζην. Το τελευταίο από τα κύρια ευρήματα της παρούσας διατριβής τονίζει τη σημαντικότητα των στοιχείων ανθρωπιάς του «καλού χαρακτήρα» για την επίτευξη του ευ ζην των ατόμων.

Πιο συγκεκριμένα, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής τονίζουν, ότι η ενδιαφέρουσα συντροφιά με έναν φίλο επιδρά ισχυρότερα στα επίπεδα του ευ ζην και των συστατικών του, όταν το άτομο χαρακτηρίζεται από υψηλά διαπροσωπικά δυνατά στοιχεία. Με άλλα λόγια, τα άτομα, που έχουν υψηλότερη ικανότητα να προσφέρουν

και να λαμβάνουν αγάπη, να δείχνουν καλοσύνη προς τους άλλους, να λειτουργούν ως μέλη μιας ομάδας ή να συγχωρούν (Peterson & Seligman, 2004), έχουν περισσότερες πιθανότητες η ενδιαφέρουσα συντροφιά με τους φίλους τους να οδηγήσει σε υψηλά επίπεδα ευζωίας, θετικότητας, νοήματος ζωής, δέσμευσης, θετικών σχέσεων κι επιτευγμάτων (Quinlan, Swain, Cameron, & Vella-Brodrick, 2015). Επομένως, οι ατομικές διαφορές στα στοιχεία του «καλού χαρακτήρα» διαμεσολαβούν την επίδραση της ενδιαφέρουσας συντροφιάς με τους φίλους στα επίπεδα ευζωίας κι οι παρεμβάσεις, που θα στοχεύσουν στην καλλιέργεια των θετικών σχέσεων στο μέλλον, οφείλουν να θέσουν ως προτεραιότητα την ανάπτυξη των διαπροσωπικών στοιχείων του χαρακτήρα των ατόμων, ώστε να τα καταστήσουν ικανότερα να διασκεδάσουν με τους φίλους τους κι αυτό να επιδράσει σημαντικά στην ευζωία τους (Κατερέλος, Τσέκερης, & Δημητρίου, 2013). Σε κάθε περίπτωση, το παραπάνω εύρημα προάγει σημαντικά την επιστημονική γνώση τοποθετώντας μία επιπλέον συνθήκη στον χάρτη στην προσπάθεια ιχνηλάτησης της επίδρασης των Θετικών Φιλιών στην ευζωία των ατόμων.

Συνολικά, η νέα γνώση, που παρήγαγε η παρούσα διατριβή, για την επίδραση της φιλίας ενηλίκων στο ευ ζην, την πολυπαραγοντική φύση της ευζωίας και τη δομή του «καλού χαρακτήρα» στην Ελλάδα μπορεί να συνεισφέρει στην αρχική εκπαίδευση και τη διά βίου μάθηση των επαγγελματιών ψυχικής υγείας κι όχι μόνο. Συγκεκριμένα, μπορούν να επωφεληθούν από τη γνώση αυτήν κατά την εκπαίδευσή τους οι νέοι ερευνητές, οι εκκολαπτόμενοι επιστήμονες από τον χώρο της ψυχικής υγείας, οι εκπαιδευόμενοι σύμβουλοι, ψυχοθεραπευτές και coaches αλλά κι οι ήδη επιστήμονες κι επαγγελματίες μέσα από σεμινάρια στα πλαίσια της επικαιροποίησης των γνώσεών τους. Επιπλέον, μπορεί να επωφεληθεί από τη γνώση αυτή ο γενικός πληθυσμός στα πλαίσια σεμιναρίων δια βίου μάθησης για τις δεξιότητες ζωής, τις σχέσεις και την ευζωία.

Πέραν τούτου, αξίζει να ληφθεί υπόψη η συνεισφορά των ευρημάτων της μελέτης αυτής στην εκπαίδευση των νέων ατόμων, των παιδιών και των εφήβων. Σύμφωνα με τις αρχές της Θετικής Εκπαίδευσης, παράλληλα με τους ακαδημαϊκούς στόχους θα πρέπει να τίθενται και στόχοι για την ευζωία των μαθητών (Bott κ.ά., 2017. Norrish & Seligman, 2015). Τα αποτελέσματα της παρούσας διατριβής, λοιπόν, θα μπορούσαν να προσφέρουν σημαντικές γνώσεις κατά την αναθεώρηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και της ύλης σπουδών στο σχολείο τονίζοντας, ότι η καλλιέργεια των λειτουργικών συστατικών μιας φιλίας, των διαπροσωπικών δυνατών

στοιχείων του χαρακτήρα και της ικανότητας απολαμβάνει συμβάλλουν στην ευζωία των ατόμων.

Τέλος, το παρόν πόνημα θα μπορούσε να συντελέσει στην εκπαίδευση των φοιτητών ψυχολογίας και άλλων κοινωνικών επιστημών αλλά και του γενικού πληθυσμού εισάγοντάς τους στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, παρουσιάζοντας τη γνώση των τελευταίων ετών κι εστιάζοντας στη σημαντικότητα των θετικών σχέσεων για την ευζωία. Η διατριβή αυτή, λοιπόν, ως ελεύθερα διαθέσιμο προϊόν γνώσης θα μπορούσε να λειτουργήσει ως ένα αρχικό ή συμπληρωματικό εγχειρίδιο εισαγωγής στη Θετική Ψυχολογία.

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, η συνεισφορά της παρούσας διατριβής εντοπίζεται: α) στην προαγωγή της επιστημονικής θεωρίας κι έρευνας σε διάφορους κλάδους της Ψυχολογίας, όπως αυτοί της Θετικής, της Συμβουλευτικής, της Κοινωνικής και της Κλινικής Ψυχολογίας, της Ψυχομετρίας, των Διαπολιτισμικών Μελετών και των Ατομικών Διαφορών, β) στην ενίσχυση του επιστημονικού υπόβαθρου για τον σχεδιασμό κοινωνικής πολιτικής, γ) στην πράξη στην Κλινική, τη Συμβουλευτική Ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία και δ) στην εκπαίδευση και δια βίου μάθηση τόσο των επαγγελματιών ψυχικής υγείας όσο και του γενικού πληθυσμού.

Η παρούσα διατριβή συνεισφέρει σε όλους τους παραπάνω τομείς επιβεβαιώνοντας υπάρχοντα ευρήματα, ρίχνοντας φως σε αντικρουόμενα αποτελέσματα, αναδεικνύοντας τα κενά της, παίρνοντας θέση σε σύγχρονους κι ανοιχτούς διαλόγους για τη φύση της ευζωίας, των θετικών σχέσεων και του «καλού χαρακτήρα» και, κυρίως, προσφέροντας νέα δεδομένα και μοντέλα για τη σχέση μεταξύ χαρακτηριστικών της φιλίας ενηλίκων και συστατικών του ευ ζην.

Οι περιορισμοί της παρούσας διατριβής

Ανεξάρτητα από τη σημαντική συνεισφορά της, η παρούσα διατριβή παρουσιάζει κάποιους μεθοδολογικούς και θεωρητικούς περιορισμούς.

Μεθοδολογικοί περιορισμοί. Πρώτα απ' όλα, τα δείγματα, που συλλέχθηκαν στις υπομελέτες της διατριβής αυτής, παρότι ήταν πολυπληθή κι επαρκή στατιστικά, δε στηρίχθηκαν σε τυχαία δειγματοληψία. Αν και τα συμπεράσματα των μελετών είναι ασφαλές να γενικευτούν, η τυχειότητα στη συλλογή του δείγματος θα επιτύγχανε τη μέγιστη αντιπροσωπευτικότητα. Επίσης, η παρούσα διατριβή στηρίχθηκε σε δεδομένα συγχρονικών μελετών, γεγονός που δεν επιτρέπει να ερμηνευτούν οι επιδράσεις, που εντοπίστηκαν, ως σχέσεις αιτίου-αιτιατού ή προβλέψεις αλλά μόνο ως πολύπλοκες συσχετίσεις, που είναι ανάγκη να διερευνηθούν περαιτέρω στο μέλλον. Ακόμη, τα εργαλεία, που χρησιμοποιήθηκαν στις υπομελέτες στηρίζονταν μόνο σε ερωτήματα αυτο-αναφοράς, χωρίς να μπορούν να ανιχνευθούν οι επιδράσεις της συγκεκριμένης μεθόδου συλλογής δεδομένων, καθώς κι οι πιθανές προσπάθειες των ατόμων να παρουσιάσουν μία ψευδή, θετικότερη ή αρνητικότερη, εικόνα εαυτού.

Αναφορικά με τη μεταφορά των τεσσάρων ψυχομετρικών εργαλείων στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο, για τα δύο εργαλεία που σταθμίστηκαν, δηλαδή το PERMA Profiler και το Ερωτηματολόγιο Δυνατών Στοιχείων του Χαρακτήρα – VIA-114GR δεν ελέγχθηκαν η προβλεπτική εγκυρότητα κι η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων, ώστε να ενισχυθούν περαιτέρω τα ψυχομετρικά τους χαρακτηριστικά. Επιπλέον, δεν εξετάστηκε η ευαισθησία τους στις αλλαγές, που επιφέρει μία στοχευμένη παρέμβαση. Από την άλλη μεριά, σχετικά με το Ερωτηματολόγιο Φιλίας του McGill – Λειτουργικά Συστατικά της Φιλίας και τη Σύντομη Λίστα Τρόπων Απολαμβάνειν για Ενήλικες, πέραν της προσαρμογής στα ελληνικά δεδομένα, πραγματοποιήθηκε μόνο έλεγχος της αξιοπιστίας εσωτερικής συνοχής και της παραγοντικής τους δομής. Ένας ακόμη περιορισμός, λοιπόν, αφορά στον περαιτέρω έλεγχο των ψυχομετρικών τους χαρακτηριστικών.

Θεωρητικοί περιορισμοί. Ένα σημείο, που περιορίζει τη δυναμικότητα των ευρημάτων της παρούσας διατριβής, σχετίζεται με το γεγονός, ότι ο παράγοντας της δέσμευσης, που μετράει το PERMA Profiler, παρότι παρουσιάζει ικανοποιητικά επίπεδα εγκυρότητας, η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής του δεν είναι επαρκής. Είναι πιθανόν τα ερωτήματα, που μετρούν αυτόν τον παράγοντα, να συλλαμβάνουν μόνο ένα μικρό μέρος της διακύμανσης της έννοιας ή η ίδια η έννοια και το περιεχόμενό της να χρειάζεται περαιτέρω διευκρίνιση. Σε κάθε περίπτωση, τα ευρήματα γύρω από τον παράγοντα αυτόν χρειάζεται να αντιμετωπίζονται με επιφυλακτικότητα.

Ένας επιπρόσθετος θεωρητικός περιορισμός της παρούσας διατριβής αφορά στη δημιουργία ενός γενικού προβλεπτικού μοντέλου των συστατικών του ευ ζην από

τα λειτουργικά χαρακτηριστικά της στενής φιλίας καλύπτοντας όλη την ενήλικη ζωή. Ωστόσο, δε λήφθηκαν υπόψη οι επιδράσεις δημογραφικών πληροφοριών του δείγματος αναφορικά με το φύλο, την ηλικιακή ομάδα, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και την ύπαρξη τέκνων, που έχει βρεθεί, ότι επιδρούν στην ποιότητα της φιλίας ενηλίκων (David-Barrett, 2020. Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010. Wrzus κ.ά., 2013, 2017).

Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες

Η παρούσα διατριβή παρέχει πλούσιο υλικό για ερευνητική σκέψη και κατευθυντήριες γραμμές για τον μελλοντικό ερευνητικό σχεδιασμό.

Οι υπάρχουσες προσπάθειες διερεύνησης της δομής του «καλού χαρακτήρα» και των συστατικών του ευ ζην έχουν στηριχθεί στην πλειοψηφία τους στη φιλοσοφία ή τον επιστημονικό διάλογο, ο οποίος, ωστόσο, δεν έχει ακόμη καταλήξει σε μία κοινώς αποδεκτή θεωρία (Forgeard κ.ά., 2011. Linton κ.ά., 2016. Shryack κ.ά., 2010). Επιπλέον, δεν έχει ακόμη διατυπωθεί κάποια θεωρία για το περιεχόμενο και τη δομή της γενικής έννοιας της «δέσμευσης» στις καθημερινές δραστηριότητες. Επομένως, οι μελλοντικές έρευνες είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να εστιάσουν στην ανεύρεση μίας ομόφωνης, διαπολιτισμικής κι εμπειρικά τεκμηριωμένης εννοιολογικής δομής α) του «καλού χαρακτήρα», β) της πολυδιάστατης φύσης του ευ ζην και γ) της «δέσμευσης» και τη διαφοροποίησή τους από συναφείς έννοιες. Επίσης, σε συνέχεια της ανωτέρω προσπάθειας, χρειάζεται να αναθεωρηθούν τα υπάρχοντα εργαλεία μέτρησης αυτών των εννοιών και να σταθμιστούν στα ελληνικά δεδομένα.

Όσον αφορά στο μοντέλο για την επίδραση των λειτουργικών συστατικών της φιλίας ενηλίκων στο ευ ζην των ατόμων, οι μελέτες θα μπορούσαν να εστιάσουν στην επανάληψη του ερευνητικού πρωτοκόλλου για το μοντέλο σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια. Αυτό θα είχε στόχο την επιβεβαίωση ή την αναθεώρηση των πρωτότυπων ευρημάτων της παρούσας μελέτης και τον εντοπισμό πολιτισμικών διαφορών στις επιδράσεις των επιμέρους λειτουργιών της φιλίας στα συστατικά του ευ ζην. Σε αυτή την ερευνητική προσπάθεια θα συνέβαλε η αξιοποίηση των ευρημάτων διάσπαρτων μελετών, που στηρίζουν την ύπαρξη πολιτισμικών διαφορών στην επίδραση της φιλίας νέων ενηλίκων σε δείκτες ευζωίας τους, όπως η ικανοποίηση από τη ζωή, το χτίσιμο θετικών σχέσεων κι η βίωση θετικών συναισθημάτων (Brannan κ.ά., 2013. Malikiosi-Loizos & Anderson, 1999. Miller, Akiyama, & Kapadia, 2017). Οι μελέτες αυτές, μάλιστα, θα ήταν χρήσιμο να ξεπεράσουν τους περιορισμούς της παρούσας διατριβής χρησιμοποιώντας μεθόδους τυχαίας δειγματοληψίας κι ενισχύοντας τη στατιστική ισχύ

των ευρημάτων τους χρησιμοποιώντας εξελεγμένες στατιστικές τεχνικές, όπως τα Διερευνητικά Μοντέλα Δομικών Εξισώσεων (ESEM) κι η Πολυδιάστατη Κλιμάκωση (MDS).

Επιπλέον, οι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν την επίδραση δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων στη σχέση των λειτουργιών της φιλίας με το ευ ζην και τα συστατικά του. Για παράδειγμα, έχει βρεθεί, ότι τα δύο φύλα παρουσιάζουν διαφορετικά λειτουργικά συστατικά τόσο στις ομόφυλες όσο και στις ετερόφυλες φιλίες τους, με αποτέλεσμα να στηρίζονται σε διαφορετικές διαπροσωπικές διεργασίες κατά τη δημιουργία και τη διατήρηση μιας φιλικής σχέσης (Gillespie και συν., 2015. Χρηστάκης & Χαλάτσης, 2010). Το ίδιο συμβαίνει και καθώς η ηλικία αυξάνεται (Wrzus κ.ά., 2013, 2017). Επομένως, θα ήταν σημαντικό να εξεταστεί στο μέλλον η ισοδυναμία του μοντέλου, στο οποίο κατέληξε η παρούσα διατριβή, σε άτομα διαφορετικού φύλου κι ηλικίας αλλά και σε ετερόφυλες ή ομόφυλες φιλικές σχέσεις. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορούσε να επιτευχθεί περαιτέρω χαρτογράφηση της επίδρασης των λειτουργικών χαρακτηριστικών της φιλίας στο ευ ζην των ενηλίκων και τα επιμέρους συστατικά του, την οποία ιχνηλάτησε για πρώτη φορά η παρούσα διατριβή.

Ακόμη, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής μπορούν να συμβάλλουν στον ευρύτερο διάλογο για τον εμπλουτισμό εννοιών, μοντέλων και θεωριών ερμηνεύοντας τα ευρήματα υπό το πρίσμα άλλων θεωριών και προσεγγίσεων πέραν της Θετικής Ψυχολογίας. Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η Θεωρία του Δεσμού (Bowlby, 1969, 1982), σύμφωνα με την οποία η φύση κι η μορφή της πρώτης σχέσης, που αναπτύσσει ένα βρέφος με τη μητέρα του, γίνεται μοντέλο για τις μετέπειτα σχέσεις του, προκαλώντας προσδοκίες για το αν θα είναι άξιο αγάπης και κατά πόσο μπορεί να βασιστεί στους άλλους και να εμπιστευτεί τον κόσμο γύρω του (Κορδούτης, 2006. Fearon & Roisman, 2017). Το σημείο, δηλαδή στο οποίο παρεμβαίνει η συγκεκριμένη θεώρηση για να αυξήσει τα επίπεδα του ευ ζην των ατόμων είναι η συναισθηματική σύνδεση με τους σημαντικούς άλλους (Johnson, 2019). Μεταξύ αυτών των σημαντικών άλλων αναγνωρίζονται κι οι φίλοι, οι οποίοι είναι πιθανό να παρέχουν στο άτομο αντίστοιχα οφέλη της πρώτης σχέσης με την τροφό (Zeifman, 2019). Επομένως, η Θεωρία του Δεσμού θα μπορούσε να εμπλουτίσει τα ευρήματα της παρούσας διατριβής, καθώς παρέχει ένα πλαίσιο ερμηνείας των ψυχολογικών φαινομένων και της ευζωίας των ατόμων εστιάζοντας στις διεργασίες των στενών σχέσεων. Επιπρόσθετα, τα ευρήματα της παρούσας διατριβής θα μπορούσαν να εμπλουτιστούν μέσω του

Μοντέλου της Κοινωνικής Συνοδείας (Antonucci, Ajrouch, & Birditt, 2014) ή των κοινωνικών δικτύων (Fowler, & Christakis, 2008).

Επίσης, οι περαιτέρω έρευνες θα ήταν ωφέλιμο να διερευνήσουν τον ρόλο, που διαδραματίζουν στην επίδραση της φιλίας ενηλίκων στο ευ ζην των ατόμων, τα επιμέρους δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, που συνδέονται στενά με το χτίσιμο θετικών σχέσεων (Chaplin, 2019. Fincham, & Beach, 2013. Gabb, Klett-Davies, Fink, & Thomae, 2013). Για παράδειγμα, η συγχώρεση ως στοιχείο του χαρακτήρα των ατόμων συμβάλλει σημαντικά στη διατήρηση των σχέσεων (Lopez κ.ά., 2018). Επίσης, δημιουργεί τις προϋποθέσεις για την αύξηση της ικανοποίησης των ατόμων από τις σχέσεις τους αλλά κι από την ίδια τους τη ζωή (Fincham κ.ά., 2018. van der Wal κ.ά., 2016). Συνεπώς, η διερεύνηση της επίδρασης επιμέρους στοιχείων του «καλού χαρακτήρα», όπως η συγχώρεση, στη σχέση της φιλίας με το ευ ζην των ενηλίκων θα μπορούσε να εμπλουτίσει σημαντικά τα ευρήματα της παρούσας διατριβής.

Αντίστοιχα, σημαντική προτεραιότητα για τις μελλοντικές έρευνες είναι η διερεύνηση της επίδρασης των επιμέρους στρατηγικών απόλαυσης των θετικών εμπειριών, που χρησιμοποιούν τα άτομα, στη σχέση των χαρακτηριστικών της φιλίας με τα συστατικά του ευ ζην. Για παράδειγμα, η ικανότητα των ατόμων να αποθηκεύουν ενεργά τις θετικές τους εμπειρίες υπό τη μορφή «νοητικών φωτογραφιών» και να τις αναπολούν με τους φίλους τους στο μέλλον (Bryant & Veroff, 2017) συνδέεται σημαντικά με τη συμμετοχή σε αυτές τις μνήμες σημαντικών άλλων, όπως οι φίλοι (Madoglou, 2010). Με άλλα λόγια, τα άτομα, αποθηκεύουν κι ανακαλούν με μεγαλύτερη ακρίβεια τις θετικές τους εμπειρίες, όταν αυτές εμπλέκουν άλλα άτομα, που έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αίσθησης συνέχειας του εαυτού και τη διατήρηση μιας θετικής αυτο-εικόνας (Madoglou, 2009. Μαντόγλου, 2011). Η απόλαυση αυτών των θετικών, κοινών εμπειριών προκαλεί βιώματα νοσταλγίας και συνδέεται με την ευζωία των ατόμων, τη βίωση θετικών συναισθημάτων και το χτίσιμο θετικών σχέσεων, καθώς αυξάνει την αίσθηση του ανήκειν και της αποδοχής από τους άλλους (Madoglou κ.ά., 2017. Sedikides κ.ά., 2016). Εάν οι μελλοντικές έρευνες εξετάσουν τις ατομικές διαφορές σε αυτήν ή άλλες στρατηγικές απολαμβάνειν και την επίδρασή τους στη σχέση της φιλίας με το ευ ζην των ενηλίκων θα προάγουν σημαντικά την υπάρχουσα γνώση για τους μηχανισμούς ψυχικής άνθησης των ατόμων.

Επιπρόσθετα, ο σχεδιασμός, η πιλοτική εφαρμογή κι η αξιολόγηση νέων, καινοτόμων παρεμβάσεων, που θα στοχεύουν στο χτίσιμο Θετικών Φιλιών σε όλο το ενήλικο φάσμα κι όχι μόνο, θα πρέπει να αποτελέσει προτεραιότητα των μελλοντικών

μελετών. Για παράδειγμα, τέτοιες παρεμβάσεις θα μπορούσαν να ενταχθούν στα πλαίσια της Θετικής Εκπαίδευσης και της Εκπαίδευσης Χαρακτήρα στο σχολείο, το πανεπιστήμιο και σε άλλα εκπαιδευτικά πλαίσια δια βίου μάθησης (Bott κ.ά., 2017. Norrish & Seligman, 2015). Με αυτόν τον τρόπο, θα εξεταστούν οι επιδράσεις της καλλιέργειας των λειτουργικών συστατικών της Θετικής Φιλίας στο ευ ζην και τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα των ατόμων. Επιπλέον, θα ελεγχθεί η επίδραση των παρεμβάσεων αυτών στα επίπεδα αρνητικών βιωμάτων, όπως η κατάθλιψη και το άγχος των μαθητών, των φοιτητών ή των ενηλίκων (Hendricks κ.ά., 2019. Kounenou, Koutra, Katsiadrami, & Diacogiannis, 2011).

Αντίστοιχες παρεμβάσεις ενίσχυσης των συστατικών της Θετικής Φιλίας θα μπορούσαν να λάβουν χώρα σε εργασιακά πλαίσια, ώστε να ελεγχθούν οι επιδράσεις τους τόσο σε δείκτες ευζωίας όσο και στην εργασιακή ικανοποίηση, δέσμευση και παραγωγικότητα (Donaldson, Lee, & Donaldson, 2019). Επιπλέον, παρεμβάσεις Θετικής φιλίας θα μπορούσαν να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια συνεδριών συμβουλευτικής ή ψυχοθεραπείας, ώστε να ελεγχθεί η επίδρασή τους στην ενίσχυση του υποστηρικτικού περιβάλλοντος των πελατών και, κατά προέκταση, στην ψυχική τους ανθεκτικότητα, τη βίωση θετικών συναισθημάτων και το νόημα στη ζωή τους (Rashid & Baddar, 2019). Σε ένα μακροεπίπεδο, οι προσπάθειες να χτιστούν Θετικές Φιλίες και θετικές, υποστηρικτικές συνδέσεις μεταξύ των ατόμων θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε επίπεδο ζευγών φίλων, κοινοτήτων, συστημάτων ή κοινωνιών ελέγχοντας την επίδρασή τους στη δημιουργία πιο δεσμευμένων κι ευτυχισμένων πολιτών, κι, επομένως, πιο ευτυχισμένων κοινωνιών (Oishi, 2012).

Τέλος, οι μελλοντικές έρευνες χρειάζεται να εστιάσουν στη δημιουργία αναλυτικών εθνικών αναφορών ευζωίας, οι οποίες θα λαμβάνουν υπόψη διάφορες διαστάσεις της ζωής των ατόμων, συμπεριλαμβανομένων των επιμέρους σχέσεων, όπως οι ερωτικές κι οι φιλικές (Graham κ.ά., 2018. Capic κ.ά., 2018. Rees κ.ά., 2019). Βάσει των ευρημάτων των μελετών αυτών, μπορεί να αναθεωρηθεί και να χαραχθεί μια κοινωνική πολιτική ευζωίας.

Συμπεράσματα

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα παραπάνω, η παρούσα διατριβή συνεισφέρει σημαντικά στην έρευνα, την κοινωνία, την πράξη των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και την εκπαίδευση του γενικού πληθυσμού και των επιστημόνων. Αυτό συμβαίνει κυρίως, διότι το παρόν πόνημα συγκέντρωσε την υπάρχουσα γνώση για τη σχέση μεταξύ της φιλίας ενηλίκων και του ευ ζην και την εξέλιξε θεωρητικά χτίζοντας σαφείς πρακτικές

προεκτάσεις. Ουσιαστικά, η διατριβή αυτή παρέχει απαντήσεις στα εξής ερωτήματα: «Γιατί τα άτομα συνάπτουν φιλίες;», «Πως συμβάλλουν οι φιλίες στο ευ ζην των ενηλίκων;» και «Πως μπορούν να καλλιεργηθούν οι Θετικές Φιλίες;». Πιθανότατα, τα άτομα θα μπορούσαν να καρπωθούν όσα τους προσφέρει μια φιλία κι από άλλες κοινωνικές πηγές. Είναι, όμως, ακόμη πιο πιθανό να ξόδευαν πολύ περισσότερο χρόνο κι ενέργεια. Κι αυτό, διότι οι φιλίες προσφέρουν μια σειρά από οφέλη, πολύ διαφορετικά από τις υπόλοιπες σχέσεις των ατόμων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, να συντηρούνται στο βάθος των σημαντικών άλλων (Wrzus κ.ά, 2017). Η μεγαλύτερη συνεισφορά τους ίσως να είναι η έναρξη κι η επιτάχυνση των διαδικασιών, από τις οποίες αναδύεται η ευζωία (Anderson & Fowers, 2020). Ενδεχομένως, γι' αυτόν τον λόγο να έχουν συντηρηθεί έναντι άλλων σχέσεων στην ανθρώπινη ιστορία, λειτουργώντας ως ένας εξελικτικός μηχανισμός για την επιβίωση και την άνθηση. Μάλιστα, το σώμα μας ίσως έχει φροντίσει για να ενισχυθεί η σύνναψη κι η συντήρηση τέτοιων σχέσεων μέσω της έκλυσης ωκυτοκίνης, της ορμόνης της αγάπης (Pohl, Young, & Bosch, 2019), και τη δράση των κατοπτρικών νευρώνων, που συμβάλλουν στην κατανόηση των άλλων (Trieu, Foster, Yaseen, Beaubian, & Calati, 2019). Η παρούσα διατριβή, λοιπόν, τονίζει ίσως το πιο σημαντικό συστατικό του ευ ζην. Την ύπαρξη και το χτίσιμο θετικών σχέσεων στη ζωή.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Αργυρού, Ε. (2014). *Η έννοια του τέλους στο Α' βιβλίο των Ηθικών Νικομαχείων του Αριστοτέλους* (Διπλωματική εργασία). Πάτρα: Πανεπιστήμιο Πατρών. Ανακτήθηκε από: https://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/7979/3/Nimertis_Argyrou%28phis%29.pdf
- Βαϊράμη, Μ. (2005). *Φιλικές σχέσεις παιδιών σχολικής ηλικίας: οικογενειακοί παράγοντες που τις επηρεάζουν* (Διδακτορική διατριβή). Θεσσαλονίκη: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Ανακτήθηκε από: <http://ikee.lib.auth.gr/record/22080/files/gri-2005-563.pdf>
- Γαλανάκης, Μ., Μερτίκα, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σ. 21-44). Αθήνα: Τόπος.
- Δημητριάδου, Δ., & Σταλίκας, Α. (2012). Ερωτηματολόγιο θετικών στοιχείων χαρακτήρα. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (επιμ.), *Ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σ. 543). Αθήνα: Πεδίο.
- Fehr, B. (2012). Ο κύκλος ζωής της φιλίας. Στο C. Hendrick & S. S. Hendrick (επιμ.), *Στενές σχέσεις: Θεμελιώδη ζητήματα της ψυχολογίας των διαπροσωπικών σχέσεων* (σ. 120-133). Αθήνα: Πεδίο.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πως μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς* (επιμ. Χρυσή Χατζηχρήστου). Αθήνα: Τυπωθήτω/Δαρδάνος.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2012). *Στενές σχέσεις: Θεμελιώδη ζητήματα της ψυχολογίας των διαπροσωπικών σχέσεων* (επιμ. Παναγιώτης Κορδούτης). Αθήνα: Πεδίο.
- Θεμελή, Α., & Κορδούτης, Π. (2007). Ατομικές διαφορές στη σύναψη δεσμού και σεξουαλικότητα. *Επιστημονική Επετηρίδα, Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης*, 7, 133-164.
- Κάλφας, Β., & Ζωγραφίδης, Γ. (2018). *Αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι*. Θεσσαλονίκη: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών.
- Κατερέλος, Ι., Τσέκερης, Χ., & Δημητρίου, Κ. (2013). Κοινωνιοδυναμική Συμβουλευτική Ανθρώπων Σχέσεων και Συμπεριφοράς: Η προσέγγιση HESIOD. Στο Κ. Σιώμος & Γ. Φλώρος (επιμ.), *Οφέλη και κίνδυνοι στη χρήση*

- του διαδικτύου (σ. 172-180). Λάρισα: Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο.
- Κοπιδάκης, Μ. Ζ., Πατρικίου, Ε., Λυπουρλής, Δ., Μωραΐτου, Δ. (2013). *Φιλοσοφικός λόγος*. Αθήνα: Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων «ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ».
- Κορδούτης, Π. (2006). Το πεδίο των στενών διαπροσωπικών σχέσεων. Στο Π. Κορδούτης & Β. Παυλόπουλος (επιμ.), *Πεδία έρευνας στην κοινωνική ψυχολογία* (σ. 300-311). Αθήνα: Ατραπός.
- Κυνηγόπουλος, Γ. (2014). *Οι διαδικτυακές φιλίες των εφήβων και η ποιότητά τους*. Ανακοίνωση στο 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Εξελικτικής Ψυχολογίας. Ρέθυμνο, Μάιος, 8-11.
- Κυριάζος, Θ. (2017). Αξιοπιστία ψυχομετρικών εργαλείων. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης, & Α. Σταλίκας (επιμ.), *Βασικά θέματα ψυχομετρίας* (σ. 85-121). Αθήνα: Τόπος.
- Λακιώτη, Α. (2016). *Η ψυχοθεραπεία ως παράγοντας ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας* (Διδακτορική διατριβή). Αθήνα: Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Ανακτήθηκε από: <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/38272>
- Liddell, G. H., & Scott, R. (2001). *Μέγα λεξικόν της ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Σιδέρης.
- Λεοντσίνη, Ε. (2015). Δημοκρατία και πολιτική φιλία κατά τον Αριστοτέλη: Φιλοσοφικές και διδακτικές προσεγγίσεις. Στο Γ. Μπίκος (επιμ.), *Η δημοκρατική αγωγή: Διδάσκοντας, εκπαιδεύοντας, καλλιεργώντας* (σ. 43-57). Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Μαντόγλου, Α. (2011). Αυτοβιογραφική μνήμη και «λήθη» σε προσωπικό, οικογενειακό, και κοινωνικό πλαίσιο. *Hellenic Journal of Psychology*, 8, 193-228.
- Μπενέτου, Α. (2012). *«Απολαμβάνειν» τις θετικές εμπειρίες: Ποιοτική διερεύνηση της νοηματοδότησης της έννοιας από νέους Έλληνες φοιτητές* (Διπλωματική εργασία). Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μπενέτου, Α., & Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2011). «Απολαμβάνειν»: Μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σ. 97-115). Αθήνα: Τόπος.

- Παπαζή, Δ. – Μ. (2017). Η φιλία στην Αρχαία Ελλάδα με έμφαση στο έργο του Ευριπίδη (Διπλωματική εργασία). Καλαμάτα: Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου. Ανακτήθηκε από: <http://amitos.library.uop.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/4425/%CE%A0%CE%B1%CF%80%CE%B1%CE%B6%CE%AE%20%CE%94%CE%AE%CE%BC%CE%B7%CF%84%CF%81%CE%B1-%CE%9C%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Πεζηρκιανίδης, Χ., Καρακασίδου, Ε., Δημητριάδου, Δ., & Σταλίκας, Α. (2017). Μετάφραση και προσαρμογή ψυχομετρικών εργαλείων. Στο Μ. Γαλανάκης, Χ. Πεζηρκιανίδης, & Α. Σταλίκας (επιμ.), *Βασικά θέματα ψυχομετρίας* (σ. 489-512). Αθήνα: Τόπος.
- Σαλαμούρας, Γ. (2017). Η διάκριση των αρετών και η αρετή της φιλίας κατά τον Αριστοτέλη. *Conatus* 2(1), 127-134. doi:10.12681/conatus.16031
- Σεργιάννη, Χ., & Καρακασίδου, Ε. (2011). Ψυχολογική ροή. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σ. 87-96). Αθήνα: Τόπος.
- Σταλίκας, Α., & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.
- Συμεωνίδης, Χ., Ξενής, Γ., & Φλιάτουρας, Α. (2017). *Λεξικό αρχαίας ελληνικής γλώσσας*. Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων.
- Τριανταφυλλίδης, Μ. (2008). *Λεξικό της κοινής νεοελληνικής*. Θεσσαλονίκη: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών.
- Χαρισιάδης, Α. (2020). *Σχεδιασμός και υλοποίηση προγράμματος εκπαίδευσης στο απολαμβάνειν και εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο* (Διδακτορική διατριβή). Αθήνα: Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.
- Χρηστάκης, Ν. & Χαλάτσης, Π. (2010). *Φιλικές σχέσεις. Νοήματα και πρακτικές στις ομόφυλες και στις ετερόφυλες φιλίες*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ξενόγλωσση

- Adams, R. G., Blieszner, R., & DeVries, B. (2000). Definitions of friendship in the third age: Age, gender, and study location effects. *Journal of Aging Studies*, 14(1), 117-133. doi: 10.1016/S0890-4065(00)80019-5
- Akin, A., & Akin, Ü. (2015). Friendship quality and subjective happiness: The mediator role of subjective vitality. *Education and Science*, 40(177), 233-242. doi: 10.15390/EB.2015.3786

- Alfano, M. (2016). Friendship and the structure of trust. In A. Masala & J. Webber (eds.), *From personality to virtue* (pp. 186-206). Oxford: Oxford University Press.
- Algoe, S., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The ‘other-praising’ emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127. doi: 10.1080/17439760802650519
- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. D. (2018). Gratitude and subjective wellbeing: A proposal of two causal frameworks. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1519-1542. doi: 10.1007/s10902-017-9870-1
- Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., & Rydgren, J. (2014). Friendship network characteristics and psychological well-being in late adolescence: Exploring differences by gender and gender composition. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(2), 146–154. doi: 10.1177/1403494813510793
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(1), 7. doi: 10.1186/s41118-018-0032-z
- Anderson, A. R., & Fowers, B. J. (2020). An exploratory study of friendship characteristics and their relations with hedonic and eudaimonic well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 260-280. doi: 10.1177/0265407519861152
- Antonucci, T. C. (2012). Social relations in an aging society: Future directions. *International Journal of Psychology*, 47, 231-231.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82-92. doi: 10.1093/geront/gnt118
- Archer, J., Lim, Z., Teh, H., Chang, W., & Chen, S. (2015). The effect of age on the relationship between stress, well-being and health in a Singaporean sample. *Ageing International*, 40(4), 413-425. doi: 10.1007/s12126-015-9225-3
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: Gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183-190. doi: 10.1177/1754073916669596
- Armstrong, L. L., Desson, S., St. John, E., & Watt, E. (2019). The DREAM program: Developing resilience through emotions, attitudes, & meaning (gifted edition)–

- a second wave positive psychology approach. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 307-332. doi: 10.1080/09515070.2018.1559798
- Athanasiades, C. (2008). Towards an integrated identity in counselling psychology: Graduate, professional and academic experiences, *Counselling Psychology Quarterly*, 21(3), 237-245. doi: 10.1080/09515070802360893
- Athanasiades, C., Deliyanni-Kouimtzi, V. Figgou, L., Flouli, A. & Sourvinou, M., (2017). *Young adults in insecure labour market positions in Greece - The results from a qualitative study*. EXCEPT Working Papers, WP No 22. Tallinn: Tallinn University. Ανακτήθηκε από: <http://www.exceptproject.eu/working-papers/>
- Auerbach, R. P., Bigda-Peyton, J. S., Eberhart, N. K., Webb, C. A., & Ho, M. N. R. (2011). Conceptualizing the prospective relationship between social support, stress, and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(4), 475–487. doi: 10.1007/s10802-010-9479-x
- Azañedo, C., Fernández-Abascal, E., & Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: Validation of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(2), 123-130. doi: 10.1016/j.clysa.2014.06.002
- Azañedo, C., Fernández-Abascal, E., & Barraca, J. (2017). The short form of the VIA Inventory of Strengths. *Psicothema*, 29(2), 254-260. doi: 10.7334/psicothema2016.225
- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L., Montarello, S. A., & Muller, T. G. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 235-254. doi: 10.1177/0265407505050945
- Bagwell, C. L., & Schmidt, M. E. (2011). The friendship quality of overtly and relationally victimized children. *Merrill-Palmer Quarterly*, 57(2), 158-185. doi: 10.1353/mpq.2011.0009
- Bakalim, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Friendship quality and psychological well-being: the mediating role of perceived social support. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4), 1-9. doi: 10.15345/iojes.2016.04.001

- Bakker, A. B., & van Woerkom, M. (2018). Strengths use in organizations: A positive approach of occupational health. *Canadian Psychology*, 59(1), 38-46. doi: 10.1037/cap0000120.
- Baldwin, M., & Keefer, L. A. (2019). Being here and now: The benefits of belonging in space and time. *Journal of Happiness Studies*, 1-25. doi: 10.1007/s10902-019-00214-7
- Banicki, K. (2017). The character-personality distinction: An historical, conceptual, and functional investigation. *Theory and Psychology*, 27(1), 50-68. doi: 10.1177/0959354316684689
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16(4), 209-222. doi: 10.1007/s10804-009-9067-x
- Bastounis, A., Callaghan, P., Banerjee, A., & Michail, M. (2016). The effectiveness of the Penn Resiliency Programme (PRP) and its adapted versions in reducing depression and anxiety and improving explanatory style: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 52, 37-48. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.07.004
- Baumsteiger, R., Mangan, S., Bronk, K. C., & Bono, G. (2019). An integrative intervention for cultivating gratitude among adolescents and young adults. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 807-819. doi: 10.1080/17439760.2019.1579356
- Bearman, K. J., & La Greca, A. M. (2002). Assessing friend support of adolescents' diabetes care: The Diabetes Social Support Questionnaire-Friends Version. *Journal of Pediatric Psychology*, 27(5), 417-428. doi: 10.1093/jpepsy/27.5.417
- Beets, M. W., Flay, B. R., Vuchinich, S., Snyder, F. J., Acock, A., Li, K. K., ... & Durlak, J. (2009). Use of a social and character development program to prevent substance use, violent behaviors, and sexual activity among elementary-school students in Hawaii. *American Journal of Public Health*, 99(8), 1438-1445.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What have we learned?* San Francisco: WestED.
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246. doi: 10.1037/0033-2909.107.2.238

- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *American Psychological Society*, 11(1), 7-10. doi: 10.1111/1467-8721.00157
- Bett, R. (2012). Can an ancient Greek sceptic be eudaimôn (or happy)? And what difference does the answer make to us?. *Journal of Ancient Philosophy*, 6(1), 1-26.
- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13-24. doi: 10.1111/nyas.12998
- Blieszner, R. (2014). The worth of friendship: Can friends keep us happy and healthy? *Journal of the American Society on Aging*, 38(1), 24-30.
- Blunch, N. (2012). *Introduction to structural equation modeling using IBM SPSS statistics and AMOS*. Thousand Oaks: Sage.
- Bobonich, C. (2010). Socrates and Eudaimonia. In D. R., Morrison (ed.), *The Cambridge Companion to Socrates* (pp. 293-332). New York: Cambridge University Press.
- Boe, O., Nilsen, F. A., Kristiansen, O., Krogdahl, P., & Bang, H. (2017). Measuring important character strengths in Norwegian Special Forces officers. *EDULEARN17 Proceedings*, 1623-1631.
- Boggio, P. S., Giglio, A. C. A., Nakao, C. K., Wingenbach, T. S. H., Marques, L. M., Koller, S., & Gruber, J. (2019). Writing about gratitude increases emotion-regulation efficacy. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12. doi: 10.1080/17439760.2019.1651893
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell: The science of happiness*. Berkshire, UK: McGraw-Hill Education.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401. doi: 10.1111/jcpp.12021
- Borelli, J. L., Bond, D. K., Fox, S., & Horn-Mallers, M. (2020). Relational savoring reduces physiological reactivity and enhances psychological agency in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 332-342. doi: 10.1177/0733464819866972

- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(8), 1083-1108. doi: 10.1177/0265407514558960
- Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., Falasiri, E., Cervantes, B. R., & Bond, D. K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy*. doi: 10.1037/pst0000284
- Bott, D., Escamilia, H., Kaufman, S. B., Kern, M., Krekel, C., Schlicht-Schmälzle, R., ... & White, M. (2017). *The state of positive education*. Dubai: World Government Summit. Retrieved from: <https://www.worldgovernmentsummit.org/api/publications/document/8f647dc4-e97c-6578-b2f8-ff0000a7ddb6>
- Bowker, A. (2004). Predicting friendship stability during early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 24(2), 85-112. doi: 10.1177/0272431603262666
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678. doi: 10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x
- Boyle, P., Barnes, L., Buchman, A., & Bennett, D. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574-579. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0
- Bradford, G. (2016). Achievement, wellbeing, and value. *Philosophy Compass*, 11(12), 795-803. doi: 10.1111/phc3.12388
- Branje, S. J., Frijns, R., Finkenauer, C., Engels, R., & Meeus, W. (2007). You are my best friend: Commitment and stability in adolescents' same-sex friendships. *Personal Relationships*, 14, 587-603. doi: 10.1111/j.1475-6811.2007.00173.x
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S. & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65-75. doi: 10.1080/17439760.2012.743573
- Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: are there gender differences?. In I., Brdar (ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 145-156). Dordrecht: Springer.
- Brdar, I., & Kashdan, T. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154. doi:10.1016/j.jrp.2009.12.001

- Brendgen, M., Vitaro, F., Bukowski, W. M., Dionne, G., Tremblay, R. E. & Boivin, M. (2013). Can friends protect genetically vulnerable children from depression? *Development and Psychopathology*, 25(2), 277-289. doi: 10.1017/S0954579412001058
- Brinkmann, S. (2010). Character, personality, and identity: On historical aspects of human subjectivity. *Nordic Psychology*, 62, 65–85. doi: 10.1027/1901-2276/a000006
- Bronkema, R. H., & Bowman, N. A. (2017). Close campus friendships and college student success. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 1–16. doi: 10.1177/1521025117704200
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (eds.), *Handbook of adolescent psychology, volume 2: Contextual influences on adolescent development* (pp. 74-103). New York: John Wiley & Sons.
- Browne, M., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. Bollen & J. Long (eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park: Sage.
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A meta-analytic review of the Penn Resiliency Program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1042-1054. doi: 10.1037/a0017671
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57(4), 773-797. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12, 175-196. doi: 10.1080/0963823031000103489
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126. doi: 10.5502/ijw.v1i1.18
- Brynat, F. B., Ericksen, C. L., & DeHoek, A. H. (2009). Savoring. In S. Lopez (ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 857-859). Oxford: Wiley-Blackwell.

- Bryant, E. M., & Marmo, J. (2012). The rules of Facebook Friendship: A two-stage examination of interaction rules in close, casual, and acquaintance friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(8), 1-23. doi: 10.1177/0265407512443616
- Bryant, F., & Veroff, J. (2017). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryce, J., & Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, 21(3-4), 249-263. doi: 10.1080/0261436021000030687
- Bukowski, W. M., Laursen, B., & Hoza, B. (2010). The snowball effect: Friendship moderates escalations in depressed affect among avoidant and excluded children. *Development and Psychopathology*, 22(4), 749-757. doi: 10.1017/S095457941000043X
- Buote, V. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J., & Wintre, M. G. (2007). The Importance of friends: Friendship and Adjustment Among 1st-Year University Students. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 665-689. doi: 10.1177/0743558407306344
- Burkhart, M. L., Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., & Sbarra, D. A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships*, 22(4), 692-711. doi: 10.1111/pere.12104
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi: 10.5502/ijw.v6i3.1
- Byrne, D. (1971). *The attraction paradigm*. New York: Academic Press.
- Cable, N., Bartley, M., Chandola, T., & Sacker, A. (2012). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(2), 1-6. doi: 10.1136/jech-2012-201113
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(6), 977-991. doi: 10.1037/a0016076
- Caleon, I. S., Ilham, N. Q. B., Ong, C. L., & Tan, J. P. L. (2019). Cascading effects of gratitude: A sequential mediation analysis of gratitude, interpersonal

- relationships, school resilience and school well-being. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 303-312. doi: 10.1007/s40299-019-00440-w
- Cambron, M. J., Acitelli, L. K., & Steinberg, L. (2010). When friends make you blue: The role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 384-397. doi: 10.1177/0146167209351593
- Canadian Institute for Health Information (2012). *The role of social support in reducing psychological distress*. Retrieved from: <http://secure.cihi.ca>
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparisons among lovers, relatives, friends, and others. *Communication Research Reports*, 10(1), 3-14. doi: 10.1080/08824099309359913
- Capic, T., Fuller-Tuszkiewicz, M., Cummins, R., Khor, S., Richardson, B., Olsson, C., & Hutchinson, D. (2018). *Australian Unity Wellbeing Index (AUWI): Sixteen years of subjective wellbeing: 2002 - 2017*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life. Retrieved from: <http://www.acqol.com.au/publications#reports>
- Carmichael, C. L., Reis, H. T., Duberstein, P. R. (2015). In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*, 30(1), 95-105. doi: 10.1037/pag0000014.
- Caron, J., & Liu, A. (2011). Factors associated with psychological distress in the Canadian population: A comparison of low-income and non low-income sub-groups. *Community Mental Health Journal*, 47(3), 318-330. doi: 10.1007/s10597-010-9306-4
- Carr, K., & Wilder, S. E (2016). Attachment style and the risks of seeking social support: Variations between friends and siblings. *Southern Communication Journal*, 81(5), 316-329, doi: 10.1080/1041794X.2016.1208266
- Castanheira, F., & Story, J. (2016). Making good things last longer: The role of savoring on the relationship between HRM and positive employee outcomes. *Human Resource Management*, 55(6), 985-1000. doi: 10.1002/hrm.21704
- Cavallero, P., Morino-Abbele, F., & Bertocci, B. (2007). The social relations of the elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 44, 97-100. doi: 10.1016/j.archger.2007.01.014
- Cerci, P. A., & Dumludag, D. (2019). Life satisfaction and job satisfaction among university faculty: The impact of working conditions, academic performance

- and relative income. *Social Indicators Research*, 144(2), 785-806. doi: 10.1007/s11205-018-02059-8
- Chadwick, E. (2012). *The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well* (Doctoral dissertation). Wellington: Victoria University of Wellington. Retrieved from: <http://researcharchive.vuw.ac.nz>
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 211. doi: 10.1186/s12888-018-1739-2
- Chan, D. K. S., & Cheng, G. H. L. (2004). A comparison of offline and online friendship qualities at different stages of relationship development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), 305-320. doi: 10.1177/0265407504042834
- Chandoevrit, W., & Thampanishvong, K. (2016). Valuing social relationships and improved health condition among the Thai population. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2167-2189. doi: 10.1007/s10902-015-9690-0
- Chaplin, R. (2019). Taking it personally: Third-party forgiveness, close relationships, and the standing to forgive. *Oxford Studies in Normative Ethics*, 9, 73-94.
- Chau, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645.
- Chen, J. M., Kim, H. S., Sherman, D. K., & Hashimoto, T. (2015). Cultural differences in support provision: The importance of relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(11), 1575-1589. doi: 10.1177/0146167215602224
- Cheung, G., & Rensvold, R. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233-255. doi: 10.1207/S15328007SEM0902_5
- Chopik, W. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408-422. doi: 10.1111/pere.12187
- Christakis, N. A. (2019). *Blueprint: The evolutionary origins of a good society*. New York: Little, Brown Spark.

- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. Boston: Little Brown & Co.
- Chu, P., Saucier, D., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645. doi: 10.1521/jscp.2010.29.6.624
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (1998). The development of depression in children and adolescents. *American Psychologist*, 53(2), 221-241.
- Collibee, C., LeTard, A. J., & Aikins, J. (2016). The moderating role of friendship quality on associations between autonomy and adolescent adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, 36(2), 251-266. doi: 10.1177/0272431614562837
- Collins, N. L. & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073. doi: 10.1037/0022-3514.78.6.1053
- 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.
- Conway, J., & Lance, C. (2010). What reviewers should expect from authors regarding common method bias in organizational research. *Journal of Business and Psychology*, 25(3), 325-334. doi: 10.1007/s10869-010-9181-6
- Coviello, L., Sohn, Y., Kramer, A. D., Marlow, C., Franceschetti, M., Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2014). Detecting emotional contagion in massive social networks. *PloS one*, 9(3). doi: 10.1371/journal.pone.0090315
- Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihályi, M. (1996). *Creativity*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihályi, M. (2009). Flow. In S. Lopez (ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 394-400). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Csikszentmihályi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199. doi: 10.1023/A:1024409732742
- Cummins, R. A. (2019). Wellbeing across cultures: Issues of measurement and the interpretation of data. In K. Keith (ed.), *Cross-Cultural Psychology*:

- Contemporary Themes and Perspectives* (pp. 516-530). Hoboken: John Wiley & Sons Ltd.
- Cyranowski, J. M., Zill, N., Bode, R., Butt, Z., Kelly, M. A., Pilkonis, P. A., ... & Cella, D. (2013). Assessing social support, companionship, and distress: NIH Toolbox Adult Social Relationship Scales. *Health Psychology, 32*(3), 293–301. doi:10.1037/a0028586
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology, 9*(3), 203-213. doi: 10.1037/1089-2680.9.3.203
- Dainton, M., & Aylor, B. (2002). Routine and strategic maintenance efforts: Behavioral patterns, variations associated with relational length, and the prediction of relational characteristics. *Communication Monographs, 69*, 52–66. doi: 10.1080/03637750216533
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(5), 804-813. doi: : 10.1037//0022-3514.80.5.804
- Danziger, K. (1990). *Constructing the subject: The historical origins of psychological research*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Danziger, K. (1997). *Naming the mind: How psychology found its language*. Cambridge: Cambridge University Press.
- David-Barrett, T. (2020). Herding friends in similarity-based architecture of social networks. *Scientific Reports, 10*(1), 1-6. doi: 10.1038/s41598-020-61330-6
- Deci, E., La Guardia, J., Moller, A., Scheiner, M., & Ryan, R. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(3), 313-327. doi: 10.1177/0146167205282148
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Demir, M. (2010). Close Relationships and Happiness Among Emerging Adults. *Journal of Happiness Studies, 11*, 293-313. doi: 10.1007/s10902-009-9141-x
- Demir, M. (2015). *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures*. Dordrecht: Springer.

- Demir, M., & Davidson, I. (2013). Toward a better understanding of the relationship between friendship and happiness: Perceived responses to capitalization attempts, feelings of mattering, and satisfaction of basic psychological needs in same-sex best friendships as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 525-550. doi: 10.1007/s10902-012-9341-7.
- Demir, M., Doğan, A., & Procsal, A. D. (2013). I am so happy 'cause my friend is happy for me: Capitalization, friendship, and happiness among U.S. and Turkish college students. *The Journal of Social Psychology*, 153(2), 250-255, doi: 10.1080/00224545.2012.714814
- Demir, M., Haynes, A., & Potts, S. N. (2017). My friends are my estate: Friendship experiences mediate the relationship between perceived responses to capitalization attempts and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1161-1190. doi: 10.1007/s10902-016-9762-9
- Demir, M., Jaafar, J., Bilyk, H., & Ariff, M. R. M. (2012). Social skills, friendship and happiness: A cross-cultural investigation. *The Journal of Social Psychology*, 152(3), 79-385. doi: 10.1080/00224545.2011.591451
- Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 243–259. doi: 10.1007/s10902-009-9138-5
- Demir, M., Özdemir, M., & Marum, K. P. (2011). Perceived autonomy support, friendship maintenance, and happiness. *The Journal of Psychology*, 145(6), 537-571. doi: 10.1080/00223980.2011.607866
- Demir, M., Özdemir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). Looking to happy tomorrow with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8, 243-271. doi: 10.1007/s10902-006-9025-2
- Demir, M., Özen, A., & Doğan, A. (2012) Friendship, perceived mattering and happiness: A study of American and Turkish college students. *The Journal of Social Psychology*, 152(5), 659-664, doi: 10.1080/00224545.2011.650237
- Demir, M., Özen, A., Doğan, A., Bilyk, N. A., & Tyrell, F. A. (2011). I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering, and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 983–1005. doi: 10.1007/s10902-010-9240-8
- Demir, M., Şimşek, Ö., & Procsal, A. (2013). I am so happy 'cause my best friend makes me feel unique: Friendship, personal sense of uniqueness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1201-1224. doi: 10.1007/s10902-012-9376-9

- Demir, M., Tyra, A., & Özen-Çıplak, A. (2019). Be there for me and I will be there for you: Friendship maintenance mediates the relationship between capitalization and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 449-469. doi: 10.1007/s10902-017-9957-8
- Demir, M., & Urberg, K. A. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 68-82. doi: 10.1016/j.jecp.2004.02.006
- Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211. doi: 10.1007/s10902-006-9034-1
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profil. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 303-311. doi: 17439760.2018.1460687
- Derdikman-Eiron, R., Hjemdal, O., Lydersen, S., Bratberg, G. H., Indredavik, M. S. (2013). Adolescent predictors and associates of psychosocial functioning in young men and women: 11 year follow-up findings from the Nord-Trøndelag Health Study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 95-101. doi: 10.1111/sjop.12036
- DeScioli, P., & Kurzban, R. (2012). The company you keep: Friendship decisions from a functional perspective. In Krueger, J. (ed.), *Social judgment and decision making* (pp. 209-225). New York: Psychology Press.
- DeVellis, R. (2012). *Scale development: Theory and applications*. Los Angeles: Sage.
- DiBlasio, F. A., & Benda, B. B. (2008). Forgiveness intervention with married couples: Two empirical analyses. *Journal of Psychology and Christianity*, 27(2), 150-158.
- Di Fabio, A. (2017). Positive Healthy Organizations: Promoting well-being, meaningfulness, and sustainability in organizations. *Frontiers in Psychology*, 8, 1938. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01938
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Dordrecht: Springer.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden: Wiley/Blackwell.
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. doi: 10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y
- Disabato, D., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2019). *A hierarchical framework of well-being*. Retrieved from: <https://doi.org/10.31234/osf.io/5rhqj>
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and meaning in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444-458. doi: 10.1007/s10608-016-9785-x
- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi: 10.1007/s41042-019-00021-8
- Donelson, E., & Gullahorn, J. E. (1977). Friendship. In E. Donelson & J. E. Gullahorn (eds.), *Women: A psychological perspective* (pp. 154-167). New York: John Wiley.
- Donnellan, W. J., Bennett, K. M., & Soulsby, L. K. (2017). Family close but friends closer: exploring social support and resilience in older spousal dementia carers. *Aging & Mental Health*, 21(11), 1222-1228. doi: 10.1080/13607863.2016.1209734
- D'raven, L. L., & Pasha-Zaidi, N. (2014). Positive psychology interventions: A review for counselling practitioners. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 48(4), 383-408.

- Driver, J. L., & Gottman, J. M. (2004). Daily marital interactions and positive affect during marital conflict among newlywed couples. *Family Process*, 43(3), 301–314. doi: 10.1111/j.1545-5300.2004.00024.x
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Nahm, E. Y., & Gottman, J. M. (2003). Interactional patterns in marital success and failure: Gottman laboratory studies. In F. Walsh (ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 493–513). New York: Guilford Press.
- Dunn, J. R., & Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 736–748. doi: 10.1037/0022-3514.88.5.736
- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 2055–2073. doi: 10.1177/0265407518776134
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100(19), 11176–11183. doi: 10.1073/pnas.1633144100
- Ekas, N. V., Lickenbrock, D. M., & Whitman, T. L. (2010). Optimism, social support, and well-being in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(10), 1274–1284. doi: 10.1007/s10803-010-0986-y
- El-Anzi, F. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 95–104. doi: 10.2224/sbp.2005.33.1.95
- Elmer, T., Boda, Z., & Stadtfeld, C. (2017). The co-evolution of emotional well-being with weak and strong friendship ties. *Network Science*, 5(3), 278–307. doi: 10.1017/nws.2017.20
- Emmons, R. A., Froh, J., & Rose, R. (2019). Gratitude. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 317–332). Washington: American Psychological Association.
- Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford: Oxford University Press.
- Erfani, S. S., & Abedin, B. (2018). Impacts of the use of social network sites on users' psychological well-being: A systematic review. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 69(7), 900-912. doi: 10.1002/asi.24015
- Faircloth, A. (2017). *Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being* (Doctoral dissertation). Statesboro: Georgia Southern University. Retrieved from: <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1373>
- Farmer, A., & Kali, R. (2018). Friendship, not altruism: an economic theory with cross-cultural applications. *Review of Social Economy*, 76(1), 119-145. doi: 10.1080/00346764.2017.1349331
- Favrod, J., Nguyen, A., Fankhauser, C., Ismailaj, A., Hasler, J. D., Ringuet, A., Rexhaj, S., & Bonsack, C. (2015). Positive Emotions Program for Schizophrenia (PEPS): a pilot intervention to reduce anhedonia and apathy. *BMC Psychiatry*, 15(1), 231. doi: 10.1186/s12888-015-0610-y
- Fearon, R. P., & Roisman, G. I. (2017). Attachment theory: progress and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 15, 131-136. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.03.002
- Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 268-285. doi: 10.1037/0022-3514.92.2.268
- Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147. doi: 10.1177/1088868314544222
- Feeney, B. C., & Thrush, R. L. (2010). Relationship influences on exploration in adulthood: The characteristics and function of a secure base. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 57-76. doi: 10.1037/a0016961
- Fehr, B. (1996). *Friendship processes*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Fehr, B. (2004). Intimacy expectations in same-sex friendships: a prototype interaction-pattern model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 265-284.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: a meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894-914. doi: 10.1037/a0019993

- Fehr, B., & Harasymchuk, C. (2018). The role of friendships in wellbeing. In J. Maddux (ed.), *Subjective wellbeing and life satisfaction* (pp. 103-128). New York: Routledge.
- Feldman, A. (2013). Ernest Hemingway and Enrique Serpa: A propitious friendship. *The Hemingway Review*, 32(2), 58-76. doi: 10.1353/hem.2013.0003
- Festinger, L., Schachter, S., & Back, K. (1950). *Social pressures in informal groups; a study of human factors in housing*. Stanford: Stanford University Press.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships? *The Journal of Positive Psychology*, 2(4), 260–268. doi: 10.1080/17439760701552360
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2013). Gratitude and forgiveness in relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of close relationships* (pp. 638–663). Oxford: Oxford University Press.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 422–436). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fincham, F. D., May, R., Beach, S. R., Knee, C. R., & Reis, H. T. (2016). Forgiveness interventions for optimal close relationships: Problems and prospects. In C. R. Knee & H. T. Reis (eds.), *Positive approaches to optimal relationship development* (pp. 304-325). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fiori, K. L. & Denckla, C. A. (2012). Social support and mental health in middle-aged men and women: A multidimensional approach. *Journal of Aging and Health*, 24(3), 407-438. doi: 10.1177/0898264311425087
- Fiori, K., & Denckla, C. (2015). Friendship and happiness among middle-aged adults. In M. Demir (ed.), *Friendship and happiness* (pp. 137-154). Dordrecht: Springer.
- 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. doi: 10.1080/09515070.2019.1573165
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. doi: 10.5502/ijw.v1i1.15

- Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal* 337(2338), 1-9. doi: 10.1136/bmj.a2338
- Fox, E., & Keers, R. (2019) Bringing together cognitive and genetic approaches to the understanding of stress vulnerability and psychological well-being. In M. Neta & I. Haas (eds.), *Emotion in the mind and body*. Cham: Springer.
- Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M. T., & Holland, A. S. (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: A longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 817-838. doi: 10.1037/a0031435
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Pocket.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., & Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *The Lancet Neurology*, 3(6), 343-353. doi: 10.1016/s1474-4422(04)00767-7
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109. doi: 10.3102/00346543074001059
- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated Emotions: Parental Socialization of Positive Emotions and Self-Conscious Emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279-281. doi: 10.1207/s15327965pli0904_4
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimise health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1). doi: 10.1037/1522-3736.3.1.31a
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359(1449), 1367-1378. doi: 10.1098/rstb.2004.1512
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishers/Random House.

- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814–822. doi: 10.1037/a0033584
- Fredrickson, B. L., Boulton, A. J., Firestone, A. M., Van Cappellen, P., Algoe, S. B., Brantley, M. M., ... & Salzberg, S. (2017). Positive emotion correlates of meditation practice: A comparison of mindfulness meditation and loving-kindness meditation. *Mindfulness*, 8(6), 1623-1633. doi: 10.1007/s12671-017-0735-9
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332. doi: 10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi: 10.1037/a0013262.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175. doi: 10.1111/2F1467-9280.00431
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194-199. doi: 10.1177/1745691617692106
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220. doi: 10.1080/026999398379718
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R., Branigan, C., & Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258. doi: 10.1023/A:1010796329158
- Fredrickson, B. L., Tugade, M., Waugh, C., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.

- Fritz, B., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.
- Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H., & Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43(2), 132-152.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233. doi: 10.1016/j.jsp.2007.03.005
- Fu, C., Li, Z., & Mao, Z. (2018). Association between social activities and cognitive function among the elderly in China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2), 231. doi:10.3390/ijerph15020231
- Fujitani, T., Ohara, K., Kouda, K., Mase, T., Miyawaki, C., Momoi, K., ... Nakamura, H. (2017). Association of social support with gratitude and sense of coherence in Japanese young women: a cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 195–200. doi: 10.2147/PRBM.S137374
- Fulmer, R. (2015). *A history of happiness: The roots of positive psychology, insight, and clinical applications from 2005 to 2015* (Ideas and Research You Can Use: VISTAS 2015). Retrieved from: http://www.counseling.org/docs/default-source/vistas/article_45a15c21f16116603abcacff0000bee5e7.pdf?sfvrsn=6
- Gabb, J., Klett-Davies, M., Fink, J., & Thomae, M. (2013). *Enduring love? Couple relationships in the 21st century. Survey findings report*. Milton Keynes: The Open University. Retrieved from: <http://eprints.lse.ac.uk/84303/>
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917. doi: 10.1037/0022-3514.91.5.904
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gable, S. L. & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 195-257). New York: Elsevier.
- Gable, S., Reis, H., Impett, E., & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive

- events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245. doi: 10.1037/0022-3514.87.2.228
- Gabrian, M., Brothers, A., Wahl, H., & Diehl, M. K. (2017). Future time perspective and awareness of age-related change: Temporal order and mutual influences. *Innovation in Aging*, 1(1), 1292. doi: 10.1093/geroni/igx004.4721
- Gaikwad, S. (2015). Image processing based OMR sheet scanning. *International Journal of Advanced Research in Electronics and Communication Engineering*, 4(3), 519-522.
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Reliability and validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek sample. *International Journal of Humanities and Social Studies*, 5(2), 120-127.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-1147. doi: 10.1037/a0037249
- Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2017). The subjective assessment of accomplishment and positive relationships: initial validation and correlative and experimental evidence for their association with well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 743-764. doi: 10.1007/s10902-016-9751-z
- Gander, F., Proyer, R., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259. doi: 10.1007/s10902-012-9380-0
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.002
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update. Boston: Pearson.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486-489. doi: 10.5812/ijem.3505

- Giapraki, M., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (in press). Humor in aging: is it able to enhance wellbeing in community dwelling older adults? *Ψυχολογία*.
- Gillespie, B. J., Lever, J., Frederick, D., & Royce, T. (2015). Close adult friendships, gender, and the life cycle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 709-736. doi: 10.1177/0265407514546977
- Glass, T., De Leon, C., Bassuk, S., & Berkman, L. (2006). Social engagement and depressive symptoms in late life: Longitudinal findings. *Journal of Aging and Health*, 18(4), 604-628. doi: 10.1177/0898264306291017
- Gogia, S. & Som, R. R. (2018). A study on parent child relationship and subjective happiness and friendship among undergraduate students. *International Journal of Indian Psychology*, 6(1), 4-11. doi: 10.25215/0601.002
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321-332. doi: 10.1080/17439760.2017.1388434
- Goodwin, R., Costa, P., & Adonu, J. (2004). Social support and its consequences: 'Positive' and 'deficiency' values and their implications for support and self-esteem. *British Journal of Social Psychology*, 43, 465-474. doi: 10.1348/0144666042038006
- Gottman, J. M. (1995). *Why marriages succeed or fail: And how you can make yours last*. New York: Simon and Schuster.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: Norton.
- Gottman, J. M. (2007). *Marital therapy: A research-based approach. Training manual for the level I professional workshop for clinicians*. Seattle: The Gottman Institute.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2008). Gottman method couple therapy. In A. S. Gurman (ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 138-166). New York: The Guildford Press.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2018). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. New York: Harmony Books
- Gradišek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service teachers. *Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180.

- Graham, C., Comim, F., & Anand, P. (2018). *The global analysis of wellbeing report 2018: From measurement to policy and practice*. Oxford: Oxford Foundation of Knowledge Exchange. Retrieved from: http://eprints.lse.ac.uk/90234/1/Anand__global-analysis-of-wellbeing.pdf
- Grant, A. M., & Palmer, S. (2015). Integrating positive psychology and coaching psychology into counselling psychology. *Counselling Psychology Review*, 30(3), 22-25.
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Belmont: Wadsworth.
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281-288. doi: 10.1177/0146167201273002
- Griffin, M. L., Amodeo, M., Clay, C., Fassler, I., & Ellis, M. A. (2006). Racial differences in social support: Kin versus friends. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 374-380. doi: 10.1037/0002-9432.76.3.374
- Grinde, B. (2012). *The Biology of happiness*. Dordrecht: Springer.
- Gurung, R. A. R (2006). *Health psychology: A cultural approach*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Güsewell, A., & Ruch, W. (2012). Are only emotional strengths emotional? Character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 218-239. doi: 10.1111/j.1758-0854.2012.01070.x
- Gutiérrez, M., Tomás, J. M., Romero, I., & Barrica, J. M. (2017). Perceived social support, school engagement and satisfaction with school. *Revista de Psicodidáctica*, 22(2), 111-117. doi: 10.1016/j.psicoe.2017.05.001
- Haigh, A., Lee, D., Shaw, C., Hawthorne, M., Chamberlain, S., Newman, D.W., ... & Beail, N. (2012). What things make people with a learning disability happy and satisfied with their lives: An inclusive research project. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 26, 26-33. doi: 10.1111/jar.12012
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2010). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Pearson.
- Hall, J. A. (2011). Sex differences in friendship expectations: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(6), 723-747. doi: 10.1177/0265407510386192

- Harris, A. H., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62(6), 715-733. doi: 10.1002/jclp.20264
- Harrist, A. W., Henry, C. S., Liu, C., & Morris, A. S. (2019). Family resilience: The power of rituals and routines in family adaptive systems. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Foundations, methods, and contemporary issues across the lifespan* (pp. 223–239). Washington: American Psychological Association.
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121, 355–370. doi: 10.1037/0033-2909.121.3.355
- Harzer, C., & Ruch, W. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. *The Journal of Positive Psychology*, 7(5), 362-371. doi: 10.1080/17439760.2012.702784
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 1159. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01159
- Hays, R. B. (1988). Friendship. In S. W. Duck (ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 391-408). New York: John Wiley.
- Heck, K. & Fowler, J. H. (2007). Friends, trust, and civic engagement. *Social Science Research Network*. doi: 10.2139/ssrn.1024985
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. London: McGraw-Hill.
- Heintz, S., Kramm, C., & Ruch, W. (2019). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 103-112. doi: 10.1080/17439760.2017.1414297
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City: DEF Publishers.

- Heintz, S., Kramm, C., & Ruch, W. (2019). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 103-112. doi: 10.1080/17439760.2017.1414297
- Heinze, J. E., Kruger, D. J., Reischl, T. M., Cupal, S., & Zimmerman, M. A. (2015). Relationships among disease, social support, and perceived health: a lifespan approach. *American Journal of Community Psychology*, 56(3-4), 268-279. doi: 10.1007/s10464-015-9758-3
- Helliwell, J. F. & Huang, H. (2013). Comparing the happiness effects of real and on-line friends. *Plos One*, 8(9), e72754. doi: 10.1371/journal.pone.0072754
- Hendrick, S. S. (2004). *Understanding the close relationships*. Boston: Pearson.
- Hendrick, H. (2012). The child as a social actor in historical sources: Problems of identification and interpretation. In P. Christensen & A. James (eds.), *Research with children: Perspectives and practices* (pp. 36-61). London: Routledge.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2019). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 1-34. doi: 10.1007/s10902-019-00082-1
- Hicks, J., & King, L. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471-482. doi: 10.1080/17439760903271108
- Hill, A. L., Rand, D. G., Nowak, M. A., & Christakis, N. A. (2010). Infectious disease modeling of social contagion in networks. *PLOS Computational Biology*, 6(11), e1000968. doi: 10.1371/journal.pcbi.1000968
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B. A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., ... & Maglione, M. A. (2017). Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 199-213. doi: 10.1007/s12160-016-9844-2
- Hinton, P., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. London: Routledge.
- Hogg, M., & Vaughan, G. (2009). *Essentials of social psychology*. Essex: Pearson Education.
- Hojjat, M., Boon, S. D., & Lozano, E. B. (2017). Transgression, forgiveness, and revenge in friendship. In M. Hojjat & A. Moyer (eds.), *The psychology of friendship* (pp. 195-212). New York: Oxford University Press.

- Holder, M. D. & Coleman, B. (2009). The contribution of social relationships to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 329-349. doi: 10.1007/s10902-007-9083-0
- Holder, M. D., & Coleman, B. (2015). Children's friendships and positive well-being. In M. Demir (ed.), *Friendship and happiness* (pp. 81-97). Dordrecht: Springer.
- Holland, J. M., Major, D. A., & Orvis, K. A. (2012). Understanding how peer mentoring and capitalization link STEM students to their majors. *The Career Development Quarterly*, 60(4), 343-354. doi: 10.1002/j.2161-0045.2012.00026.
- Holt-Lunstad, J. (2017). Friendship and health. In M. Hojjat & A. Moyer (eds.), *The psychology of friendship* (pp. 233-248). New York: Oxford University Press.
- Holt-Lunstad, J. & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 41-53. doi: 10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x
- Homiak, M. (2015). Moral character. In E. Zalta (ed.), *The Stanford encyclopedia of philosophy*. Retrieved from <http://plato.stanford.edu/archives/spr2015/entries/moral-character/>
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. doi: 10.5502/ijw.v4i1.4
- Hood, A. C. & Cruz, K. S., & Bachrach, D. G. (2017). Conflicts with friends: A multiplex view of friendship and conflict and its association with performance in teams. *Journal of Business and Psychology*, 32(1), 73-86. doi: 10.1007/s10869-016-9436-y
- Hostetler, A. J. (2012). Singlehood and subjective well-being among mature gay men: The impact of family, friends, and of being "single by choice". *Journal of GLBT Family Studies*, 8(4), 361-384. doi: 10.1080/1550428X.2012.705621
- Hou, W. K., Lau, K. M., Ng, S. M., Cheng, A. C. K., Shum, T. C. Y., Cheng, S. T., & Cheung, H. Y. S. (2017). Savoring moderates the association between cancer-specific physical symptoms and depressive symptoms. *Psycho-oncology*, 26(2), 231-238. doi: 10.1002/pon.4114
- Hromek, R., & Walsh, A. (2012). Peaceful and compassionate futures: Positive relationships as an antidote to violence. In Roffey S. (ed.), *Positive relationships* (pp. 35-53). Dordrecht: Springer.

- Hu, L., & Bentler, P. (1995). Evaluating model fit. In R. Hoyle (ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 76-99). London: Sage.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118
- Hubley, A. (2014). Discriminant validity. In A. Michalos (ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1664-1667). Dordrecht: Springer.
- Hudson, S., Russell, L., & Holland, K. (2017). *Indicators of mental health and wellbeing of adults: Findings from the 2015 New Zealand Mental Health Monitor*. Wellington: Health Promotion Agency. Retrieved from: <http://www.hpa.org.nz>
- Huo, J. Y., Wang, X. Q., Steger, M. F., Ge, Y., Wang, Y. C., Liu, M. F., & Ye, B. J. (2019). Implicit meaning in life: The assessment and construct validity of implicit meaning in life and relations with explicit meaning in life and depression. *The Journal of Positive Psychology*, 1-19. doi: 10.1080/17439760.2019.1639793
- Huppert, F. & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837–861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Huppert, F. A., & Whittington, J. E. (2003). Evidence for the independence of positive and negative well-being: Implications for quality of life assessment. *British Journal of Health Psychology*, 8(1), 107-122. doi: 10.1348/135910703762879246
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579-588. doi: 10.1007/s10902-011-9280-8
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1261-1271. doi: 10.1007/s10902-012-9377-8
- Hunt, K. (2011). Linking health communication with social support. In M. Mattson, & J. Hall (eds.), *Health as communication nexus: A Service learning approach* (pp. 1-38). Dubuque: Kendall Hunt Publishing.

- Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2013). Benefits of having friends in older ages: differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(3), 366-375, doi: 10.1093/geronb/gbt029
- Iasiello, M., Bartholomaeus, J., Jarden, A., & Kelly, G. (2017). Measuring PERMA+ in South Australia, the State of Wellbeing: A comparison with national and international norms. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 53-72.
- Ilies, R., Wagner, D., Wilson, K., Ceja, L., Johnson, M., DeRue, S., & Ilgen, D. (2017). Flow at work and basic psychological needs: Effects on well-being. *Applied Psychology*, 66(1), 3-24. doi: 10.1111/apps.12075
- Innstrand, S., Langballe, E., & Falkum, E. (2012). A longitudinal study of the relationship between work engagement and symptoms of anxiety and depression. *Stress and Health*, 28(1), 1-10. doi: 10.1002/smi.1395
- Ivtzan, I., Lyle, L., & Medlock, G. (2018). Second wave positive psychology. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 7(2), 1-12.
- Jackson, S. E., Steptoe, A., & Wardle, J. (2015). The influence of partner's behavior on health behavior change: The English longitudinal study of ageing. *Intern Med*, 175(3), 385-392. doi: 10.1001/jamainternmed.2014.7554
- Jaffee, S. R., Caspi, A., Moffitt, T. E., Polo-Tomas, M., & Taylor, A. (2007). Individual, family, and neighborhood factors distinguish resilient from non-resilient maltreated children: A cumulative stressors model. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 231-253. doi: 10.1016/j.chiabu.2006.03.011
- Jamieson, L. (2008). *Friendship and befriending*. Paper presented at the Befriending Network Scotland Conference. Retrieved from: https://www.researchgate.net/profile/Lynn_Jamieson/publication/266059356_Friendship_and_Befriending/links/54ad77df0cf2213c5fe406ba.pdf
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. New York: The Guilford Press.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1984). *LISREL-VI user's guide*. Moorsville: Scientific Software.
- Jovanović, V., Cummins, R. A., Weinberg, M., Kaliterna, L., & Prizmic-Larsen, Z. (2019). Personal Wellbeing Index: A cross-cultural measurement invariance

- study across four countries. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 759-775. doi: 10.1007/s10902-018-9966-2
- Kahn, W. (1992). To be fully there: Psychological presence at work. *Human Relations*, 45(4), 321-349. doi: 10.1177/001872679204500402
- Kane, H. S., McCall, C., Collins, N. L., & Blascovich, J. (2012). Mere presence is not enough: Responsive support in a virtual world. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 37-44. doi: 10.1016/j.jesp.2011.07.001
- Karadag, E., Ugur, O., Mert, H., & Erunal, M. (2019). The relationship between psychological resilience and social support levels in hemodialysis patients. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences (JBACHS)*, 3, 9-15. doi: 10.30621/jbachs.2019.469
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek sample. *Psychology*, 7(14), 1753-1765. doi: 10.4236/psych.2016.714164
- Kashdan, T. B., McKnight, P. E., Fincham, F. D., & Rose, P. (2011). When curiosity breeds intimacy: Taking advantage of intimacy opportunities and transforming boring conversations. *Journal of Personality*, 79(6), 1369-1402. doi: 10.1111/j.1467-6494.2010.00697.x
- Kastrani, T., Deliyanni-Kouimtzis, V., & Athanasiades, C. (2017). Women as counselling and psychotherapy clients: Researching the therapeutic relationship. *The European Journal of Counselling Psychology*, 6(1), 138-161. doi: 10.5964/ejcop.v6i1.130
- Kent, M. (2006). *The Oxford dictionary of sports, science, and medicine*. Oxford: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539 –548. doi: 0.1037/0022-006X.73.3.539
- Keyes, C. L. M. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *Canadian Journal of Nursing Research*, 42(3), 17-28.

- Khan, A., & Husain, A. (2010). Social support as a moderator of positive psychological strengths and subjective well-being. *Psychological Reports, 106*(2), 534-538. doi: 10.2466/PRO.106.2.534-538
- Kiken, L. G., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2017). Being present and enjoying it: Dispositional mindfulness and savoring the moment are distinct, interactive predictors of positive emotions and psychological health. *Mindfulness, 8*(5), 1280-1290. doi: 10.1007/s12671-017-0704-3
- King, L., Hicks, J., Krull, J., & Del Gaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 179-196. doi: 10.1037/0022-3514.90.1.179
- Kleiman, E. M., Chiara, A. M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S. G., Choi, J. Y., & Alloy, L. B. (2017). Optimism and well-being: A prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events. *Cognition and Emotion, 31*(2), 269-283. doi: 10.1080/02699931.2015.1108284
- Kline, R. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Kobau, R., Seligman, M. E., Peterson, C., Diener, E., Zack, M. M., Chapman, D., & Thompson, W. (2011). Mental health promotion in public health: Perspectives and strategies from positive psychology. *American Journal of Public Health, 101*(8), 1-9.
- Koestner, R., Powers, T. A., Carbonneau, N., Milyavskaya, M., Chua, S. N (2012). Distinguishing autonomous and directive forms of goal support: Their effects on goal progress, relationship quality, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(12), 1609-1620. doi: 10.1177/0146167212457075
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, B. S., ... & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science, 24*(7), 1123-1132. doi: 10.1177/0956797612470827
- Kordoutis, P. (2004). Interpersonal conflict. In C. Spielberger (ed.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 397-411). San Diego: Academic Press.

- Kordoutis, P. (2015). Psychology of love and intimacy. In J. D. Wright (ed.), *International Encyclopedia of the social and behavioral sciences* (vol. 14, pp. 9091-9094). Waltham: Elsevier Ltd.
- Kornienko, T. (n.d.). *Nature's measuring tape: A cognitive basis for adaptive utility*. Unpublished manuscript. Retrieved from: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1022.6113&rep=rep1&type=pdf>
- Kounenou, K., Koutra, A., Katsiadrami, A., & Diacogiannis, G. (2011). Epidemiological study of Greek university students' mental health. *Journal of College Student Development*, 52(4), 475-486. doi: 10.1353/csd.2011.0054
- Kourmoussi, N., Markogiannakis, G., Tzavara, C., Kounenou, K., Mandrikas, A., Christopoulou, E., & Koutras, V. (2018). Students' psychosocial empowerment with the 'Steps For Life' personal and social skills Greek elementary programme. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(5), 535-549. doi: 10.26822/iejee.2018541303
- Kostouli, M., Xanthopoulou, D., & Athanasiades, C. (2016). Economic strain and subjective well-being in married couples with children: A dyadic analysis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 5(1), 43-61. doi: 10.5964/ejcop.v5i1.94
- Koutras, D. N. (2014). Friendship in Aristotle. *Diotima: Revue de Recherche Philosophique*, 42, 56-62.
- Kraemer, L. M., Stanton, A. L., Meyerowitz, B. E., Rowland, J. H., & Ganz, P. A. (2011). A longitudinal examination of couples' coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 963-972. doi: 10.1037/a0025551
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Social perspectives: Support, social relations, and well-being. In P. A. Lichtenberg, B. T. Mast, B. D. Carpenter, & J. Loebach Wetherell (eds.), *APA handbook of clinical geropsychology, Vol. 1. History and status of the field and perspectives on aging* (pp. 259-299). Washington: American Psychological Association.
- Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2010). Promoting functional health in midlife and old age: Long-term protective effects of control beliefs, social support, and physical exercise. *PLoS ONE* 5,(10), e13297. doi:10.1371/journal.pone.0013297

- La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61. doi: 10.1207/s15374424jccp3401_5
- Landhäuber, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (ed.), *Advances in flow research* (pp. 65-85). New York: Springer.
- Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology*, 15(3), 187-197. doi: 10.1037/a0024810
- Lascano, D. I. V. (2016). *Transitioning to university: The effect of changes in academic engagement and pressure and support from friends on grades*. (Doctoral dissertation). Edmonton: University of Alberta.
- Lau, C. L., Feher, A., Wilson, C. A., Babcock, S. E., & Saklofske, D. H. (2018). Resiliency, meaning in life, and life satisfaction: An examination of moderating effects. *Acción Psicológica*, 15(2), 5-14. doi: 10.5944/ap.15.2.22256
- Laursen, B., Bukowski, W. M., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2007). Friendship moderates prospective associations between social isolation and adjustment problems in young children. *Child Development*, 78(4), 1395-1404. doi: 10.1111/j.1467-8624.2007.01072.x.
- Laursen, B., & Collins, W. A. (2011). *Relationship pathways: From adolescence to young adulthood*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Layous, K., Kurtz, J., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2018). Reframing the ordinary: Imagining time as scarce increases well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 301-308. doi: 10.1080/17439760.2017.1279210
- Lee, J., Foo, K., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, 5, 1-21. doi: 10.1017/jtp.2015.2
- Lemay, E. P., & Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647-671. doi: 10.1037/0022-3514.94.4.647

- Lenger, K. A., & Gordon, C. L. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(1), 1–9. doi: 10.1037/cfp0000111
- Lesses, G. (2002). Happiness, completeness, and indifference to death in Epicurean ethical theory. *Apeiron*, 35(4), 57-68.
- Levy, P., Kaplan, A., & Patrick, H. (2004). Early adolescents' achievement goals, social status, and attitudes towards cooperation with peers. *Social Psychology of Education*, 7(2), 127–159. doi: 10.1023/B:SPOE. 0000018547.08294.b6
- Lewis, D. M., Al-Shawaf, L., Conroy-Beam, D., Asao, K., & Buss, D. M. (2012). Friends with benefits II: Mating activation in opposite-sex friendships as a function of sociosexual orientation and relationship status. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 622-628. doi: 10.1016/j.paid.2012.04.040
- Lewis, D., Al-Shawaf, L., Russell, E., & Buss, D. (2015). Friends and happiness: An evolutionary perspective on friendship. In M. Demir (ed.), *Friendship and happiness* (pp. 37-57). New York: Springer.
- Li, H., Ji, Y., & Chen, T. (2014). The roles of different sources of social support on emotional well-being among Chinese elderly. *PloS One*, 9(3), e90051. doi: 10.1371/journal.pone.0090051
- Li, N. P., & Kanazawa, S. (2016). Country roads, take me home... to my friends: How intelligence, population density, and friendship affect modern happiness. *British Journal of Psychology*, 107(4), 675-697. doi: 10.1111/bjop.12181
- Li, K. K., Washburn, I., DuBois, D. L., Vuchinich, S., Ji, P., Brechling, V., ... & Snyder, F. (2011). Effects of the Positive Action programme on problem behaviours in elementary school students: a matched-pair randomised control trial in Chicago. *Psychology and Health*, 26(2), 187-204. doi: 10.1080/08870446.2011.531574
- Liebler, C. A., & Sandefur, G. (2002). Gender differences in the exchange of social support with friends, neighbors, and co-workers at midlife. *Social Science Research*, 31(3), 364-391. doi: 10.1016/S0049-089X(02)00006-6
- Lindberg, T. L. (2004). *Culture and savoring of positive experiences* (Doctoral dissertation). Vancouver: University of British Columbia.
- Linley, P., & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 37-46.

- Linley, P., Harrington, S., & Garcea, N. (2013), *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work*. New York: Oxford University Press.
- Linley, A. P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ... & Seligman, M. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341-351. doi: 10.1016/j.paid.2006.12.004
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ open*, 6(7), e010641. doi: 10.1136/bmjopen-2015-010641
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2016). Going the extra mile: Perseverance as a key character strength at work. *Journal of Career Assessment*, 24(2), 240-252. doi: 10.1177/1069072715580322
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 419-430. doi: 10.1080/17439760.2010.516765
- Liu, D., & Baumeister, R. F. (2016). Social networking online and personality of self-worth: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 64, 79-89. doi: 10.1016/j.jrp.2016.06.024
- Liu, J, Kwan, H. K., Fu, P. P., & Mao, Y. (2013). Ethical leadership and job performance in China: The roles of workplace friendships and traditionality. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(4), 564–584. doi: 10.1111/joop.12027
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 66, 92-97. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.023
- Lolaty, H. A, Bagheri-Nesami, M., Shorofi, S. A., Golzarodi, T., & Charati, J. Y (2014). The effects of family-friend visits on anxiety, physiological indices and well-being of MI patients admitted to a coronary care unit. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(3), 147-151. doi: 10.1016/j.ctcp.2014.03.002

- Lomas, T. (2016). Positive psychology—the second wave. *The Psychologist*, 29, 536-539.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753-1768. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. New York: Sage Publications.
- Lopez, S. J., & Snyder C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539. doi: 10.1037/0022-3514.84.3.527
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. D. (2010). Boosting happiness, buttressing resilience. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 450–464). New York: The Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. doi: 10.1023/A:1006824100041
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 787-799. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.10.003>

- Machell, K., Kashdan, T., Short, J., & Nezlek, J. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287-298. doi: 10.1111/jopy.12103
- MacIntyre, A. (2013). *After virtue: A study in moral theory*. London: Bloomsbury.
- Madoglou, A. (2009). Internal and External Representational Strategies of Memory and Forgetfulness. *Bulletin de Psychologie*, (6), 515-531. doi: 10.3917/bupsy.504.0515
- Madoglou, A. (2010). Reconstructing autobiographical memories for the present: Objectification, anchoring, generational effect and social contexts. *Psychologica*, 52(2), 599-621. doi: 10.14195/1647-8606_52-2_26
- Madoglou, A., Gkinopoulos, T., Xanthopoulos, P., & Kalamaras, D. (2017). Representations of autobiographical nostalgic memories: Generational effect, gender, nostalgia proneness and communication of nostalgic experiences. *Journal of Integrated Social Sciences*, 7(1), 60-88.
- Maio, G. R., Thomas, G., Fincham, F. D., & Carnelley, K. B. (2008). Unraveling the role of forgiveness in family relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 307-319. doi: 10.1037/0022-3514.94.2.307
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2010). Resilience to potential trauma. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 258–280). New York: The Guilford Press.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (in press). Empirical relationships among five types of well-being. In M. T. Lee, L. D. Kubzansky, & T. J. VanderWeele (eds.), *Measuring well-being: Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities*. New York: Oxford University Press.
- Marion, D., Laursen, B., Zettergren, P., & Bergman, L. R. (2013). Predicting life satisfaction during middle adulthood from peer relationships during mid-adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1299-1307. doi: 10.1007/s10964-013-9969-6
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). “Building hope for the future”: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139-152. doi: 10.1007/s10902-009-9180-3
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and

- subjective well-being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458-474. doi: 10.1177/1089268019880886
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. doi: 10.1080/17439760.2015.1137623
- Martina, C. M. S., & Stevens, N. L. (2006). Breaking the cycle of loneliness? Psychological effects of a friendship enrichment program for older women. *Aging and Mental Health*, 10(5), 467-475. doi: 10.1080/13607860600637893
- Martínez-Martí, M., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119. doi: 10.1080/17439760.2016.1163403
- Mashek, D. J., & Aron, A. (2004). *Handbook of closeness and intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930. doi: 10.1017/S0954579407000442
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506. doi: 10.1017/S0954579411000198
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. doi: 10.1017/S0954579400005812
- Masten, A. S., & Gewirtz, A. H. (2006). Vulnerability and resilience in early child development. In K. McCartney & D. Phillips (eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 22-43). doi: 10.1002/9780470757703
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2008). Disaster preparation and recovery: Lessons from research on resilience in human development. *Ecology and Society*, 13(1), 1-16.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J.

- Zautra, & J. S. Hall (eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213–237). New York: The Guilford Press.
- Mayordomo, T., Viguer, P., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Resilience and coping as predictors of well-being in adults. *The Journal of Psychology*, 150(7), 809-821. doi: 10.1080/00223980.2016.1203276
- McCabe, C. T., Watrous, J. R., & Galarneau, M. R. (2019). Trauma exposure, mental health, and quality of life among injured service members: Moderating effects of perceived support from friends and family. *Military Psychology*, 1-12. doi: 10.1080/08995605.2019.1691406
- McConnell, T. (2013). Gratitude. In H. LaFollette (ed.), *International encyclopedia of ethics*. West Sussex: Wiley & Blackwell.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.112
- McDonald, R. M., & Brown, P. J. (2008). Exploration of social support systems for older adults: A preliminary study. *Contemporary Nurse*, 29(2), 184-194. doi: 10.5172/conu.673.29.2.184
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41-52. doi: 10.1080/17439760.2014.888580
- McLean, K. C., Syed, M., Pasupathi, M., Adler, J. M., Dunlop, W. L., Drustrup, D., ... & McCoy, T. P. (2019). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*. Ανακτήθηκε από: <https://doi.org/10.1037/pspp0000247>
- Meneghel, I., Salanova, M., & Martínez, I. M. (2016). Feeling good makes us stronger: How team resilience mediates the effect of positive emotions on team performance. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 239-255. doi: 10.1007/s10902-014-9592-6
- Mendelson, M. J., & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(2), 130-132. doi: 10.1037/h0087080
- Mendelson, M. J., & Kay, A. C. (2003). Positive feelings in friendship: Does imbalance in the relationship matter? *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 101-116. doi: 10.1177/02654075030201005

- Mercken, L., Snijders, T. A. B., Steglich, C., Vartiainen, E., & de Vries, H. (2010). Dynamics of adolescent friendship networks and smoking behavior. *Social Networks*, 32(1), 72-81. doi: 10.1016/j.socnet.2009.02.005
- Mertika, A., Mitskidou, P., & Stalikas, A. (in press). "Positive relationships" and their impact on wellbeing: A review of the current literature. *Ψυχολογία*.
- Metz, T. (2013). Meaning in life as the aim of psychotherapy: A hypothesis. In J. Hicks (ed.), *The experience of meaning in life* (pp. 405-417). Dordrecht: Springer.
- Meunier, V., & Baker, W. (2012). Positive couple relationships: The evidence for long-lasting relationship satisfaction and happiness. In S. Roffey (ed.), *Positive relationships* (pp. 73-89). Dordrecht: Springer.
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618-632. doi: 10.1080/1359432X.2012.694689
- Miche, M., Huxhold, O., & Stevens, N. L. (2013). A latent class analysis of friendship network types and their predictors in the second half of life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 644-652. doi:10.1093/geronb/gbt041
- Miething, A., Almquist, Y. B., Edling, C., Rydgren, J., & Rostila, M. (2017). Friendship trust and psychological well-being from late adolescence to early adulthood: A structural equation modelling approach. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45, 244-252. doi: 10.1177/1403494816680784
- Miething, A., Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., & Rydgren, J. (2016). Friendship networks and psychological well-being from late adolescence to young adulthood: a gender-specific structural equation modeling approach. *Psychology*, 4(34), 1-11. doi: 10.1186/s40359-016-0143-2
- Miller, J. G., Akiyama, H., & Kapadia, S. (2017). Cultural variation in communal versus exchange norms: Implications for social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 81-94. doi: 10.1037/pspi0000091
- Moilanen, K. L., & Raffaelli, M. (2010). Support and conflict in ethnically diverse young adults' relationships with parents and friends. *International Journal of Behavioral Development*, 34(1), 46-52. doi: 10.1177/0165025409348553

- Montoya, R. M., & Horton, R. S. (2013). A meta-analytic investigation of the processes underlying the similarity-attraction effect. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 64-94. doi: 10.1177/0265407512452989
- Montpetit, M. A., Nelson, N. A., & Tiberio, S. S. (2017). Daily interactions and affect in older adulthood: Family, friends, and perceived support. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 373-388. doi: 10.1007/s10902-016-9730-4
- Morelli, S. A., Lee, I. A., Arnn, M. E., Zaki, J. (2015). Emotional and instrumental support provision interact to predict well-being. *Emotion*, 15(4), 484-493. doi: 10.1037/emo0000084
- Morry, M. M., & Kito, M. (2009). Relational-interdependent self-construal as a predictor of relationship quality: The mediating of one's own behaviors and perceptions of the fulfillment of friendship functions. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 205–222. doi: 10.3200/SOCP.149.3.305-322
- Möttus, R., Kandler, C., Bleidorn, W., Riemann, R., & McCrae, R. R. (2017). Personality traits below facets: The consensual validity, longitudinal stability, heritability, and utility of personality nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 474-490. doi: 10.1037/pspp0000100
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Neyer, F. J., Mund, M., Zimmermann, J., & Wrzus, C. (2014). Personality-relationship transactions revisited. *Journal of Personality*, 82(6), 539-550. doi: 10.1111/jopy.12063
- Nguyen, A. W., Chatters, L. M., Taylor, R. J., & Mouzon, D. M. (2016). Social support from family and friends and subjective well-being of older African Americans. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 959-979. doi: 10.1007/s10902-015-9626-8
- Niemiec, R. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (eds.), *Well-Being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp.11-30). New York: Springer.
- Nohria, N., Groysberg, B., & Lee, L. (2008). Employee motivation. *Harvard Business Review*, 86(7-8), 78-84.

- Nobre, N. R., Kylmä, K., Kirsi, T., & Pereira, M. (2016). Social networks of older adults living with HIV in Finland. *AIDS Care*, 28(2), 186-190. doi: 10.1080/09540121.2015.1071774
- Norrish, J. M., & Seligman, M. E. (2015). *Positive education: The Geelong Grammar School journey*. Oxford: Oxford University Press.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161. doi: 10.5502/ijw.v3i2.2
- Nwoke, M., Onuigbo, E., & Odo, V. (2017). Social support, self-efficacy and gender as predictors of reported stress among inpatient caregivers. *The Social Science Journal*, 54(2), 115-119. doi: 10.1016/j.soscij.2016.08.001
- Oishi, S. (2012). *The psychological wealth of nations: Do happy people make a happy society?*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Olčar, D., Rijavec, M., & Golub, T. L. (2019). Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38(2), 320-329. doi: 10.1007/s12144-017-9611-y
- Ostrov, J. M., & Crick, N. R. (2007). Forms and functions of aggression during early childhood: A short-term longitudinal study. *School Psychology Review*, 36(1), 22-43.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375. doi: 10.1007/s10902-005-3650-z
- Oswald, D. L. (2017). Maintaining long-lasting friendships. In M. Hojjat & A. Moyer (eds.), *The psychology of friendship* (pp. 267-282). New York: Oxford University Press.
- Oswald, D. L., & Clark, E. M. (2006). How do friendship maintenance behaviors and problem-solving styles function at the individual and dyadic levels?. *Personal Relationships*, 13(3), 333-348. doi: 0.1111/j.1475-6811.2006.00121.x
- Oswald, D. L., Clark, E. M., & Kelly, C. M. (2004). Friendship maintenance: An analysis of individual and dyad behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 413-441. doi: 10.1521/jscp.23.3.413.35460

- Overall, N. C., & McNulty, J. K. (2017). What type of communication during conflict is beneficial for intimate relationships?. *Current Opinion in Psychology*, 13, 1-5. doi: 10.1016/j.copsyc.2016.03.002
- Palmer, C. A., & Gentzler, A. L. (2019). Age-related differences in savoring across adulthood: The role of emotional goals and future time perspective. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1281-1304. doi: 10.1007/s10902-018-0001-4
- Pan, J.-Y., Wong, D., Chan, C., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514. doi: 10.1016/j.ijintrel.2008.08.002
- Papa, A., & Bonanno, G. A. (2008). Smiling in the face of adversity: The interpersonal and intrapersonal functions of smiling. *Emotion*, 8(1), 1-12. doi: 10.1037/1528-3542.8.1.1
- Park, Y., Impett, E. A., MacDonald, G., & Lemay Jr, E. P. (2019). Saying “thank you”: Partners’ expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(4), 773-806. doi: 10.1037/pspi0000178
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909. doi: 10.1016/j.adolescence.2006.04.011
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 85-92. doi: 10.1177/2156759X0801200214
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1-10. doi: 10.2202/1940-1639.1042
- 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. doi: 10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. doi: 10.1080/17439760600619567

- Park, J., & Roh, S. (2013). Daily spiritual experiences, social support, and depression among elderly Korean immigrants. *Aging & Mental Health*, 17(1), 102-108. doi: 10.1080/13607863.2012.715138
- Parker, P. D., Ciarrochi, J., Heaven, P., Marshall, S., Sahdra, B., & Kiuru, N. (2004). Hope, friends, and subjective well-being: A social network approach to peer group contextual effects. *Child Development*, 86(2), 642-650. doi: 10.1111/cdev.12308
- Peters, B. J., Reis, H. T., & Gable, S. L. (2018). Making the good even better: A review and theoretical model of interpersonal capitalization. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(7), e12407. doi: 10.1111/spc3.12407
- Peterson, C. (2003). Classification of positive traits in youth. *Promoting Positive Child, Adolescent, and Family Development*, 4, 227-255.
- Peterson, C. (2006). Strengths of character and happiness: Introduction to special issue. *Journal of Happiness Studies*, 7, 289-291. doi: 10.1007/s10902-005-3645-9
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive Psychology as the Evenhanded Positive Psychologist Views It. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1149-1154.
- Peterson, C., & Park, N. (2009). Classifying and measuring strengths of character. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 25-34). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217. doi: 10.1002/jts.20332
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. doi: 10.1080/17439760701228938
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Stephens, J. P., Lee, F., & Park, N. (2009). Strengths of character and work. In P. A. Linley, S. Harrington & N. Garcea (eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Work* (pp. 221-231). New York: Oxford University Press.

- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191-205. doi: 10.1080/15298868.2015.1095794
- Pezirkianidis, C., Galanakis, M., Karakasidou, I., & Stalikas, A. (2016). Validation of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in a Greek sample. *Psychology*, 7(13), 1518-1530. doi: 10.4236/psych.2016.71012
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2018). Psychometric properties of the Depression, Anxiety, Stress Scales-21 (DASS-21) in a Greek sample. *Psychology*, 9(15), 2933-2950. doi: 10.4236/psych.2018.915170
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Stalikas, A., Moraitou, D., & Charalambous, V. (in press). Character strengths and virtues in the Greek cultural context. *Ψυχολογία*.
- Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (n.d.). *Perceived social support from friends: Revision, translation and validation of a positive friendship instrument in a Greek sample*. Unpublished manuscript.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77-100. doi: 10.5964/ejcop.v4i1.75
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 1-18. doi: 10.1007/s12144-019-00236-7
- Pfefferbaum, B., Pfefferbaum, R. L., & Van Horn, R. L. (2015). Community resilience interventions: Participatory, assessment-based, action-oriented processes. *American Behavioral Scientist*, 59(2), 238-253. doi: 10.1177/0002764214550298
- Piedmont, R. (2014). Inter-item correlations. In A. Michalos (ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 3303-3304). Dordrecht: Springer.
- Pintado, S., Castillo, M., & Penagos-Corzo, J. C. (2018). Comparing Cognitive-Behavior Therapy and positive psychology to enhance emotional well-being. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(2), 171-182.
- Podsakoff, P., MacKenzie, S., Lee, J., & Podsakoff, N. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended

- remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. doi: 10.1037/0021-9010.88.5.879
- Pohl, T. T., Young, L. J., & Bosch, O. J. (2019). Lost connections: Oxytocin and the neural, physiological, and behavioral consequences of disrupted relationships. *International Journal of Psychophysiology*, 136, 54-63. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2017.12.011
- Pouliasi, K., & Verkuyten, M. (2011). Self-evaluations, psychological well-being, and cultural context: The changing Greek society. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(5), 875-890. doi: 10.1177/0022022110381118
- Prager, K. J. (2009). Intimacy. In H. Reis & S. Sprecher (eds.), *Encyclopedia of human relationships* (pp. 919–923). Thousand Oaks: Sage.
- Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Cross, M. P. (2015). It's good to do good and receive good: The impact of a 'pay it forward' style kindness intervention on giver and receiver well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 10(4), 293-302. doi: 10.1080/17439760.2014.965269
- Price, A. W. (2011). *Virtue and reason in Plato and Aristotle*. New York: Oxford University Press.
- Procidano, M., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24. doi: 10.1007/BF00898416
- Proyer, R., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 456. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Proyer, R., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292. doi: 10.1007/s10902-012-9331-9
- Quinlan, D. M., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. A. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77-89. doi: 10.1080/17439760.2014.920407
- Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and

- dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048
- Rabaglietti, E. & Ciairano, S. (2008). Quality of friendship relationships and developmental tasks in adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 12(2), 183-203.
- Raboteg-Saric, Z., & Sakic, M. (2014). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765. doi: 10.1007/s11482-013-9268-0
- Rahl, H. A., Lindsay, E. K., Pacilio, L. E., Brown, K. W., & Creswell, J. D. (2017). Brief mindfulness meditation training reduces mind wandering: the critical role of acceptance. *Emotion*, 17(2), 224-230. doi: 10.1037/emo0000250
- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2014). Age differences in subjective well-being across adulthood: The roles of savoring and future time perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 78(1), 3-22. doi: 10.2190/AG.78.1.b
- Ramsey, M. A. & Gentzler, A. L. (2015). An upward spiral: Bidirectional associations between positive affect and positive aspects of close relationships across the life span. *Developmental Review*, 36, 58-104. doi: 10.1016/j.dr.2015.01.003
- Rankin, D. (2014). *Sophists, Socratics and Cynics*. New York: Routledge.
- Rantanen, T., Pynnönen, K., Saajanaho, M., Siltanen, S., Karavirta, L., Kokko, K., ... & Portegijs, E. (2019). Individualized counselling for active aging: protocol of a single-blinded, randomized controlled trial among older people (the AGNES intervention study). *BMC Geriatrics*, 19(1), 5. doi: 10.1186/s12877-018-1012-z
- Rapske, D. L., Boon, S. D., Alibhai, A. M., & Kheong, M. J. (2010). Not forgiven, not forgotten: An investigation of unforgiven interpersonal offenses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(10), 1100-1130. doi: 10.1521/jscp.2010.29.10.1100
- Rashid, T. (2008). Positive psychotherapy. In S. J. Lopez (ed.), *Praeger perspectives. Positive psychology: Exploring the best in people. Pursuing human flourishing* (pp. 188–217). Westport: Greenwood Publishing Group.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40. doi: 10.1080/17439760.2014.920411

- Rashid, T., & Baddar, M. K. (2019). Positive Psychotherapy: Clinical and Cross-cultural Applications of Positive Psychology. In L. Lambert & N. Pasha-Zaidi (eds), *Positive Psychology in the Middle East/North Africa*. Cham: Springer.
- Rashid, T., & Seligman, M. P. (2018). *Positive psychotherapy: Clinician manual*. New York: Oxford University Press.
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893–910. doi: 10.1007/s10902-012-9360-4
- Rees, A., Maxwell, N., Grey, J., Corliss, C., Barton, A., Khan, A., ... & Silverwood, V. (2019). Final report for evaluation fostering wellbeing programme. Cardiff: Cardiff University. Retrieved from: <http://orca.cf.ac.uk/128577/1/Final%20Report%20for%20Evaluation%20of%20Fostering%20Wellbeing%20Programme%205th%20December.pdf>
- Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A cross-cultural examination of the relation of marital communication behaviour to marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 759–763.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: Guilford Press.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). Washington: American Psychological Association.
- Reisman, J. M. (1979). *Anatomy of friendship*. New York: Irvington.
- Reitzner, M. M. (2014). *Signature well-being: Toward a more precise operationalization of well-being at the individual level* (Master thesis). Pennsylvania: University of Pennsylvania. Retrieved from: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1018.4307&rep=rep1&type=pdf>
- Reivich, K. J., Seligman, M. E., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1), 25-34. doi: doi/10.1037/a0021897
- Rhodes, A. (2018). The age of belonging: Friendship formation after residential mobility. *Social Forces*, 97(2), 583-606. doi: 10.1093/sf/soy062
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2005). *The adolescent: Development, relationships and culture*. Auckland: Pearson Education.

- Robertson, P. J. (2015). Positive psychology: A movement to reintegrate career counselling within counselling psychology. *Counselling Psychology Review*, 30(3), 26-36.
- Robertson, D. (2018). *Stoicism and the art of happiness: Practical wisdom for everyday life: embrace perseverance, strength and happiness with stoic philosophy*. London: Hachette.
- Robbins, R. M. (2018). *Evaluating the Impact of a Cross-Group Friendship Intervention on Early Adolescents* (Doctoral dissertation). Berkeley: University of California. Retrieved from: <https://escholarship.org/content/qt2mx0237z/qt2mx0237z.pdf>
- Rodrigues, D., Lopes, D., Monteiro, L., & Prada, M. (2017). Perceived parent and friend support for romantic relationships in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 4-16. doi: 10.1111/pere.12163
- Rodriguez, A., Ratanasiripong, P., Hayashino, D., & Locks, A. (2014). The effects of attachment and acculturation on Latino college students' relationship satisfaction with a close friend. *Journal of Hispanic Higher Education*, 13(4), 323-333. doi: 10.1177/1538192714540532
- Roffey, S. (2012). Introduction to positive relationships: Evidence-based practice across the world. In S. Roffey (ed.), *Positive relationships* (pp. 1-15). Dordrecht: Springer.
- Rose, K., Hawes, D. J., & Hunt, C. J. (2014). Randomized controlled trial of a friendship skills intervention on adolescent depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(3), 510-520. doi: 10.1037/a0035827
- Rose, A. J., Schwartz-Mette, R. A., Smith, R. L., Asher, S. R., Swenson, L. P., Carlson, W., & Waller, E. M. (2012). How girls and boys expect disclosure about problems will make them feel: Implications for friendships. *Child Development*, 83(3), 844-863. doi: 10.1111/j.1467-8624.2012.01734.x
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. (2011). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York: The Guilford Press.
- Rubin, M., Evans, O., & Wilkinson, R. B. (2016). A longitudinal study of the relations between university students' subjective social status, social contact with university friends, and mental health and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(9), 722-737. doi: 10.1521/jscp.2016.35.9.722

- Ruch, W., Martínez-Martí, M. L., Proyer, R. T., & Harzer, C. (2014). The Character Strengths Rating Form (CSRF): Development and initial assessment of a 24-item rating scale to assess character strengths. *Personality and Individual Differences*, 68, 53-58. doi: 10.1016/j.paid.2014.03.042
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2010). Values in action inventory of strengths (VIA-IS). *Journal of Individual Differences*, 31, 138-149. doi: 10.1027/1614-0001/a000022
- Russo-Netzer, P. (2019). Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1863-1891. doi: 10.1007/s10902-018-0031-y
- Rutter, M. (1990). Commentary: Some focus and process considerations regarding effects of parental depression on children. *Developmental Psychology*, 26(1), 60-67. doi: 10.1037/h0092669
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- 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.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C., Singer, B., & Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1383-1394. doi: 10.1098/rstb.2004.1521

- Samios, C., Catania, J., Newton, K., Fulton, T., & Breadman, A. (2019). Stress, savoring, and coping: The role of savoring in psychological adjustment following a stressful life event. *Stress and Health*, 36(2), 119-130. doi: 10.1002/smi.2914
- Salanova, M., Llorens, S., Acosta, H., & Torrente, P. (2013). Positive interventions in positive organizations. *Terapia Psicológica*, 31(1), 101-113.
- Salanova, M., Llorens, S., & Martínez, I. M. (2016). Contributions from positive organizational psychology to develop healthy and resilient organizations. *Papeles del Psicólogo*, 37(3), 177-184.
- Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2019). Strengths in older adults: differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & Mental Health*, 23(8), 1017-1024. doi: 10.1080/13607863.2018.1471585
- Sanchez, M., Haynes, A., Parada, J. C., & Demi, M. (2018). Friendship maintenance mediates the relationship between compassion for others and happiness. *Current Psychology*, 1-12. doi: 10.1007/s12144-017-9779-1
- Sanderson, C. A., Rahm, K. B., & Beigbeder, S. A. (2005). The link between the pursuit of intimacy goals and satisfaction in close same-sex friendships: An examination of the underlying processes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(1), 75-98. doi: 10.1177/0265407505049322
- Sato, I., Jose, P. E., & Conner, T. S. (2018). Savoring mediates the effect of nature on positive affect. *International Journal of Wellbeing*, 8(1), 18-33. doi: 10.5502/ijw.v8i1.621
- Schaufeli, W., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92. doi: 10.1023/A:1015630930326
- Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*, 44(4), 695-729. doi: 10.1177/0539018405058216
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schiffrrin, H., Liss, M., Miley-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2013). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college

- students' well-being. *Journal of Children and Family Studies*, 23, 548-557. doi: 10.1007/s10826-013-9716-3
- Schimmel, J., Arndt, J., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2001). Being accepted for who we are: evidence that social validation of the intrinsic self reduces general defensiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 35-52. doi: 10.1037/0022-3514.80.1.35
- Schrank, B., Brownell, T., Jakaite, Z., Larkin, C., Pesola, F., Riches, S., ... & Slade, M. (2016). Evaluation of a positive psychotherapy group intervention for people with psychosis: pilot randomised controlled trial. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(3), 235-246. doi: 10.1017/S2045796015000141
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323-338. doi: 10.3200/JOER.99.6.323-338
- Schulz, R., Noelker, L. S., Rockwood, K., & Sprott, R. L. (2006). *The encyclopedia of aging, A comprehensive resource in gerontology and geriatrics*. New York: Springer.
- Scott-Jackson, W., & Mayo, A. (2017). *Transforming engagement, happiness and well-being: Enthusing people, teams and nations*. Cham: Springer.
- Secor, S. P., Limke-McLean, A., & Wright, R.W. (2017). Whose support matters? Support of friends (but not family) may predict affect and wellbeing of adults faced with negative life events. *Journal of Relationships Research*, 8(10), 1–10. doi: 10.1017/jrr.2017.10
- Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W. Y., Routledge, C., Hepper, E. G., Arndt, J., ... & Vingerhoets, A. J. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudaimonic well-being). *Emotion*, 16(4), 524-539.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

- 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. doi: 10.1080/03054980902934563
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 874-884. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Sharlin, S., Kaslow, F. W., & Hammerschmidt, H. (2000). *Together through thick and thin: A multinational picture of long-term marriages*. Binghamton: Haworth Press.
- Sharma, G., & Pandey, D. (2017). Anxiety, depression, and stress in relation to academic achievement among higher secondary school students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(2), 82-89.
- Sheets, R. L. Jr., & Mohr, J. J. (2009). Perceived social support from friends and family and psychosocial functioning in bisexual young adult college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 152-163. doi: 10.1037/0022-0167.56.1.152
- Sheldon, K., & King, L. A. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2014). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. In M. Csikszentmihalyi (ed.), *Applications of flow in human development and education* (pp. 475-494). Dordrecht: Springer.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 311-322. doi: 10.1007/s10902-005-3647-7
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective wellbeing and learning behaviors. *Frontiers in Psychology*, 8, 1866. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01866
- Shryack, J., Steger, M., Krueger, R., & Kallie, C. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 714-719. doi: 10.1016/j.paid.2010.01.007

- Silton, R. L., Kahrilas, I. J., Skymba, H. V., Smith, J., Bryant, F. B., & Heller, W. (2020). Regulating positive emotions: Implications for promoting well-being in individuals with depression. *Emotion*, 20(1), 93-97. doi: 10.1037/emo0000675
- Silverman, A.M., Molton, I. R., Smith, A. E., Jensen, M. P., & Cohen, G. L (2017). Solace in solidarity: Disability friendship networks buffer well-Being. *Rehabilitation Psychology*, 62(4), 525–533. doi: 10.1037/rep0000128
- Silvy, M., & Lestari, W., & Hudiwinarsih, G. (2009). Friendship in college and its influence on retention and performance. *Social Science Research Network*. doi: 10.2139/ssrn.2021904
- Singh, K., & Choubisa, R. (2010). Empirical validation of values in action-inventory of strengths (VIA-IS) in Indian context. *Psychological Studies*, 55(2), 151-158. doi: 10.1007/s12646-010-0015-4
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual?. *Ecology and Society*, 20(4), 10. doi: 10.5751/ES-07832-200410
- Skodol, A. E. (2010). The resilient personality. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 112–125). New York: The Guilford Press.
- Slade, M., Brownell, T., Rashid, T., & Schrank, B. (2016). *Positive psychotherapy for psychosis: a clinician's guide and manual*. New York: Routledge.
- Slater, A., & Bremner, J. G (2017). *An introduction to developmental psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Slemp, G. R., Chin, T. C., Kern, M. L., Siokou, C., Loton, D., Oades, L. G., ... & Waters, L. (2017). Positive education in Australia: Practice, measurement, and future directions. In E. Frydenberg, A. Martin, & R. Collie (eds.), *Social and emotional learning in Australia and the Asia-Pacific* (pp. 101-122). Singapore: Springer.
- Smith, J. L., Bihary, J. G., O'Connor, D., Basic, A., & O'Brien, C. J. (2020). Impact of savoring ability on the relationship between older adults' activity engagement and well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 323-331. doi: 10.1177/0733464819871876
- Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In M. Robinson & M. Eid (eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being*. Cham: Springer.

- Smith, J. L., & Hanni, A. A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137-152. doi: 10.1177/0733464817693375
- Smokowski, P. R., Bacallao, M. L., Cotter, K. L., & Evans, C. B. (2015). The effects of positive and negative parenting practices on adolescent mental health outcomes in a multicultural sample of rural youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 46(3), 333-345. doi: 10.1007/s10578-014-0474-2
- Snyder, C., & Lopez, S. (2006). *The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications.
- Snyder, F. J., Acock, A. C., Vuchinich, S., Beets, M. W., Washburn, I. J., & Flay, B. R. (2013). Preventing negative behaviors among elementary-school students through enhancing students' social-emotional and character development. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 50-58. doi: 10.4278/ajhp.120419-QUAN-207.2
- Sørensen, T., la Cour, P., Danbolt, L. J., Stifoss-Hanssen, H., Lien, L., DeMarinis, V., ... & Schnell, T. (2019). The sources of meaning and meaning in life questionnaire in the norwegian context: relations to mental health, quality of life, and self-efficacy. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 29(1), 32-45. doi: 10.1080/10508619.2018.1547614
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. doi: 10.3402/ejpt.v5.25338
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255-291. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143948
- Speer, M. E. (2019). *Savoring positive emotions: coping with negative affect in the present and from the past* (Doctoral dissertation). New Jersey: Rutgers University.
- Sprecher, S., Wenzel, A., & Harvey, J. (2018). *Handbook of relationship initiation*. New York: Psychology Press.
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2018). "Being in the zone": A systematic review on the relationship of

- psychological correlates and the occurrence of flow experiences in sports' performance. *Psychology*, 9(8), 2011-2030. doi: 10.4236/psych.2018.98115
- Stafford, M., Kuh, D., Gale, C., Mishra, G., & Richards, M. (2016). Parent-child relationships and offspring's positive mental wellbeing from adolescence to early older age. *Journal of Positive Psychology*, 11, 326-337. doi: 10.1080/17439760.2015.1081971
- Stauder, J. (2014). Friendship networks and the social structure of opportunities for contact and interaction. *Social Science Research*, 48, 234-250. doi: 10.1016/j.ssresearch.2014.06.004
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23, 381-385. doi: 10.1080/1047840X.2012.720832
- Steger, M. F. (2017). Meaning in life and wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (eds.), *Wellbeing, recovery and mental health* (pp. 75-85). Cambridge: Cambridge University Press.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. doi: 10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179. doi: 10.1007/s10902-006-9011-8
- Steger, M., Kashdan, T., Sullivan, B., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678. doi: 10.1016/j.jrp.2007.09.003
- Steger, M., Mann, J., Michels, P., & Cooper, T. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353-358. doi: 10.1016/j.jpsychores.2009.02.006
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *The International Forum for Logotherapy*, 33, 95-104.

- Stephanou, G. (2011). Children friendship: The role of hope in attributions, emotions and expectations. *Psychology*, 2(8), 875-888. doi: 10.4236/psych.2011.28133
- Stevens, N. (2001). Combating loneliness: A friendship enrichment programme for older women. *Ageing & Society*, 21(2), 183-202. doi: 10.1017/S0144686X01008108
- Stevens, N. L., Martina, C. M., & Westerhof, G. J. (2006). Meeting the need to belong: Predicting effects of a friendship enrichment program for older women. *The Gerontologist*, 46(4), 495-502. doi:10.1093/geront/46.4.495
- Stice, E., Ragan, J., & Randall, P. (2004). Prospective relations between social support and depression: differential direction of effects for parent and peer support? *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 155-159. doi: 10.1037/0021-843X.113.1.155
- Stylianidis, S., Belekou, P., Peppou, L. E., & Vakalopoulou, A. (2016). Promoting mental health: From theory to best practice. In S. Stylianidis (ed.), *Social and community psychiatry: Towards a critical, patient-oriented approach* (pp. 117-131). Cham: Springer.
- Stylianidis, S., Chondros, P., & Lavdas, M. (2016). Afterword: The economic crisis and mental health. In S. Stylianidis (ed.), *Social and community psychiatry: Towards a critical, patient-oriented approach* (pp. 485-507). Cham: Springer.
- Stylianidis, S., Lavdas, M., Markou, K., & Belekou, P. (2016). The recovery model and modern psychiatric care: Conceptual perspective, critical approach and practical application. In S. Stylianidis (ed.), *Social and community psychiatry: Towards a critical, patient-oriented approach* (pp. 145-165). Cham: Springer.
- Stylianidis, S., Vakalopoulou, A., & Peppou, L. E. (2016). Social suffering and mental health in metropolitan Athens: A qualitative approach. In S. Stylianidis (ed.), *Social and community psychiatry: Towards a critical, patient-oriented approach* (pp. 133-143). Cham: Springer.
- Swann, C. (2016). Flow in sport. In L. Harmat, F. O. Andersen, F. Ullen, J. Wright, & G. Sadlo (eds.), *Flow experience: Empirical research and applications* (pp. 51-64). Cham: Springer International Publishing.
- Symeonidou, D., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2018). Promoting subjective wellbeing through a kindness intervention. *Hellenic Journal of Psychology*, 16, 1-21.

- Szczygieł, D., & Mikolajczak, M. (2017). Why are people high in emotional intelligence happier? They make the most of their positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 117, 177-181. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.051
- Tan, C.-S., Krishnan, S., & Lee, Q.-W. (2017). The role of self-esteem and social support in the relationship between extraversion and happiness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 36(3), 556-564. doi: 10.1007/s12144-016-9444-0
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In H. S. Friedman (ed.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of health psychology* (pp. 189-214). New York: Oxford University Press.
- Taylor, R. D., Budescu, M., Gebre, A., & Hodzic, I. (2014). Family financial pressure and maternal and adolescent socioemotional adjustment: Moderating effects of kin social support in low income African American families. *Journal of Child and Family Studies*, 23(2), 242-254. doi: 10.1007/s10826-012-9688-8
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indicators Research*, 4(2), 323-351. doi: 10.1007/s12187-011-9107-5
- Thomas, P. A. (2009). Is It Better to Give or to Receive? Social Support and the Well-being of Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65B(3), 351-357. doi: 10.1093/geronb/gbp113
- Thompson, R. A. (2006). The development of the person: Social understanding, relationships, self, conscience. In W. Damon, R. M. Lerner, & N. Eisenberg (eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (pp. 24-98). New York: Wiley.
- Toyama, H., & Mauno, S. (2017). Associations of trait emotional intelligence with social support, work engagement, and creativity in Japanese eldercare nurses. *Japanese Psychological Research*, 59(1), 14-25. doi: 10.1111/jpr.12139
- Travis, L. A., Lyness, J. M., Shields, C. G., King, D. A., & Cox, C. (2004). Social support, depression, and functional disability in older adult primary-care patients. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12(3), 265-271. doi: 10.1097/00019442-200405000-00005

- Trieu, M., Foster, A. E., Yaseen, Z. S., Beaubian, C., & Calati, R. (2019). Neurobiology of empathy. In A. Foster & Z. Yaseen (eds.), *Teaching empathy in healthcare*. Cham: Springer.
- Tsekeris, C., & Katerelos, I. (2012). Web 2.0, complex networks and social dynamics. *Contemporary Social Science*, 7(3), 233-246. doi: 10.1080/21582041.2012.721896
- Tsekeris, T., Tsekeris, C., & Katerelos, I. (2018). Reflections on networks, human behaviour, and social dynamics in the digital age. *AI & SOCIETY*, 33(2), 253-260. doi: 10.1007/s00146-017-0704-9
- Tucker, L., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10. doi: 10.1007/BF02291170
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387. doi: 10.1007/s10865-006-9056-5
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236-255. doi: 10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38, 218–235. doi: 10.1093/bjsw/bcl343
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357. doi: 10.1177/0963721410388395
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2013). Finnish sixth graders as victims of adult, peer, and co-occurring adult and peer violence: Depression, somatization, and violent ideation in relation to victimization. *The Journal of Early Adolescence*, 33(6), 845-866. doi: 10.1177/0272431612468505
- Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry*, 11(2), 93-99. doi: 10.1016/j.wpsyc.2012.05.006

- Vandenberg, R. (2006). Statistical and methodological myths and urban legends. *Organizational Research Methods*, 9(2), 194-201. doi: 10.1177/1094428105285506
- Van der Giessen, D., Branje, S., & Meeus, W. (2014). Perceived autonomy support from parents and best friends: Longitudinal associations with adolescents' depressive symptoms. *Social Development*, 23(3), 537-555. doi: 10.1111/sode.12061
- van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. (2016). Interpersonal forgiveness and psychological well-being in late childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 1-21. doi: 10.13110/merrpalmquar1982.62.1.0001
- van de Weijer, M., Baselmans, B., van der Deijl, W., & Bartels, M. (2018). A growing sense of well-being: a literature review on the complex framework well-being. Retrieved from: <https://doi.org/10.31234/osf.io/3rmx9>
- van Elk, M., T. Rutjens, B., & van Harreveld, F. (2017). Why are Protestants more prosocial than Catholics? A comparative study among orthodox Dutch believers. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 27(1), 65-81. doi: 10.1080/10508619.2017.1245023
- van Zalk, M., & Denissen, J. (2015). Idiosyncratic versus social consensus approaches to personality: Self-view, perceived, and peer-view similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(1), 121-141. doi: 10.1037/pspp0000035
- Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Ickes, W., Davis, M., & Devoldre, I. (2008). Support provision in marriage: The role of emotional similarity and empathic accuracy. *Emotion*, 8(6), 792-802. doi: 10.1037/a0013976
- Verkuyten, M., & Pouliasi, K. (2002). Biculturalism among older children: Cultural frame switching, attributions, self-identification, and attitudes. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(6), 596-609. doi: 10.1177/0022022102238271
- Verkuyten, M., & Pouliasi, K. (2006). Biculturalism and group identification: The mediating role of identification in cultural frame switching. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(3), 312-326. doi: 10.1177/0022022106286926
- Vernon, M. (2005). *The philosophy of friendship*. New York: Springer.
- Villavicencio, F., & Bernardo, A. (2013). Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement. *British Journal*

- of *Educational Psychology*, 83(2), 329-340. doi: 10.1111/j.2044-8279.2012.02064.x
- Vogel, N, Ram, N., Conroy, D. E., & Pincus, A. L. (2017). How the social ecology and social situation shape individuals' affect valence and arousal. *Emotions*, 17(3), 509–527. doi: 10.1037/emo0000244
- Wade, N. G., Worthington Jr, E. L., & Meyer, J. E. (2007). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In Worthington Jr, E. L. (2007), *Handbook of forgiveness* (pp. 423-440.). New York: Routledge.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2019). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22. doi: 10.1007/s11482-018-9695-z
- Wallace, D. D., Gonzalez-Rodriguez, H., Walker, E., Dethlefs, H., Dowd, R. A., Filipi, L., & Barrington, C. (2019). Types and sources of social support among adults living with type 2 diabetes in rural communities in the Dominican Republic. *Global Public Health*, 14(1), 135-146. doi: 10.1080/17441692.2018.1444782
- Waldinger, R. (2015). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness* [Video file]. Retrieved from: <http://www.ted.com>
- Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5-30. doi: 10.1177/0265407500171001
- Walsh, F. (2011). Family resilience: a collaborative approach in response to stressful life challenges. In S. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. Friedman (eds.), *Resilience and mental health: Challenges Across the Lifespan* (pp. 149-161). New York: Cambridge University Press.
- Wammerl, M., Jaunig, J., Maierunteregger, T., & Streit, P. (2015). *The development of a German version of the Positive Psychotherapy Inventory (PPTI) and the PERMA-Profiler*. Poster presented at the 4th World Congress on Positive Psychology, Florida, United States of America. Retrieved from: <http://www.researchgate.net/publication/319876926>
- Wang, M. T., & Eccles, J. S. (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high

- school. *Child Development*, 83(3), 877-895. doi: 10.1111/j.1467-8624.2012.01745.x
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. doi: 10.1080/17439760802303002
- Watkins, P. C. (2007). Gratitude. In R. Baumeister & K. Vohs (eds.), *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks: Sage.
- Watkins, P. C. (2014α). What good Is gratitude?. In P. Watkins (ed.), *Gratitude and the good life* (pp. 55-71). Dordrecht: Springer.
- Watkins, P. C. (2014β). What is gratitude and how can it be measured?. In P. Watkins (ed), *Gratitude and the good life* (pp. 13-40). Dordrecht: Springer.
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 87–99. doi: 10.1080/17439760701760567
- Watkins, P. C., McLaughlin, T., & Parker, J. P. (2019). Gratitude and subjective well-being: Cultivating gratitude for a harvest of happiness. In N. Siltan (ed.), *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp. 20-42). Hershey: IGI Global.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. D. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20, 217–241. doi: 10.1080/02699930500172291
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452. doi: 10.1080/02699930500172291
- Waugh, C. E. & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self–other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106. doi: 10.1080/17439760500510569
- Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom?. *Child Indicators Research*, 5(2), 317-334. doi: 10.1007/s11482-018-9695-z

- Weiner, A. S. B., & Hannum, J. W. (2013). Differences in the quantity of social support between geographically close and long-distance friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(5), 662–672. doi: 10.1177/0265407512465997
- Weisz, C., & Wood, L. F. (2005). Social identity support and friendship outcomes: A longitudinal study predicting who will be friends and best friends 4 years later. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(3), 416-432. doi: 10.1177/0265407505052444
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness meditation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 285-316. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423
- Wilder, S. E. (2016). Predicting adjustment to divorce from social support and relational quality in multiple relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(8), 553-572. doi: 10.1080/10502556.2016.1233844
- Williams, B., Onsman, A., & Brown, T. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Journal of Emergency Primary Health Care*, 8(3), 1-13. doi: 10.33151/ajp.8.3.93
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568. doi: 10.1016/j.paid.2019.109568
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(4), 461-483, doi: 10.1080/07347332.2012.684988
- Wong, P. T. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284. doi: 10.1080/09515070.2019.1671320
- Wood, M. A., Bukowski, W. M., & Santo, J. B. (2017). Friendship security, but not friendship intimacy, moderates the stability of anxiety during preadolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(6), 798-809. doi: 10.1080/15374416.2015.1094742
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005

- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49–54. doi: 10.1016/j.paid.2008.02.019
- Wood, L., Martin, K., Christian, H., Nathan, A., Lauritsen, C., Houghton, S. & McCune, S. (2015). The pet factor-companion animals as a conduit for getting to know people, friendship formation and social support. *PLoS One*, 10(4), e0122085. doi: 10.1371/journal.pone.0122085
- Wood, A. M., & Tarrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819-829. doi: 10.1016/j.cpr.2010.06.003
- Woolfolk, A. (2002). The denial of character. *Society*, 39, 25–33. doi: 10.1007/s12115-002-1015-3
- Woolley, K., & Fishbach, A. (2017). A recipe for friendship: Similar food consumption promotes trust and cooperation. *Journal of Consumer Psychology*, 27(1), 1-10. doi: 10.1016/j.jcps.2016.06.003
- World Health Organization. (2001). *The world health report 2001. Mental health: New understanding. New hope*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Worthington Jr, E. L. (2007). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.
- Wright, P. H. (1984). Self-referent motivation and the intrinsic quality of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(1), 115–130. doi: 10.1177/0265407584011007
- 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.
- Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53-80. doi: <https://doi.org/10.1037/a0028601>
- Wrzus, C., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2012). The interdependence of horizontal family relationships and friendships relates to higher well-being. *Personal Relationships*, 19(3), 465-482. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01373.x
- Wrzus, C., Zimmermann, J., Mund, M., & Neyer, F. J. (2017). Friendships in young and middle adulthood: Normative patterns and personality differences. In M.

- Hojjat & A. Moyer (eds.), *Psychology of friendship* (pp. 21-38). New York: Oxford University Press.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93-112. doi: 10.1177/0739456X17723971
- Yang, Y. C., Schorpp, K., & Harris, K. M. (2014). Social support, social strain and inflammation: Evidence from a national longitudinal study of US adults. *Social Science & Medicine*, 107, 124-135. doi: 10.1016/j.socscimed.2014.02.013
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. In S. Joseph (ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 773-788). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Yeung, D. Y., Fung, H. H., & Lang, F. R. (2007) Gender differences in social network characteristics and psychological well-being among Hong Kong Chinese: The role of future time perspective and adherence to Renqing. *Aging and Mental Health*, 11(1), 45-56, doi: 10.1080/13607860600735820
- Yotsidi, V. (in press). The integration of positive psychology in the clinical milieu: Conceptual, empirical and practical implications in the mental health care. *Ψυχολογία*.
- Yotsidi, V., Kourmoussi, N., Dermitzaki, E., Pezirkianidis, C., & Kounenou, K. (2018). “Add flow to the fire”: Flow and hope as a shield against burnout of fire service workers. *Psychology*, 9(6), 1291-1305. doi: 10.4236/psych.2018.96079
- Zeifman, D. M. (2019). Attachment theory grows up: a developmental approach to pair bonds. *Current Opinion in Psychology*, 25, 139-143. doi: 10.1016/j.copsyc.2018.06.001
- Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K. S., & Schlegel, R. (2019). Threats to belongingness and meaning in life: A test of the compensation among sources of meaning. *Motivation and Emotion*, 43(2), 242-254. doi: 10.1007/s11031-018-9737-8
- Zhao, X., & Epley, N. (2019). Why don't people give enough compliments? Underestimating the positive impact of compliments. *Academy of Management Proceedings*, 2019(1), 19535. doi: 10.5465/AMBPP.2019.19535abstract

- Zheng, X. (2016). A study on relationship between depression and subjective well-being of college student. *Psychology*, 7(6), 885-888. doi: 10.4236/psych.2016.76090
- Zichnali, O., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019). Examining the effectiveness of two types of forgiveness intervention to enhance well-being in adults from young to older adulthood. *OBM Geriatrics*, 3, 1-29. doi: 10.21926/obm.geriater.1902044
- Zielińska-Więczkowska, H., Ciemnoczołowski, W., Kędziora-Kornatowska, K., & Muszalik, M. (2012). The sense of coherence (SOC) as an important determinant of life satisfaction, based on own research, and exemplified by the students of University of the Third Age (U3A). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 238-241. doi: 10.1016/j.archger.2011.03.008

Παράρτημα Ι

Ερωτηματολόγιο κι απαντητικό φύλλο Μελέτης Ευ Ζην



Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Το ερωτηματολόγιο, που κρατάτε στα χέρια σας, έχει δομηθεί στα πλαίσια μίας προσπάθειας να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ χαρακτηριστικών των υγιών ανθρώπων, όπως οι θετικές κοινωνικές σχέσεις και το ευ ζην.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι εθελοντική και απαιτεί περίπου 20 λεπτά. Οι ερωτήσεις είναι εντελώς προσωπικές και ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μας ενδιαφέρει απλώς η γνώμη σας. Απαντήστε λοιπόν, αυθόρμητα και ειλικρινά! Σας παρακαλούμε θερμά να μην παραλείψετε ερωτήματα.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και οι απαντήσεις σας σε όλες τις ερωτήσεις είναι **ανώνυμες** και **εμπιστευτικές** και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας. Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε, ότι απαντώντας σε αυτό το ερωτηματολόγιο και παραδίδοντάς το, δηλώνετε έντυπη συγκατάθεση συμμετοχής σε αυτή τη μελέτη.

Η μελέτη πραγματοποιείται στα πλαίσια της διδακτορικής διατριβής του Πεξηρκιανίδη Χρήστου, Υποψήφιου Διδάκτορα Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Για οποιαδήποτε απορία σχετικά με την έρευνα, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του.

email: christospez@hotmail.com

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σας!

Ερωτηματολόγιο I

Οι προτάσεις, που ακολουθούν αφορούν σε συναισθήματα και εμπειρίες, που λαμβάνουν χώρα στις σχέσεις με τους φίλους μας.

Για κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις παρακαλώ μαυρίστε έναν αριθμό από το 1 έως το 5 στο απαντητικό σας φύλλο, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε με το περιεχόμενο της κάθε πρότασης με βάση την παρακάτω κλίμακα:

0= καθόλου 1= λίγο 2= σε μέτριο βαθμό 3= αρκετά 4= πολύ

1. Οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιο κοντά στους φίλους τους από ότι εγώ.
2. Βασίζομαι στους φίλους μου για συναισθηματική στήριξη.
3. Νιώθω ότι στον κύκλο των φίλων μου βρίσκομαι στο περιθώριο.
4. Υπάρχει ένας φίλος, στον οποίο θα μπορούσα να πάω, αν ένιωθα πεσμένος/-η, χωρίς να νιώσω περίεργα για αυτό αργότερα.
5. Οι φίλοι μου και εγώ είμαστε πολύ ανοιχτοί σχετικά με το τι σκεφτόμαστε για τα πράγματα.
6. Οι φίλοι μου είναι ευαίσθητοι ως προς τις προσωπικές μου ανάγκες.
7. Έχω μια βαθιά σχέση μοιράσματος με έναν αριθμό φίλων.
8. Νιώθω άβολα, όταν εκμυστηρεύομαι κάτι σε φίλους.
9. Δεν έχω τόσο στενή σχέση με κάποιον φίλο, όσο άλλοι άνθρωποι με τους φίλους τους.
10. Εύχομαι οι φίλοι μου να ήταν πολύ διαφορετικοί.

Ερωτηματολόγιο II

Οι προτάσεις, που ακολουθούν, αφορούν σε διάφορες συνιστώσες του ευ ζην.

Για κάθε μία από αυτές παρακαλώ μαυρίστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 0 έως το 10, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε με το περιεχόμενο της κάθε πρότασης με βάση την παρακάτω κλίμακα:

0= καθόλου/ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= απολύτως/πάντα

1. Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα;
2. Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή;
3. Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου;
4. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος;
5. Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις;
6. Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου;
7. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η;
8. Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι;
9. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις θυμωμένος/-η;
10. Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου;
11. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου;
12. Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά νιώθεις θετικά;
13. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου;
14. Σε τι βαθμό νιώθεις ότι σε αγαπούν;
15. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα κατάσταση της σωματικής σου υγείας;
16. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις λυπημένος/-η;
17. Πόσο συχνά νιώθεις ικανός/-ή να διαχειριστείς τις ευθύνες σου;
18. Σε τι βαθμό νιώθεις, γενικά, ότι έχεις μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή σου;
19. Σε σύγκριση με άλλους της ίδιας ηλικίας και φύλου, πώς είναι η υγεία σου;
20. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τις προσωπικές σου σχέσεις;
21. Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί;
22. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πλήρης;
23. Ζυγίζοντάς τα όλα, πόσο ευτυχισμένος θα έλεγες ότι είσαι;

Ερωτηματολόγιο III

Παρακαλούμε σκεφτείτε κάποια θετικά γεγονότα, που βιώσατε κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριών μηνών και πως αντιδράσατε σε αυτά. Στη συνέχεια, διαβάστε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις και σημειώστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 1 έως το 7 ως προς τον βαθμό συμφωνίας σας με την πρόταση με βάση την παρακάτω κλίμακα:

1= διαφωνώ απόλυτα 2= διαφωνώ 3= ελαφρώς διαφωνώ 4= ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ 5= ελαφρώς συμφωνώ 6= συμφωνώ 7= συμφωνώ απόλυτα

1. Σκέφτηκα να μοιραστώ την ανάμνηση αυτού, που έγινε, αργότερα με κάποιους άλλους ανθρώπους.
2. Προσπάθησα να εισπράξω μέσα μου την κάθε αίσθηση αυτού που ένιωθα (εικόνες, ήχους, μυρωδιές, κλπ.)
3. Χοροπήδησα, έτρεξα τριγύρω, ή έδειξα με κάποιο άλλο σωματικό τρόπο το πώς ένιωθα.
4. Σκέφτηκα μόνο το παρόν - απορροφήθηκα στη στιγμή.
5. Υπενθύμισα στον εαυτό μου πόσο τυχερός είμαι που αυτό το καλό πράγμα συνέβη σε μένα.
6. Αναζήτησα άλλους ανθρώπους για να το μοιραστώ.
7. Σκέφτηκα για το πώς θα νιώθω σχετικά με αυτό αργότερα.
8. Γέλασα ή χαχάνισα.
9. Έκλεισα τα μάτια μου, χαλάρωσα, απορρόφησα τη στιγμή.
10. Σκέφτηκα το πόσο τυχερό άτομο είμαι που τόσα καλά πράγματα μου έχουν συμβεί.
11. Είπα στον εαυτό μου πόσο περήφανος είμαι.
12. Είπα στον εαυτό μου πόσο θα εντυπωσιαστούν οι άλλοι.

Ερωτηματολόγιο IV

Παρακάτω βρίσκονται πέντε προτάσεις, με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα από 1 έως 7 δηλώστε κατά πόσο συμφωνείτε με κάθε πρόταση μαυρίζοντας τον κατάλληλο αριθμό στο απαντητικό φύλλο.

1 = διαφωνώ πάρα πολύ, 2= διαφωνώ, 3= διαφωνώ λίγο, 4= ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ, 5= συμφωνώ λίγο, 6= συμφωνώ, 7= συμφωνώ πάρα πολύ

1. Από τις περισσότερες απόψεις η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.
2. Οι συνθήκες της ζωής μου είναι εξαιρετικές.
3. Είμαι ικανοποιημένος/-η από τη ζωή μου.
4. Μέχρι τώρα έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.
5. Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου από την αρχή, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.

Ερωτηματολόγιο V

Για κάθε μια από τις παρακάτω δηλώσεις ή/και ερωτήσεις, παρακαλώ μαυρίστε εκείνο το σημείο στην κλίμακα απαντήσεων του απαντητικού σας φύλλου, που αισθάνεστε ότι είναι το πιο κατάλληλο για να περιγράψει τον εαυτό σας.

1. Γενικά, θεωρώ τον εαυτό μου:
2. Σε σύγκριση με τους περισσότερους από τους ομοίους μου, θεωρώ τον εαυτό μου
3. Κάποιοι άνθρωποι είναι γενικά πολύ ευτυχισμένοι. Χαίρονται τη ζωή ανεξάρτητα από το τι συμβαίνει, παίρνοντας ό,τι καλύτερο από κάθε περίπτωση. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

4. Κάποιοι άνθρωποι γενικά δεν είναι πολύ ευτυχισμένοι. Μολονότι δεν έχουν κατάθλιψη, ποτέ δεν φαίνονται τόσο ευτυχισμένοι όσο θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει ο παραπάνω χαρακτηρισμός;

Ερωτηματολόγιο VI

Παρακαλώ διαβάστε κάθε δήλωση και μαυρίστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 1 έως το 4, που προσδιορίζει πόσο η δήλωση σας αντιπροσώπευσε κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας. Δεν υπάρχει καμία σωστή ή λανθασμένη απάντηση.

Βαθμολογήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

1: Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα

2: Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό ή για μικρό χρονικό διάστημα

3: Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό ή για μεγάλο χρονικό διάστημα

4: Ίσχυε για μένα πάρα πολύ ή τις περισσότερες φορές

1. Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου.
2. Ένιωθα, ότι το στόμα μου ήταν ξηρό.
3. Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα.
4. Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ. υπερβολικά γρήγορη αναπνοή, κόψιμο της ανάσας μου χωρίς να έχω κάνει σωματική προσπάθεια).
5. Μου φάνηκε δύσκολο να αναλάβω την πρωτοβουλία να κάνω κάποια πράγματα.
6. Είχα την τάση να αντιδρώ υπερβολικά στις καταστάσεις που αντιμετώπιζα.
7. Αισθάνθηκα τρεμούλα (π.χ. στα χέρια).
8. Αισθανόμουν συχνά νευρικότητα.
9. Ανησυχούσα για τις καταστάσεις, στις οποίες θα μπορούσα να πανικοβληθώ και να φανώ ανόητος στους άλλους.
10. Ένιωσα, ότι δεν είχα τίποτα να προσμένω με ενδιαφέρον.
11. Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος.
12. Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω.
13. Ένιωθα μελαγχολικός κι απογοητευμένος.
14. Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω αυτό που έκανα.
15. Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό.
16. Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό.
17. Ένιωσα, ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο.
18. Ένιωσα, ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος.
19. Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία).
20. Ένιωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος.
21. Ένιωσα, πως η ζωή δεν είχε νόημα.



Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας

Παρακαλούμε συμπληρώστε τις απαντήσεις σας μαυρίζοντας πλήρως τον κύκλο ● στην αντίστοιχη στήλη της απάντησής σας **ΜΟΝΟ** με μαύρο ή μπλε στυλό. Μη χρησιμοποιείτε blanco. Σε περίπτωση λάθους βάλτε ένα **X** στη λάθος απάντηση και μαυρίστε πλήρως τη σωστή απάντηση. Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας.

Ερωτηματολόγιο I

0= καθόλου 1= λίγο 2= σε μέτριο βαθμό 3= αρκετά 4= πολύ																							
0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4				
1	☐	☐	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	☐						
3	☐	☐	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	☐						

Ερωτηματολόγιο II

0= καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= απολύτως																						
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐												

Ερωτηματολόγιο III

1= διαφωνώ απόλυτα 2= διαφωνώ 3= ελαφρώς διαφωνώ 4= ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ
5= ελαφρώς συμφωνώ 6= συμφωνώ 7= συμφωνώ απόλυτα

	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ερωτηματολόγιο IV

1= διαφωνώ πάρα πολύ 2= διαφωνώ 3= διαφωνώ λίγο 4= ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ
5= συμφωνώ λίγο 6= συμφωνώ 7= συμφωνώ πάρα πολύ

	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐								

Ερωτηματολόγιο V

	1	2	3	4	5	6	7
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Όχι ιδιαίτερα ευτυχισμένο άτομο Ευτυχισμένο άτομο

Λιγότερο ευτυχισμένο Περισσότερο ευτυχισμένο

	1	2	3	4	5	6	7
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Καθόλου Πάρα Πολύ

Ερωτηματολόγιο VI

1= δεν ίσχυε καθόλου για μένα
2= ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό ή για μικρό χρονικό διάστημα
3= ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό ή για μεγάλο χρονικό διάστημα
4= ίσχυε για μένα πάρα πολύ ή τις περισσότερες φορές

	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
1	☐	☐	☐	☐	6	☐	☐	☐	☐	11	☐	☐	☐	☐	16	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	7	☐	☐	☐	☐	12	☐	☐	☐	☐	17	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	8	☐	☐	☐	☐	13	☐	☐	☐	☐	18	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	9	☐	☐	☐	☐	14	☐	☐	☐	☐	19	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	10	☐	☐	☐	☐	15	☐	☐	☐	☐	20	☐	☐	☐	☐
															21	☐	☐	☐	☐

Προσωπικές πληροφορίες

1. Ηλικία (π.χ. είστε 32 ετών, μαυρίζετε το 3 στη γραμμή δεκάδα και το 2 στη γραμμή μονάδα) <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td></td> <td>0</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td>Δεκάδα</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>Μονάδα</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </table> 2. Φύλο ☐ Άνδρας ☐ Γυναίκα 3. Οικογενειακή Κατάσταση ☐ Άγαμος ☐ Έγγαμος/Συζώ ☐ Διαζευγμένος/η ☐ Χήρος/α 4. Έχετε παιδιά; ☐ Ναι ☐ Όχι 5. Μορφωτικό Επίπεδο ☐ Απόφοιτος Δημοτικού ☐ Απόφοιτος Γυμνασίου ☐ Απόφοιτος Λυκείου ☐ Φοιτητής Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ ☐ Απόφοιτος Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ ☐ Μεταπτυχιακός Τίτλος ☐ Διδακτορικό Δίπλωμα		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Δεκάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Μονάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	6. Πόσους στενούς φίλους έχετε; ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 και άνω 7. Τόπος Κατοικίας ☐ Αττική ☐ Περιφέρεια 8. Εργάζεστε; ☐ Ναι ☐ Όχι
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9																								
Δεκάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																								
Μονάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐																								

Παράρτημα II

Ερωτηματολόγιο κι απαντητικό φύλλο Μελέτης Δυνατών Στοιχείων Χαρακτήρα



Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Το ερωτηματολόγιο, που κρατάτε στα χέρια σας, έχει δομηθεί στα πλαίσια μίας προσπάθειας να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ χαρακτηριστικών των υγιών ανθρώπων, όπως τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και το ευ ζην.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι εθελοντική και απαιτεί περίπου 30 λεπτά. Οι ερωτήσεις είναι εντελώς προσωπικές και ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μας ενδιαφέρει απλώς η γνώμη σας. Απαντήστε λοιπόν, αυθόρμητα και ειλικρινά! Σας παρακαλούμε θερμά να μην παραλείψετε ερωτήματα.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και οι απαντήσεις σας σε όλες τις ερωτήσεις είναι **ανώνυμες** και **εμπιστευτικές** και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας. Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε, ότι απαντώντας σε αυτό το ερωτηματολόγιο και παραδίδοντάς το, δηλώνετε έντυπη συγκατάθεση συμμετοχής σε αυτή τη μελέτη.

Η μελέτη πραγματοποιείται στα πλαίσια της διδακτορικής διατριβής του Πεξηρκιανίδη Χρήστου, Υποψήφιου Διδάκτορα Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Για οποιαδήποτε απορία σχετικά με την έρευνα, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του.

email: christospez@hotmail.com

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σας!

Ερωτηματολόγιο Ι

Οι προτάσεις που ακολουθούν περιγράφουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων. Όλες οι προτάσεις αντανakλούν δηλώσεις, που πολλοί άνθρωποι θα έβρισκαν ελκυστικές, όμως θα θέλαμε να απαντήσετε με βάση το αν η συγκεκριμένη δήλωση περιγράφει αυτό που είστε.

Για καθεμία από αυτές παρακαλώ μαυρίστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 4 έως το 0, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο σας ταιριάζει το περιεχόμενο της κάθε πρότασης με βάση την παρακάτω κλίμακα:

**4= μου ταιριάζει πάρα πολύ 3= μου ταιριάζει 2= ουδέτερο
1= δε μου ταιριάζει 0= δε μου ταιριάζει καθόλου**

1. Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι η ικανότητά μου να βρίσκω καινούριες και ενδιαφέρουσες ιδέες.
2. Συχνά έχω πάρει θέση ενάντια στο ρεύμα.
3. Ποτέ δεν παρατάω μια δουλειά πριν τελειώσει.
4. Πάντα κρατώ τις υποσχέσεις μου.
5. Δεν έχω πρόβλημα να τρέφομαι υγιεινά.
6. Πάντα βλέπω την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων.
7. Πιστεύω στην πνευματική διάσταση των πραγμάτων.
8. Ξέρω τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφέρομαι σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις.
9. Πάντα τελειώνω ό,τι αρχίζω
10. Πραγματικά απολαμβάνω να κάνω μικρές χάρες για φίλους.
11. Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που νοιάζονται τόσο πολύ για τα συναισθήματά μου και για την ευημερία μου, όσο νοιάζονται και για τα δικά τους.
12. Ως ηγέτης αντιμετωπίζω τον καθένα το ίδιο καλά ανεξάρτητα από την εμπειρία του/ της.
13. Ακόμα και όταν έχω μπροστά μου καραμέλες ή μπισκότα ποτέ δεν παρατρώω.
14. Ασκώ τα θρησκευτικά μου καθήκοντα.
15. Σπάνια κρατάω κακία.
16. Πάντα είμαι απασχολημένος με κάτι ενδιαφέρον.
17. Ενθουσιάζομαι όταν μαθαίνω κάτι καινούριο.
18. Μ' αρέσει να σκέφτομαι νέους τρόπους για να κάνω πράγματα.
19. Όποια και αν είναι η κατάσταση, είμαι ικανός να προσαρμοστώ.
20. Ποτέ δε διστάζω να εκφράσω δημόσια μία γνώμη που δεν είναι δημοφιλής.
21. Πιστεύω ότι η ειλικρίνεια είναι η βάση για την εμπιστοσύνη.
22. Βγαίνω από το πρόγραμμά μου για να φτιάξω τη διάθεση σε άτομα που φαίνονται πεσμένα.
23. Συμπεριφέρομαι σε όλους με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιοι μπορεί να είναι.
24. Ένα από τα προτερήματά μου είναι να βοηθώ μια ομάδα ανθρώπων να δουλεύει καλά μαζί, ακόμα και όταν έχουν μεταξύ τους διαφορές.
25. Είμαι ένα πολύ πειθαρχημένο άτομο.
26. Πάντα σκέφτομαι πριν μιλήσω.
27. Νιώθω βαθιά συναισθήματα όταν βλέπω όμορφα πράγματα.
28. Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, σταματώ και σκέφτομαι τις ευλογίες που μου έχουν δοθεί.
29. Παρά τις δοκιμασίες, πάντα παραμένω αισιόδοξος για το μέλλον.
30. Η πίστη μου δε με εγκαταλείπει ποτέ στις δύσκολες στιγμές.
31. Δεν ενεργώ σαν να είμαι ένα ιδιαίτερο άτομο.
32. Με χαρά δέχομαι την ευκαιρία να φτιάξω τη μέρα κάποιου άλλου με γέλιο.
33. Ποτέ δεν ψάχνω για εκδίκηση.

34. Εκτιμώ την ικανότητά μου να σκέφτομαι με τρόπο κριτικό.
35. Έχω την ικανότητα να κάνω τους άλλους ανθρώπους να αισθάνονται ότι είναι ενδιαφέροντες.
36. Οφείλω να υπερασπίσω ό,τι πιστεύω, ακόμα και αν υπάρχουν αρνητικά αποτελέσματα.
37. Ολοκληρώνω τις δουλειές μου παρά τα εμπόδια, που παρουσιάζονται.
38. Μ' αρέσει πολύ να κάνω τους άλλους ανθρώπους ευτυχισμένους.
39. Είμαι το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή κάποιου άλλου.
40. Δουλεύω δίνοντας τον καλύτερό μου εαυτό, όταν είμαι μέλος ομάδας.
41. Τα δικαιώματα όλων είναι το ίδιο σημαντικά για μένα.
42. Βλέπω την ομορφιά που άλλοι άνθρωποι προσπερνούν χωρίς να την αντιλαμβάνονται.
43. Έχω ξεκάθαρη εικόνα στο μυαλό μου για το τι θέλω να συμβεί στο μέλλον.
44. Ποτέ δεν καυχιέμαι για τα κατορθώματά μου.
45. Προσπαθώ να διασκεδάζω σε κάθε είδους περίσταση.
46. Μ' αρέσει αυτό που κάνω.
47. Με συναρπάζουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες.
48. Πιστεύω ότι «γηράσκω αεί διδασκόμενος» (μαθαίνω καινούργια πράγματα συνεχώς μέχρι τα γεράματα).
49. Πάντα βρίσκω καινούριους τρόπους για να κάνω πράγματα.
50. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως «σοφό, παρά την ηλικία μου».
51. Οι υποσχέσεις μου είναι αξιόπιστες.
52. Δίνω σε όλους μια ευκαιρία.
53. Για να είμαι αποτελεσματικός ηγέτης συμπεριφέρομαι ισότιμα σε όλους.
54. Ποτέ δεν επιθυμώ πράγματα που είναι άσχημα για μένα μακροπρόθεσμα, ακόμα και αν με κάνουν να νιώθω καλά βραχυπρόθεσμα.
55. Συχνά έχω μείνει «με το στόμα ανοιχτό» από την ομορφιά που απεικονίζεται σε μια ταινία.
56. Είμαι ιδιαίτερα «ευγνώμων» ως άνθρωπος.
57. Προσπαθώ να βάλω λίγο χιούμορ σε οτιδήποτε κάνω.
58. Περιμένω με ανυπομονησία κάθε καινούρια μέρα.
59. Πιστεύω ότι το καλύτερο είναι να συγχωρείς και να ξεχνάς.
60. Έχω πολλά ενδιαφέροντα.
61. Μπορώ να σκεφτώ με εξαιρετικά λογικό τρόπο, όταν το ζητάει η περίσταση.
62. Οι φίλοι μου λένε ότι έχω πολλές νέες και διαφορετικές ιδέες.
63. Είμαι πάντα ικανός να εξετάζω καταστάσεις και να αντιλαμβάνομαι την ευρύτερη εικόνα.
64. Πάντα υπερασπίζομαι με θέρμη τα πιστεύω μου.
65. Δεν τα παρατάω.
66. Είμαι πιστός στις αρχές μου.
67. Πάντα νιώθω την παρουσία της αγάπης στη ζωή μου.
68. Μπορώ πάντα να τηρήσω μία δίαιτα.
69. Κάθε φορά πριν κάνω κάτι, σκέφτομαι προσεκτικά τις συνέπειες των πράξεών μου.
70. Πάντα αντιλαμβάνομαι τη φυσική ομορφιά του περιβάλλοντος.
71. Η πίστη μου με κάνει αυτόν που είμαι.
72. Έχω πολλή ενέργεια.
73. Μπορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε περίσταση.
74. Διαβάζω όλη την ώρα.
75. Το να αναλύω τις καταστάσεις, είναι μέρος του εαυτού μου.
76. Έχω πρωτότυπη σκέψη.
77. Μπορώ να διαισθάνομαι καλά τι νιώθουν οι άλλοι.
78. Έχω μια ώριμη άποψη για τη ζωή.

79. Χαίρομαι για την καλή τύχη των άλλων όσο χαίρομαι και για τη δική μου.
80. Μπορώ να εκδηλώσω την αγάπη μου σε κάποιον άλλο.
81. Υποστηρίζω ανεξαιρέτως τους συνεργάτες μου ή τα άλλα μέλη της ομάδας.
82. Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι ένας αυστηρός αλλά δίκαιος ηγέτης.
83. Πάντα ξεχωρίζω το σωστό από το λάθος.
84. Νιώθω ευγνώμων για ό,τι έχω λάβει στη ζωή.
85. Ξέρω ότι θα πετύχω τους στόχους που βάζω για τον εαυτό μου.
86. Σπάνια τραβώ την προσοχή πάνω μου.
87. Έχω μεγάλη αίσθηση του χιούμορ.
88. Σπάνια προσπαθώ να ανταποδώσω τα ίσα.
89. Πάντα μετρώ τα υπέρ και τα κατά.
90. Επιμένω σε ό,τι αποφασίσω να κάνω.
91. Μ' αρέσει να είμαι ευγενικός με τους άλλους.
92. Μπορώ να δεχτώ αγάπη από τους άλλους.
93. Πάντα σέβομαι τους αρχηγούς της ομάδας μου, ακόμα και αν διαφωνώ μαζί τους.
94. Ακόμα και αν δε συμπαθώ κάποιον, του/ της συμπεριφέρομαι δίκαια.
95. Ως ηγέτης προσπαθώ να βοηθήσω όλα τα μέλη της ομάδας να είναι ευχαριστημένα.
96. Είμαι ένα πολύ προσεκτικό άτομο.
97. Νιώθω δέος για τα απλά πράγματα στη ζωή που ίσως οι άλλοι θεωρούν δεδομένα.
98. Όταν ρίχνω μια ματιά στη ζωή μου, βρίσκω πολλά πράγματα, για τα οποία είμαι ευγνώμων.
99. Μου έχουν πει ότι η μετριοφροσύνη είναι ένα από τα πιο αξιόλογα χαρακτηριστικά μου.
100. Είμαι συνήθως πρόθυμος να δώσω σε κάποιον ακόμα μία ευκαιρία.
101. Νομίζω πως η ζωή μου έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον.
102. Διαβάζω πολλά διαφορετικά είδη βιβλίων.
103. Προσπαθώ να έχω καλούς λόγους για τις σημαντικές αποφάσεις μου.
104. Πάντα ξέρω τι να πω για να κάνω τους ανθρώπους να νιώσουν καλά.
105. Μπορεί να μην το λέω στους άλλους, αλλά θεωρώ τον εαυτό μου σοφό άτομο.
106. Είναι σημαντικό για μένα να σέβομαι τις αποφάσεις που παίρνει η ομάδα μου.
107. Πάντα κάνω προσεκτικές επιλογές.
108. Κάθε μέρα, νιώθω ένα βαθύ αίσθημα ευγνωμοσύνης.
109. Όταν νιώθω πεσμένος, πάντα σκέφτομαι αυτά που είναι καλά στη ζωή μου.
110. Τα πιστεύω μου κάνουν τη ζωή μου σημαντική.
111. Ξυπνάω με ένα αίσθημα ενθουσιασμού για τις ευκαιρίες της ημέρας.
112. Μ' αρέσει να διαβάζω για τη διασκέδασή μου μη μυθοπλαστική λογοτεχνία (δοκίμια, βιογραφίες, ιστορία, κτλ.).
113. Οι άλλοι θεωρούν πως είμαι ένα σοφό άτομο.
114. Είμαι ένα γενναίο άτομο.
115. Οι άλλοι με εμπιστεύονται ότι θα κρατήσω τα μυστικά τους.
116. Με χαρά θυσιάζω το προσωπικό μου συμφέρον για το όφελος της ομάδας μου.
117. Πιστεύω ότι αξίζει να ακούει κανείς τις γνώμες όλων.
118. Οι άνθρωποι έλκονται από μένα, γιατί είμαι ταπεινόφρων.
119. Είμαι γνωστός για την καλή αίσθηση του χιούμορ που έχω.
120. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως άτομο γεμάτο ζήλο.

Ερωτηματολόγιο II

Οι προτάσεις, που ακολουθούν, αφορούν σε διάφορες συνιστώσες του ευ ζην. Για κάθε μία από αυτές παρακαλώ μαυρίστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 0 έως το 10, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε με το περιεχόμενο της κάθε πρότασης με βάση την παρακάτω κλίμακα:

0= καθόλου/ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= απολύτως/πάντα

1. Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα;
2. Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή;
3. Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου;
4. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος;
5. Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις;
6. Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου;
7. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η;
8. Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι;
9. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις θυμωμένος/-η;
10. Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου;
11. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου;
12. Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά νιώθεις θετικά;
13. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου;
14. Σε τι βαθμό νιώθεις ότι σε αγαπούν;
15. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα κατάσταση της σωματικής σου υγείας;
16. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις λυπημένος/-η;
17. Πόσο συχνά νιώθεις ικανός/-ή να διαχειριστείς τις ευθύνες σου;
18. Σε τι βαθμό νιώθεις, γενικά, ότι έχεις μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή σου;
19. Σε σύγκριση με άλλους της ίδιας ηλικίας και φύλου, πώς είναι η υγεία σου;
20. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τις προσωπικές σου σχέσεις;
21. Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί;
22. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πλήρης;
23. Ζυγίζοντάς τα όλα, πόσο ευτυχισμένος θα έλεγες ότι είσαι;



Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας

Παρακαλούμε συμπληρώστε τις απαντήσεις σας μαυρίζοντας πλήρως τον κύκλο ● στην αντίστοιχη στήλη της απάντησής σας **ΜΟΝΟ** με μαύρο ή μπλε στυλό. Μη χρησιμοποιείτε blanco. Σε περίπτωση λάθους βάλτε ένα **X** στη λάθος απάντηση και μαυρίστε πλήρως τη σωστή απάντηση. Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας.

Ερωτηματολόγιο I

4= μου ταιριάζει πάρα πολύ					3= μου ταιριάζει					2= ουδέτερο									
1= δε μου ταιριάζει					0= δε μου ταιριάζει καθόλου														
4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0	4	3	2	1	0
1	☐	☐	☐	☐	23	☐	☐	☐	☐	45	☐	☐	☐	☐	67	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	24	☐	☐	☐	☐	46	☐	☐	☐	☐	68	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	25	☐	☐	☐	☐	47	☐	☐	☐	☐	69	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	26	☐	☐	☐	☐	48	☐	☐	☐	☐	70	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	27	☐	☐	☐	☐	49	☐	☐	☐	☐	71	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	28	☐	☐	☐	☐	50	☐	☐	☐	☐	72	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	29	☐	☐	☐	☐	51	☐	☐	☐	☐	73	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	30	☐	☐	☐	☐	52	☐	☐	☐	☐	74	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	31	☐	☐	☐	☐	53	☐	☐	☐	☐	75	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	32	☐	☐	☐	☐	54	☐	☐	☐	☐	76	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	33	☐	☐	☐	☐	55	☐	☐	☐	☐	77	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	34	☐	☐	☐	☐	56	☐	☐	☐	☐	78	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	35	☐	☐	☐	☐	57	☐	☐	☐	☐	79	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	36	☐	☐	☐	☐	58	☐	☐	☐	☐	80	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	37	☐	☐	☐	☐	59	☐	☐	☐	☐	81	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐	38	☐	☐	☐	☐	60	☐	☐	☐	☐	82	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	39	☐	☐	☐	☐	61	☐	☐	☐	☐	83	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	40	☐	☐	☐	☐	62	☐	☐	☐	☐	84	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	41	☐	☐	☐	☐	63	☐	☐	☐	☐	85	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	42	☐	☐	☐	☐	64	☐	☐	☐	☐	86	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐	43	☐	☐	☐	☐	65	☐	☐	☐	☐	87	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐	44	☐	☐	☐	☐	66	☐	☐	☐	☐	88	☐	☐	☐	☐

	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0		4	3	2	1	0		4	3	2	1	0
89	○	○	○	○	○	97	○	○	○	○	○	105	○	○	○	○	○	113	○	○	○	○	○
90	○	○	○	○	○	98	○	○	○	○	○	106	○	○	○	○	○	114	○	○	○	○	○
91	○	○	○	○	○	99	○	○	○	○	○	107	○	○	○	○	○	115	○	○	○	○	○
92	○	○	○	○	○	100	○	○	○	○	○	108	○	○	○	○	○	116	○	○	○	○	○
93	○	○	○	○	○	101	○	○	○	○	○	109	○	○	○	○	○	117	○	○	○	○	○
94	○	○	○	○	○	102	○	○	○	○	○	110	○	○	○	○	○	118	○	○	○	○	○
95	○	○	○	○	○	103	○	○	○	○	○	111	○	○	○	○	○	119	○	○	○	○	○
96	○	○	○	○	○	104	○	○	○	○	○	112	○	○	○	○	○	120	○	○	○	○	○

Ερωτηματολόγιο II

0= καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= απολύτως																						

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○												

Προσωπικές πληροφορίες

1. Ηλικία (π.χ. είστε 32 ετών, μαυρίζετε το 3 στη γραμμή δεκάδα και το 2 στη γραμμή μονάδα)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Δεκάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μονάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Φύλο

- ☐ Άνδρας
- ☐ Γυναίκα

3. Οικογενειακή Κατάσταση

- ☐ Άγαμος
- ☐ Έγγαμος/Συζύ
- ☐ Διαζευγμένος/η
- ☐ Χήρος/α

4. Έχετε παιδιά;

- ☐ Ναι
- ☐ Όχι

5. Μορφωτικό Επίπεδο

- ☐ Απόφοιτος Δημοτικού
- ☐ Απόφοιτος Γυμνασίου
- ☐ Απόφοιτος Λυκείου
- ☐ Φοιτητής Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ
- ☐ Απόφοιτος Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ
- ☐ Μεταπτυχιακός Τίτλος
- ☐ Διδακτορικό Δίπλωμα

6. Πόσους στενούς φίλους έχετε;

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6 και άνω

7. Τόπος Κατοικίας

☐ Αττική

☐ Περιφέρεια

8. Εργάζεστε;

☐ Ναι

☐ Όχι

Παράρτημα ΙΙΙ

Ερωτηματολόγιο κι απαντητικό φύλλο Μελέτης Θετικών Φιλικών Σχέσεων



Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας

Αγαπητοί συμμετέχοντες,

Το ερωτηματολόγιο, που κρατάτε στα χέρια σας, έχει δομηθεί στα πλαίσια μίας προσπάθειας να διερευνήσουμε τη σχέση μεταξύ θετικών στοιχείων της ζωής των υγιών ανθρώπων, όπως οι φιλικές σχέσεις, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και το ευ ζην.

Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι εθελοντική και απαιτεί περίπου 40 λεπτά. Οι ερωτήσεις είναι εντελώς προσωπικές και ως εκ τούτου, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μας ενδιαφέρει απλώς η γνώμη σας. Απαντήστε λοιπόν, αυθόρμητα και ειλικρινά! Σας παρακαλούμε θερμά να μην παραλείψετε ερωτήματα.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική και οι απαντήσεις σας σε όλες τις ερωτήσεις είναι **ανώνυμες** και **εμπιστευτικές** και θα χρησιμοποιηθούν μόνο για τους σκοπούς της έρευνας. Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε, ότι απαντώντας σε αυτό το ερωτηματολόγιο και παραδίδοντάς το, δηλώνετε έντυπη συγκατάθεση συμμετοχής σε αυτή τη μελέτη.

Η μελέτη πραγματοποιείται στα πλαίσια της διδακτορικής διατριβής του Πεξηρκιανίδη Χρήστου, Υποψήφιου Διδάκτορα Ψυχολογίας στο Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών. Για οποιαδήποτε απορία σχετικά με την έρευνα, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του.

email: christospez@hotmail.com

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σας!

Ερωτηματολόγιο I

Οι παρακάτω προτάσεις προσδιορίζουν το είδος της φιλίας, που διατηρείτε με έναν/μία στενό/ή φίλο/η σου. Φανταστείτε, ότι στο κενό, που υπάρχει σε κάθε πρόταση, βρίσκεται το όνομα του/της φίλου/ης σας. Έχοντάς τον/την στο μυαλό σας μαυρίστε έναν αριθμό από το 0 έως το 8 στο απαντητικό φύλλο, που θα δηλώνει πόσο συχνά κάνει ο/η φίλος/η σας αυτό που αναφέρει η κάθε πρόταση με βάση την παρακάτω κλίμακα:

**0= ποτέ 1= πολύ σπάνια 2= αρκετά σπάνια 3= σπάνια 4= κάποιες φορές
5= συχνά 6= αρκετά συχνά 7= πολύ συχνά 8= πάντα**

Σημείωση: Ως στενό/ή φίλο/η σκεφτείτε ένα άτομο, με το οποίο διατηρείτε μια φιλία ανθεκτική στον χρόνο, που αποφέρει κοινά οφέλη και χαρακτηρίζεται μεταξύ άλλων από οικειότητα, ζεστασιά, βοήθεια κι εμπιστοσύνη. Είναι προτιμότερο να αποκλείσετε άτομα, η σχέση με τα οποία οφείλεται σε κάποια σκοπιμότητα, συγγένεια ή δεν είναι αποτέλεσμα ελεύθερης επιλογής σας.

1. Ο/Η ____ με βοηθάει, όταν το χρειάζομαι.
2. Ο/Η ____ θα με έκανε να νιώσω άνετα σε μια νέα κατάσταση.
3. Ο/Η ____ είναι κάποιος/α, στον/ην οποίο/α μπορώ να πω προσωπικά πράγματα.
4. Ο/Η ____ έχει καλές ιδέες, για να κάνουμε διασκεδαστικά πράγματα.
5. Ο/Η ____ θα ήθελε να παραμείνει φίλος/η μου, αν δε βλέπαμε ο ένας τον άλλον για μερικούς μήνες.
6. Ο/Η ____ με κάνει να νιώθω έξυπνος/η.
7. Ο/Η ____ με κάνει να γελάω.
8. Ο/Η ____ καταλαβαίνει, πότε είμαι αναστατωμένος/η.
9. Ο/Η ____ με βοηθάει να κάνω πράγματα.
10. Ο/Η ____ επισημαίνει πράγματα, στα οποία είμαι καλός/ή.
11. Θα ήταν καλό να έχω τον/την ____ κοντά μου, εάν ήμουν φοβισμένος/η.
12. Ο/Η ____ θα ήθελε ακόμη να είναι φίλος/η μου, έστω κι αν είχαμε έναν καβγά.
13. Ο/Η ____ μου δανείζει πράγματα, που χρειάζομαι.
14. Ο/Η ____ θα με έκανε να νιώσω καλύτερα, εάν ήμουν ανήσυχος/η.
15. Ο/Η ____ είναι κάποιος/α, στον/ην οποίο/α μπορώ να πω μυστικά.
16. Ο/Η ____ θα παρέμενε φίλος/η μου, ακόμα κι αν άλλοι άνθρωποι με κατέκριναν.
17. Ο/Η ____ μου κάνει κομπλιμέντο, όταν κάνω κάτι καλά.
18. Είναι συναρπαστικό να μιλάς με τον ____.
19. Ο/Η ____ με κάνει να νιώθω ξεχωριστός/ή.
20. Ο/Η ____ θα παρέμενε φίλος/η μου, ακόμη κι αν άλλοι άνθρωποι δε με συμπαθούσαν.
21. Ο/Η ____ καταλαβαίνει πότε με απασχολεί κάτι.
22. Είναι συναρπαστικό να είσαι με τον/την ____.
23. Ο/Η ____ θα με έκανε να νιώσω πιο ήρεμος/η, εάν ήμουν νευρικός/ή.
24. Ο/Η ____ με βοηθάει, όταν προσπαθώ σκληρά να τελειώσω κάτι.
25. Ο/Η ____ με κάνει να νιώθω ότι μπορώ να κάνω τα πράγματα καλά.
26. Ο/Η ____ θα ήθελε ακόμη να παραμείνει φίλος/η μου, έστω κι αν καβγαδίζαμε.
27. Ο/Η ____ μου δείχνει, πώς να κάνω τα πράγματα καλύτερα.
28. Είναι διασκεδαστικό να κάθεται και να μιλάς με τον/την ____.
29. Είναι εύκολο να μιλάς με τον/την ____ για προσωπικά θέματα.
30. Ο/Η ____ με κάνει να νιώθω καλύτερα, όταν είμαι αναστατωμένος/η.

Ερωτηματολόγιο II

Οι προτάσεις, που ακολουθούν, αφορούν σε διάφορες συνιστώσες του ευ ζην. Για κάθε μία από αυτές παρακαλώ μαυρίστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 0 έως το 10, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε με το περιεχόμενο της κάθε πρότασης με βάση την παρακάτω κλίμακα:

0= καθόλου/ποτέ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= απολύτως/πάντα

1. Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα;
2. Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή;
3. Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου;
4. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος;
5. Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις;
6. Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου;
7. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η;
8. Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι;
9. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις θυμωμένος/-η;
10. Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου;
11. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου;
12. Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά νιώθεις θετικά;
13. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου;
14. Σε τι βαθμό νιώθεις ότι σε αγαπούν;
15. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα κατάσταση της σωματικής σου υγείας;
16. Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις λυπημένος/-η;
17. Πόσο συχνά νιώθεις ικανός/-ή να διαχειριστείς τις ευθύνες σου;
18. Σε τι βαθμό νιώθεις, γενικά, ότι έχεις μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή σου;
19. Σε σύγκριση με άλλους της ίδιας ηλικίας και φύλου, πώς είναι η υγεία σου;
20. Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τις προσωπικές σου σχέσεις;
21. Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί;
22. Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πλήρης;
23. Ζυγίζοντάς τα όλα, πόσο ευτυχισμένος θα έλεγες ότι είσαι;

Ερωτηματολόγιο III

Παρακαλούμε σκεφτείτε κάποια θετικά γεγονότα, που βιώσατε κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριών μηνών και πώς αντιδράσατε σε αυτά. Στη συνέχεια, διαβάστε καθεμιά από τις παρακάτω προτάσεις και σημειώστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 1 έως το 7 ως προς τον βαθμό συμφωνίας σας με την πρόταση με βάση την παρακάτω κλίμακα:

1= διαφωνώ απόλυτα 2= διαφωνώ 3= ελαφρώς διαφωνώ 4= ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ 5= ελαφρώς συμφωνώ 6= συμφωνώ 7= συμφωνώ απόλυτα

1. Σκέφτηκα να μοιραστώ την ανάμνηση αυτού, που έγινε, αργότερα με κάποιους άλλους ανθρώπους.
2. Προσπάθησα να εισπράξω μέσα μου την κάθε αίσθηση αυτού που ένιωθα (εικόνες, ήχους, μυρωδιές, κλπ.)
3. Υπενθύμισα στον εαυτό μου πόσο παροδική και φευγαλέα ήταν αυτή η στιγμή – σκέφτηκα πως θα τελείωνε.
4. Χοροπήδησα, έτρεξα τριγύρω, ή έδειξα με κάποιο άλλο σωματικό τρόπο το πώς ένιωθα.
5. Αναλογίστηκα τα γεγονότα που οδήγησαν σε αυτό - και την περίοδο που δεν το είχα αλλά το ήθελα.

6. Σκέφτηκα μόνο το παρόν - απορροφήθηκα στη στιγμή.
7. Υπενθύμισα στον εαυτό μου πόσο τυχερός είμαι που αυτό το καλό πράγμα συνέβη σε μένα.
8. Είπα στον εαυτό μου για ποιον λόγο δε μου αξίζει αυτό το καλό πράγμα που μου συμβαίνει.
9. Αναζήτησα άλλους ανθρώπους για να το μοιραστώ.
10. Σκέφτηκα για το πώς θα νιώθω σχετικά με αυτό αργότερα.
11. Γέλασα ή χαχάνισα.
12. Άνοιξα διάπλατα τα μάτια μου και πήρα μια βαθιά ανάσα - προσπάθησα να είμαι περισσότερο σε εγρήγορση.
13. Έκλεισα τα μάτια μου, χαλάρωσα, απορρόφησα τη στιγμή.
14. Σκέφτηκα το πόσο τυχερό άτομο είμαι που τόσα καλά πράγματα μου έχουν συμβεί.
15. Σκέφτηκα τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να είναι καλύτερο.
16. Είπα στον εαυτό μου πόσο περήφανος είμαι.
17. Υπενθύμισα στον εαυτό μου πως θα τελείωνε πριν καλά καλά το καταλάβω.
18. Εστίασα στο μέλλον, σε κάποια στιγμή που αυτό το θετικό γεγονός θα τελείωνε.
19. Προσπάθησα να μειώσω τον ρυθμό μου και να κινούμαι πιο αργά (σε μια προσπάθεια να σταματήσω τον χρόνο ή να τον κάνω να κυλά με πιο αργούς ρυθμούς).
20. Είπα στον εαυτό μου πόσο θα εντυπωσιαστούν οι άλλοι.

Ερωτηματολόγιο IV

Οι προτάσεις που ακολουθούν περιγράφουν τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα των ατόμων. Όλες οι προτάσεις αντανakλούν δηλώσεις, που πολλοί άνθρωποι θα έβρισκαν ελκυστικές, όμως θα θέλαμε να απαντήσετε με βάση το αν η συγκεκριμένη δήλωση περιγράφει αυτό που είστε.

Για καθεμία από αυτές παρακαλώ μαυρίστε στο απαντητικό σας φύλλο έναν αριθμό από το 4 έως το 0, που περιγράφει καλύτερα τον βαθμό στον οποίο σας ταιριάζει το περιεχόμενο της κάθε πρότασης με βάση την παρακάτω κλίμακα:

**4= μου ταιριάζει πάρα πολύ 3= μου ταιριάζει 2= ουδέτερο
1= δε μου ταιριάζει 0= δε μου ταιριάζει καθόλου**

1. Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι η ικανότητά μου να βρίσκω καινούριες και ενδιαφέρουσες ιδέες.
2. Συχνά έχω πάρει θέση ενάντια στο ρεύμα.
3. Ποτέ δεν παρατάω μια δουλειά πριν τελειώσει.
4. Πάντα κρατώ τις υποσχέσεις μου.
5. Δεν έχω πρόβλημα να τρέφομαι υγιεινά.
6. Πάντα βλέπω την αισιόδοξη πλευρά των πραγμάτων.
7. Πιστεύω στην πνευματική διάσταση των πραγμάτων.
8. Ξέρω τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφέρομαι σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις.
9. Πάντα τελειώνω ό,τι αρχίζω
10. Πραγματικά απολαμβάνω να κάνω μικρές χάρες για φίλους.
11. Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που νοιάζονται τόσο πολύ για τα συναισθήματά μου και για την ευημερία μου, όσο νοιάζονται και για τα δικά τους.
12. Ως ηγέτης αντιμετωπίζω τον καθένα το ίδιο καλά ανεξάρτητα από την εμπειρία του/ της.
13. Ακόμα και όταν έχω μπροστά μου καραμέλες ή μπισκότα ποτέ δεν παρατρώω.
14. Ασκώ τα θρησκευτικά μου καθήκοντα.
15. Σπάνια κρατάω κακία.
16. Πάντα είμαι απασχολημένος με κάτι ενδιαφέρον.
17. Μ' αρέσει να σκέφτομαι νέους τρόπους για να κάνω πράγματα.
18. Όποια και αν είναι η κατάσταση, είμαι ικανός να προσαρμοστώ.
19. Ποτέ δε διστάζω να εκφράσω δημόσια μία γνώμη που δεν είναι δημοφιλής.
20. Πιστεύω ότι η ειλικρίνεια είναι η βάση για την εμπιστοσύνη.
21. Βγαίνω από το πρόγραμμά μου για να φτιάξω τη διάθεση σε άτομα που φαίνονται πεσμένα.

22. Συμπεριφέρομαι σε όλους με τον ίδιο τρόπο, ανεξάρτητα από το ποιοι μπορεί να είναι.
23. Ένα από τα προτερήματά μου είναι να βοηθώ μια ομάδα ανθρώπων να δουλεύει καλά μαζί, ακόμα και όταν έχουν μεταξύ τους διαφορές.
24. Είμαι ένα πολύ πειθαρχημένο άτομο.
25. Πάντα σκέφτομαι πριν μιλήσω.
26. Νιώθω βαθιά συναισθήματα όταν βλέπω όμορφα πράγματα.
27. Τουλάχιστον μία φορά την ημέρα, σταματώ και σκέφτομαι τις ευλογίες που μου έχουν δοθεί.
28. Παρά τις δοκιμασίες, πάντα παραμένω αισιόδοξος για το μέλλον.
29. Η πίστη μου δε με εγκαταλείπει ποτέ στις δύσκολες στιγμές.
30. Δεν ενεργώ σαν να είμαι ένα ιδιαίτερο άτομο.
31. Με χαρά δέχομαι την ευκαιρία να φτιάξω τη μέρα κάποιου άλλου με γέλιο.
32. Ποτέ δεν ψάχνω για εκδίκηση.
33. Εκτιμώ την ικανότητά μου να σκέφτομαι με τρόπο κριτικό.
34. Έχω την ικανότητα να κάνω τους άλλους ανθρώπους να αισθάνονται ότι είναι ενδιαφέροντες.
35. Οφείλω να υπερασπίσω ό,τι πιστεύω, ακόμα και αν υπάρχουν αρνητικά αποτελέσματα.
36. Ολοκληρώνω τις δουλειές μου παρά τα εμπόδια, που παρουσιάζονται.
37. Μ' αρέσει πολύ να κάνω τους άλλους ανθρώπους ευτυχισμένους.
38. Είμαι το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή κάποιου άλλου.
39. Δουλεύω δίνοντας τον καλύτερό μου εαυτό, όταν είμαι μέλος ομάδας.
40. Τα δικαιώματα όλων είναι το ίδιο σημαντικά για μένα.
41. Βλέπω την ομορφιά που άλλοι άνθρωποι προσπερνούν χωρίς να την αντιλαμβάνονται.
42. Έχω ξεκάθαρη εικόνα στο μυαλό μου για το τι θέλω να συμβεί στο μέλλον.
43. Προσπαθώ να διασκεδάζω σε κάθε είδους περίσταση.
44. Μ' αρέσει αυτό που κάνω.
45. Με συναρπάζουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες.
46. Πάντα βρίσκω καινούριους τρόπους για να κάνω πράγματα.
47. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως «σοφό, παρά την ηλικία μου».
48. Οι υποσχέσεις μου είναι αξιόπιστες.
49. Δίνω σε όλους μια ευκαιρία.
50. Για να είμαι αποτελεσματικός ηγέτης συμπεριφέρομαι ισότιμα σε όλους.
51. Συχνά έχω μείνει «με το στόμα ανοιχτό» από την ομορφιά που απεικονίζεται σε μια ταινία.
52. Είμαι ιδιαίτερα «ευγνώμων» ως άνθρωπος.
53. Προσπαθώ να βάλω λίγο χιούμορ σε οτιδήποτε κάνω.
54. Περιμένω με ανυπομονησία κάθε καινούρια μέρα.
55. Πιστεύω ότι το καλύτερο είναι να συγχωρείς και να ξεχνάς.
56. Έχω πολλά ενδιαφέροντα.
57. Μπορώ να σκεφτώ με εξαιρετικά λογικό τρόπο, όταν το ζητάει η περίσταση.
58. Οι φίλοι μου λένε ότι έχω πολλές νέες και διαφορετικές ιδέες.
59. Είμαι πάντα ικανός να εξετάζω καταστάσεις και να αντιλαμβάνομαι την ευρύτερη εικόνα.
60. Πάντα υπερασπίζομαι με θέρμη τα πιστεύω μου.
61. Δεν τα παρατάω.
62. Είμαι πιστός στις αρχές μου.
63. Πάντα νιώθω την παρουσία της αγάπης στη ζωή μου.
64. Μπορώ πάντα να τηρήσω μία δίαιτα.
65. Κάθε φορά πριν κάνω κάτι, σκέφτομαι προσεκτικά τις συνέπειες των πράξεών μου.
66. Πάντα αντιλαμβάνομαι τη φυσική ομορφιά του περιβάλλοντος.
67. Η πίστη μου με κάνει αυτόν που είμαι.
68. Έχω πολλή ενέργεια.
69. Μπορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε περίσταση.
70. Διαβάζω όλη την ώρα.
71. Το να αναλύω τις καταστάσεις, είναι μέρος του εαυτού μου.
72. Έχω πρωτότυπη σκέψη.

73. Μπορώ να διαισθάνομαι καλά τι νιώθουν οι άλλοι.
74. Έχω μια ώριμη άποψη για τη ζωή.
75. Χαίρομαι για την καλή τύχη των άλλων όσο χαίρομαι και για τη δική μου.
76. Μπορώ να εκδηλώσω την αγάπη μου σε κάποιον άλλο.
77. Υποστηρίζω ανεξαιρέτως τους συνεργάτες μου ή τα άλλα μέλη της ομάδας.
78. Οι φίλοι μου πάντα μου λένε ότι είμαι ένας αυστηρός αλλά δίκαιος ηγέτης.
79. Πάντα ξεχωρίζω το σωστό από το λάθος.
80. Νιώθω ευγνώμων για ό,τι έχω λάβει στη ζωή.
81. Ξέρω ότι θα πετύχω τους στόχους που βάζω για τον εαυτό μου.
82. Έχω μεγάλη αίσθηση του χιούμορ.
83. Πάντα μετρώ τα υπέρ και τα κατά.
84. Επιμένω σε ό,τι αποφασίσω να κάνω.
85. Μ' αρέσει να είμαι ευγενικός με τους άλλους.
86. Μπορώ να δεχτώ αγάπη από τους άλλους.
87. Πάντα σέβομαι τους αρχηγούς της ομάδας μου, ακόμα και αν διαφωνώ μαζί τους.
88. Ακόμα και αν δε συμπαθώ κάποιον, του/ της συμπεριφέρομαι δίκαια.
89. Ως ηγέτης προσπαθώ να βοηθήσω όλα τα μέλη της ομάδας να είναι ευχαριστημένα.
90. Είμαι ένα πολύ προσεκτικό άτομο.
91. Νιώθω δέος για τα απλά πράγματα στη ζωή που ίσως οι άλλοι θεωρούν δεδομένα.
92. Όταν ρίχνω μια ματιά στη ζωή μου, βρίσκω πολλά πράγματα, για τα οποία είμαι ευγνώμων.
93. Μου έχουν πει ότι η μετριοφροσύνη είναι ένα από τα πιο αξιόλογα χαρακτηριστικά μου.
94. Είμαι συνήθως πρόθυμος να δώσω σε κάποιον ακόμα μία ευκαιρία.
95. Νομίζω πως η ζωή μου έχει εξαιρετικό ενδιαφέρον.
96. Διαβάζω πολλά διαφορετικά είδη βιβλίων.
97. Προσπαθώ να έχω καλούς λόγους για τις σημαντικές αποφάσεις μου.
98. Πάντα ξέρω τι να πω για να κάνω τους ανθρώπους να νιώσουν καλά.
99. Μπορεί να μην το λέω στους άλλους, αλλά θεωρώ τον εαυτό μου σοφό άτομο.
100. Είναι σημαντικό για μένα να σέβομαι τις αποφάσεις που παίρνει η ομάδα μου.
101. Πάντα κάνω προσεκτικές επιλογές.
102. Κάθε μέρα, νιώθω ένα βαθύ αίσθημα ευγνωμοσύνης.
103. Όταν νιώθω πεσμένος, πάντα σκέφτομαι αυτά που είναι καλά στη ζωή μου.
104. Τα πιστεύω μου κάνουν τη ζωή μου σημαντική.
105. Ξυπνάω με ένα αίσθημα ενθουσιασμού για τις ευκαιρίες της ημέρας.
106. Μ' αρέσει να διαβάζω για τη διασκέδασή μου μη μυθοπλαστική λογοτεχνία (δοκίμια, βιογραφίες, ιστορία, κτλ.).
107. Οι άλλοι θεωρούν πως είμαι ένα σοφό άτομο.
108. Είμαι ένα γενναίο άτομο.
109. Οι άλλοι με εμπιστεύονται ότι θα κρατήσω τα μυστικά τους.
110. Με χαρά θυσιάζω το προσωπικό μου συμφέρον για το όφελος της ομάδας μου.
111. Πιστεύω ότι αξίζει να ακούει κανείς τις γνώμες όλων.
112. Οι άνθρωποι έλκονται από μένα, γιατί είμαι ταπεινόφρων.
113. Είμαι γνωστός για την καλή αίσθηση του χιούμορ που έχω.
114. Οι άνθρωποι με χαρακτηρίζουν ως άτομο γεμάτο ζήλο.



Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας

Παρακαλούμε συμπληρώστε τις απαντήσεις σας μαυρίζοντας πλήρως τον κύκλο ● στην αντίστοιχη στήλη της απάντησής σας **ΜΟΝΟ** με μαύρο ή μπλε στυλό. Μη χρησιμοποιείτε blanco. Σε περίπτωση λάθους βάλτε ένα **X** στη λάθος απάντηση και μαυρίστε πλήρως τη σωστή απάντηση. Ευχαριστούμε πολύ για τη συμμετοχή σας.

Ερωτηματολόγιο I

Φύλο στενού φίλου: Άνδρας: ☐

Γυναίκα: ☐

0= ποτέ 1= πολύ σπάνια 2= αρκετά σπάνια 3= σπάνια 4= κάποιες φορές 5= συχνά 6= αρκετά συχνά 7= πολύ συχνά 8= πάντα

	0	1	2	3	4	5	6	7	8
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ερωτηματολόγιο II

0= καθόλου 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10= απολύτως

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	15	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	16	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	17	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	18	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	19	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	22	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	23	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○												

Ερωτηματολόγιο III

1= διαφωνώ απόλυτα 2= διαφωνώ 3= ελαφρώς διαφωνώ 4= ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ
5= ελαφρώς συμφωνώ 6= συμφωνώ 7= συμφωνώ απόλυτα

	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7
1	○	○	○	○	○	○	○	11	○	○	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	○	12	○	○	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	○	13	○	○	○	○	○	○	○
4	○	○	○	○	○	○	○	14	○	○	○	○	○	○	○
5	○	○	○	○	○	○	○	15	○	○	○	○	○	○	○
6	○	○	○	○	○	○	○	16	○	○	○	○	○	○	○
7	○	○	○	○	○	○	○	17	○	○	○	○	○	○	○
8	○	○	○	○	○	○	○	18	○	○	○	○	○	○	○
9	○	○	○	○	○	○	○	19	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	20	○	○	○	○	○	○	○

Ερωτηματολόγιο IV

4= μου ταιριάζει πάρα πολύ 3= μου ταιριάζει 2= ουδέτερο
1= δε μου ταιριάζει 0= δε μου ταιριάζει καθόλου

	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0		4	3	2	1	0		4	3	2	1	0	
1	○	○	○	○	○	○	4	○	○	○	○	○	7	○	○	○	○	○	10	○	○	○	○	○
2	○	○	○	○	○	○	5	○	○	○	○	○	8	○	○	○	○	○	11	○	○	○	○	○
3	○	○	○	○	○	○	6	○	○	○	○	○	9	○	○	○	○	○	12	○	○	○	○	○

	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0		4	3	2	1	0		4	3	2	1	0
13	○	○	○	○	○	39	○	○	○	○	○	65	○	○	○	○	○	91	○	○	○	○	○
14	○	○	○	○	○	40	○	○	○	○	○	66	○	○	○	○	○	92	○	○	○	○	○
15	○	○	○	○	○	41	○	○	○	○	○	67	○	○	○	○	○	93	○	○	○	○	○
16	○	○	○	○	○	42	○	○	○	○	○	68	○	○	○	○	○	94	○	○	○	○	○
17	○	○	○	○	○	43	○	○	○	○	○	69	○	○	○	○	○	95	○	○	○	○	○
18	○	○	○	○	○	44	○	○	○	○	○	70	○	○	○	○	○	96	○	○	○	○	○
19	○	○	○	○	○	45	○	○	○	○	○	71	○	○	○	○	○	97	○	○	○	○	○
20	○	○	○	○	○	46	○	○	○	○	○	72	○	○	○	○	○	98	○	○	○	○	○
21	○	○	○	○	○	47	○	○	○	○	○	73	○	○	○	○	○	99	○	○	○	○	○
22	○	○	○	○	○	48	○	○	○	○	○	74	○	○	○	○	○	100	○	○	○	○	○
23	○	○	○	○	○	49	○	○	○	○	○	75	○	○	○	○	○	101	○	○	○	○	○
24	○	○	○	○	○	50	○	○	○	○	○	76	○	○	○	○	○	102	○	○	○	○	○
25	○	○	○	○	○	51	○	○	○	○	○	77	○	○	○	○	○	103	○	○	○	○	○
26	○	○	○	○	○	52	○	○	○	○	○	78	○	○	○	○	○	104	○	○	○	○	○
27	○	○	○	○	○	53	○	○	○	○	○	79	○	○	○	○	○	105	○	○	○	○	○
28	○	○	○	○	○	54	○	○	○	○	○	80	○	○	○	○	○	106	○	○	○	○	○
29	○	○	○	○	○	55	○	○	○	○	○	81	○	○	○	○	○	107	○	○	○	○	○
30	○	○	○	○	○	56	○	○	○	○	○	82	○	○	○	○	○	108	○	○	○	○	○
31	○	○	○	○	○	57	○	○	○	○	○	83	○	○	○	○	○	109	○	○	○	○	○
32	○	○	○	○	○	58	○	○	○	○	○	84	○	○	○	○	○	110	○	○	○	○	○
33	○	○	○	○	○	59	○	○	○	○	○	85	○	○	○	○	○	111	○	○	○	○	○
34	○	○	○	○	○	60	○	○	○	○	○	86	○	○	○	○	○	112	○	○	○	○	○
35	○	○	○	○	○	61	○	○	○	○	○	87	○	○	○	○	○	113	○	○	○	○	○
36	○	○	○	○	○	62	○	○	○	○	○	88	○	○	○	○	○	114	○	○	○	○	○
37	○	○	○	○	○	63	○	○	○	○	○	89	○	○	○	○	○						
38	○	○	○	○	○	64	○	○	○	○	○	90	○	○	○	○	○						

Προσωπικές πληροφορίες

1. Ηλικία (π.χ. είστε 32 ετών, μαυρίζετε το 3 στη γραμμή δεκάδα και το 2 στη γραμμή μονάδα)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Δεκάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Μονάδα	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. Φύλο

☐ Άνδρας

☐ Γυναίκα

3. Οικογενειακή Κατάσταση

☐ Άγαμος

☐ Έγγαμος/Συζύ

☐ Διαζευγμένος/η

☐ Χήρος/α

4. Έχετε παιδιά;

☐ Ναι

☐ Όχι

5. Μορφωτικό Επίπεδο

☐ Απόφοιτος Δημοτικού

☐ Απόφοιτος Γυμνασίου

☐ Απόφοιτος Λυκείου

☐ Φοιτητής Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ

☐ Απόφοιτος Ιδ. Κολλεγίου/ΤΕΙ/ΑΕΙ

☐ Μεταπτυχιακός Τίτλος

☐ Διδακτορικό Δίπλωμα

6. Πόσους στενούς φίλους έχετε;

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ 5

☐ 6 και άνω

7. Τόπος Κατοικίας

☐ Αττική

☐ Περιφέρεια

8. Εργάζεστε;

☐ Ναι

☐ Όχι

Παράρτημα IV

Προεκτύπωση δημοσιευμένου άρθρου στάθμισης του PERMA Profiler στο ελληνικό πλαίσιο

(Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 1-18. doi: 10.1007/s12144-019-00236-7)

**Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation,
factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler**

Christos Pezirkianidis

Panteion University of Social and Political Sciences, Athens, Greece

136 Andreas Sygrou Ave., Athens, 176 71

Email: christospez@hotmail.com. Tel.: 0030 6972417309

Anastassios Stalikas

Panteion University of Social and Political Sciences, Athens, Greece

136 Andreas Sygrou Ave., Athens, 176 71

Agathi Lakioti

Panteion University of Social and Political Sciences, Athens, Greece

136 Andreas Sygrou Ave., Athens, 176 71

Vasiliki Yotsidi

Psychiatric Clinic, Medical School, National and Kapodistrian University of Athens,

Athens, Greece

Tetrapoleos 18, Athens, 115 27

Abstract

The aim of the present study was to create the Greek version of the PERMA Profiler questionnaire, which measures the five pillars of wellbeing: positive emotions, engagement, positive relationships, meaning in life, and accomplishment based on Seligman's (2011) theory, and to examine its factor structure, measurement invariance, reliability, and convergent and discriminant validity using data from a lifespan sample of 2,539 participants. We have tested two models of wellbeing through confirmatory factor analysis, but the first-order five-factor structure of the wellbeing was finally supported. The results also demonstrated acceptable internal consistency and test-retest reliability for the overall wellbeing items and for almost all wellbeing components. The Greek version of PERMA Profiler demonstrated good convergent validity with several wellbeing indices and discriminant validity with psychological symptoms and

experiencing of negative emotions. Limitations, recommendations for future studies and the significance of using a multidimensional measure of wellbeing are discussed.

Keywords: wellbeing, PERMA, translation, validation, invariance, factor analysis

1. Introduction

The purpose of the present study is to validate a multidimensional wellbeing measure in a Greek sample, since in Greek literature the wellbeing indices are measured by unidimensional instruments, like the Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) and the Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Wellbeing stands in the center of positive psychology research (Seligman, 2011) and many theories have emerged in the attempt to define and measure it (Forgeard, Jayawickreme, Kern, & Seligman, 2011; Hone, Jarden, Schofield, & Duncan, 2014). Wellbeing connects to the experiencing of less negative emotions, symptoms of anxiety and depression, but goes further in the same continuum, linking to feeling good, dealing with daily stress adaptively, being self-aware on strengths and potentials, being productive and an active member of society (Keyes, 2005, 2010; Seligman, 2011; WHO, 2001). The above approach to wellbeing is seen through the lens of individuals' own evaluation of their lives and wellbeing levels (Forgeard et al., 2011).

Recent literature support the aforementioned conceptualization of wellbeing indicating that high levels of wellbeing correlate to high levels of experiencing positive emotions (Fredrickson & Joiner, 2002), meaning in life (Steger, 2012), psychological resilience (Faircloth, 2017), character strengths (e.g. Goodman, Disabato, Kashdan, & Kauffman, 2018; Martinez-Marti & Ruch, 2017; Peterson, Ruch, Beerman, Park, & Seligman, 2007), perceived social support (Chopik, 2017; Chu, Saucier, & Hafner, 2010), accomplishments (Gander, Proyer, & Ruch, 2017; Waldinger, 2015), good physical health and longevity (Diener & Chan, 2011). Also, research has proven the correlation of high wellbeing levels to low levels of depression, anxiety, stress, and distress (e.g. Archer, Lim, Teh, Chang, & Chen, 2015; Hudson, Russell, & Holland, 2017; Zheng, 2016). Thus, high wellbeing levels are a condition, in which a person psychologically and physically flourishes, since positive components of its life bloom and outweigh the negative ones (Hone et al., 2014).

A series of multidimensional theories of wellbeing has made its appearance in effort to investigate wellbeing main components (Butler & Kern, 2016; Forgeard et al., 2011; Hone et al., 2014). The researchers use different terms to explain aspects of the

same construct from a different perspective, e.g. “wellbeing”, “subjective wellbeing”, “happiness”, or “flourishing”. Focusing on the proposals of the main wellbeing theories, Keyes’ theory (2002, 2005) emphasize on identifying the opposites of each symptom, which derives from the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM). Hence, his view on wellbeing requires the coexistence of high levels of three “wellbeing symptom” groups: emotional, psychological, and social. Huppert and So’s theory and instrument (2013) follow the same logic and make an attempt to list the opposite symptoms of depression and anxiety based on DSM and International Classification of Diseases (ICD) criteria. In this perspective, they identified ten wellbeing components: competence, emotional stability, engagement, meaning, optimism, positive emotion, positive relationships, resilience, self-esteem, and vitality. Moreover, Diener and his colleagues (2010) combined previous theories on wellbeing, like Ryff’s (1989) and Ryan and Deci’s (2001) to create a new theory, which identifies eight components of wellbeing: meaning, positive relationships, engagement, social contribution, social respect, competence, self-respect, and optimism. The most recent operational theory of wellbeing has been proposed by Seligman (2011) and recognizes five pillars of wellbeing, which create the acronym PERMA: positive emotions, engagement, positive relationships, meaning in life, and accomplishments; high levels of the five components predict high levels of wellbeing.

A psychometric instrument has been constructed to measure each of the aforementioned theories of wellbeing. However, the three of them focus on assessing overall self-reported wellbeing. Instead, the measure created for the PERMA theory assesses separate component scores for each of the five wellbeing pillars. For this reason, in the present study, we focus on the conceptualization provided by Seligman’s (2011) PERMA theory.

1.1.Positive emotions

Emotions are “an episode of interrelated, synchronized changes in the states of all or most of the five organismic subsystems in response to the evaluation of an external or internal stimulus event as relevant to major concerns of the organism” (Scherer, 2005). The Broaden-and-Build theory (Fredrickson, 1998) explains how the experiencing of positive emotions contribute to individual’s wellbeing (Lopez & Snyder, 2011). In a few words, according to the Broaden-and-Build theory experiencing of positive emotions: a) allows new information to get into the system, widens the available thoughts and actions (Fredrickson, 2004; Fredrickson & Branigan, 2005), b) creates

more and deeper positive emotions through an upward spiral (Fredrickson & Joiner, 2002), c) builds enduring physical, cognitive, psychological and social resources that protect individuals against adversity and daily stressors acting as an ammunition storage (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010; Tugade & Fredrickson, 2004), d) fosters psychological resilience (Fredrickson, 2003), e) cancels the unpleasant effects of experiencing negative emotions (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000), and f) promote physical and psychological wellbeing, e.g. happiness and life satisfaction (Fredrickson, 2000; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Kok, Coffey, Cohn, Catalino, Vacharkulksemsuk, Algoe et al., 2013, Seligman, 2002). It seems that the broaden and build effects are vital to the protecting role of experiencing positive emotions. Some of the most important resources built by the broadening process are cognitive and interpersonal. More specifically, the usage of positive savoring strategies through anticipating upcoming, appreciating current or reminiscing past positive events seems to be reinforced by the upward spirals and build crucial cognitive resources (Bryant & Veroff, 2007; Fredrickson, et al., 2008; Quoidbach, Berry, Hamsenne, & Mikolajczak, 2010). Also, the upward spirals of positive emotions build enduring interpersonal resources, e.g. social support, interpersonal trust, compassion and perceived positive social connections, which in turn create more positive emotions and promote psychological and physical health (Kok et al., 2013). Altogether, the resources built by the broadening process and the undoing effects of experiencing positive emotions predict individual's levels of depressive and anxiety symptoms and protect them against their emotional consequences (Garland et al., 2010).

1.2.Engagement

The term “engagement” is usually used in the domain of work psychology to describe a positive, fulfilling state of mind, which is characterized by vigor, dedication and absorption. Vigor refers to a feeling of zest and high levels of energy while working, even when facing difficulties. On the other hand, dedication appears when individuals highly involve to their jobs and feel the presence of meaning, inspiration, and pride at work. Last but not least, absorption is associated with a state of full concentration on the work, whereby “time flies” (Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma, & Bakker, 2002). However, the term ‘engagement’ is, also, used in other research contexts, e.g. in societies and organizations, where it is of high importance from a perspective of

common good, since it refers to an active commitment among citizens to the achievement of national or organizational goals (Scott-Jackson & Mayo, 2017). Moreover, engagement is also used to describe students' psychological, emotional, and cognitive investment in learning and academic success (Fredricks, Blumenfeld, & Paris, 2004). Taking everything into account, engagement seems to be investigated in contexts, where individuals are fully psychologically present, and channel their interest, energy, and time into physical, cognitive and emotional labors to achieve or create something. Thus, engagement involves different emotional, cognitive and behavioral elements (Butler & Kern, 2016; Kahn, 1992). In these terms, engagement is substantially linked to the construct of flow, the intense engagement in an activity at the present, while absorption of attention, loss of self-consciousness, exclusion of negative feelings, increase of intrinsic motivation and a sense of control take place, and individual functions at his or her best (Csikszentmihalyi, 1996, 2009; Hefferson & Bonniwell, 2011). However, flow is a more complex, multidimensional concept that is associated to short-term experiences, while engagement is more a state of mind (Schaufeli et al., 2002).

High levels of engagement have been found to associate with increased levels of positive emotions, life satisfaction (Fritz & Avsec, 2007), and wellbeing (Bryce & Haworth, 2002). Also, high levels of work or social engagement found to longitudinally predict lower levels of anxiety and depression (Glass, De Leon, Bassuk, & Berkman, 2006; Innstrand, Langballe, & Falkum, 2012). Moreover, a plenty of constructs has been identified in several contexts, like school or work, to predict engagement, e.g. the frequent use of positive savoring strategies, happiness and social support (Castaneira & Story, 2016; Scott-Jackson & Mayo, 2017; Wang & Eccles, 2012). Taking everything into account, engagement refers to a positive variable that help people thrive.

1.3.Positive relationships

Individuals' wellbeing depends on the wellbeing levels of people with whom they are connected (Fowler & Christakis, 2008). Positive close relationships with family, friends and other important people in one's life are characterized by emotional and practical support, intimacy, trust, sense of belonging and other protective indices for one's physical and psychological wellbeing (Carmichael, Reis, & Duberstein, 2015; Chopik, 2017; Feeney & Collins, 2015; Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006). Literature indicates that high levels of the main function of positive relationships, social support, and especially perceived support from others (the subjective estimation about received

support; Hunt, 2011) correlates to high levels of wellbeing and life satisfaction (Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016; Tan, Krishnan, & Lee, 2017), experiencing of positive emotions (Kok et al., 2013), and meaning in life (Hicks & King, 2009). Indeed, sharing positive experiences and feelings with cherished others is a savoring strategy that creates positive connections among people, since “people who savor together stay together”. Those relationships shape the experience of new positive emotions, give meaning in individuals’ lives and promote psychological and physical health (Bryant & Veroff, 2007; Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016; Chopik, 2017). Positive relationships not only boost the positive elements of one’s life but also reduce negative components as well, e.g. stress, distress, loneliness, and depression (Canadian Institute for Health Information, 2012; Caron & Liu, 2011; Carmichael et al., 2015; Nwoke, Onuigbo, & Odo, 2017).

1.4. Meaning in life

Meaning in life has been defined as a purpose and direction in life, which generates motivation and passion. This purpose is larger than oneself, gives the sense that life is worthwhile, and is linked to a sense of personal fulfillment (Lopez & Snyder, 2011; Steger, 2012). Presence of meaning in life produces and triggers upward spirals of positive emotions (Fredrickson, 2000, 2001). This procedure in turn broadens thinking, builds personal and interpersonal resources, and leads people to avoid pointless endeavors to search for meaning in their lives. Thus, the relationship between presence of meaning and experiencing of positive emotions is two-way (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006; Pan, Wong, Chan, & Joubert, 2008). Another linking mechanism between them comes from the savoring strategies of anticipating upcoming, appreciating current or reminiscing past positive events. Through these cognitive strategies, the sense of meaning that individuals find in the positive events of their lives is getting enriched, more positive emotions are experienced and psychological flourishing is occurring (Bryant & Veroff, 2007). Sure enough, presence of meaning in life promotes the conditions from which wellbeing arises (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), since it relates to many wellbeing indices, like high levels of positive social interaction, life satisfaction, and good physical health (Bonebright, Clay, & Ankenmann, 2000; Reker & Chamberlain, 2000; Ryff, Singer, & Love, 2004; Steger & Shin, 2010). Moreover, presence of meaning in life predicts low levels of negative psychological states, e.g. negative emotions, depression, anxiety, stress, suicidal ideation, substance abuse and mortality risk (Boyle, Barnes, Buchman, & Bennett,

2009; Pezirkianidis, Stalikas, Efstathiou, & Karakasidou, 2016; Steger & Kashdan, 2007; Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008; Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009).

1.5.Accomplishment

The drive to acquire and accomplish is a main intrinsic factor that motivate individuals through desire (McClelland, 1961; Nohria, Groysberg, & Lee, 2008). Superior performance in every life domain is awarded and acknowledged by society, motivates people to achieve and makes them happier (Nohria et al., 2008). However, the fulfillment of everyday personal ambitions or an achievement of an ordinary goal could also be subjectively considered as a significant accomplishment (Butler & Kern, 2016). People, who apply positive savoring strategies and bask in personal accomplishments, experience higher levels of positive emotions and meaning in their lives (Bryant & Veroff, 2007). Also, accomplishment experiences relate to high levels of wellbeing, and decreased levels of depression, and anxiety (El-Anzi, 2005; Matchell, Kashdan, Short, & Nezlek, 2015; Villavicencio & Bernardo, 2013). Thus, accomplishment seem to be a variable that closely interconnects to psychological flourishing and an important mechanism that results in achievements is social support. For this reason, many studies have investigated their relationship and shown that perceived and practical support from others is associated to maintaining a difficult goal and accomplishing it (e.g. Lascano, 2016).

1.6.PERMA Profiler

A measurement of Seligman's (2011) conceptualization of wellbeing has been developed by Butler and Kern (2016) to assess the five pillars of wellbeing according to the PERMA theory and an overall wellbeing score. The instrument is called the PERMA Profiler, consists of 23 items and also measures three additional factors: negative emotions, loneliness and physical health. The initial item bank was composed of over 700 questions, a sample of 7,188 participants was used to result in the final questions included and another 31,966 respondents completed a series of questionnaires, which tested PERMA Profiler's psychometric properties. The measure demonstrated good model fit, internal consistency, test-retest reliability, content, and construct validity indicating its adequacy to be used by researchers and practitioners in order to assess both overall wellbeing and its multiple domains. More specifically, in Butler & Kern's (2016) study, Cronbach's alpha ranged from .60 to .95 for the main PERMA factors, Pearson r in test-retest analyses ranged between .53 to .90, in

confirmatory factor analysis the fit indices indicated good model fit ($RMSEA = .06$, $SRMR = .03$, $CFI = .97$, $TLI = .96$, $\chi^2 = 10606$, $df = 80$), factor loadings ranged from .36 to .93, and the correlations of the factors with other constructs were on the expected direction indicating good convergent and divergent validity. The engagement subscale demonstrated the less adequate reliability indices and factor loadings of the items, while the overall wellbeing score showed the highest reliability and validity characteristics. The reliability and validity of the PERMA Profiler has been further established in other cultural contexts despite its recent publication. For example, the Turkish version of the scale (Demicri, Eksi, Dincer, & Kardas, 2017) demonstrated acceptable model fit in the confirmatory factor analysis ($RMSEA = .08$, $SRMR = .05$, $CFI = .97$, $\chi^2 = 191,79$, $df = 78$), factor loadings ranged from .42 to .89, internal consistency coefficient ranged between .61 and .81, test-retest reliability index ranged between .61 and .85, and the questionnaire showed good concurrent validity. In a South Australian research (Iasiello, Bartholomaeus, Jarden, & Kelly, 2017), the PERMA Profiler demonstrated acceptable internal consistency ($\alpha = .70$ to $.94$) and the same pattern was reproduced, the engagement subscale showed marginal internal consistency and the overall wellbeing showed the highest reliability. Finally, in the German version of PERMA Profiler (Wammerl, Jaunig, Maierunteregger, & Streit, 2015), the PERMA model has been confirmed by the data ($\chi^2 = 301.384$, $df = 80$, $\chi^2/df = 3.767$, $CFI = .97$, $SRMR = .04$, $RMSEA = .06$) and the instrument showed good internal consistency, convergent and discriminant validity based on the correlations with other measures.

The aim of the present study is, firstly, the translation and adaptation of the PERMA Profiler in a Greek sample, and secondly, the examination of the validity, reliability and factorial invariance of the instrument. Thus, the present study will focus on answering the following research questions: 1) Could PERMA Profiler be efficiently adapted in the Greek context?, 2) Is the Greek version of PERMA Profiler a valid and reliable psychological instrument for the measurement of the multidimensional facet of wellbeing?, 3) Are PERMA Profiler's factor structure and loadings equivalent across multiple groups? (Is there factorial invariance?).

2. Method

2.1.Participants

Three different studies took place in order to examine PERMA Profiler's psychometric characteristics. The total sample of the present study consisted of 2,539 Greek adults (1,029 men, 40.5% and 1,443 women, 56.8%) aging from 18 to 67. The mean age of

the total sample was 35.10 years, $SD = 13.41$, for men $M_{age} = 35.55$, $SD = 14.04$ and for women $M_{age} = 34.98$, $SD = 12.88$. Most of the participants were unmarried (50.2%) and employed (64.7%). Also, 64.6% of the participants were Attica region residents and the rest of them live in other Greek regions. Regarding their educational level, 26% were high school graduates, 15.4% university students, 40% university graduates and the others had different educational status (see Table 1).

Table 1. Participant demographics by sample

	Sample 1		Sample 2		Sample 3		Total Sample	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%
Total <i>n</i>	2286		82		171		2539	
Gender								
Male	890	38.9	31	37.8	108	63.2	1029	40.5
Female	1345	58.8	51	62.2	47	27.5	1443	56.8
Missing	51	2.2	-	-	16	9.4	67	2.6
Age groups								
18-24	580	25.4	-	-	168	98.2	748	29.5
25-34	553	24.2	-	-	3	-	553	21.8
35-44	386	16.9	-	-	-	-	386	15.2
45-54	445	19.5	-	-	-	-	445	17.5
55-64	237	10.4	-	-	-	-	237	9.3
65+	25	1.1	-	-	-	-	25	1
Missing	60	2.6	-	-	-	-	145	5.7
Marital status								
Unmarried	1103	48.3	-	-	171	100	1274	50.2
Married	979	42.8	-	-	-	-	979	38.6
Divorced	120	5.2	-	-	-	-	120	4.7
Widowed	34	1.5	-	-	-	-	34	1.3
Missing	50	2.2	-	-	-	-	132	5.2
Residence								
Attica	1603	70.1	36	43.9	-	-	1639	64.6
Other regions	619	27.1	46	56.1	-	-	665	26.2
Missing	64	2.8	-	-	-	-	235	9.3
Education								
Primary school	30	1.3	-	-	-	-	30	1.2
Secondary school	75	3.3	-	-	-	-	75	3
High School	660	28.9	-	-	-	-	660	26
University student	221	9.7	-	-	171	100	392	15.4
Bachelors	962	42.1	54	65.9	-	-	1016	40
Masters	257	11.2	24	29.3	-	-	281	11.1
Doctorate	30	1.3	4	4.9	-	-	34	1.3
Missing	51	2.2	-	-	-	-	51	2
Employment status								
Employed	1561	68.3	-	-	-	-	1643	64.7
Unemployed	667	29.2	-	-	-	-	667	26.3
Missing	58	2.5	-	-	-	-	229	9

2.2.Measures

In the present study, several measures have been used to provide information for the convergent and discriminant validity of the Greek version of PERMA Profiler, as followed:

Demographics. Participants were asked to report demographic information concerning: gender, age, marital status, residence, education and employment status.

PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016). The PERMA Profiler is a 23-item multidimensional questionnaire, which measures the five components of wellbeing based on Seligman's (2011) theory of wellbeing: positive emotions, engagement, positive relationships, meaning in life, and accomplishments. Each component is measured by three items and eight items are fillers assessing overall wellbeing (single item), negative emotions (three items), loneliness (single item) and physical health (three items). An overall wellbeing score can be also computed by summing the items of the five components and the overall wellbeing single item. Each item is scored on an 11-point Likert-type scale anchored by '0 = never' to '10 = always' '0 = not at all' to '10 = completely', or '0 = terrible' to '10 = excellent' based on the item content.

Perceived Social Support Scale – Friends 10 (PSS-Fr 10; Procidano & Heller, 1983; Greek short version: Pezirkianidis & Stalikas, 2018a). The scale consists of 10 items and measures the support that an individual perceives to receive from his/her friends using a 5-point Likert-type scale (0-Not at all to 4-Very much). In the present study, the scale demonstrated good internal consistency ($\alpha = .83$).

Abridged Ways of Savoring Checklist for Adults (WOSC; Chadwick, 2012; Greek version: Pezirkianidis & Stalikas, 2018b). The scale is the short version of Bryant's and Veroff's checklist (2007). It includes 20 items, which measure ten positive and negative strategies of savoring. The positive savoring strategies are: a) counting blessings, b) sharing with others, c) memory building, d) behavioral expression, e) absorption, and f) self-congratulation. The negative strategies are: a) comparing with others, b) temporal awareness, c) sensory-perceptual sharpening, and d) kill-joy thinking. Respondents bring some positive events of the last three months in their mind and report their agreement to each item using a 7-point Likert-type scale (1-Totally disagree to 7-Totally agree). The internal consistency of the scale in the present study was good ($\alpha = .80$).

Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985; Greek version: Galanakis, Lakioti, Pezirkianidis, Karakasidou, & Stalikas, 2017). The scale measures individual's cognitive assessment of his/her life indicating satisfaction with life levels.

The SWLS consists of five items rated on a 7-point Likert-type scale (1-Strongly disagree to 7-Strongly agree) and in the present study displayed good internal consistency ($\alpha = .85$).

Subjective Happiness Scale (SHS; Lyubomirsky & Lepper, 1999; Greek version: Karakasidou, Pezirkianidis, Stalikas, & Galanakis, 2016). The scale includes 4 items, measures the subjectivity of individual's global happiness using a 7-point Likert-type scale, and in the present study demonstrated good internal consistency ($\alpha = .81$).

Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995; Greek version: Stalikas & Flora, 2012). The DASS-21 measures three negative emotional states (seven items per scale): a) depression, b) anxiety, and c) tension/stress. Respondents report the presence of 21 symptoms over the previous week using a 4-point Likert-type scale (1-Did not apply to me at all to 4-Applied to me very much or most of the time). The scale demonstrated very high internal consistency ($\alpha = .93$).

2.3.Procedure

In order to fulfill the purpose of the present study, first of all, we followed a rigorous translation procedure, which is presented analytically below. Secondly, we conducted three studies that included the measure in a battery of scales. The first study aimed to examine the factorial structure and invariance of the PERMA Profiler as well as its convergent validity with other positive psychology variables. It was conducted with the assist of Panteion University students, who was trained to recruit adults of their social milieu. The second and the third study were focused to further examine PERMA Profiler's discriminant and convergent validity. More specifically, the second study aimed to examine the relationship between the PERMA factors and Subjective Happiness Scale, and Depression, Anxiety, Stress Scales-21 using a convenience sample of public gymnasium teachers, whilst the third study aimed to examine the correlation of the PERMA factors with Satisfaction With Life Scale and Depression, Anxiety, Stress Scales-21 using a convenience sample of military school students.

Before the completion of the battery of tests the participants were informed for the purposes of each study, the anonymity and confidentiality of their responses, and provided informed consent. No external incentives were given to the individuals to take part in the study. In the studies that were not conducted online, the data were recorded on answer sheets, scanned using the Remark Office OMR 2014 and analyzed using the SPSS program (Statistical Package for Social Sciences; version 21). After the

data collection, all the participants with missing values in one of the main 15 PERMA Profiler items were excluded from the analyses.

2.4. Translation and adaptation into the Greek cultural context

Firstly, permission was obtained by PERMA Profiler creator, Margaret Kern, to adapt the questionnaire in Greece. We decided to follow a six-step methodology for the translation and adaptation of the PERMA Profiler in Greek (Pezirkianidis, Karakasidou, Dimitriadou, & Stalikas, 2017), as described below.

Independent forward translation. Three translators that fluently speak English and have a background on psychology and psychological testing independently translated the original version of the questionnaire from English to Greek.

Forward translation verification (committee approach). The three translators with the main researcher compared the different versions of the Greek translation for each item and, after comparing it with the original version, resulted in the first version of the Greek PERMA Profiler.

Independent backward translation. Other three translators, who speak English and Greek fluently, translated independently the Greek version of the questionnaire back to English.

Backward translation verification (committee approach). The three translators with the main researcher of the present study compared the three versions of the back-translated questionnaire and reached consensus on the final back-translated version.

Final verification by an expert. Margaret Kern, one of the creators of the PERMA Profiler, compared the original version of the questionnaire with its back-translated version and suggested if there are any differences in the item level in meaning and construct coherence. Based on her suggestions, the necessary corrections were made in the Greek version of the instrument.

Pilot testing. The last step of the adaptation in the Greek cultural context was to conduct a small-range study to test the way participants respond to the items of the questionnaire. The Greek version of the instrument was administered to 48 Greek adults of different gender and age groups, who speak English fluently (convenience sample). After two weeks, the same participants completed the original version of the questionnaire. Their responses were analyzed using the SPSS 21.

2.5. Validation

Distributional indices. To test the normality of the PERMA Profiler items we computed their means, standard deviations, skewness, and kurtosis. Skewness and kurtosis values

between ± 2 would prove normal univariate distribution (George & Mallery, 2010; Gravetter & Wallnau, 2014), however, to better support the possible estimation of normal distribution two normality statistical tests were also evaluated: Shapiro-Wilk, and Kolmogorov-Smirnov tests. If those tests have statistically significant results for each item, then data do not follow a normal distribution (Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Inter-item correlations. We conducted an item analysis examining the Pearson r correlations between the 15 main PERMA Profiler items. Moderate positive inter-item correlations in each factor between .20 and .40 would be indicative of high item redundancy. Correlations with values lower than .20 would indicate that the items probably do not load at the same factor and values higher than .40 would show that these items capture only a small width of factor's variance (Piedmont, 2014).

Confirmatory factor analysis. To test the construct validity of the questionnaire we conducted two confirmatory factor analysis (CFA) using the IBM SPSS AMOS, version 22. First of all, we created a first-order model of five factors based on the Seligman's (2011) model including three items each (Butler & Kern, 2016). Secondly, we created a second-order model, where the five PERMA factors load on a higher-order latent factor, called wellbeing.

To assess overall model fit of the two models and compare them, we evaluated different goodness of fit indices based on the cutoff values suggested by Hu & Bentler (1999). The χ^2 ratio ($\chi^2/\text{degrees of freedom}$) was used and values less than 3 would indicate good model fit (Kline, 2010). However, the χ^2 statistic is highly sensitive to sample size (Schermelleh-Engel, Moonsbrugger, & Muller, 2003; Vandenberg, 2006). Moreover, the root mean-square error of approximation (RMSEA; Browne & Kudeck, 1993), the standardized root mean-square residual (SRMR; Hu & Bentler, 1995), the comparative fit index (CFI; Bentler, 1990), the goodness of fit index (GFI; Joreskog & Sorbom, 1984), the Tucker-Lewis index (TLI; Tucker & Lewis, 1973), and the expected cross-validation index (ECVI; Schreiber, Nora, Stage, Barlow, & King, 2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of educational research*, 99(6), 323-338.) were evaluated. According to Hu and Bentler (1999), RMSEA values up to .05 indicate good fit, between .06 and .08 moderate fit, and $>.10$ indicate poor fit; the upper threshold of SRMR values is .08, thus values below .08 are indicative of a good fit; CFI and TLI values greater than .90 are indicative of acceptable model fit and values $>.95$ show great model fit; GFI values greater than .95 indicate acceptable model fit.

Reliability. The Cronbach's alpha coefficient, the Spearman-Brown prophecy coefficient for equal length, and the Composite Reliability coefficient were used. Values higher than .90 indicate excellent internal consistency, values between .80 and .90 are indicative of good internal consistency and values amongst .70 and .80 show acceptable reliability (DeVellis, 2012; George & Mallery, 2010; Hair, Black, Babin, Aderson, & Tatham, 2010; Kyriazos, 2017).

Convergent and discriminant validity. Firstly, convergent and discriminant validity were assessed using the Average Variance Extracted, and the Maximum Shared Variance. Factors that have AVE values higher than 0.5, are demonstrate good convergent validity. Moreover, factors, whose MSV is lower than their AVE, are characterized by adequate discriminant validity (Hair et al., 2010). We, also, expected the PERMA Profiler to be positively associated with similar constructs (convergent validity) and negatively correlated to opposite constructs, non-correlated to totally different constructs (discriminant validity; Hubley, 2014).

Factorial invariance. We tested the factorial invariance of the PERMA Profiler separately across gender (males and females) and age groups (18-24, 25-34, 35-44, 45-54, 55-64, over 65 years old) using the model created by the CFA in IBM SPSS AMOS, version 22. More specifically, we have tested configural, metric and scalar invariance to make sure that factor structure and loadings are equivalent across multiple groups. To evaluate configural invariance we built the measurement model, created the different groups and tested if the factor structure fits adequately, when groups are tested without any cross-group constrains (Kline, 2010). To test metric invariance, we compared the CFI values of configural and metric invariance. If there is a change of less than .01, this is indicative of metric invariance. To test scalar invariance, we compared the CFI values of metric and scalar invariance. If there is a change of less than .01, this indicates scalar invariance (Cheung & Rensvold, 2002).

Common method bias. To examine if the majority of the variance between PERMA items could be explained by a common factor, because of the use of a common data collection method, an unconstrained common method factor model to a fully constrained common method factor model were compared. If the χ^2 test, will be found to be significant, then the common factor should be retained, since it will explain the majority of measures' variance (Conway & Lance, 2010; Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003).

Normative data. In order to assist practitioners and clinicians better interpret PERMA Profiler's scores, information about mean, standard deviation, range, and percentiles were provided for each factor.

3. Results

3.1. Translation and Pilot Testing

Paired samples correlations of the PERMA Profiler items and factors for the original and the Greek version were computed, as depicted in Table 2. The results show that the correlations between the two versions of the items are high ($r_s = .41$ to $.84$) and statistically significant ($p = .000$ to $.003$) except for one item. Item E3 ("How often do you lose track of time while doing something you enjoy?") found to have low positive correlation between the two versions of the PERMA Profiler ($r_s = .23$, $p = .124$). For this reason, we reevaluated the Greek version of the item and traced back to the back-translation and the verification of Margaret Kern. However, we found out that the original and the Greek version of the item were very close conceptually, the three translators from English to Greek had identical translations, the back-translators also had identical translations and the expert made no suggestion for revision. Moreover, we checked that the low correlation in this item does not affect factor's "engagement" correlation between the two versions. For the reasons presented above, we decided to make no revision in the translation of this item. The same procedure was followed for the E2, A3 and Loneliness items, which demonstrate marginal paired correlations ($r_s = .41$, $p = .003$, $r_s = .47$, $p = .001$, and $r_s = .47$, $p = .001$, respectively) and no revisions were made either. The final Greek version of the PERMA Profiler is presented in Table 3.

Table 2. Paired samples correlations of the PERMA Profiler items and factors for the original and the Greek version

Item/Factor label	<i>N</i>	<i>r_p</i>	<i>p</i> -value
P1	48	.55	.000
P2	48	.67	.000
P3	48	.69	.000
E1	48	.61	.000
E2	48	.41	.003
E3	48	.23	.124
R1	48	.62	.000
R2	48	.67	.000
R3	48	.83	.000
M1	48	.74	.000
M2	48	.75	.000
M3	48	.66	.000
A1	48	.66	.000
A2	48	.70	.000

A3	48	.47	.001
NE1	48	.65	.000
NE2	48	.69	.000
NE3	48	.55	.000
H1	48	.66	.000
H2	48	.71	.000
H3	48	.71	.000
Lon	48	.47	.001
Hap	48	.84	.000
P	48	.77	.000
E	48	.56	.000
R	48	.86	.000
M	48	.78	.000
A	48	.79	.000
O	48	.70	.000
NE	48	.64	.000
H	48	.81	.000

Note. P = positive emotions subscale, E = engagement subscale, R = relationships subscale, M = meaning subscale, A = accomplishment subscale, NE = negative emotions subscale, H = physical health subscale, Lon = loneliness single item, Hap = happiness single item.

3.2.Distributional indices

To evaluate PERMA Profiler items' normality we estimated their distributional properties and interpreted the results of two normality statistical tests. The results are depicted at Table 4 and indicate that all 23 items do not follow the normal distribution. More specifically, skewness values ranged from -1.02 to .15 and kurtosis values were between -1.11 and 1.09. Also, Shapiro-Wilk and Kolmogorov-Smirnov tests of normality were found to be statistically significant for the 23 items.

Table 4. Distributional indices of the PERMA Profiler items ($n = 2539$)

Item Label	Mean	SD	Minimum	Maximum	Skewness	Kurtosis
P1	7.11	1.69	0	10	-.73	.46
P2	7.10	1.71	1	10	-.68	.48
P3	6.85	1.83	0	10	-.69	.37
E1	7.37	1.80	0	10	-.77	.56
E2	6.50	1.90	0	10	-.60	.38
E3	6.93	2.37	0	10	-.83	.11
R1	7.14	2.04	0	10	-.84	.41
R2	7.66	1.74	1	10	-.83	.58
R3	7.27	2.00	0	10	-.98	1.02
M1	7.25	1.74	1	10	-.66	.51
M2	7.18	1.79	1	10	-.78	.57
M3	7.06	1.88	0	10	-.82	.68
A1	6.54	1.84	0	10	-.61	.40
A2	6.84	1.80	0	10	-.71	.46
A3	7.42	1.77	0	10	-.92	1.09
NE1	6.52	2.44	0	10	-.58	-.45
NE2	5.42	2.30	0	10	-.19	-.78
NE3	4.81	2.19	0	10	.05	-.68

H1	7.80	1.77	0	10	-1.01	.92
H2	6.95	2.14	0	10	-.78	.24
H3	7.64	1.92	0	10	-1.02	.88
Lon	3.99	2.73	0	10	.15	-1.11
Hap	7.16	1.70	0	10	-.71	.60

3.3.Inter-item correlations

Item analysis results indicate that the Spearman r correlations between the 15 main PERMA Profiler items range from .17 to .66 (see Table 5). Correlations in the factor “positive emotions” range from .57 to .66, in “engagement” from .27 to .35, in “relationships” between .42 and .55, in “meaning in life” from .52 to .55, and in “accomplishment” between .35 and .60. All the correlation values within the factor items are higher than .20, which indicates that items probably load on the same factor. Also, the items in the four factors except “engagement” moderately intercorrelate, while the items of the “engagement” factor focus on capturing a bigger width of factor’s variance.

Table 3. List of PERMA Profiler items in the original and the Greek version

Item No.	Item label	Original version	Greek version	Response anchors and labels
1	A1	How much of the time do you feel you are making progress towards accomplishing your goals?	Πόσο συχνά νιώθεις ότι κάνεις πρόοδο προς την επίτευξη των στόχων σου;	0 = never, 10 = always
2	E1	How often do you become absorbed in what you are doing?	Πόσο συχνά απορροφάσαι σε αυτό που κάνεις;	0 = never, 10 = always
3	P1	In general, how often do you feel joyful?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις χαρούμενος/-η;	0 = never, 10 = always
4	NE1	In general, how often do you feel anxious?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις αγχωμένος/-η;	0 = never, 10 = always
5	A2	How often do you achieve the important goals you have set for yourself?	Πόσο συχνά επιτυγχάνεις τους σημαντικούς στόχους, που έχεις θέσει για τον εαυτό σου;	0 = never, 10 = always
6	H1	In general, how would you say your health is?	Σε γενικές γραμμές, πώς είναι η υγεία σου;	0 = terrible, 10 = excellent
7	M1	In general, to what extent do you lead a purposeful and meaningful life?	Σε γενικές γραμμές, σε τι βαθμό βιώνεις μια ζωή με σκοπό και νόημα;	0 = not at all, 10 = completely
8	R1	To what extent do you receive help and support from others when you need it?	Σε τι βαθμό λαμβάνεις βοήθεια και στήριξη από τους άλλους, όταν τις χρειάζεσαι;	0 = not at all, 10 = completely
9	M2	In general, to what extent do you feel that what you do in your life is valuable and worthwhile?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πως αυτά, που κάνεις στη ζωή σου, είναι σημαντικά και άξια λόγου;	0 = not at all, 10 = completely
10	E2	In general, to what extent do you feel excited and interested in things?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον για αυτά, που συμβαίνουν γύρω σου;	0 = not at all, 10 = completely
11	Lon	How lonely do you feel in your daily life?	Πόσο μόνος/-η νιώθεις στην καθημερινή σου ζωή;	0 = not at all, 10 = completely
12	H2	How satisfied are you with your current physical health?	Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με την τρέχουσα κατάσταση της σωματικής σου υγείας;	0 = not at all, 10 = completely
13	P2	In general, how often do you feel positive?	Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά νιώθεις θετικά;	0 = never, 10 = always
14	NE2	In general, how often do you feel angry?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις θυμωμένος/-η;	0 = never, 10 = always
15	A3	How often are you able to handle your responsibilities?	Πόσο συχνά νιώθεις ικανός/-ή να διαχειριστείς τις ευθύνες σου;	0 = never, 10 = always
16	NE3	In general, how often do you feel sad?	Γενικά, πόσο συχνά νιώθεις λυπημένος/-η;	0 = never, 10 = always
17	E3	How often do you lose track of time while doing something you enjoy?	Πόσο συχνά χάνεις την αίσθηση του χρόνου κάνοντας κάτι, που σε ευχαριστεί;	0 = never, 10 = always
18	H3	Compared to others of your same age and sex, how is your health?	Σε σύγκριση με άλλους της ίδιας ηλικίας και φύλου, πώς είναι η υγεία σου;	0 = terrible, 10 = excellent

19	R2	To what extent do you feel loved?	Σε τι βαθμό νιώθεις ότι σε αγαπούν;	0 = not at all, 10 = completely
20	M3	To what extent do you generally feel you have a sense of direction in your life?	Σε τι βαθμό νιώθεις, γενικά, ότι έχεις μια αίσθηση κατεύθυνσης στη ζωή σου;	0 = not at all, 10 = completely
21	R3	How satisfied are you with your personal relationships?	Πόσο ικανοποιημένος/-η είσαι με τις προσωπικές σου σχέσεις;	0 = not at all, 10 = completely
22	P3	In general, to what extent do you feel contented?	Γενικά, σε τι βαθμό νιώθεις πλήρης;	0 = not at all, 10 = completely
23	Hap	Taking all things together, how happy would you say you are?	Ζυγίζοντάς τα όλα, πόσο ευτυχισμένος/η θα έλεγες ότι είσαι;	0 = not at all, 10 = completely

Note. P = positive emotions subscale, E = engagement subscale, R = relationships subscale, M = meaning subscale, A = accomplishment subscale, NE = negative emotions subscale, H = physical health subscale, Lon = loneliness single item, Hap = happiness single item. There are no reverse items.

Table 5. PERMA Profiler inter-item correlations ($n = 2539$)

Item	Lab	P1	P2	P3	E1	E2	E3	R1	R2	R3	M1	M2	M3	A1	A2	A3
P1		1														
P2		.66	1													
P3		.57	.60	1												
E1		.26	.31	.29	1											
E2		.54	.57	.50	.27	1										
E3		.30	.29	.36	.35	.30	1									
R1		.46	.35	.38	.22	.35	.26	1								
R2		.50	.44	.52	.23	.43	.28	.55	1							
R3		.48	.45	.59	.25	.39	.30	.42	.54	1						
M1		.46	.49	.54	.32	.43	.23	.29	.39	.40	1					
M2		.41	.53	.50	.38	.42	.26	.29	.36	.35	.54	1				
M3		.36	.48	.51	.33	.39	.20	.26	.36	.41	.52	.55	1			
A1		.43	.46	.47	.38	.40	.24	.24	.29	.33	.48	.53	.47	1		
A2		.40	.48	.45	.36	.39	.25	.30	.31	.32	.45	.62	.51	.60	1	
A3		.29	.39	.38	.32	.30	.17	.23	.32	.37	.37	.41	.56	.35	.39	1

Note. Every correlation is significant at p -value $< .001$.

3.4.Confirmatory factor analysis

In order to test if the data we collected for the Greek PERMA Profiler fit Butler and Kern's model (2016), we used AMOS v.22 to assess and compare the overall fit of two models: a) a first-order model of five PERMA factors and a second-order model, in which the five PERMA factors load on a factor called "Wellbeing". First of all, the Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy was evaluated and the results showed that the variance of the items is caused by underlying factors ($KMO = .933$). Then, we tested the factor loadings of the 15 main PERMA Profiler items and the PERMA factors' intercorrelations. Factor loadings were all higher than .30 and acceptable, since they were ranging from .42 to .80 and their critical ratios were statistically significant and ranged between 16.32 and 40.88. Also, the correlations between the PERMA factors, ranged between .57 and .97, their covariances were statistically significant and their critical ratios per pair ranged from 16.49 to 24.24, indicating that they are not independent (see Figure 1).

We then assessed the overall model fit of the first-order model using different goodness of fit indices. The χ^2 ratio found to be 18.366 and statistically significant, which is not acceptable, but this value is justified by the big sample size. The rest of the fit indices, which were tested, indicate a good fit of the data to the model: $CFI = .92$, $TLI = .90$, $RMSEA = .08$, $SRMR = .05$ (see Table 6). Also, we assessed the overall fit of the second-order model. The χ^2 statistic for the second model was statistically significant and the fit indices were all unacceptable ($CFI = .89$, $TLI = .86$, $RMSEA =$

.09) except for $SRMR = .06$. Comparing the two models, it is obvious that the first-order model fits better than the second-order model. The same is, also, being supported by the comparison of their expected cross-validation indices, which shows that the first-order model has a smaller value ($ECVI = .61$) than the second order-model ($ECVI = .81$). Taking everything into account, the confirmatory factor analysis results indicate high construct validity of the Greek version of the questionnaire using a single-order model consisting of five PERMA factors.

Table 6. Fit indices in confirmatory factor analysis for a first-order and a second-order PERMA Profiler models

Model	χ^2	χ^2 p-value	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA p-value	SRMR	GFI	ECVI
1 st order	1469.306	.000	80	18.366	.92	.90	.08	.000	.05	.93	.61
2 nd order	1996.905	.000	75	23.493	.89	.86	.09	.000	.06	.90	.81

Note. *** p -value<.001. Extraction method: maximum likelihood.

3.5.Reliability

We evaluated the reliability of the five main PERMA Profiler subscales (positive emotions, engagement, relationships, meaning, accomplishment), the overall wellbeing items, and the two supplementary-filling subscales (negative emotions, physical health) for the total sample ($N = 2539$; see Table 7). The reliability coefficients were: a) positive emotions: $\alpha = .83$, $SB = .80$, $CR = .83$, b) engagement: $\alpha = .56$, $SB = .58$, $CR = .54$, c) relationship: $\alpha = .74$, $SB = .70$, $CR = .75$, d) meaning: $\alpha = .78$, $SB = .77$, $CR = .78$, e) accomplishment: $\alpha = .72$, $SB = .62$, $CR = .74$, f) overall wellbeing: $\alpha = .91$, $SB = .87$, g) negative emotions: $\alpha = .68$, $SB = .70$, h) physical health: $\alpha = .85$, $SB = .87$. The results indicate that the five main PERMA factors are characterized by adequate levels of reliability apart from the engagement subscale, whose items show low levels of internal consistency. Regarding the filler items, the negative emotions subscale demonstrates marginally acceptable reliability, whilst the physical health subscale shows acceptable reliability values. Finally, the overall wellbeing items measure the construct consistently.

Table 7. Validity and reliability indices for PERMA Profiler's factors

Factor	α	SB	CR	AVE	MSV	MaxR
Positive emotions	.83	.80	.83	.62	.87	.83
Engagement	.56	.58	.54	.29	.87	.59
Relationship	.74	.70	.75	.50	.68	.77
Meaning	.78	.77	.78	.54	.94	.78

Accomplishment	.72	.62	.74	.50	.94	.77

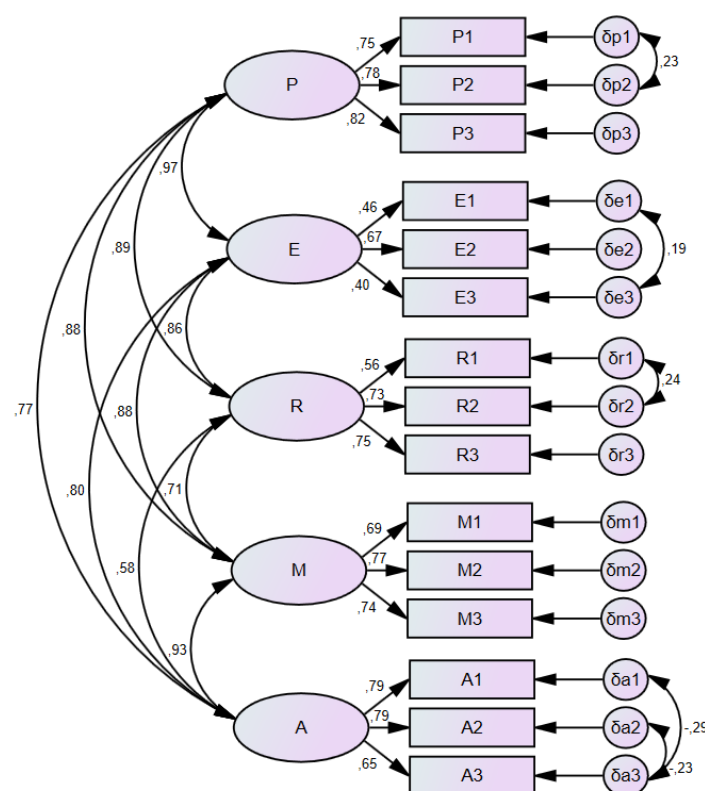


Figure 1. Standardized solution of the Greek PERMA Profiler's five-factor model

3.6. Convergent and discriminant validity

Firstly, we evaluated the convergent and discriminant validity of the PERMA factors based on their *AVE* and *MSV* scores (see Table 7). The results indicate that the engagement factor has convergent validity issues ($AVE < .05$), which means that the three items that compose this factor do not correlate well with each other within the engagement factor and the latent construct is not very well explained by those three items. Also, all five PERMA factors found to face discriminant validity issues, since their *MSV* values are higher than their *AVE* values, which means that a portion of each factor's variance is better explained by items that mainly load on another factor.

Secondly, to further evaluate the convergent and discriminant validity of the PERMA Profiler subscales we examined their correlations with other measures (see Table 8). More specifically, to prove the convergent validity of each PERMA factor, we tested its correlations with other positive psychology constructs: positive ways of savoring, support from friends, life satisfaction, subjective happiness, physical health and the rest of the PERMA factors. The results indicate that all the five factors positively and statistically significantly correlate to the aforementioned constructs and

their Pearson r values range between: a) .30-.68 for the positive emotions factor, b) .26-.51 for the engagement factor, c) .29-.66 for the relationship factor, d) .23-.75 for the meaning factor, and e) .20-.75 for the accomplishment factor. Furthermore, we examined PERMA subscales' discriminant validity by assessing their correlations with negative constructs: negative emotions, loneliness, depression, anxiety, and stress. The results of the discriminant validity examination show that the five PERMA factors negatively correlate statistically significant to almost each of the negative constructs and their Pearson r values range between: a) -.27 and -.49 for the positive emotions factor, b) -.13 and -.31 for the engagement factor (no correlation with negative emotions), c) -.16 and -.35 for the relationship factor, d) -.13 and -.45 for the meaning factor, and e) -.08 and -.42 for the accomplishment factor. To sum up with, the aforementioned results are indicative of high convergent and discriminant validity denoting that the PERMA Profiler factors are characterized by high levels of construct validity based on the comparison with other constructs.

Table 8. Convergent and discriminant validity: Average correlations of PERMA Profiler factors with other constructs

	<i>n</i>	P	E	R	M	A	O
P	2539	1					
E	2539	.59***	1				
R	2539	.66***	.49***	1			
M	2539	.68***	.51***	.51***	1		
A	2539	.62***	.51***	.45***	.75***	1	
O	2539	.89***	.75***	.77***	.84***	.81***	1
NE	2539	-.29***	-.02	-.18***	-.13***	-.08***	-.18***
H	2539	.46***	.34***	.46***	.38***	.40***	.50***
Loneliness	2539	-.33***	-.13***	-.35***	-.23***	-.17***	-.31***
Perceived support from friends	2539	.30***	.26***	.50***	.23***	.20***	.36***
Positive savoring	2539	.42***	.39***	.48***	.36***	.31***	.47***
Life satisfaction	171	.39***	.27***	.29***	.40***	.31***	.48***
Subj. Happiness	82	.50***	.30***	.32***	.41***	.32***	.49***
Depression	253	-.49***	-.31***	-.32***	-.45***	-.42***	-.53***
Anxiety	253	-.27***	-.17**	-.16**	-.34***	-.29***	-.32***
Stress	253	-.43***	-.24***	-.28***	-.37***	-.36***	-.45***

Note. P = positive emotions subscale, E = engagement subscale, R = relationships subscale, M = meaning subscale, A = accomplishment subscale, O = overall wellbeing score, NE = negative emotions subscale, H = physical health subscale. * p -value < .05, ** p -value < .01, *** p -value < .001.

3.7.Factorial invariance

We tested the factorial invariance of PERMA Profiler model across gender and age groups (see Table 9). The results demonstrate that the CFI differences between configural, metric and scalar invariance across gender and age groups were less than

.01 indicating that factor structure, loadings, and indicator means are equivalent across all groups meaning that the PERMA Profiler model shows good factorial invariance.

Table 9. Factorial invariance across gender and age groups for the PERMA Profiler model

Model	χ^2	χ^2 p-value	df	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	RMSEA p-value	SRMR	ECVI
Gender										
Configural	1591.239	.000	160	9.945	.916	.889	.060	.000	.0500	.733
Metric	1603.328	.000	170	9.431	.915	.895	.058	.000	.0521	.730
Scalar	1693.830	.000	185	9.156	.911	.899	.057	.000	.0521	.755
Age groups										
Configural	2049.899	.000	480	4.271	.907	.878	.037	1.000	.0504	1.135
Metric	2113.738	.000	530	3.988	.906	.889	.035	1.000	.0542	1.120
Scalar	2573.533	.000	605	4.254	.884	.879	.037	1.000	.0550	1.249

3.8.Common method bias

We tested for common method bias using a common latent factor, since a common method was used for the data collection. We compared an unconstrained common method factor model to a fully constrained common method factor model and the χ^2 test came out to be significant ($p = .000$), the $\Delta\chi^2$ was 602.344 and the Δdf was 15. The results indicate that there is significant shared variance, which led us to retain the common latent factor.

3.9.Normative data

Means, standard deviations, ranges and percentiles were computed for the PERMA factors ($N = 2539$) to help mental health professionals deeply understand and better interpret the PERMA scores (see Table 10).

Table 10. Normative data for the factors of PERMA Profiler

$N = 2539$	Mean	SD	Range	5	10	25	50	75	90	95
P	7.01	1.50	8.67	4.33	5.00	6.00	7.33	8.00	8.66	9.00
E	6.93	1.48	9.33	4.00	5.00	6.00	7.00	8.00	8.66	9.00
R	7.36	1.56	9.00	4.33	5.33	6.33	7.66	8.66	9.33	9.66
M	7.16	1.50	8.67	4.33	5.33	6.33	7.33	8.33	9.00	9.33
A	6.93	1.44	9.67	4.33	5.00	6.00	7.00	8.00	8.66	9.00
O	7.08	1.22	8.44	4.87	5.50	6.37	7.18	8.00	8.50	8.87
NE	5.58	1.80	10.00	2.33	3.00	4.33	5.66	7.00	8.00	8.33
H	7.46	1.70	10.00	4.33	5.33	6.33	7.66	8.66	9.33	10.00

Note. P = positive emotions subscale, E = engagement subscale, R = relationships subscale, M = meaning subscale, A = accomplishment subscale, NE = negative emotions subscale, H = physical health subscale.

4. Discussion

The purpose of the present study was to validate the Greek version of PERMA Profiler in order to facilitate the blooming of research and interventions concerning the multidimensional facet of wellbeing in the Greek population. Overall, the findings of the present study indicate that PERMA Profiler is transferable to other cultural contexts and its Greek version is a reliable and valid measurement of wellbeing.

The translation and adaptation results show that the six-step methodology followed resulted in a Greek version of the PERMA Profiler, which is understandable by individuals having different backgrounds and depicts the meanings that the creators of the instrument captured in each item. Moreover, the item analysis findings indicated good content homogeneity for each of the 15 main PERMA Profiler items, and the confirmatory factor analysis results showed a good fit to the first-order PERMA model (Seligman, 2011), with the fit indices being comparable to other validation studies (Butler & Kern, 2016; Demicri et al., 2017; Wammerl et al., 2015).

Overall, the Greek PERMA Profiler found to be a reliable and valid measurement of the multidimensional facet of wellbeing. The questionnaire captures adequately the main five components of wellbeing in an internally consistent way. However, the results indicate that the engagement subscale is psychometrically weaker than the other pillars of wellbeing, which was also found in other studies (Butler & Kern, 2016; Demicri et al., 2017; Iasiello et al., 2017). The above finding possibly indicates that different cultural contexts comprehend the construct of engagement in a different way or the three items that measure this construct do not correlate well with each other and focus on facets of the engagement experience, which are not homogeneous but distinctly different. The psychometric problems that the engagement factor faces could also be due to the nature of the construct itself. Engagement is a term that is used in different contexts, like work, school, and society (Fredricks et al., 2004; Schaufeli et al., 2002; Scott-Jackson & Mayo, 2017). However, the items included in the scale do not measure engagement in any specific context but generally in peoples' lives. For this reason, further research should be conducted in order to deeper understand and more efficiently measure this wellbeing component.

Furthermore, the findings of the present study regarding the convergent, and discriminant validity of PERMA Profiler show that both the overall wellbeing and the five-pillar subscales strongly correlate in the expected way to other measures of wellbeing, psychological symptoms, and physical health. It is important to examine the correlations of each wellbeing component in a deeper way. To start with, results indicate that experiencing of positive emotions connects to good physical health and high levels of positive savoring strategies, meaning in life, subjective happiness, perceived support from friends and life satisfaction in the Greek sample. These findings are in line with what previous research posits, since the experiencing of positive emotions has been found to have broadening and building resources effects, which in

turn predict good physical and psychological wellbeing (Fredrickson, 2000). During this process, upward spirals are created through anticipating upcoming, appreciating current or reminiscing past positive events, but also through building positive relationships (Bryant & Veroff, 2007; Kok et al., 2013). The upward spirals successively strike the unpleasant effects of experiencing negative emotions and psychological states, like depression and anxiety (Garland et al., 2010).

The convergent and discriminant validity of the engagement subscale was also high, since it was found to positively correlate with experiencing of positive emotions, positive savoring strategies and life satisfaction. This connection is reasonable, because engagement is a state of mind, that makes people being present in a situation of their lives, and channel their interest and energy into physical, cognitive and emotional labors, while “time flies” (Butler & Kern, 2016; Kahn, 1992). Also, engagement entails feelings of inspiration, pride and absorption, that cause positivity and satisfaction (Schaufeli et al., 2002). In this context, high levels of engagement are associated to low levels of anxiety and depression (Glass et al., 2006; Innstrand et al., 2012). In the same line, the relationship subscale demonstrated similar correlations to the rest of the measured variables. In symphony with previous research, positive relationships in Greece have been found to associate with high levels of physical and psychological wellbeing (Carmichael et al., 2015; Chopik, 2017). Moreover, positive savoring strategies like sharing positive moments with others seem to bloom among positive relationships, but also to create them. Those positive interactions and connections build a surface of positive emotions and a subsurface of meaningful memories (Bryant & Veroff, 2007; Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016; Chopik, 2017; Hicks & King, 2009; Kok et al., 2013). On the other hand, in agreement with the results of the present study, positive relationships protect people against the negative effects of loneliness, stress, anxiety, and depression (Canadian Institute for Health Information, 2012; Caron & Liu, 2011).

Furthermore, there is a broad consensus between the results of the present and previous studies that the meaning in life is a core component of wellbeing. First of all, it positively correlates with the experiencing of positive emotions (Fredrickson, 2000, 2001). More specifically, it triggers their upward spirals through several mechanisms. Two of those mechanisms come through the appreciation of past and present positive events and the recognition of the value of positive relationships and their support (Bryant & Veroff, 2007; King et al., 2006). Not only this, but high levels of meaning

in life seem to associate with low levels of psychological symptoms (Pezirkianidis et al., 2016). Last but not least, the results of the present study indicate that accomplishments correlate to several wellbeing indices, like happiness, experiencing of positive emotions, and positive savoring strategies. When people accomplish one of their desirable goals, they feel positive emotions, like pride, happiness, and contentment and they get more satisfied with their lives. Moreover, when they bask on these achievements, count them as blessings, and congratulate themselves, they experience even higher levels of positive emotions and meaning, while easier confront negative aspects of life, like depression and anxiety (Bryant & Veroff, 2007; El-Anzi, 2005; Machell et al., 2015; Nohria et al., 2008).

The first-order model that has been found to penetrate the PERMA Profiler focusing on five independent components of wellbeing is, also, characterized by factorial invariance across gender and age groups. The above finding further supports that the Greek version of the PERMA Profiler is a valid measure of the multidimensional facet of wellbeing.

In conclusion, the Greek version of PERMA Profiler reflects the five PERMA pillars of wellbeing and demonstrates good reliability and validity characteristics. It is the first multidimensional measurement of wellbeing that has been adapted and validated in Greece, while positive psychology blooms and more and more people and practitioners focus on the cultivation of wellbeing components. This instrument will provide a unique tool to help researchers study the components of wellbeing in Greece and mental health professionals to measure and promote the wellbeing levels on the lens of a multidimensional conceptualization.

4.1.Theoretical and practical implications

The findings of the present study are of high importance not only for the promotion of the wellbeing research in Greece following a multidimensional conceptualization but also for clinical practice in counselling and psychotherapy. Counselors and psychotherapists could use PERMA Profiler for screening but also to evaluate the effectiveness of sessions or therapy in general. In addition, PERMA Profiler can be used as a valid tool for intervention design in several contexts, e.g. schools, universities, organizations, refugees or prisons. Moreover, it can add in the cross-cultural studying of wellbeing and the worldwide discussion about its multidimensional nature.

4.2.Limitations

A point of concern about the results of the present study relates to the fact that the engagement subscale was found to have unacceptable reliability characteristics. It is possible that the items included in the scale do not measure a great variance of the construct or the construct is not very compact and needs further clarification. Besides, the total sample of the present study although extensive was not a result of random sampling and consisted of three different subsamples. Additionally, the results of the present study do not provide information about the test-retest reliability and the predictive validity of PERMA Profiler.

4.3.Recommendations for future research

Concerning the psychometric characteristics of PERMA Profiler, future research should focus on testing its predictive validity and its sensitivity to change after a psychological, psychoeducational or psychotherapeutic intervention. Moreover, test-retest reliability and the stability of its results over longer periods of time should be further tested. Different-source survey measures could also help to better establish validity and reliability of the measure and, furthermore, to confront the common-method bias.

Likewise, the construct of engagement should be better described and differentiated from the relevant concept of flow, which does not fulfill the prerequisites of a “state of mind” that engagement encloses. To end up with, even though PERMA Profiler is an adequately reliable and valid psychometric measure of the multidimensional facet of wellbeing, future research should focus on reaching an agreement on which are the main components of wellbeing, and, finally to create a valid questionnaire to measure them, because nowadays many theories of wellbeing exist and all of them recognize different pillars of wellbeing.

5. Acknowledgement

This research was supported by a doctoral scholarship to the first author by Alexander S. Onassis Public Benefit Foundation.

6. References

- Archer, J., Lim, Z., Teh, H., Chang, W., & Chen, S. (2015). The effect of age on the relationship between stress, well-being and health in a Singaporean sample. *Ageing International*, 40(4), 413-425.
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.

- Bonebright, C., Clay, D., & Ankenmann, R. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477.
- Boyle, P., Barnes, L., Buchman, A., & Bennett, D. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574-579.
- Browne, M., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: K. Bollen, & J. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey, United States of America: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryce, J., & Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, 21(3-4), 249-263.
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Canadian Institute for Health Information. (2012). *The role of social support in reducing psychological distress*. Retrieved from <http://secure.cihi.ca>
- Carmichael, C., Reis, H., & Duberstein, P. (2015). In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: The prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. *Psychology and Aging*, 30(1), 95-105.
- Caron, J., & Liu, A. (2011). Factors associated with psychological distress in the Canadian population: a comparison of low-income and non low-income sub-groups. *Community Mental Health Journal*, 47(3), 318-330.
- Castanheira, F., & Story, J. (2016). Making Good Things Last Longer: The Role of Savoring on the Relationship Between HRM and Positive Employee Outcomes. *Human Resource Management*, 55(6), 985-1000.
- Chadwick, E. (2012). *The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well* (Unpublished doctoral dissertation, Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand). Retrieved from <http://researcharchive.vuw.ac.nz>
- Chandoevrit, W., & Thampanishvong, K. (2016). Valuing social relationships and improved health condition among the Thai population. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2167-2189.

- Cheung, G., & Rensvold, R. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 233–255.
- Chopik, W. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408–422.
- Chu, P., Saucier, D., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645.
- Conway, J., & Lance, C. (2010). What reviewers should expect from authors regarding common method bias in organizational research. *Journal of Business and Psychology*, 25(3), 325–334.
- Cortina, J. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78, 98–104.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow. In S. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 394–400). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Five-dimensional model of well-being: The validity and reliability of Turkish version of PERMA-Profil. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 60–77.
- DeVellis, R. (2012). *Scale development: Theory and applications*. Los Angeles: Sage.
- Diener, E., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- El-Anzi, F. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 95–104.
- Faircloth, A. (2017). *Resilience as a mediator of the relationship between negative life events and psychological well-being* (Doctoral dissertation, Georgia Southern University). Retrieved from <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/etd/1373>

- Feeney, B., & Collins, N. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147.
- Fowler, J., & Christakis, N. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337(2338). doi: 10.1136/bmj.a2338
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1). doi:[10.1037/1522-3736.3.1.31a](https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a)
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B. Biological Sciences*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fredrickson, B., & Levenson, R. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220.
- Fredrickson, B., Mancuso, R., Branigan, C., & Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24(4), 237-258.

- Fredrickson, B., Tugade, M., Waugh, C., & Larkin, G. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Forgeard, M., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59-109.
- Fritz, B., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16(2), 5-17.
- Gable, S., Gonzaga, G., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917.
- Galanakis, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). Reliability and Validity of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) in a Greek Sample. *International Journal of Humanities and Social Studies*, 5(2), 120-127.
- Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2017). The subjective assessment of accomplishment and positive relationships: initial validation and correlative and experimental evidence for their association with well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 743-764.
- Garland, E., Fredrickson, B., Kring, A., Johnson, D., Meyer, P., & Penn, D. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10th ed.). Boston: Pearson.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486-489.

- Glass, T., De Leon, C., Bassuk, S., & Berkman, L. (2006). Social engagement and depressive symptoms in late life: Longitudinal findings. *Journal of Aging and Health, 18*(4), 604-628.
- Goodman, F., Disabato, D., Kashdan, T., & Kauffman, S. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 321-332.
- Gravetter, F., & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., Anderson, R., & Tatham, R. (2010). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Pearson.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. London: McGraw-Hill.
- Hicks, J., & King, L. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 471-482.
- Hone, L., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 62-90.
- Hu, L., & Bentler, P. (1995). Evaluating model fit. In R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 76-99). London: Sage.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*(1), 1-55.
- Hubley, A. (2014). Discriminant validity. In A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1664-1667). Dordrecht: Springer.
- Hudson, S., Russell, L., & Holland, K. (2017). *Indicators of mental health and wellbeing of adults: Findings from the 2015 New Zealand Mental Health Monitor*. Wellington: Health Promotion Agency. Retrieved from <http://www.hpa.org.nz>
- Huppert, F., & So, T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research, 110*(3), 837-861.

- Hunt, K. (2011). Linking health communication with social support. In M. Mattson, & J. Hall (Eds.) *Health as Communication Nexus: A Service Learning Approach* (pp. 1-38). Dubuque: Kendall Hunt Publishing Company.
- Iasiello, M., Bartholomaeus, J., Jarden, A., & Kelly, G. (2017). Measuring PERMA+ in South Australia, the State of Wellbeing: A comparison with national and international norms. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1(2), 53-72.
- Innstrand, S., Langballe, E., & Falkum, E. (2012). A longitudinal study of the relationship between work engagement and symptoms of anxiety and depression. *Stress and Health*, 28(1), 1-10.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1984). *LISREL-VI user's guide* (3rd ed.). Moorsville, IN: Scientific Software.
- Kahn, W. (1992). To be fully there: Psychological presence at work. *Human Relations*, 45(4), 321-349.
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Galanakis, M. (2016). Standardization of the Subjective Happiness Scale (SHS) in a Greek Sample. *Psychology*, 7(14), 1753-1765.
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Keyes, C. (2010). The next steps in the promotion and protection of positive mental health. *Canadian Journal of Nursing Research*, 42(3), 17-28.
- King, L., Hicks, J., Krull, J., & Del Gaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Kline, R. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Kok, B., Coffey, K., Cohn, M., Catalino, L., Vacharkulksemsuk, T., Algae, S., Brantley, M., & Fredrickson, B. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132.

- Kyriazos, T. (2017). Reliability of psychometric instruments. In M. Galanakis, C. Pezirkianidis, & A. Stalikas (Eds.), *Basic Aspects of Psychometrics* (pp. 85-121). Athens: Topos Publications.
- Lascano, D. (2016). *Transitioning to University: The Effect of Changes in Academic Engagement and Pressure and Support from Friends on Grades* (Unpublished doctoral dissertation, University of Alberta, Edmonton, Canada). Retrieved from <http://era.library.ualberta.ca>
- Lopez, S., & Snyder, C. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Lovibond, P. & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Machell, K., Kashdan, T., Short, J., & Nezlek, J. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287-298.
- Martínez-Martí, M., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Nohria, N., Groysberg, B., & Lee, L. (2008). Employee motivation. *Harvard Business Review*, 86(7-8), 78-84.
- Nwoke, M., Onuigbo, E., & Odo, V. (2017). Social support, self-efficacy and gender as predictors of reported stress among inpatient caregivers. *The Social Science Journal*, 54(2), 115-119.
- Pan, J.-Y., Wong, D., Chan, C., & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32(6), 505-514.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.

- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Dimitriadou, D., & Stalikas, A. (2017). Translation and adaptation of psychometric instruments. In M. Galanakis, C. Pezirkianidis, & A. Stalikas (Eds.), *Basic Aspects of Psychometrics* (pp. 489-512). Athens: Topos Publications.
- Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2018a). *Perceived social support from friends: Revision, translation and validation of a positive friendship instrument in a Greek sample*. Manuscript in preparation.
- Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2018b). *Ways of savoring checklist: Factorial structure and validation of a positive experiencing strategies instrument in a Greek sample*. Manuscript in preparation.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77-100.
- Piedmont, R. (2014). Inter-item Correlations. In A. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 3303-3304). Dordrecht: Springer.
- Podsakoff, P., MacKenzie, S., Lee, J., & Podsakoff, N. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903.
- Procidano, M., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1-24.
- Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Reker, G., & Chamberlain, K. (2000). *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C., Singer, B., & Love, G. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1383-1394.
- Schaufeli, W., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Scherer, K. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social Science Information*, 44(4), 695-729.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323-338.
- Scott-Jackson, W., & Mayo, A. (2017). *Transforming engagement, happiness and well-being: Enthusing people, teams and nations*. Cham, Switzerland: Springer.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Snyder, C. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Stalikas, A., & Flora, A. (2012). Depression Anxiety Stress Scale (DASS). In A. Stalikas, S. Triliva, & P. Roussi (Eds.), *Psychometric Instruments in Greece* (2nd ed., pp. 247). Athens: Pedio.
- Steger, M. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology and wellbeing. In P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 165-184). New York: Routledge.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.

- Steger, M., & Kashdan, T. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179.
- Steger, M., Kashdan, T., Sullivan, B., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M., Mann, J., Michels, P., & Cooper, T. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353-358.
- Steger, M., & Shin, J. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy*, 33(2), 95-104.
- Tan, C., Krishnan, S., & Lee, Q. (2017). The role of self-esteem and social support in the relationship between extraversion and happiness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 36(3), 556-564.
- Tucker, L., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10.
- Tugade, M., & Fredrickson, B. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Vandenberg, R. (2006). Statistical and Methodological Myths and Urban Legends. *Organizational Research Methods*, 9(2), 194-201.
- Villavicencio, F., & Bernardo, A. (2013). Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83(2), 329-340.
- Waldinger, R. (2015). *What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness* [Video file]. Retrieved from <http://www.ted.com>
- Wammerl, M., Jaunig, J., Maierunteregger, T., & Streit, P. (2015, June). *The development of a German version of the Positive Psychotherapy Inventory (PPTI) and the PERMA-Profiler*. Poster presented at the 4th World Congress on Positive Psychology, Florida, United States of America. Retrieved from <http://www.researchgate.net/publication/319876926>
- World Health Organization. (2001). *The world health report 2001. Mental health: New understanding. New hope*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Zheng, X. (2016). A study on relationship between depression and subjective well-being of college student. *Psychology*, 7(6), 885-888.

Παράρτημα V

Προεκτύπωση υπό δημοσίευση άρθρου για τα δυνατά στοιχεία του
χαρακτήρα και τις αρετές στο ελληνικό πλαίσιο

(Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Stalikas, A., Moraitou, D., & Charalambous, V.
(in press). Character strengths and virtues in the Greek cultural context.
Ψυχολογία.)

Δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο

Χρήστος Πεζηρκιανίδης¹, Ειρήνη Καρακασίδου¹, Αναστάσιος Σταλίκας¹, Δέσποινα Μωραΐτου^{2,3}, & Βίκυ Χαραλάμπους¹

*1. Εργαστήριο Θετικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο
Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα, Ελλάδα
Λεωφ. Ανδρέα Συγγρού 136, Αθήνα, 176 71*

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: christospez@hotmail.com

- 2. Εργαστήριο Ψυχολογίας, Τομέας Γνωστικής και Πειραματικής Ψυχολογίας, Τμήμα
Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Ελλάδα.*
- 3. Εργαστήριο Νευροεμφυλιστικών Παθήσεων, Κέντρο Διεπιστημονικής Έρευνας και
Καινοτομίας (ΚΕΔΕΚ - ΑΠΘ), Βαλκανικό Κέντρο, Κτίρια Α & Β, Θεσσαλονίκη,
Ελλάδα.*

Περίληψη

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει το εννοιολογικό πλαίσιο των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα στην ελληνική κουλτούρα μέσω της διερεύνησης της παραγοντικής δομής της ελληνικής εκδοχής του Values In Action-120 (VIA-120) εργαλείου μέτρησης των δυνατών στοιχείων. Ένα δείγμα 3.211 συμμετεχόντων από όλο το ενήλικο ηλικιακό φάσμα χρησιμοποιήθηκε για να εξεταστούν η παραγοντική δομή και τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του εργαλείου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι επιβεβαιώθηκε η δομή των 24 δυνατών στοιχείων και ότι ένα μοντέλο πέντε πυρηνικών αρετών βρίσκεται πίσω από αυτήν. Συζητούνται οι ομοιότητες και οι διαφορές ανάμεσα στο ελληνικό μοντέλο και μοντέλα, που αναδύθηκαν σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια. Το VIA-114GR παρουσίασε ικανοποιητική αξιοπιστία, συγκλίνουσα εγκυρότητα με δείκτες ευζωίας και αποκλίνουσα εγκυρότητα με αρνητικές εμπειρίες. Παρατηρήθηκαν διαφορές ηλικίας και φύλου αναφορικά με διάφορα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές. Επίσης, τα ευρήματα έδειξαν ότι τα πέντε κυρίαρχα δυνατά στοιχεία του ελληνικού δείγματος ήταν η καλοσύνη, η αγάπη, η ειλικρίνεια, η αμεροληψία και η επιμονή, ενώ τα πέντε σπανιότερα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα ήταν η αγάπη για μάθηση, η πνευματικότητα, η προοπτική, η μετριοφροσύνη και ο αυτοέλεγχος. Οι περιορισμοί της μελέτης, προτάσεις για

μελλοντικές έρευνες και πρακτικές εφαρμογές του VIA-114GR συζητούνται αναλυτικά.

Λέξεις-κλειδιά: δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, αρετές, διαπολιτισμικές διαφορές, VIA, στάθμιση

Character strengths and virtues in the Greek cultural context

Christos Pezirkianidis¹, Eirini Karakasidou, Anastassios Stalikas¹, Despina Moraitou,
& Vicky Charalambous¹

*1. Lab of Positive Psychology, Department of Psychology, Panteion University of
Social and Political Sciences, Athens, Greece*

136 Andreas Sygrou Ave., Athens, 176 71

Email: christospez@hotmail.com

*2. Lab of Psychology, Section of Cognitive and Experimental Psychology, Department
of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki, Greece.*

*3. Lab of Neurodegenerative Diseases, Center for Interdisciplinary Research and
Innovation (CIRI - AUTH), Balkan Center, Buildings A & B, Thessaloniki, Greece.*

Abstract

The aim of the present study was to examine the conceptual framework of character strengths in the Greek cultural context and, to do so, the factor structure of the Greek version of the Values In Action-120 (VIA-120) inventory of strengths was explored. A lifespan sample of 3,211 Greek adults was used to examine the factorial structure and psychometric characteristics of the measurement. The results indicated that the structure of the 24 character strengths was confirmed and a model of five virtues has emerged. The similarities and differences between the Greek and other cultures' models are being discussed. The VIA-114GR demonstrated adequate reliability, convergent validity to wellbeing indices and discriminant validity to negative experiences. Gender and age differences were found in several strengths and virtues. Also, the findings showed that the five signature strengths of the Greek sample were kindness, love, honesty, fairness, and persistence and the five bottom strengths were love of learning, spirituality, perspective, modesty, and self-regulation. Limitations, recommendations

for future studies and practical implications for the use of VIA-114GR are being discussed.

Keywords: character strengths, virtues, cultural differences, VIA, validation

Character strengths and virtues

In recent years, the exploration of character strengths and virtues has been greatly encouraged by the field of Positive Psychology, which focuses on achieving high levels of functioning. Positive Psychology enables people to thrive and fulfill their potential, as it focuses on the positive aspects of life, and not only on the recovery from a diminished level of functioning, as the mainstream psychology does (Gable & Haidt, 2005). The need to start studying and understanding character strengths and virtues is of great importance, and Positive Psychology has managed to classify the former as topics of investigation for social science (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

But what constitutes character strengths and virtues? According to Peterson and Seligman (2004), virtues are universal characteristics valued by philosophers, religions, and myths: wisdom, courage, humanity, justice, temperance, and transcendence. These positive traits may have been grounded in biology through an evolutionary process that selected these specific aspects of excellence as necessary for survival of the species. For an individual to be considered of positive character, he or she should be characterized of all the aforementioned virtues. The character strengths, on the other hand, are defined as the main psychological components of virtues. Character strengths are characteristics that allow individuals to take advantage of their potentials, develop and flourish. They are “the good in people’s core”, the key to be our best self, they are leading individuals to do the right thing and affect the way they think, behave, and feel. The cultivation and application of character strengths is beneficial for both individuals and society (Linley & Harrington, 2006; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Peterson & Park, 2006; Peterson & Seligman, 2004).

Peterson and Seligman (2004) introduced the Values in Action (VIA) classification of 24 character strengths that are being grouped under six higher-order virtues. The VIA classification was developed to serve as the antithesis of psychiatry’s Diagnostic and Statistical Manual (DSM–IV–TR; American Psychiatric Association, 2000) giving emphasis on human’s positive elements and trying to create a common terminology among researchers and practitioners.

Measures of character strengths

The need to construct relevant psychometric instruments that measure strengths and virtues has been emerged. Thus, in order to measure character strengths, Peterson and Seligman (2004) introduced the VIA Inventory of Strengths (VIA-IS). Several adaptation and validation studies of the VIA-IS have been performed in various countries, e.g. Switzerland (Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007), Germany (Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson, & Seligman, 2010), Japan (Shimai, Otake, Park, Peterson, & Seligman, 2006), Croatia (Brdar & Kashdan, 2010), India (Singh & Choubisa, 2010), and Spain (Azañedo, Fernández-Abascal, & Barraca, 2014). According to Peterson and Seligman (2004), the VIA-IS is a self-report questionnaire consisting of 240 items. People utilize this questionnaire in order to rate how much they believe each strength represent them. Ratings are based on a 5-point scale ranging from 1 (not at all like me) to 5 (very much like me). Individual scores for all 24 character strengths are averaged across the relevant questions. The 24 strengths are: fairness, kindness, teamwork, forgiveness, modesty, leadership, appreciation of beauty and excellence, love, creativity, bravery, perspective, open-mindedness, curiosity, humor, social intelligence, prudence, persistence, self-regulation, honesty, hope, spirituality, zest, gratitude, and love of learning. There is also a shorter form of the VIA-IS, the VIA-120 that uses five items to measure each character strength and gains ground in research and clinical practice, since it presents similar psychometric characteristics to the full version of the scale.

In relevance to the VIA-IS, there is also the VIA Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth), which focuses on measuring strengths of younger people aged 10–17 years (Park & Peterson, 2006). Moreover, the VIA Structured Interview constitutes another way of utilizing the VIA classification in order to get informed about one self's strengths. It assists individuals in identifying signature strengths by communicating with someone about situations, in which these strengths are expected to appear. In order to achieve that, the interviewer question respondents on the way they usually act in a specific setting regarding a particular character strength (Peterson, 2003).

Regardless of whether classification systems and measures focus on positive or negative traits, their development has been affected by the values of society, as well as by the professionals attending to these traits. Cultures continuously change over time. Thus, these tools should, constantly, be revised and validated in order to preserve their applicability (Snyder & Lopez, 2006).

Psychometric properties of VIA-IS and VIA-120

The internal reliability, test–retest reliability, and validity of VIA-IS scales have been demonstrated by various researches that have been conducted over the years (Park et al., 2004; Peterson & Seligman, 2004; Ruch et al., 2010). However, there is a need to further inspect the internal structure of the VIA-IS and the VIA-120 (Ruch et al., 2010). Shryack and colleagues (2010) on their research found that the structure of the 24 strengths' dimension is unclear and explained that the VIA classification was not derived from factor analysis of empirical data but originated from professional consensus and literature review. As such, the disagreement regarding conceptual structure should have been expected.

Peterson and Seligman (2004) suggested a conceptual structure consisting of six factors. The virtue of wisdom consisting of strengths of intellect, the virtue of courage consisting of strengths like bravery and persistence, the interpersonal virtue of humanity, the spiritual virtue of transcendence, the social virtue of justice, and the virtue of moderation that includes strengths of restraint. However, many other conceptualizations and factor structures have been proposed. For example, Peterson (2006) suggested a two-factor structure that is grounded on the analysis of impulsive data. The first factor includes strengths of the heart and focusing on others, such as spirituality, humor, teamwork, leadership. On the other hand, strengths that concern the mind and the focus on one's self (e.g., self-regulation, persistence, creativity, curiosity) constitute the second factor of this structure. Last but not least, other studies (Azañedo, Fernández-Abascal, & Barraca, 2014, 2017; Ruch et al., 2010) propose a five-factor solution based on statistical analyses. More specifically, the first factor of these models consists of strengths of restraint and includes strengths like modesty, and prudence. The second factor consists of intellectual strengths, such as creativity, curiosity, and love of learning. The interpersonal strengths (e.g., kindness, love, leadership, teamwork) constitute the third factor of this model, whereas emotional strengths (e.g., hope and zest) and theological strengths (e.g., gratitude and spirituality) compose the fourth and fifth factor respectively.

Following the aforementioned attempts, the factor structure of the VIA-IS and the VIA-120 has been referred to by a significant amount of studies (see Brdar & Kashdan, 2010; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Macdonald, Bore, & Munro, 2008; Peterson, Park, Pole, D'Andrea, & Seligman, 2008; Shryack, Steger, Krueger, & Kallie, 2010; Singh & Choubisa, 2010). The majority of these studies revealed that

dimensional models consisting of either four or five factors are better suited regarding data. The number of factors maintained in the studies varied between three and five, and there was substantial variability in the contents of and labels applied to the factors. These variations may mirror and showcase cultural issues, as the studies were undertaken in different countries. Apart from cultural issues arising in the studies, a number of methodological differences existed as well.

Character strengths and wellbeing indices

According to various researchers, character strengths are associated with a broad range of positive outcomes, such as life satisfaction, positive emotions, and orientations to happiness (e.g. Brdar, Anić, & Rijavec, 2011; Gradisek, 2012; Güsewell & Ruch, 2012; Lee, Foo, Adams, Morgan, & Frewen, 2015; Peterson et al., 2007; Weber & Ruch, 2012). More analytically, a recent study conducted by Wagner, Gander, Proyer, and Ruch (2019) explored the relationship between character strengths and the multidimensional nature of wellbeing using the PERMA model (Seligman, 2011). The findings showed that, with the exception of modesty and prudence, character strengths were positively related to all PERMA factors with small to large effect sizes. The first pillar of wellbeing based on the PERMA theory, experiencing of positive emotions showed stronger relationships with the character strengths of zest, humor, hope, and curiosity. Engagement was mainly predicted by persistence, zest, hope, curiosity, bravery, love of learning, and leadership. Positive relationships showed correlations with the strengths of teamwork, love, and kindness. Meaning in life was mainly linked to spirituality, but also to gratitude, hope, leadership, curiosity, zest, appreciation of beauty and excellence, and creativity. Finally, accomplishments were predicted predominantly by hope, persistence, and zest, but also by the strengths of curiosity, bravery, perspective, love, love of learning, leadership, social intelligence, and self-regulation. Also, the findings of this study indicate that zest, hope, and curiosity predict strongly most PERMA components, however, other character strengths are most strongly linked to specific factors.

What is more, it has been shown that life satisfaction and happiness are improved by strength-based positive psychology interventions, thus assisting in diminishing symptoms of depression (e.g. Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013; Giapraki, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, in press; Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2015; Proyer, Ruch, & Buschor, 2013; Seligman et al., 2005; Symeonidou, Moraitou, Pezirkianidis, & Stalikas, 2019; Zichnali, Moraitou, Pezirkianidis, &

Stalikas, 2019). This correspondence between character strengths and well-being has experienced resolute support.

Gender and age differences on character strengths

The relationship between character strengths and demographics has also been studied. Heintz, Kramm and Ruch's (2019) meta-analysis projects the idea that males and females share similar character strengths, apart from love, kindness, appreciation of beauty, and gratitude, in which females showcased a higher score. Another analysis (Linley, Maltby, Wood, Joseph, Harrington, Peterson, ... & Seligman, 2007) showed that women's rating on character strengths was superior to that of men, with the only exception being on the character strength of creativity. Nevertheless, regarding the humanity strengths, Ruch and colleagues (2010) discovered that female's scores were slightly advanced, whereas men's scores were greater on creativity, open-mindedness, perspective, and leadership.

In regard to age differences, Park and colleagues (2004) did not find a strength-age relationship. However, other researchers support that strengths typically show minor, but considerable, positive associations with age. The strongest relation to age was discovered on the character strengths of curiosity, love of learning, fairness, forgiveness, and self-regulation (Linley et al., 2007), while a positive connection was, likewise, reported by Ruch et al. (2010) between age and curiosity, fairness, spirituality, self-regulation, modesty, gratitude, forgiveness, and prudence.

The current study

The aim of the present study was to examine the conceptual framework of character strengths in the Greek cultural context by exploring the factor structure of the Greek version of the VIA-120. Thus, the present study focused on answering the following research questions: 1) Which is the conceptual structure of character strengths in the Greek culture and which are the differences to other cultural contexts? 2) Is the Greek version of VIA-120 a reliable psychological instrument for the measurement of character strengths and virtues? 3) Does the relationship between character strengths, virtues and PERMA components support adequate convergent and discriminant validity of the Greek version of VIA-120? 4) Are there significant gender and age differences on character strengths and virtues in Greece? 5) Which are the signature and lesser strengths of the Greek population and specific subsamples based on gender and age?

Method

Participants

Three studies were conducted to examine the structure of character strengths and virtues in the Greek cultural context ($n_1 = 1,338$, $n_2 = 909$, $n_3 = 964$). In total, 3,211 Greek adults aged from 18 to 80 have participated in the present study. The mean age of the total sample was 37.53, $SD = 12.98$, while the majority of the participants were women (58.6%), unmarried (42%), employed (66.7%), and residents of the Attica region (63.4%). Regarding the educational level of the participants, 29% of them were high school graduates, 9% university students, 42.4% university graduates and 12.6% have finished postgraduate studies.

Measures

Values In Action – 120 (VIA-120; Peterson & Seligman, 2004; Greek translation: Dimitriadou & Stalikas, 2012). The VIA-120 is the short version of the VIA-Inventory of Strengths and contains 120 items that measure six virtues and 24 character strengths (five items per strength) according to the classification of Peterson and Seligman (2004). Respondents use a 5-point Likert-type scale (*0-Very much like me* to *4-Very much unlike me*) to report the extent to which each item describes them.

PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016; Greek version: Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, & Yotsidi, 2019). The PERMA Profiler is a multidimensional questionnaire, which consists of 23-items that measure the five pillars of wellbeing based on Seligman's (2011) theory: positive emotions, engagement, positive relationships, meaning in life, and accomplishments. Three items are used to measure each of the five components and eight additional items measure: satisfaction with life (single item), negative emotions (three items), loneliness (single item) and physical health (three items). Participants use an 11-point Likert-type scale anchored by '*0-Never/Not at all/Terrible*' to '*10-Always/Completely/Excellent*' to answer each item. An overall wellbeing score can also be computed by combining the five PERMA factors and the satisfaction with life item. The Greek validation of the PERMA Profiler confirmed the five-factor structure of the instrument and revealed acceptable internal consistency, and adequate convergent and discriminant validity. In the present study, the scale demonstrated good internal consistency ($\alpha = .92$).

Demographics questionnaire. Participants were asked to report demographic information concerning: gender, age, marital status, residence, education and employment status.

Procedure

Three studies were conducted to validate VIA-120 in the Greek cultural context. The first study aimed to examine the factorial structure of character strengths and their grouping into virtues as well as their convergent and discriminant validity. The second and the third study focused on the confirmation of the factorial structure of each of the 24 character strengths.

The studies were conducted during 2017-2018 and the data were collected by Panteion University of Social and Political Science students, who were trained to recruit adults of their social milieu without providing any external incentives to them. Before the completion of the questionnaire, participants provided informed consent, after being informed about study aims and anonymity of their responses. The data were recorded on answer sheets and scanned using the Remark Office OMR (Gaikwad, 2015). Any participants with missing values on their answers were deleted from the dataset.

Results

Inter-item correlations

First, we examined the intercorrelations of the five items that each of the VIA-120 strength consists of using Pearson r coefficient. Moderate positive inter-item correlations in each strength between .20 and .40 would be indicative of high item redundancy (Piedmont, 2014).

The correlations of the items in each strength were statistically significant ($N = 3,211$) and ranged for each strength between: 1) Curiosity: .35 and .53, 2) Love of learning: .10 to .66, 3) Open-mindedness: .19 to .30, 4) Creativity: .34 to .55, 5) Perspective: .31 to .60, 6) Zest: .22 to .57, 7) Bravery: .22 to .52, 8) Persistence: .36 to .68, 9) Honesty: .29 to .53, 10) Social intelligence: .19 to .38, 11) Kindness: .28 to .45, 12) Love: .26 to .50, 13) Teamwork: .32 to .47, 14) Fairness: .25 to .41, 15) Leadership: .25 to .45, 16) Self-regulation: .11 to .46, 17) Prudence: .30 to .48, 18) Forgiveness: .08 to .43, 19) Modesty: .16 to .53, 20) Appreciation of beauty and excellence: .31 to .47, 21) Gratitude: .38 to .59, 22) Hope: .18 to .64, 23) Spirituality: .19 to .64, and 24) Humor: .28 to .68. Taking everything into account, the results show that the correlations between each strength's items are in their majority moderate and statistically significant indicating medium to high item redundancy and that items capture an adequate width of each strength's variance.

Factor analysis

Based on Peterson and Seligman (2004), VIA-120 measures 24 specific character strengths. In order to confirm the structure of each one of the 24 character strengths we firstly conducted a confirmatory factor analysis (CFA) using the IBM SPSS AMOS, version 21 (Blunch, 2012). Secondly, we conducted an exploratory factor analysis (EFA; Principal Axis Factoring) using the IBM SPSS, version 21 (Hinton, McMurray, & Brownlow, 2014), to examine the factorial structure (virtues) of the VIA-120 using instead of items the 24 character strengths.

Regarding CFA, to assess overall model fit we evaluated different goodness of fit indices based on the suggestions of Hu & Bentler (1999): χ^2 ratio (χ^2 /degrees of freedom) less than 3, the standardized root mean-square residual (SRMR; Hu & Bentler, 1995), the comparative fit index (CFI; Bentler, 1990), the goodness of fit index (GFI; Joreskog & Sorbom, 1984), the Tucker–Lewis index (TLI; Tucker & Lewis, 1973) and the expected cross-validation index (ECVI; Schreiber, Nora, Stage, Barlow, & King, 2006) were evaluated. SRMR values up to .08 and CFI, GFI, and TLI values greater than .90 are indicative of acceptable model fit. When comparing two models, smaller ECVI values indicate better model fit.

The results are presented in Table 1 and showed that twenty of the character strengths structure were confirmed without modifications. Regarding “Love of learning”, it was found that two of the five items (q17 and q48) did not adequately load to the factor presenting factor loadings less than .40 (.18 and .20 respectively). Thus, they were deleted, and a second model was created, which included only three items and demonstrated better model fit. The same applied to “Modesty”, where two items (q44 and q86) demonstrated low factor loadings (.29 and .28, respectively). Similarly, concerning “Self-regulation” and “Forgiveness” the findings indicated that one item of each strength (q54 and q88, respectively) was poorly loading to the factor (.20) and was deleted. Also, by comparing ECVI values before and after deleting the above items, the results show that their deletion improves model fit. Taking everything into account, six items were deleted and the Greek version of VIA-120, the VIA-114GR, has emerged.

Table 1. Fit indices in confirmatory factor analysis for the 24 character strengths of VIA-120

	<i>n</i>	χ^2/df	<i>GFI</i>	<i>TLI</i>	<i>CFI</i>	<i>SRMR</i>	<i>ECVI</i>
Curiosity	909	124.06	.97	.91	.96	.04	
Love of learning 5 items	909	20.743	.96	.82	.91	.08	.14
Love of learning 3 items	909						.01

Open-mindedness	909	2.429	.99	.97	.99	.02	
Creativity	909	11.996	.97	.92	.96	.04	
Perspective	909	6.460	.99	.96	.98	.03	
Zest	909	10.020	.98	.91	.95	.04	
Bravery	909	7.703	.98	.94	.97	.03	
Persistence	909	17.899	.96	.91	.96	.04	
Honesty	909	4.666	.99	.96	.98	.03	
Social intelligence	909	7.463	.98	.91	.96	.04	
Kindness	909	4.001	.99	.97	.99	.02	
Love	909	15.735	.97	.86	.93	.05	
Teamwork	964	4.687	.99	.97	.98	.02	
Fairness	964	5.042	.99	.96	.98	.03	
Leadership	964	5.486	.99	.95	.98	.02	
Self-regulation 5 items	964	7.825	.98	.91	.95	.04	.06
Self-regulation 4 items	964						.02
Prudence	964	7.263	.99	.95	.98	.03	
Forgiveness 5 items	964	9.580	.98	.87	.94	.04	.07
Forgiveness 4 items	964						.06
Modesty 5 items	964	9.258	.98	.85	.93	.05	.07
Modesty 3 items	964						.01
Appreciation of beauty	964	3.824	.99	.98	.99	.02	
Gratitude	964	15.063	.97	.92	.96	.04	
Hope	964	17.524	.96	.86	.93	.06	
Spirituality	964	9.686	.98	.93	.96	.04	
Humor	964	30.705	.93	.78	.90	.07	

Note. Extraction method: Maximum Likelihood. *GFI* = goodness of fit index, *TLI* = Tucker-Lewis index, *CFI* = comparative fit index, *SRMR* = standardized root mean square residual, *ECVI* = the expected cross-validation index.

To run the EFA ($n_I = 1.338$), we preliminarily checked that Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy was higher than .50 ($KMO = .93$), and Bartlett's Test of Sphericity was statistically significant ($p < .001$; Williams, Onsman, & Brown, 2010). In order to extract the number of the factors, we tested Kaiser's criterion of eigenvalues higher than 1 and scree plot. Principal component analysis results indicated that five factors could be extracted explaining 62% of total variance. Since most of the factors were moderately intercorrelated an oblique rotation method was used. Table 2 depicts the results, which have similarities with Peterson and Seligman's initial model and other validation attempts (Azañedo et al., 2017; Ruch et al., 2010) but also reveal cultural differences. More specifically, the first factor explained 38% of total variance and included eight interpersonal strengths such as, fairness, kindness, teamwork, forgiveness, modesty, leadership, appreciation of beauty and excellence, and love. The second factor explained 8% and was loaded by seven strengths of intellect and openness

to experience, like creativity, bravery, perspective, open-mindedness, curiosity, humor, and social intelligence. The third factor explained 6% and included four strengths of restraint, such as prudence, persistence, self-regulation, and honesty. The fourth factor explained 6% of variance including four strengths of transcendence, e.g. hope, spirituality, zest, and gratitude, and last but not least, a factor that explained 5% of total variance included the strength of knowledge, love of learning.

Table 2. Oblimin rotated 5-factor solution of Principal Component Analysis for the VIA-114GR

Strengths	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5
Fairness	.85	.16	.07	-.08	.02
Kindness	.79	.18	-.09	.01	-.11
Teamwork	.74	.02	.16	.04	-.13
Forgiveness	.71	-.22	-.10	.15	.13
Modesty	.54	-.35	.21	.11	.18
Leadership	.54	.27	.25	-.01	-.02
Beauty	.49	.17	-.11	.21	.31
Love	.48	.26	-.06	.21	-.15
Creativity	.00	.68	-.03	.25	.18
Bravery	.03	.64	.15	.09	-.09
Perspective	.02	.60	.26	-.07	.32
Open-mindedness	.20	.52	.45	-.22	.19
Curiosity	.05	.51	-.08	.49	.15
Humor	.26	.50	-.24	.26	-.11
Social intelligence	.42	.44	.04	.12	-.01
Prudence	.16	.04	.71	.07	.12
Persistence	.03	.16	.63	.26	-.30
Self-regulation	-.10	-.11	.56	.31	.21
Honesty	.43	.19	.48	-.06	-.24
Hope	-.02	.19	.13	.75	-.08
Spirituality	.10	-.20	.22	.69	.04
Zest	.06	.34	.01	.66	-.02
Gratitude	.34	-.07	.03	.61	.08
Love of learning	-.02	.14	.01	-.02	.80
Eigenvalues	9.06	1.83	1.53	1.40	1.13
Variance explained	37.75	7.63	6.35	5.82	4.70

Note. **Bold** indicates highest factor loadings for each strength.

Reliability

Internal consistency of the 24 character strengths was tested and the results showed adequate reliability for almost all strengths. More specifically, the results ranged from $\alpha = .70$ to $\alpha = .82$ for the 20 strengths indicating satisfactory internal consistency levels (Kyriazos, 2017). However, four strengths, open-mindedness ($\alpha = .62$), fairness ($\alpha =$

.66), modesty ($\alpha = .60$) and self-regulation ($\alpha = .65$) showed marginal reliability coefficient values. On the other hand, the alpha values of the five virtues were .92 for the interpersonal virtue, .91 for the virtue of intellect, .86 for the virtue of restraint, .89 for the virtue of transcendence and .81 for the virtue of knowledge. The internal consistency of the total VIA-114GR was found to be $\alpha = .96$.

Convergent and discriminant validity

Character strengths and virtues were expected to be positively associated with similar constructs (convergent validity), negatively correlated to opposite constructs and non-correlated to totally different constructs (discriminant validity; Hubley, 2014).

To test convergent and discriminant validity of the VIA-114GR the correlations of character strengths and virtues with the PERMA Profiler factors were examined. More specifically, to evaluate the convergent validity of VIA-114GR, the correlations amongst its factors and positive psychology constructs (positive emotions, engagement, positive relationships, meaning in life, accomplishments, wellbeing) were tested. The results (see Table 3) indicate that all character strengths except for modesty, love of learning, appreciation of beauty, and self-regulation positively correlate to all five PERMA factors and overall wellbeing. The strengths that correlate the most to all wellbeing components are found to be love, hope, curiosity, and zest.

Similarly, all virtues apart from the virtue of knowledge were positively correlated to all positive constructs. Thus, the VIA-114GR indicates adequate convergent validity. On the other hand, the results show negative or zero correlations of all character strengths and virtues with the variables of negative emotions and loneliness indicating good discriminant validity.

Table 3. Convergent and discriminant validity: Average correlations of VIA-114GR factors with PERMA Profiler subscales

	P	E	R	M	A	O	NE	Lon
Fairness	.16*	.17**	.12	.11	.09	.16*	-.15*	-.19**
Kindness	.19**	.27***	.30***	.17**	.13*	.25***	-.09	-.23***
Teamwork	.22***	.30***	.20**	.24***	.16*	.27***	-.11	-.24***
Forgiveness	.24***	.15*	.11	.13*	.10	.18**	-.27***	-.13*
Modesty	.10	.09	.10	.09	.05	.11	.06	.01
Leadership	.19**	.21***	.13*	.20**	.17**	.22***	-.02	-.11
Beauty	.11	.16*	.14*	.02	-.01	.10	.15*	.04
Love	.47***	.43***	.59***	.38***	.31***	.53***	-.11	-.33***
Creativity	.25***	.34***	.16***	.25***	.30***	.30***	-.04	-.07
Bravery	.21***	.23***	.19**	.30***	.29***	.29***	.02	-.10
Perspective	.20**	.18**	.10	.23***	.31***	.24***	.01	-.06
Open-mindedness	.28***	.27***	.16*	.31***	.35***	.33***	-.05	-.10
Curiosity	.46***	.40***	.30***	.42***	.38***	.48***	-.10	-.22***

Humor	.21***	.28***	.28***	.13*	.16**	.25***	-.03	-.23***
Social intelligence	.30***	.26***	.24***	.27***	.25***	.32***	-.03	-.20**
Prudence	.22***	.15*	.14*	.23***	.31***	.26***	-.05	-.08
Persistence	.32***	.29***	.15*	.36***	.42***	.38***	-.03	-.13*
Self-regulation	.13*	.04	-.04	.12	.18**	.12	-.08	.04
Honesty	.25***	.31***	.22***	.34***	.36***	.35***	-.05	-.19**
Hope	.56***	.33***	.33***	.51***	.39***	.53***	-.25***	-.28***
Spirituality	.21***	.16*	.01	.21***	.12	.18**	-.02	-.07
Zest	.47***	.39***	.26***	.42***	.36***	.47***	-.21***	-.24***
Gratitude	.35***	.22***	.27***	.23***	.17**	.31***	-.05	-.12*
Love of learning	.07	.08	-.03	.09	.12	.08	-.09	.10
Interpersonal virtue	.30***	.32***	.30***	.24***	.18**	.33***	-.10	-.21***
Virtue of intellect	.38***	.39***	.29***	.38***	.41***	.44***	-.04	-.20**
Virtue of restraint	.29***	.23***	.13*	.33***	.40***	.34***	-.07	-.10
Transcendent virtue	.48***	.33***	.26***	.41***	.31***	.45***	-.15*	-.21***
Virtue of knowledge	.07	.08	-.03	.09	.12	.08	-.09	.10

Note. P=positive emotions subscale, E=engagement subscale, R=relationships subscale, M=meaning subscale, A=accomplishment subscale, O=overall wellbeing score, NE=negative emotions subscale, Lon=Loneliness-PERMA Profiler single item. * p -value < .05, ** p -value < .01, *** p -value < .001.

Gender and age differences

Gender and age differences on character strengths and virtues were tested. Moreover, the most and less frequently reported strengths (signature and lesser strengths; Peterson & Seligman, 2004; Proyer et al., 2015) were examined across age and gender groups. Independent samples t -tests were conducted to examine gender differences across strengths and virtues. The results (see Table 4) showed that women report statistically significant higher strength levels of fairness ($t = -2.607$, $df = 3,209$, $p = .009$), kindness ($t = -2.875$, $df = 3,209$, $p = .004$), appreciation of beauty and excellence ($t = -4.950$, $df = 3,209$, $p < .001$), love ($t = -3.307$, $df = 3,209$, $p = .001$), gratitude ($t = -3.970$, $df = 3,209$, $p < .001$), and love of learning ($t = -3.628$, $df = 3,073.654$, $p < .001$). Also, women found to report higher levels at interpersonal ($t = -2.882$, $df = 3,209$, $p = .004$) and knowledge virtues ($t = -3.628$, $df = 3,073.654$, $p < .001$). On the other hand, men reported significantly higher levels at character strengths of creativity ($t = 2.554$, $df = 3,209$, $p = .011$), bravery ($t = 3.049$, $df = 3,209$, $p = .002$), curiosity ($t = 3.138$, $df = 3,209$, $p = .002$), humor ($t = 2.837$, $df = 3,209$, $p = .005$), and self-regulation ($t = 2.219$, $df = 3,209$, $p = .027$), and also at the virtue of intellect ($t = 2.514$, $df = 3,209$, $p = .012$). Also, the findings indicate that men and women report as their signature strengths kindness, love, persistence, and honesty. However, men complete their five signature strengths with open-mindedness and women with fairness. The lesser-bottom strengths of men and women are common: modesty, perspective, self-regulation, spirituality, and love of learning.

Table 4. Mean differences across gender for VIA-114GR's character strengths and virtues ($N = 3,211$)

	Gender		t	df
	Male	Female		
Fairness	2.89 (.61)	2.97 (.58)	-2.607**	3,209
Kindness	3.08 (.59)	3.17 (.57)	-2.875**	3,209
Teamwork	2.88 (.64)	2.93 (.57)	-1.383	3,072.861
Forgiveness	2.63 (.75)	2.71 (.75)	-1.837	3,209
Modesty	2.37 (.74)	2.39 (.72)	-.612	3,209
Leadership	2.78 (.63)	2.74 (.60)	1.054	3,209
Beauty	2.73 (.69)	2.91 (.65)	-4.950***	3,209
Love	2.93 (.61)	3.04 (.60)	-3.307***	3,209
Creativity	2.73 (.64)	2.64 (.64)	2.554*	3,209
Bravery	2.83 (.61)	2.72 (.66)	3.049**	3,209
Perspective	2.50 (.65)	2.48 (.65)	.702	3,209
Open-mindedness	2.94 (.58)	2.91 (.51)	.997	3,060.218
Curiosity	2.67 (.60)	2.56 (.65)	3.138**	3,209
Humor	2.88 (.69)	2.77 (.67)	2.837**	3,209
Social intelligence	2.88 (.57)	2.92 (.53)	-1.353	3,105.325
Prudence	2.63 (.67)	2.62 (.66)	.479	3,209
Persistence	2.93 (.71)	2.96 (.68)	-.746	3,209
Self-regulation	2.33 (.80)	2.23 (.83)	2.219*	3,209
Honesty	3.24 (.56)	3.28 (.49)	-1.346	3,055.328
Hope	2.67 (.65)	2.62 (.67)	1.167	3,209
Spirituality	2.36 (.83)	2.41 (.76)	-1.188	3,209
Zest	2.54 (.61)	2.53 (.64)	.397	3,209
Gratitude	2.62 (.73)	2.78 (.71)	-3.970***	3,209
Love of learning	1.75 (1.11)	1.97 (1.00)	-3.628***	3,073.654
Interpersonal virtue	2.79 (.47)	2.86 (.44)	-2.882**	3,209
Virtue of intellect	2.78 (.44)	2.71 (.44)	2.514*	3,209
Virtue of restraint	2.78 (.50)	2.77 (.50)	.449	3,209
Transcendent virtue	2.55 (.58)	2.59 (.56)	-1.221	3,209
Virtue of knowledge	1.75 (1.11)	1.97 (1.00)	-3.628***	3,073.654

Note. * p -value < .05, ** p -value < .01, *** p -value < .001, SD in parentheses.

One-way ANOVA was conducted to test differences between age groups and the results indicate that significant differences exist at several strengths and virtues (see Table 5). More specifically, there are significant age differences at all interpersonal strengths except for love. Adults aged from 45 to 54 years old report higher levels of the interpersonal strengths and, consequently, the interpersonal virtue, while young adults amongst 18 and 24 years old report the lowest levels. Regarding the virtue and strengths of intellect, significant differences have found at perspective, humor, and social intelligence. The pattern of age differences is not the same here, because ages between 18 and 34 years old report higher levels of perspective and adults between 35

and 44 years old the lowest levels. The opposite finding concerns the strengths of humor and social intelligence.

Moreover, significant age differences were found at the virtue and strengths of restraint, where older adults aged from 55 to 64 years old report higher levels of almost all restraint factors, while individuals 18 to 24 years old report the less prudence and self-regulation results and the elderly report the lowest levels of persistence and honesty. Furthermore, the results indicate that there are statistically significant age differences at the virtue and strengths of transcendence. In particular, participants aged among 45 and 54 years old demonstrate the highest levels of transcendent virtue and strengths and younger participants from 18 to 34 years old the lowest levels. Last but not least, there are age differences regarding the virtue of knowledge, where older individuals report higher levels of the characteristic and vice versa.

To add more, the signature and lesser strengths of each age group were formed differently. More specifically, all age groups share two common signature strengths: kindness and honesty, and three common lesser strengths: modesty, self-regulation and love of learning. Moreover, other signature strengths of the young adults between 18 and 24 years old were love, open-mindedness, and humor and their lesser strengths were spirituality and zest. Regarding the group of 25 to 34 years, their unique signature strengths were love, open-mindedness and persistence, and their lesser strengths were spirituality and zest. The age groups between 35 and 54 years old share the same signature strengths: teamwork, love, and persistence. However, the lesser strengths of the 35 to 44 age group were perspective and spirituality, while of the 45 to 54 group were perspective and curiosity. The findings concerning the fourth age group (55 to 64 years old) indicate that teamwork, persistence, and open-mindedness constitute its unique signature strengths, while perspective and spirituality its bottom strengths. Last but not least, fairness, social intelligence, and gratitude were found to be the signature strengths of the oldest age group, while zest and perspective were its bottom strengths.

Table 5. Mean differences for character strengths and virtues of VIA-114GR across age groups ($N = 3,211$)

	Age groups						F
	18-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	
Fairness	2.78 (.62)	2.86 (.56)	3.02 (.59)	3.10 (.53)	3.00 (.53)	2.86 (.72)	12,020***
Kindness	3.06 (.59)	3.08 (.58)	3.20 (.57)	3.23 (.54)	3.09 (.54)	2.92 (.82)	4,814***
Teamwork	2.76 (.61)	2.83 (.57)	2.99 (.61)	3.05 (.57)	3.00 (.60)	2.80 (.72)	10,007***

Forgiveness	2.47 (.76)	2.51 (.79)	2.86 (.68)	2.89 (.68)	2.73 (.70)	2.73 (.79)	16,967***
Modesty	2.19 (.77)	2.28 (.67)	2.53 (.69)	2.52 (.72)	2.51 (.69)	2.33 (.79)	10,849***
Leadership	2.58 (.57)	2.68 (.59)	2.84 (.63)	2.89 (.58)	2.86 (.61)	2.76 (.80)	11,122***
Beauty	2.74 (.71)	2.78 (.64)	2.87 (.66)	2.97 (.65)	2.89 (.58)	2.77 (.86)	4,705***
Love	2.99 (.63)	2.98 (.62)	3.02 (.63)	3.04 (.55)	2.95 (.56)	2.80 (.81)	1,151
Creativity	2.60 (.67)	2.68 (.62)	2.69 (.66)	2.74 (.63)	2.73 (.61)	2.61 (.74)	1.633
Bravery	2.74 (.64)	2.74 (.60)	2.75 (.68)	2.78 (.68)	2.91 (.52)	2.55 (.77)	2.041
Perspective	2.54 (.70)	2.56 (.60)	2.40 (.67)	2.43 (.65)	2.50 (.51)	2.47 (.81)	2.591*
Open-mindedness	2.90 (.59)	2.94 (.52)	2.93 (.55)	2.93 (.52)	2.96 (.49)	2.75 (.67)	.857
Curiosity	2.64 (.60)	2.57 (.63)	2.62 (.61)	2.58 (.66)	2.70 (.61)	2.63 (.80)	1.019
Humor	2.86 (.70)	2.84 (.66)	2.88 (.69)	2.79 (.64)	2.59 (.68)	2.52 (.68)	4.648***
Social intelligence	2.85 (.51)	2.89 (.53)	2.96 (.57)	2.96 (.54)	2.82 (.61)	2.81 (.75)	2.677*
Prudence	2.48 (.73)	2.54 (.68)	2.74 (.63)	2.71 (.62)	2.75 (.54)	2.65 (.70)	7.688***
Persistence	2.82 (.71)	2.90 (.70)	3.00 (.67)	3.03 (.67)	3.05 (.64)	2.77 (.82)	4.720***
Self-regulation	2.11 (.83)	2.23 (.86)	2.38 (.81)	2.32 (.75)	2.44 (.79)	2.26 (.82)	4.712***
Honesty	3.22 (.52)	3.19 (.52)	3.31 (.51)	3.34 (.48)	3.31 (.50)	3.06 (.77)	4.721***
Hope	2.52 (.67)	2.52 (.67)	2.76 (.67)	2.77 (.65)	2.67 (.53)	2.67 (.71)	8.120***
Spirituality	2.17 (.76)	2.18 (.78)	2.57 (.76)	2.59 (.74)	2.56 (.80)	2.59 (.93)	18.529***
Zest	2.45 (.63)	2.47 (.64)	2.58 (.61)	2.62 (.62)	2.60 (.59)	2.46 (.77)	3.406**
Gratitude	2.59 (.68)	2.56 (.72)	2.82 (.74)	2.92 (.68)	2.72 (.70)	2.81 (.81)	11.006***
Love of learning	1.63 (1.01)	1.88 (1.11)	1.95 (1.06)	1.96 (1.01)	2.17 (1.04)	2.17 (1.03)	6.474***
Interpersonal virtue	2.70 (.45)	2.75 (.43)	2.92 (.46)	2.96 (.43)	2.88 (.44)	2.75 (.65)	15.160***
Virtue of intellect	2.73 (.43)	2.75 (.41)	2.75 (.48)	2.74 (.45)	2.74 (.40)	2.62 (.60)	.502
Virtue of restraint	2.66 (.51)	2.72 (.51)	2.86 (.50)	2.85 (.46)	2.89 (.44)	2.69 (.57)	8.952***
Transcendent virtue	2.43 (.52)	2.43 (.57)	2.68 (.57)	2.72 (.55)	2.64 (.55)	2.63 (.68)	14.725***
Virtue of knowledge	1.63 (1.01)	1.88 (1.11)	1.95 (1.06)	1.96 (1.01)	2.17 (1.04)	2.17 (1.03)	6.474***

Note. * p -value < .05, ** p -value < .01, *** p -value < .001, $df = 5/3,210$, SD in parentheses.

Normative data

Means, standard deviations, ranges and percentiles were computed for the VIA-114GR factors to assist mental health professionals deeply understand and better interpret VIA scores (see Table 6). The five signature strengths of the Greek sample were kindness, love, honesty, fairness, and persistence. Additionally, the five bottom strengths of the Greek participants were love of learning, spirituality, perspective, modesty, and self-regulation.

Table 6. Descriptive statistics and normative data for strengths and virtues of VIA-114GR ($N = 3,211$)

	Mean	SD	Range	5	10	25	50	75	90	95
Fairness	2.94	.59	3.60	1.80	2.20	2.60	3.00	3.40	3.60	3.80
Kindness	3.13	.58	3.60	2.18	2.40	2.80	3.20	3.60	3.80	4.00
Teamwork	2.91	.60	3.60	1.80	2.20	2.60	3.00	3.20	3.80	3.80

Forgiveness	2.68	.75	4.00	1.50	1.75	2.25	2.75	3.25	3.75	3.75
Modesty	2.39	.73	4.00	1.00	1.33	2.00	2.33	3.00	3.33	3.67
Leadership	2.75	.62	3.60	1.80	2.00	2.40	2.80	3.20	3.60	3.80
Beauty	2.84	.67	3.80	1.60	2.00	2.40	2.80	3.40	3.80	3.80
Love	3.00	.61	3.40	1.80	2.20	2.60	3.00	3.40	3.80	4.00
Creativity	2.68	.64	4.00	1.60	2.00	2.20	2.80	3.20	3.60	3.80
Bravery	2.76	.64	3.60	1.60	2.00	2.40	2.80	3.20	3.60	3.80
Perspective	2.49	.65	3.80	1.40	1.60	2.00	2.40	3.00	3.40	3.60
Open-mindedness	2.92	.54	3.00	2.00	2.20	2.60	3.00	3.20	3.60	3.80
Curiosity	2.61	.63	3.80	1.60	1.80	2.20	2.60	3.00	3.40	3.60
Humor	2.82	.68	4.00	1.60	2.00	2.40	2.80	3.40	3.60	3.80
Social intelligence	2.90	.55	3.40	2.00	2.20	2.60	3.00	3.20	3.60	3.80
Prudence	2.63	.67	4.00	1.40	1.80	2.20	2.60	3.00	3.40	3.60
Persistence	2.94	.69	3.60	1.60	2.00	2.40	3.00	3.40	3.80	4.00
Self-regulation	2.27	.82	4.00	.75	1.25	1.75	2.25	2.75	3.25	3.50
Honesty	3.26	.52	3.00	2.20	2.60	3.00	3.40	3.60	3.80	4.00
Hope	2.64	.66	4.00	1.40	1.80	2.20	2.60	3.20	3.40	3.60
Spirituality	2.39	.79	4.00	1.00	1.36	1.80	2.40	3.00	3.40	3.60
Zest	2.54	.63	3.60	1.60	1.80	2.20	2.60	3.00	3.40	3.60
Gratitude	2.72	.72	4.00	1.40	1.80	2.20	2.80	3.20	3.60	3.80
Love of learning	1.88	1.05	4.00	.00	.33	1.00	2.00	2.67	3.33	3.67
Interpersonal virtue	2.83	.46	3.17	2.06	2.23	2.56	2.83	3.14	3.43	3.60
Virtue of intellect	2.74	.44	2.97	2.03	2.20	2.46	2.74	3.03	3.31	3.49
Virtue of restraint	2.78	.50	3.09	1.90	2.11	2.48	2.79	3.14	3.43	3.56
Transcendent virtue	2.57	.57	3.20	1.60	1.85	2.20	2.55	2.95	3.35	3.50
Virtue of knowledge	1.88	1.05	4.00	.00	.33	1.00	2.00	2.67	3.33	3.67

Note. Percentiles provided: 5, 10, 25, 50, 75, 90, 95.

Discussion

The purpose of the present study was to investigate the conceptual framework of character strengths and virtues in the Greek cultural context in order to shed light on possible cultural differences and facilitate the blooming of research and interventions concerning character strengths in the Greek population. The findings of the present study indicate that the conceptual structure behind VIA-114GR, the Greek version of the VIA-120, has similarities with Peterson and Seligman's (2004) initial model and other validation attempts but also reveal cultural differences. Also, the VIA-114GR was found to be a reliable and valid instrument to measure character strengths and virtues.

More specifically, the results of the confirmatory factor analysis showed that the items included in each of the 24 character strength factors demonstrated adequate fit to the data confirming the structure of each strength with the deletion of six items in total. Besides, the exploratory factor analysis results highlighted the existence of a five-virtue model that group interpersonal, intellectual, restraint, transcendent, and knowledge strengths respectively. The second-order conceptual structure that emerged

in the Greek population is quite similar to that found in equivalent studies with Spanish and German samples (Azañedo et al., 2014, 2017; Ruch et al., 2010). Those studies resulted in a five-factor model that separate emotional (e.g. hope, zest) and theological (e.g. gratitude, spirituality) strengths, while incorporating the strength of knowledge into the core virtue of intellect. Differences in the content of each virtue are being noticed between the aforementioned studies and the current research. For instance, the strength of love in the present study loads to the interpersonal virtue, while on the other two studies it loads to the theological and emotional virtue, respectively. Moreover, in the Greek population the character strength of appreciation of beauty and excellence is more related to other interpersonal strengths, in Spain relates to intellectual strengths and in Germany to theological strengths. Therefore, it is obvious that cultural factors significantly affect the structure of positive character and future studies should shed light on recognizing these factors.

Furthermore, the findings of the present study indicate that all character strengths apart from modesty, love of learning, appreciation of beauty, and self-regulation positively correlate to all five PERMA factors and overall wellbeing in agreement to the literature (Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Wagner et al., 2019). Similarly, all virtues apart from the virtue of knowledge positively correlate to all positive constructs, whilst all character strengths and virtues zero or negatively correlate with the variables of negative emotions and loneliness. In line with previous findings, each PERMA factor predominantly correlates to specific character strengths, while love, curiosity, hope, and zest are the character strengths that mostly correlate to all wellbeing components. The aforementioned results underline that VIA-114GR is characterized by good convergent and discriminant validity. Also, it seems that, despite the different conceptual structure of strengths and virtues across cultures, the connection of the elements of positive character with the wellbeing components is the same in different cultural contexts.

The results of the present study also shed light on the effects of gender and age on character strengths. Regarding gender differences, women report higher levels of fairness, kindness, appreciation of beauty and excellence, gratitude, and love of learning than men. These results partially confirm previous findings, which support that women are characterized more than men by love, kindness, appreciation of beauty, and gratitude (Heintz, Kramm, & Ruch, 2019). Moreover, in the present study was found that men's ratings on creativity, bravery, curiosity, humor, and self-regulation were

higher than women's. This is also in partial agreement with previous findings that indicate superior self-ratings of men on creativity, open-mindedness, perspective, and leadership (Linley et al., 2007; Ruch et al., 2010). The slight disagreements among studies in different countries possibly indicate the existence of cultural differences on how gender affects the self-reports about discrete aspects of positive character.

Concerning age differences, the present study revealed significant age effects on the self-ratings of most character strengths apart from curiosity, love, creativity, bravery, and open-mindedness. These findings partially agree with previous ones (Linley et al., 2007; Park et al., 2004; Ruch et al., 2010), but disagree on the strength-age relationship regarding curiosity pointing out the importance of cultural factors.

Finally, there are differences among the results of the present study and previous findings on the subject of signature and bottom self-reported strengths. The five signature strengths of the Greek sample were found to be kindness, love, honesty, fairness, and persistence, while previous studies in other cultures resulted into kindness, fairness, honesty, gratitude, and open-mindedness (Park, Peterson, & Seligman, 2006). Additionally, the results of the present study are in accord with previous findings about the bottom strengths of individuals underlining spirituality, modesty, and self-regulation. However, Greek participants also report among lowest strengths love of learning and perspective, while in other countries participants have low self-ratings on zest and prudence (Park et al., 2006). It is obvious once more that cultural factors play a significant role on self-ratings of individuals regarding different aspects of positive character.

Taking everything into account, the positive character follows a unique conceptual structure in the Greek cultural context, that has similarities with the models presented in other cultures but also present several differences to other conceptualizations. The VIA-114GR has been found to be a reliable and valid psychological instrument to measure the components of the positive character, virtues and character strengths. This measurement will provide a useful tool to help researchers study the positive character in Greece and mental health professionals to measure character strengths and design suitable interventions in order to help people flourish.

Theoretical and practical implications

The results of the present study are of high importance for the promotion of research on character strengths in Greece, since they suggest a conceptual structure for the positive character and highlight the similarities and differences with other cultural

frameworks. Also, the VIA-114GR can be considered as a valuable, timesaving alternative option to the long form (VIA-IS) that is used in Greek studies. Moreover, counsellors, coaches, and psychologists in educational, work or clinical settings could use the VIA-114GR to assist individuals identify the “good in their core”. Through instilling hope in them they can cultivate and implement strengths in order to achieve higher levels of life satisfaction, well-being and accomplishments. Last but foremost, the short version of the VIA-IS could be used during psychotherapy sessions as a screening test but also to evaluate the effectiveness of therapy on specific strength-goals, especially in a positive psychotherapy setting, which has recently emerged in Greece.

Limitations

A point of concern about the present study regards the sampling method, since the sample is not a result of a random sampling. In addition, the present study does not provide proof about the test-retest reliability and the predictive validity of the VIA-114GR. Also, the instruments used in this study were based only on self-report items, thus response bias could have taken place, since individuals could have depicted a fake positive or negative self.

Recommendations for future research

Future research should provide additional information on the psychometric characteristics of the measure by discriminating character strengths from personality traits, examining test-retest reliability, and instrument’s sensitivity to change after a psychological, psychoeducational or psychotherapeutic intervention. Furthermore, it is necessary validity scales and reversed items to be included in the inventory to provide further information to practitioners regarding the effects of social desirability and faking good attempts during answering the questionnaire. Also, future research should focus on reaching an agreement interculturally on the conceptual structure of positive character using empirical data and advanced statistical methods, e.g. Exploratory Structural Equation Modelling and Multidimensional Scaling, using random sampling to revise Peterson and Seligman’s (2004) model.

Acknowledgements

This research was supported by a doctoral scholarship to the first author by Alexander S. Onassis Public Benefit Foundation. Also, the VIA Institute assisted the present study by providing access to the English version of VIA-120. The authors are grateful to Panteion University students, who helped with the data collection.

References

- Azañedo, C., Fernández-Abascal, E., & Barraca, J. (2014). Character strengths in Spain: Validation of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in a Spanish sample. *Clínica y Salud*, 25(2), 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2014.06.002>
- Azañedo, C., Fernández-Abascal, E., & Barraca, J. (2017). The short form of the VIA Inventory of Strengths. *Psicothema*, 29(2), 254-260. doi: 10.7334/psicothema2016.225
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Blunch, N. (2012). *Introduction to structural equation modeling using IBM SPSS statistics and AMOS*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brdar, I., Anić, P., & Rijavec, M. (2011). Character strengths and well-being: are there gender differences?. In I., Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 145-156). Dordrecht: Springer.
- Brdar, I., & Kashdan, T. (2010). Character strengths and well-being in Croatia: An empirical investigation of structure and correlates. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 151-154. doi:10.1016/j.jrp.2009.12.001
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.526
- Dimitriadou, D., & Stalikas, A. (2012). Values In Action Inventory of Strengths (VIA-IS). In A. Stalikas, S. Triliva, & P. Roussi (Eds.), *Psychometric Instruments in Greece* (2nd ed., pp. 543). Athens: Pedio.
- Gable, S., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gaikwad, S. (2015). Image processing based OMR sheet scanning. *International Journal of Advanced Research in Electronics and Communication Engineering*, 4(3), 519-522.
- Gander, F., Proyer, R., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259. doi: 10.1007/s10902-012-9380-0

- Giapraki, M., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., Stalikas, A. (in press). Humor in aging: Is it able to enhance wellbeing in community dwelling adults? *Psychology*, Special issue on Positive Psychology.
- Gradišek, P. (2012). Character strengths and life satisfaction of Slovenian in-service and pre-service teachers. *Center for Educational Policy Studies Journal*, 2(3), 167-180.
- Güsewell, A., & Ruch, W. (2012). Are only emotional strengths emotional? Character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 218-239. doi:[10.1111/j.1758-0854.2012.01070.x](https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2012.01070.x)
- Heintz, S., Kramm, C., & Ruch, W. (2019). A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 103-112. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414297>
- Hinton, P., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. London: Routledge.
- Hu, L., & Bentler, P. (1995). Evaluating model fit. In R.H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 76-99). London: Sage.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Hubley, A. (2014). Discriminant validity. In Michalos, A. C. (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 1664-1667). Dordrecht: Springer.
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1984). *LISREL-VI user's guide* (3rd ed.). Moorsville, IN: Scientific Software.
- Kyriazos, T. (2017). Reliability of psychometric instruments. In M. Galanakis, C. Pezirkianidis, & A. Stalikas (Eds.), *Basic Aspects of Psychometrics* (pp. 85-121). Athens: Topos Publications.
- Lee, J., Foo, K., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, 5, 1-21. <https://doi.org/10.1017/jtp.2015.2>
- Linley, P., Maltby, J., Wood, A., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., ... & Seligman, M. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA

- inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341-351.
doi:10.1016/j.paid.2006.12.004
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Differential ratings and associations with well-being of character strengths in two communities. *Health Sociology Review*, 21(3), 299-312.
- Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 787-799. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.10.003>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (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>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118-129. <https://doi.org/10.1080/17439760600619567>
- Peterson, C. (2003). Classification of positive traits in youth. *Promoting Positive Child, Adolescent, and Family Development*, 4, 227-255.
- Peterson, C. (2006). Strengths of character and happiness: Introduction to special issue. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 289-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3645-9>
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1149-1154. <https://doi.org/10.1002/job.398>
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(2), 214-217. <https://doi.org/10.1002/jts.20332>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>

- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7>
- Piedmont, R. (2014). Inter-item Correlations. In: Michalos, A. C. (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Dordrecht: Springer.
- Proyer, R., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths-vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, 456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Proyer, R., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: A preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 275-292. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9331-9>
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2010). Values in action inventory of strengths (VIA-IS). *Journal of Individual Differences*, 31, 138-149. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000022>
- Schreiber, J., Nora, A., Stage, F., Barlow, E., & King, J. (2006). Reporting structural equation modeling and confirmatory factor analysis results: A review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323-338. <https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 874-884.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2006). Convergence of character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 311. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3647-7>

- Shryack, J., Steger, M., Krueger, R., & Kallie, C. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 714-719. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.007>
- Singh, K., & Choubisa, R. (2010). Empirical validation of values in action-inventory of strengths (VIA-IS) in Indian context. *Psychological Studies*, 55(2), 151-158. <https://doi.org/10.1007/s12646-010-0015-4>
- Snyder, C., & Lopez, S. (2006). *The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage Publications.
- Symeonidou, D., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019). Promoting subjective wellbeing through a kindness intervention. *Hellenic Journal of Psychology*, 16, 1-21.
- Tucker, L., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2019). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22.
- Weber, M., & Ruch, W. (2012). The role of a good character in 12-year-old school children: Do character strengths matter in the classroom?. *Child Indicators Research*, 5(2), 317-334. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>
- Williams, B., Onsman, A., & Brown, T. (2010). Exploratory factor analysis: A five-step guide for novices. *Journal of Emergency Primary Health Care*, 8(3), 1-13. <https://doi.org/10.33151/ajp.8.3.93>
- Zichnali, O., Moraitou, D., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A., (2019). Examining the effectiveness of two types of forgiveness intervention to enhance well-being in adults from young to older adulthood. *OBM Geriatrics*, 3(2), 1-29. [doi:10.21926/obm.geriatri.1902044](https://doi.org/10.21926/obm.geriatri.1902044)

Παράρτημα VI

Υπό αξιολόγηση άρθρο για τη δημιουργία ενός μοντέλου πρόβλεψης
συστατικών του ευ ζην από τα χαρακτηριστικά των Θετικών Φιλικών
Σχέσεων

(Pezirkianidis, C., Stalikas, A., & Moraitou, D. (under review). Positive friendship's
effects on adults' psychological wellbeing using a PERMA framework: The
mediating role of savoring strategies and character strengths. *Journal of
Happiness Studies*)

Positive friendship's effects on adults' psychological wellbeing using a PERMA framework: The mediating role of savoring strategies and character strengths

Christos Pezirkianidis¹, Anastassios Stalikas¹, & Despina Moraitou^{2, 3}

1. *Lab of Positive Psychology, Department of Psychology, Panteion University of Social and Political Sciences, Athens, Greece*

136 Andreas Sygrou Ave., Athens, 176 71

Email: christospez@hotmail.com

2. *Lab of Psychology, Section of Cognitive and Experimental Psychology, Department of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki, Greece.*

3. *Lab of Neurodegenerative Diseases, Center for Interdisciplinary Research and Innovation (CIRI - AUTH), Balkan Center, Buildings A & B, Thessaloniki, Greece.*

Abstract

The aim of the present study was to examine the associations of the functions of close friendship (stimulating companionship, help, self-validation, emotional security, reliable alliance, and intimacy) with wellbeing and its components following the PERMA multidimensional conceptualization (Seligman, 2011). Structural Equation Modelling was used and the mediating effects of the use of savoring strategies and interpersonal strengths were also tested using a lifespan sample of 771 Greek adults. The results indicated that stimulating companionship, help, and self-validation in a close friendship have strong positive effects on wellbeing and its components directly or indirectly through savoring strategies and interpersonal strengths. Emotional security was found to have negative and reliable alliance positive direct effects on wellbeing and some of its components, like relationships, meaning, and accomplishment, while intimacy had non-significant effects on wellbeing outputs. Practical implications for planning and applying positive friendship interventions in several contexts, such as school, work, and counselling are being discussed.

Keywords: friendship, adults, wellbeing, character strengths, savoring, PERMA

Introduction

Friendship is one of the most significant interpersonal bonds in one's life. There are many types of friends, such as close friends, fun friends or acquaintance, based on their

quality (existence of positive functions) and the amount of constructive time spend together (Fehr & Harasymchuk, 2018). Positive friendships demonstrate high levels of quality, low levels of conflict and help individuals thrive psychologically and physically during adulthood (Demir, Doğan, & Procsal, 2013. Demir, 2015. Holt-Lunstad, 2017). Their quality could be measured based on six main functions: stimulating companionship, emotional security, reliable alliance, help, self-validation, and intimacy (Mendelson & Aboud, 1999). While stimulating companionship involves doing enjoyable things together, emotional security includes comfort and reassurance provision in stressful situations that cause fear, anxiety or anger. Also, reliable alliance refers to knowing that one can count on one's friend, while help refers to support, assistance, and guidance provision. Finally, self-validation is defined as encouragement to maintain a positive self-image, and intimacy refers to self-disclosure (Fehr & Harasymchuk, 2018). Most researchers focus on the overall quality of a positive friendship, however, in order to deepen on the mechanisms that result in enhancing individual's wellbeing we focus on the individual components of a positive friendship. Numerous philosophers and great thinkers attempted to give a clear definition of the term "friendship". Aristotle offered accentuation to the issue in his acclaimed work *Nicomachean Ethics* using the Greek word "philia", which means friendly love or just love. Based on Aristotle, friendship and love are interwoven and include procedures of commonly getting and giving. Positive friendship exists when friends like and cherish each other for their own purpose, and not for pleasure advantage. Such a friendship is not only affectionate but also helpful and according to Aristotle is rare (Walker, 1979). Moreover, Vernon (2005) notes that friendship is frequently heralded as the defining relationship of each age. He recognizes its connection to happiness, when he argues that the "best kinds of friendship" are essential for a happy life.

Even though the crucial role of friendship in one's life and wellbeing has been highlighted over the years, the available literature focus on explaining its effects mainly in specific age groups (Demir, 2015). More specifically, several studies investigated the positive effects of friendship in children showing that positive friendships that are characterized amongst other functions by shared expectations, companionship, help, self-disclosure, and provision of cognitive stimuli (Hendrick, 2012) relate to increased wellbeing and self-esteem, and less adaptation difficulties, social isolation, and psychological symptoms (Cambron, Acitelli, & Steinberg, 2010; Holder & Coleman, 2009; Laursen, Bukowski, Aunola, & Nurmi, 2007; Thoilliez, 2011). Moreover, many

researchers focused on the effects of friendship on wellbeing indices in adolescence, when friends play a more vital role in life, since teenagers spend more time with them and their relationship is based on deeper functions, such as common values and interests, self-validation, reliability, emotional security, and trust (Brown & Larson, 2009; Demir & Urberg, 2004; Rice & Dolgin, 2005; Wood, Bukowski, & Santo, 2017). Such positive friendships have been found to associate with the levels of several wellbeing components, like high levels of experiencing positive emotions, engagement in school activities, academic achievements, life satisfaction, while low levels of depressive symptoms (Auerbach, Bigda-Peyton, Eberhart, Webb, & Ho, 2011; Levy, Kaplan, & Patrick, 2004; Rabaglietti & Ciairano, 2008; Raboteg-Saric & Sakic, 2014; Ramsey & Gentzler, 2015). On the contrary, the quantity of friends diminishes during the third age but their effects on physical and psychological wellbeing strengthen (Blieszner, 2014). Having friends or quality friendships in the elderly relate to higher levels of emotion regulation despite loss of resources and lower levels of psychological symptoms and cognitive declines (Antonucci, 2012; Fu, Li, & Mao, 2018; Urry & Gross, 2010). Thus, social interactions with friends increase psychological wellbeing, health status, and longevity of the elderly (McDonald, 2007).

The literature investigating the association of friendship with wellbeing among adults has been growing. Yet, studies have several limitations (Demir, 2015). Most of them focus on superficial friendship characteristics, such as the quantity of friends, on same-sex friendships, and general wellbeing indices, like general health condition. Also, their sample is mainly consisted of university students and only a few mediators of the relationship between friendship and wellbeing have been investigated. The existing studies, though, have found that friendship quality among young adults predict happiness above and beyond the influence of personality and number of friends and two friendship functions, companionship and self-validation, have been found to be predictive of happiness (Demir & Weitekamp, 2007). Moreover, it was found that the extent to which individuals feel energetic and believe that their psychological needs are satisfied mediated the relationship between friendship quality and happiness (Akin & Akin, 2015; Demir & Özdemir, 2010). In addition, research finding indicate that support from friends and perceived responses to capitalization attempts regarding positive events (i.e. seeking out friends, when good things happen) predict happiness, while friendship quality, perceived mattering, and the satisfaction of basic psychological needs mediate this relationship (Demir, Haynes, & Potts, 2017; Demir,

Özen, & Doğan, 2012; Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004; Secor, Limke-McLean, & Wright, 2017). Also, friends in adulthood have been found to positively relate to the achievement of personal goals, such as graduation from university and the engagement in activities that enhance a sense of meaning in life (Green, Richardson, Lago, & Schatten-Jones, 2001; Koestner, Powers, Carbonneau, Milyavskaya, & Chua, 2012; Silvy, Lestari, & Hudiwinarsih, 2009). However, to our knowledge there are no studies exploring the effects of adult friendship using a multidimensional framework of wellbeing.

Seligman (2011) suggested a multidimensional conceptualization of wellbeing recognizing that higher levels on five core components predict higher levels of wellbeing. These five pillars create the acronym PERMA: positive emotions, engagement, positive relationships, meaning, and accomplishment. The experience of positive emotions represent the emotional nature of wellbeing and broadens the repertoire of actions and thoughts allowing new information to get into the system (Fredrickson, 2004; Fredrickson & Branigan, 2005). Also, it generates more positive emotions through an upward spiral (Fredrickson & Joiner, 2002), which in turn builds lasting resources that protect individuals against adversities (Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010) and facilitates physical and psychological wellbeing (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Kok, Coffey, Cohn, Catalino, Vacharkulksemsuk, Algae, et al., 2013). Engagement refers to a positive state of mind, during which individuals are psychologically present, and channel their interest, energy, and time into specific tasks to achieve or create something through the experience of flow (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Schaufeli, Salanova, Gonzalez-Roma, & Bakker, 2002). High levels of engagement predict higher levels of psychological wellbeing (Bryce & Haworth, 2002).

Moreover, positive relationships in Seligman's theory (2011) represent the social facet of wellbeing; the high-quality relationships in one's life and the satisfaction from them lead to higher levels of perceived support from others, which in turn predicts increased levels of physical and psychological wellbeing (Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016; Chopik, 2017). Besides, if an individual is connected with happy people, this fact predicts personal wellbeing levels (Fowler & Christakis, 2008). Also, individuals, who find a purpose and direction in life, find living worthwhile and nurture a sense of fulfillment that connects with physical and psychological flourishing, resource building and avoiding of pointless endeavors to find meaning (Steger, 2012;

Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). The final pillar of Seligman's wellbeing model (2011) is accomplishment, which refers to the honors and awards one has received, feelings of capacity to reach goals and achievement of ordinary goals. The sense of accomplishment makes individuals more satisfied with their lives and boost their psychological wellbeing (Nohria, Groysberg, & Lee, 2008). Butler and Kern (2016) measure the above pillars of wellbeing using the PERMA Profiler, an instrument that provides both separate scores for each component and an overall wellbeing score. By focusing on the individual scores, researchers gain a better understanding of the mechanisms that facilitate wellbeing.

To add more, the available literature concerning the associations of adult friendship characteristics with wellbeing indices focuses on a narrow range of mechanisms that facilitate psychological flourishing. Two factors, that have significant effects on wellbeing and its components and previous studies have not taken into account are: a) savoring and b) character strengths. Savoring is the tendency to focus on and enjoy past, present, and future positive experiences (Bryant & Veroff, 2007). This process, which differs from individual to individual, can be described as a type of control and regulation on positive feelings in order to intensify, or extend the pleasure that they bring (Bryant, 2003). There are several savoring strategies that people use to strengthen positive experiences, for instance they could use behavioural strategies like sharing the positive moment with somebody or express the positive feelings with words and actions. Moreover, individuals could use cognitive savoring strategies to intensify the effects of a positive experience; for example, they could congratulate themselves, get fully absorbed by the moment, fill intentionally their memory with the different aspects of the positive event or count the blessings, that spring from this experience (Bryant & Veroff, 2007; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Individuals that use techniques to savor the positive moments of their lives report higher levels of wellbeing, more frequent experiences of positive emotions, stronger connections with other people, deeper engagement in everyday activities, and enhanced purpose in life (Bryant & Veroff, 2007; Gable et al., 2004; King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006). Moreover, the use of a wider variety of savoring strategies associates with higher levels of wellbeing (Quoidbach et al., 2010). More specifically, some savoring strategies affect particular wellbeing components, such as absorption, which is interconnected with the experiences of flow and engagement, during which individual fully concentrates on a task, whereby time flies (Nakamura &

Csikszentmihalyi, 2002; Schaufeli et al., 2002), while other savoring strategies, such as counting one's blessings, facilitate the experience of higher levels of gratitude, which is a core positive emotion and, in turn, leads to a positive behavioural expression towards the benefactor bringing people closer to each other and making them happier (Algoe & Haidt, 2009; Emmons & McCullough, 2003). Finally, sharing positive experiences and feelings with cherished others, like close friends, generates positive connections among people, since individuals, who savor together, stay together, and the quality and resilience of their relationship is strengthened (Bryant & Veroff, 2007). Taking everything into account, savoring is one of the facilitators of wellbeing and different savoring strategies could be studied as an important mechanism on the effects of close friendship characteristics on wellbeing levels.

Character strengths are traits that help individuals reaching their potentials, developing and flourishing. They are the good in people's core, the key to be our best self, they lead individuals to do the right thing and affect the way they think, behave, and feel. The cultivation and application of character strengths is beneficial for both individuals and society (Linley & Harrington, 2006. Park, Peterson, & Seligman, 2004. Peterson & Park, 2006. Peterson & Seligman, 2004). Peterson and Seligman (2004) introduced the Values in Action (VIA) classification of 24 character strengths that are being grouped under higher-order virtues, which are considered to be universal positive traits. The application of character strengths in everyday lives has been found to predict several psychological flourishing indices, such as life satisfaction, orientations to happiness, and PERMA components of wellbeing (Lee, Foo, Adams, Morgan, & Frewen, 2015; Niemiec, 2013; Wagner, Gander, Proyer, & Ruch, 2019).

The cultivation and application of character strengths promote the experience of positive emotions, which in turn builds resources and enhances individual resilience against adversities (Güsewell & Ruch, 2012; Martinez-Marti & Ruch, 2017). Also, when individuals use their positive traits, accomplish their goals, "flow" into the activities, and find a deeper meaning in their lives, they report higher levels of happiness (Littman-Ovadia & Lavy, 2016; Littman-Ovadia & Steger, 2010; Park & Peterson, 2009; Seligman, 2011). Moreover, the cultivation and application of character strengths relate with friendship. Friends become role models, when applying a positive character trait, they give positive feedback on positive traits, and create a loving atmosphere of trust, that could help individuals adopt new ways of thinking or behaving and further cultivate their character strengths (Peterson & Seligman, 2004; Schimel,

Arndt, Pyszczynski, & Greenberg, 2001; Sharlin, Kaslow, & Hammerschmidt, 2000). Based on a study in the Greek cultural context, interpersonal character strengths, such as kindness, forgiveness, teamwork and love, associate with the social facet of wellbeing; in other words, interpersonal strengths relate to low levels of loneliness and high levels of satisfaction form quality relationships (Pezirkianidis, Karakasidou, Stalikas, Moraitou, & Charalambous, in press). Thus, interpersonal strengths can also be investigated as a significant mechanism of how close friendship characteristics relate to wellbeing levels.

The aim of the present study is to investigate if friendship quality, and more specifically, close friendship functions (stimulating companionship, help, self-validation, emotional security, reliable alliance, and intimacy) have significant direct and indirect effects (through use of savoring strategies and interpersonal strengths) on overall wellbeing and its components of adults based on PERMA theory (positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishment; Seligman, 2011). The purpose of this study is to create a generic, independent from age and gender constrains model of adult friendship effects on wellbeing indices. Thus, the present study will focus on answering the following research questions: 1) Do specific friendship functions have direct effects on overall wellbeing and its components? 2) Does the use of savoring strategies and interpersonal strengths mediate the associations of close friendship functions with overall wellbeing and its components?

Method

Participants

The sample consisted of 771 Greek adults aged from 18 to 73 years old. The mean age of the participants was 38.35, $SD = 13.33$ and the majority of them were women (58.9%). Regarding their marital status, 44.2% of the participants were unmarried, 47.1% were married, and 8.1% were divorced or widowed. Moreover, 48.4% of them had children and 64.8% were living in the Attica region of Greece. Most of them reported to have a job (71.6%) and were university graduates (45.6%), while 9.1% were university students, 32.5% were high school graduates, and 12.8% were holding a post-graduate degree. Also, concerning the number of their close friends 12.6% of the participants reported to have one close friend, 26.7% two close friends, 27.1% three, 16.6% four, 8.8% five, and 8.2% more than six close friends.

Measures

McGill Friendship Questionnaire – Friendship Functions (MFQ-FF; Mendelson & Aboud, 1999; Greek version: Pezirkianidis & Stalikas, 2019a). The questionnaire consists of 30 items that assess the degree to which a specific friendship is characterized by six positive functions: a) stimulating companionship, b) help, c) intimacy, d) reliable alliance, e) emotional security, and f) self-validation. Each function is measured by five items in a 9-point Likert-type scale (0-Never to 8-Always). The participants are asked to bring in mind their closest friend and 58.1% of the participants reported that their closest friend is a woman. More specifically, 90.7% of the female and 88.6% of the male participants have chosen same-sex friends. The six-factor structure of MFQ-FF has been confirmed in the present study using confirmatory factor analysis ($\chi^2/df = 7.33$, $GFI = .90$, $CFI = .92$, $NFI = .91$, $IFI = .92$, $TLI = .91$, $RMSEA = .063$, $SRMR = .041$).

PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016; Greek version: Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti, & Yotsidi, 2019). The PERMA Profiler measures the five main components of wellbeing according to Seligman's (2011) multidimensional conceptualization, which has been confirmed in the Greek cultural context. These are: positive emotions, engagement, positive relationships, meaning, and accomplishment. The questionnaire consists of 23 items, three are used to measure each of the five wellbeing components and eight of them measure supplementary concepts: overall wellbeing (single item), negative emotions (three items), loneliness (single item) and physical health (three items). Participants use an 11-point Likert-type scale anchored by '0 = never/not at all/terrible' to '10 = always/completely/excellent' to answer each item. An overall wellbeing score can also be computed.

Abridged Ways of Savoring Checklist for Adults (WOSC; Chadwick, 2012; Greek version: Pezirkianidis & Stalikas, 2019b). The scale measures two factors including ten positive and negative savoring strategies based on Bryant and Veroff's checklist (2007). In the present study, only the factor of the six positive savoring strategies were used and a total score was computed: a) counting blessings, b) sharing with others, c) memory building, d) behavioral expression, e) absorption, and f) self-congratulation. Participants bring in mind positive events of the last three months and report their agreement to each of the 20 items using a 7-point Likert-type scale (1-Totally disagree to 7-Totally agree).

Values In Action – 114GR (VIA-114GR; Peterson & Seligman, 2004; Greek version: Pezirkianidis et al., in press). The VIA-114GR is the Greek version of VIA-

Inventory's of Strengths short form and contains 114 items that measure five virtues and 24 character strengths (three to five items per strength) according to Peterson and Seligman's classification (2004). In VIA-114GR, the character strengths load on five virtues: interpersonal, intellectual, restraint, emotional, and knowledge. In the present study, only the eight interpersonal strengths were used (fairness, kindness, teamwork, forgiveness, modesty, leadership, appreciation of beauty and excellence, and love). Participants use a 5-point Likert-type scale (0-Very much like me to 4-Very much unlike me) to report the extent to which each item describes them.

Demographics. Participants provided demographic information concerning gender, age, marital status, residence, educational level, employment status, and number of close friends (a definition of close friendship was provided).

Procedure

Research data was acquired from students of the Panteion University of Social and Political Sciences during the 2016-2017 academic year. The students got trained to recruit adults of their social milieu without providing them any external incentives or compensation. The participants took part in the study following a brief information about study aims and anonymity of their responses and they provided informed consent. The data were recorded on answer sheets, scanned using the Remark Office OMR (Gaikwad, 2015) and analyzed using the IBM Statistical Package for Social Sciences 21 (Hinton, McMurray, & Brownlow, 2014) and IBM SPSS AMOS 21 (Blunch, 2012). The data of participants that had missing values in the main measures of the study were excluded ($N = 35$) after confirming randomness. Also, no multivariate outliers were detected based on the Mahalanobis D^2 .

Statistical analyses

The research questions will be assessed via testing six hypothesis models using Structural Equation Modelling. The six hypothesis models depict significant direct and indirect effects (through savoring strategies and interpersonal strengths) of the six friendship functions (stimulating companionship, help, intimacy, reliable alliance, emotional security, and self-validation) on overall wellbeing (Wellbeing model), and its PERMA components (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment model, respectively).

Results

In the hypothesis models it was put forward that there are significant correlations between close friendship functions (stimulating companionship, help, intimacy, reliable

alliance, emotional security, and self-validation), interpersonal strengths, positive savoring strategies, PERMA components, and wellbeing. Prior to the path analysis, we tested if there are significant relationships among the variables in the models using Pearson correlation coefficient (see Table 1).

The results of the correlation analysis support the existence of statistically significant positive correlations between all the variables in the model. More specifically, wellbeing was positively and significantly related with stimulating companionship, help, intimacy, reliable alliance, emotional security, and self-validation in close friendship and, also, with positive savoring strategies and interpersonal strengths. The same pattern was found between the five PERMA components, close friendship characteristics, positive savoring strategies and interpersonal strengths. Additionally, positive and significant correlations were found amongst interpersonal strengths, positive savoring strategies and the six friendship functions. Moreover, almost all scales and subscales were found to demonstrate acceptable internal consistency (see Table 1) except for the engagement subscale of the PERMA Profiler ($\alpha = .60$). However, the significant relationships between all the variables of the study and the high levels of internal consistency coefficients regarding the great majority of the measures signify sufficiency to run path analysis.

Table 1. Correlation coefficients, internal consistency values, and descriptive statistics for dependent and independent variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	α	Mean	SD
Stimulating companionship	1														.91	31.23	7.31
Help	.78	1													.86	30.54	6.99
Intimacy	.73	.78	1												.90	33.04	6.68
Reliable alliance	.67	.69	.82	1											.91	34.39	6.30
Emotional security	.76	.84	.86	.76	1										.89	31.54	6.86
Self-validation	.75	.75	.75	.68	.79	1									.89	30.94	6.85
Positive savoring strategies (overall)	.46	.43	.40	.37	.40	.45	1								.87	60.18	12.39
Positive emotions	.44	.43	.38	.36	.37	.46	.52	1							.85	6.84	1.73
Engagement	.45	.41	.34	.33	.35	.38	.44	.63	1						.60	6.71	1.67
Relationships	.51	.53	.47	.48	.48	.51	.50	.72	.52	1					.77	7.23	1.72
Meaning	.38	.38	.35	.35	.33	.41	.45	.75	.59	.61	1				.79	6.98	1.70
Accomplishment	.31	.34	.29	.30	.29	.35	.37	.67	.59	.53	.77	1			.75	6.76	1.59
Overall wellbeing	.50	.50	.44	.43	.44	.50	.55	.91	.78	.81	.88	.84	1		.93	6.91	1.43
Interpersonal strengths (overall)	.32	.27	.24	.22	.28	.28	.30	.28	.39	.28	.30	.24	.35	1	.92	2.68	.52

Note. All correlations were significant at the .001 level.

Six hypothesis models were tested depicting the direct effects of close friendship characteristics and their indirect effects through positive savoring strategies and interpersonal strengths on wellbeing and PERMA components of wellbeing. The IBM SPSS AMOS 21 was used to create and test the path models. Different goodness of fit indices were used to assess overall model fit based on the suggestions of Hu & Bentler (1999): χ^2 ratio (χ^2 /degrees of freedom) less than 3 even though it is affected by sample size, the standardized root mean-square residual (SRMR; Hu & Bentler, 1995) and the root mean-square error of approximation (RMSEA; Browne & Cudeck, 1993) up to .08, the comparative fit index (CFI; Bentler, 1990) and the Tucker–Lewis index (TLI; Tucker & Lewis, 1973) greater than .90.

Table 2. Goodness of fit indices for path analysis results regarding the effects of close friendship functions, positive savoring strategies, and interpersonal strengths on wellbeing and its PERMA components

	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA	SRMR
Wellbeing model	4.196	.978	.993	.064	.031
Positive emotions model	5.048	.974	.991	.073	.035
Engagement model	4.712	.976	.992	.069	.034
Relationships model	4.526	.973	.991	.068	.033
Meaning model	3.860	.979	.993	.061	.030
Accomplishment model	3.911	.978	.993	.061	.029

Note. Extraction method: maximum likelihood.

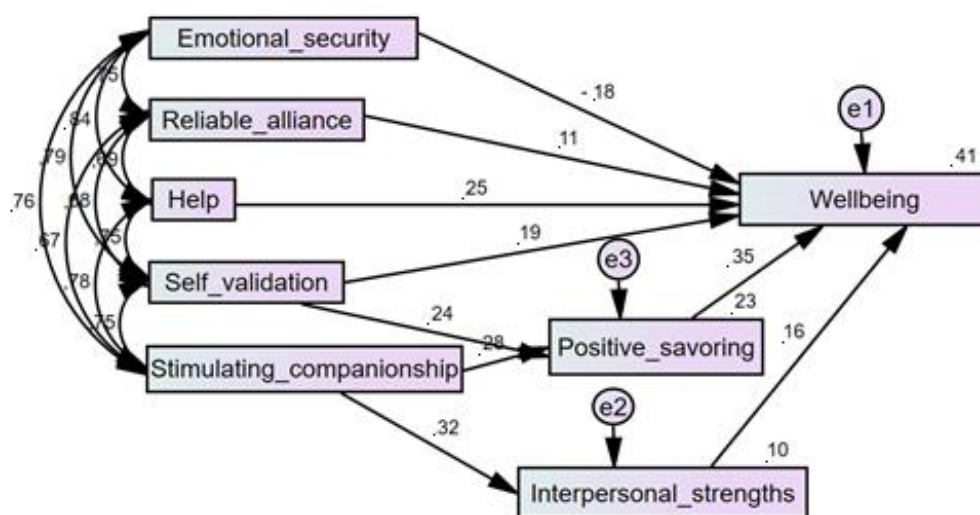


Figure 1. Path analysis results for the effects of close friendship functions, positive savoring strategies, and interpersonal strengths on wellbeing

The results of the path analysis regarding the wellbeing model indicate that there are significant and positive relationships between emotional security, reliable alliance, help, self-validation, and stimulating companionship in a close friendship. Moreover, it was found that emotional security, reliable alliance, help, and self-validation in a close friendship have direct effects on wellbeing, while self-validation through positive savoring strategies and stimulating companionship through interpersonal strengths and positive savoring strategies have indirect effects on wellbeing levels ($\chi^2= 4.196$, $TLI=.978$, $CFI=.993$, $RMSEA=.064$, $SRMR=.031$; see Table 2, Table 3, and Figure 1). Emotional security in a close friendship was found to have negative effects on wellbeing contrary to the rest friendship functions. In total, 41% of the total change in wellbeing was explained by friendship functions (apart from intimacy), positive savoring strategies, and interpersonal character strengths. This finding means that higher levels of reliable alliance, help, stimulating companionship and self-validation in a close friendship, higher levels of using positive savoring strategies and interpersonal strengths, and low levels of emotional security in a friendship predict a significant amount of individual overall wellbeing.

Table 3. Multiple regression analysis for close friendship functions, interpersonal strengths and positive savoring strategies' effects on overall wellbeing

Paths	Estimate	S.E.	C.R.	p
Emotional security → Wellbeing	-.038	.012	-3.035	.002
Reliable alliance → Wellbeing	.025	.010	2.536	.011
Help → Wellbeing	.050	.011	4.662	.000
Self-validation → Wellbeing	.039	.010	3.928	.000
Positive savoring strategies → Wellbeing	.040	.004	11.185	.000
Interpersonal strengths → Wellbeing	.428	.078	5.470	.000
Self-validation → Positive savoring strategies	.428	.086	4.999	.000
Stimulating companionship → Positive savoring strategies	.476	.080	5.928	.000
Stimulating companionship → Interpersonal strengths	.023	.002	9.353	.000
Emotional security ↔ Reliable alliance	32.549	1.947	16.714	.000
Emotional security ↔ Help	40.117	2.250	17.826	.000
Emotional security ↔ Self-validation	36.958	2.153	17.168	.000
Emotional security ↔ Stimulating companionship	38.030	2.266	16.780	.000
Reliable alliance ↔ Help	30.277	1.923	15.748	.000
Reliable alliance ↔ Self-validation	29.420	1.880	15.650	.000
Reliable alliance ↔ Stimulating companionship	30.588	1.990	15.371	.000
Help ↔ Self-validation	35.925	2.155	16.674	.000
Help ↔ Stimulating companionship	39.583	2.327	17.013	.000
Self-validation ↔ Stimulating companionship	37.344	2.249	16.602	.000

Emotional security	46.998	2.395	19.621	.000
Reliable alliance	39.594	2.018	19.621	.000
Help	48.733	2.484	19.621	.000
Self-validation	46.865	2.388	19.621	.000
Stimulating companionship	53.378	2.720	19.621	.000
Error 1 (e1)	1.167	.059	19.621	.000
Error 2 (e2)	.239	.012	19.621	.000
Error 3 (e3)	117.291	5.978	19.621	.000

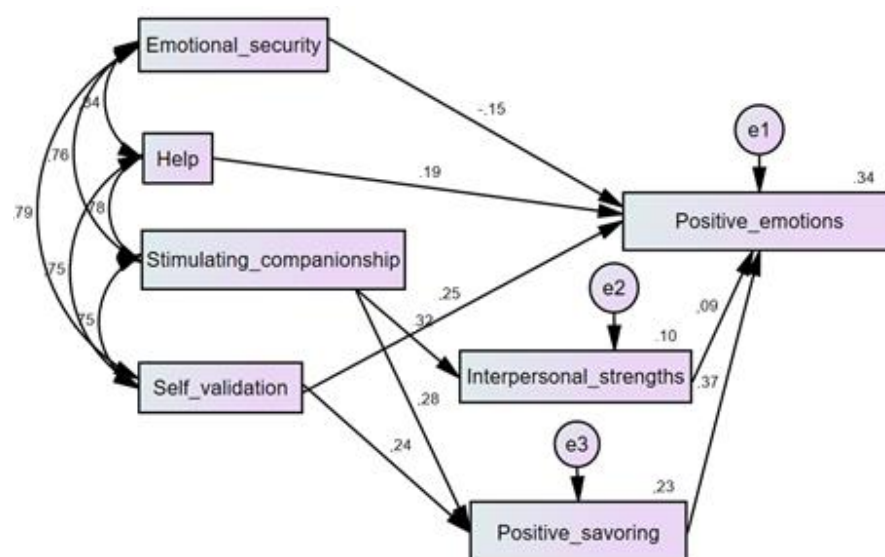


Figure 2. Path analysis results for the effects of close friendship functions, positive savoring strategies, and interpersonal strengths on experiencing of positive emotions

In addition, five models were created to explain the mechanisms under the main components of wellbeing based on the PERMA theory (Seligman, 2011) and demonstrated acceptable model fit. The results in all five models show significant and positive relationships between positive friendship functions. However, intimacy in close friendships was found not to have direct or indirect effects on wellbeing components and reliable alliance played role only in three of them (Relationships, Meaning and Accomplishment).

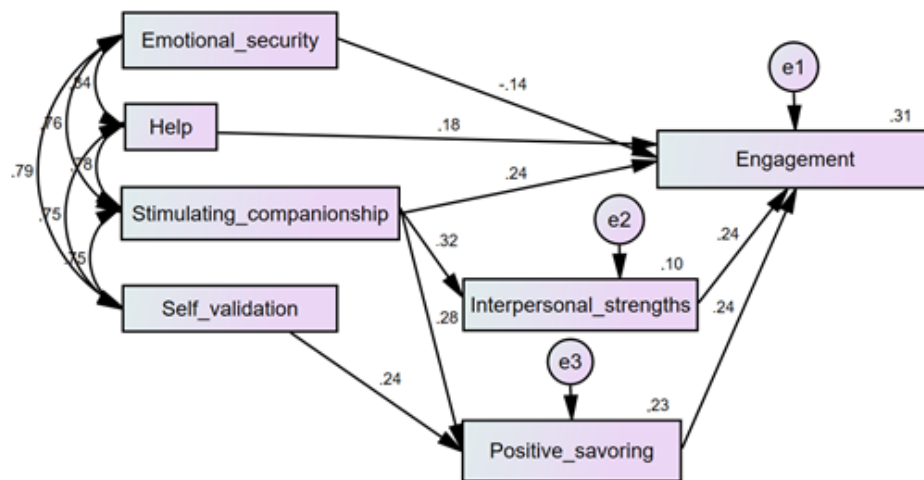


Figure3. Path analysis results for the effects of close friendship functions, positive savoring strategies, and interpersonal strengths on engagement levels

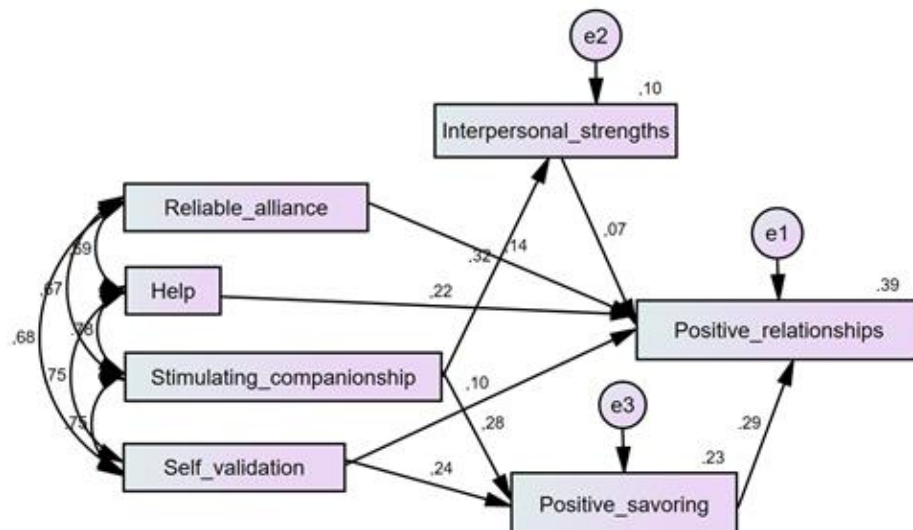


Figure4. Path analysis results for the effects of close friendship functions, positive savoring strategies, and interpersonal strengths on positive relationships

More specifically, the findings of the path analysis for two of the wellbeing components were the same with the wellbeing model regarding the direct and indirect effects. Concerning each specific model, 28% of the total change in levels of meaning in life ($\chi^2 = 3.860$, $TLI = .979$, $CFI = .993$, $RMSEA = .061$, $SRMR = .030$; see Table 2 and Figure 5) and 19% of the variance of accomplishment levels ($\chi^2 = 3.911$, $TLI = .978$, $CFI = .993$, $RMSEA = .061$, $SRMR = .029$; see Table 2 and Figure 6) were explained by friendship functions apart from intimacy, positive savoring strategies, and interpersonal character strengths.

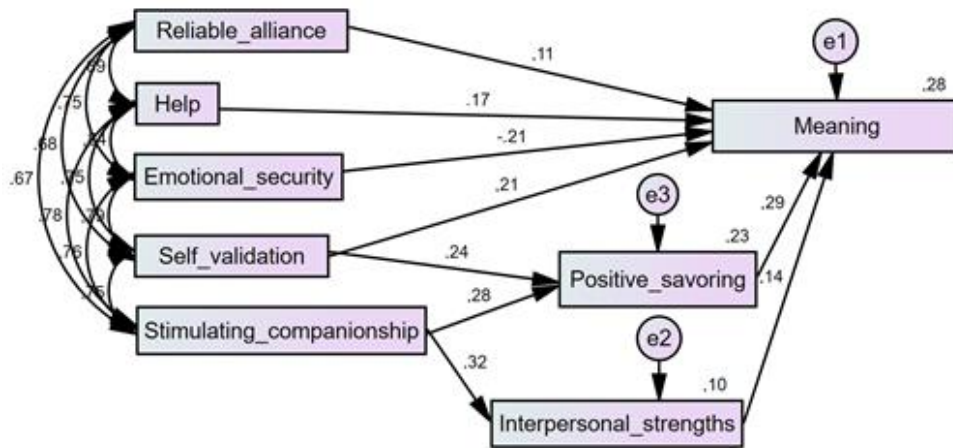


Figure 5. Path analysis results for the effects of close friendship functions, positive savoring strategies, and interpersonal strengths on levels of meaning in life

On the other hand, reliable alliance in close friendships was found not to play any significant role in explaining the levels of experiencing positive emotions and positive relationships. More analytically, 34% of the total change in experiencing of positive emotions was explained by friendship functions apart from intimacy and reliable alliance, positive savoring strategies, and interpersonal character strengths ($\chi^2 = 5.048$, $TLI = .974$, $CFI = .991$, $RMSEA = .073$, $SRMR = .035$; see Table 2 and Figure 2). Also, 39% of the variance in positive relationships was explained by the same variables ($\chi^2 = 4.526$, $TLI = .973$, $CFI = .991$, $RMSEA = .068$, $SRMR = .033$; see Table 2 and Figure 4).

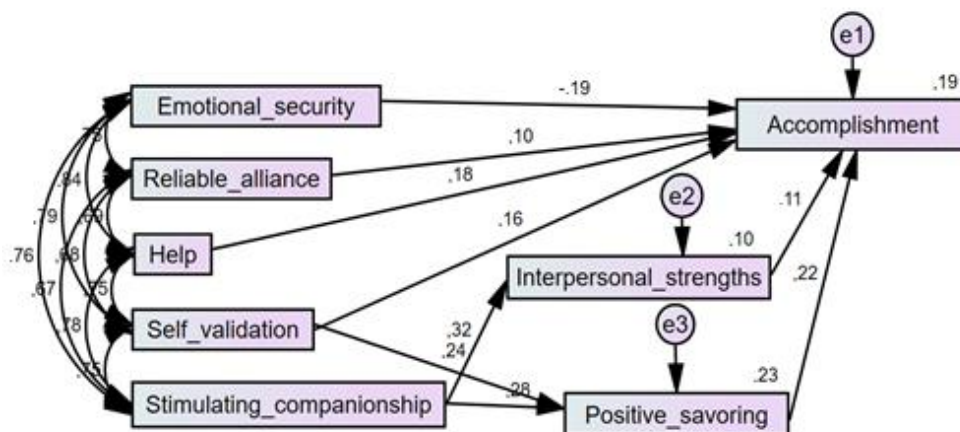


Figure 6. Path analysis results for the effects of close friendship functions, positive savoring strategies, and interpersonal strengths on accomplishments

However, path analysis results for the engagement component of wellbeing show several differentiations. It was found that emotional security and help in close

friendships have direct effects on engagement levels. Nevertheless, self-validation had only indirect effects on engagement levels through positive savoring strategies, while stimulating companionship was found to affect wellbeing both directly and indirectly through savoring and interpersonal character strengths ($\chi^2 = 4.712$, $TLI = .976$, $CFI = .992$, $RMSEA = .069$, $SRMR = .034$; see Table 2 and Figure 3). In total, 31% of engagement levels is explained by this model.

In other words, research results indicate that the hypothesis models have been partially confirmed, since different combinations of specific friendship functions predict overall wellbeing and its components. Also, it has been found that all functions apart from stimulating companionship directly predict wellbeing indices, while self-validation predict them both directly and indirectly. In a nutshell, specific friendship functions do predict overall wellbeing and its components, while savoring strategies and interpersonal strengths do facilitate this relationship.

Discussion

The purpose of the present study was to examine if close friendship functions have significant direct and indirect effects (through the activation of positive savoring strategies and interpersonal strengths) on adult wellbeing and its components following the PERMA multidimensional conceptualization of wellbeing (Seligman, 2011). The findings of the present study indicate that stimulating companionship, help, and self-validation in a close relationship have the most significant effects on wellbeing and its PERMA components. Also, emotional security and reliable alliance in a close friendship were found to have significant effects on wellbeing and some of its components, while intimacy was found to have non-significant effects on wellbeing outputs.

The results of the present study indicate that close friendship quality predict wellbeing and its components in line with previous findings. Close friendship quality, and especially companionship, self-validation, and support from friends predict the levels of happiness and experiencing of positive emotions (Demir & Weitekamp, 2007; Secor et al., 2017). Also, literature review reveals that close friendships enhance personal accomplishments and engagement to activities that increase the sense of meaning in life (Green et al., 2001; Koestner et al., 2012; Silvy et al., 2009). However, the present study adds to previous findings that specific friendship functions, and especially stimulating companionship, self-validation, and help, relate with more possibilities individuals to evaluate their living worthwhile, nurture a sense of

fulfillment, experience flow when engaging in a task, connect positively to other people, and reach more goals. In total, these friendship functions help individuals psychologically flourish.

Help refers to the subjective estimation about received social support, assistance, and guidance by a close friend (Fehr & Harasymchuk, 2018) and has been found by several studies to closely connect to wellbeing outputs because it creates social capital leading to access to information and resources (Fiori & Denckla, 2015). Perceived support leads to increased life satisfaction (Chandoevrit, & Thampanishvong, 2016; Tan, Krishnan, & Lee, 2017), experiencing of positive emotions (Kok et al., 2013), and meaning in life (Hicks & King, 2009). The findings of the present study add to the existing literature that help provided by a close friend correlates with high levels of wellbeing and its PERMA components. Similarly, stimulating companionship, which includes spending time with close friends and engaging in enjoyable activities together that might arouse amusement and excitement (Fehr & Harasymchuk, 2018; Mendelson & Aboud, 1999), is supported by the literature to be one of the main predictors of wellbeing concerning positive friendship functions (Demir & Weitekamp, 2007). This is due to the fact that the persons, with whom individuals share positive experiences in their everyday lives, could change the set point of happiness (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

The results of the present study also indicate that stimulating companionship in a close friendship indirectly influences wellbeing and its components via the activation of positive savoring strategies and interpersonal strengths. When individuals spend good moments with friends by engaging in exciting activities, use several strategies to intensify or extend the pleasure that the shared activities bring (Bryant & Veroff, 2007), for instance they share the positive feelings with friends, get absorbed by the experiences, while time flies, or count the blessings of the day (Bryant, 2003). Besides, when individuals perceive that their friends respond to their attempts to savor together and share positive moments or news with them, this procedure predicts happiness levels and experiencing of positive emotions (Demir et al., 2012, 2017; Gable et al., 2004), while the absorption during a positive experience leads to the experience of flow and strengthens individual's engagement (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Schaufeli et al., 2002). Apart from the savoring strategies that individuals use during the stimulating companionship with their close friends, based on the findings of the present

study they apply several of their interpersonal character strengths. For instance, during the shared moments with friends several character traits are being used, such as the ability to provide or take love and affection or the teamwork skills (Peterson & Seligman, 2004). After all, friends play a vital role on the application of character strengths, since they give positive feedback on positive traits, and create a loving atmosphere of trust, that help individuals adopt new ways of thinking or behaving (Schimel et al., 2001; Sharlin et al. 2000). By applying character strengths when spending time with friends, individuals experience more positive emotions, deeper engage with the activities, strengthen their resilience, accomplish important goals, build a deeper meaning in their lives, and as a result become happier (Güsewell & Ruch, 2012; Littman-Ovadia & Lavy, 2016; Martinez-Marti & Ruch, 2017; Park & Peterson, 2009).

Another strong predictor of wellbeing and its components was the friendship function of self-validation. It refers to the encouragement by friends on your positive traits, thoughts, choices or actions to maintain a positive image towards yourself as a competent person (Fehr & Harasymchuk, 2018). Weisz and Wood (2005) have found that when individuals receive verification on aspects of their identity by friends, it makes them more satisfied with their friendship and strengthens their relationship, but also, this procedure contributes to happiness (Demir & Weitekamp, 2007). The results of the present study add to these findings that high levels of self-validation in a close friendship activate savoring strategies, and in turn predict wellbeing indices. When a friend reassures and encourages things that an individual is doing right, the individual could congratulate his/herself, behaviorally express positive feelings, fill the memory with these positive experiences or feel grateful and blessed for the high quality friendships he/she maintains (Bryant & Veroff, 2007). Also, research has highlighted that individuals, who use a variety of such savoring strategies report higher levels of wellbeing (Quoidbach et al., 2010).

Moreover, positive friendships build a strong and reliable alliance between the two members, which refers to knowing that each friend can count on the other even after a conflict between them or with others (Fehr & Harasymchuk, 2018; Lewis, Al-Shawaf, Russell, & Buss, 2015). A positive friendship can act as a conflict resolution mechanism based on the alliance-building model of friendship (DeScioli & Kurzban, 2012). More specifically, close friends based on the perceived friendship ranking of each individual help them successfully confront conflicts with others buffering as allies,

but also to feel safe in their relationship, even if they argue. The present study adds to previous findings that friendship alliance can positively predict wellbeing levels, as well as building of positive relationships, meaning in life and accomplishments. Further research should be conducted to shed light on the mechanisms that underly this relationship. However, in general, it is important for psychological flourishing to have loyal friends that will be there for you, since this promotes individual's feelings of uniqueness and worthiness, which in turn associate with several wellbeing indices (Demir, Şimşek, & Procsal, 2013).

An unexpected finding concerns the negative effects of emotional security levels in a close friendship on wellbeing and its PERMA components (apart from relationships). Emotional security includes the provision of comfort and reassurance in stressful situations that cause negative feelings of fear, anger, or anxiety (Fehr & Harasymchuk, 2018) and is a different concept than security in friendship (the enduring sense of stability because of the perceived presence of friend's support; Wood et al., 2017). The items that we used to measure emotional security declare the need to have the close friend there, when experiencing negative feelings. However, the literature indicates that one possible explanation could be that, on one hand, it is important to have a friend to talk to, when you have to adjust in new and demanding situations, but on the other hand, high levels of a need to have your friend there, when you feel bad, declares more a dependence instead of emotional support or autonomy support, which positively predict wellbeing levels based on the Self-Determination Theory (Deci, La Guardia, Moller, Schneider, & Ryan, 2006). In other words, individuals that have a high need to have their friends present, when they feel bad, do not cultivate coping mechanisms against negative experiences and become dependent from them, which is reasonable to negatively predict wellbeing and its components. Future studies should further address those findings.

The last function of friendship, intimacy, was found in this study not to predict directly or indirectly any wellbeing facet. Intimacy refers to closeness, which is being expressed through self-disclosure and revealing of internal states. These behaviors involve high levels of exclusivity (Prager, 2009). Based on previous research findings, intimacy was identified as a friendship factor that cannot predict significant positive outcomes for individual mental health in preadolescence. More specifically, high levels of intimacy in close friendships could cause uncertainty, since individuals are afraid if their shared internal states will remain in private. Thus, even though people search for

intimacy in their friendships, high levels of that feature could result in additional worries. To add more, this uncertainty could increase rumination levels and generate negative emotions instead of alleviating them (Wood et al., 2017). Further research should focus on confirming the aforementioned mechanism in adulthood and providing deeper information on why intimacy in a close friendship does not predict wellbeing indices, while other positive friendship features do.

All in all, the present study sheds light on gaps in the literature concerning the effects of close friendship characteristics on several wellbeing components and identifies mechanisms that play a significant role on this relationship. Stimulating companionship, self-validation and help have been recognized as the strongest wellbeing predictors having several implications for theoreticians, practitioners and future studies. Also, the present study is the first attempt to navigate the effects of friendship characteristics under the scope of positive psychology in the Greek cultural context, where studies and interventions more and more focus on building positive relationships and cultivating wellbeing components.

Theoretical and practical implications

The findings of the present study are considered fruitful for the promotion of research on building positive friendships in Greece and worldwide, since they provide information on which functions of a friendship lead to positive psychological outcomes and flourishing, while explaining some of the mechanisms that play role in this effect adding to the results of previous studies. Counsellors, coaches, social workers, psychologists, and educators in school, work or clinical settings could use the findings of the present study to design interventions in order to share the knowledge and cultivate such characteristics through specific activities. For instance, a main goal of positive education and character education could be to develop relevant skills to children and teach them how to build positive friendships. Similar attempts could be applied in university aiming at reinforcing the fragile psychological health of university students. Also, in work settings, building of positive relationships and new friendships among employees could lead to higher job satisfaction and productivity levels. To add more, during individual counselling or psychotherapy mental health professionals could use the information provided by the results of the present study to strengthen the supportive environment of the client and, in turn, psychological resilience, meaning in life, and experiencing of positive emotions. In general, the attempts to build positive

friendships and positive, supportive connections could build better and happier citizens, and, thus, happier societies.

Limitations

The present study results in a generic predictive model that covers adulthood from emerging to late adults regarding the prediction of wellbeing and its PERMA components from positive friendship functions. In addition, further demographic information, such as gender, marital status, educational level or parenthood were not taken under consideration in order to create a generic model for adult friendship effects on wellbeing indices; this fact could be an asset and a limitation. Also, it was not examined if same or different gender friendships could lead to different results. Moreover, the present study was based only on self-report measures and response bias could have affected the results.

Recommendations for future research

Future studies should address the limitations of the present study and focus on examining possible gender or age differences on the effects of friendship characteristics on wellbeing components. Furthermore, other multidimensional conceptualizations of wellbeing could be used, such as Keyes' (2005) or Diener's and his colleagues' (2010) and the effects of positive friendships on their wellbeing components could be additionally explored. Also, future studies should explore the role that different mechanisms play on the relationship between friendship and wellbeing, such as forgiveness, love, and gratitude, which closely connect with positive relationships in general. Finally, piloting examination of brand-new interventions that focus on cultivating positive friendships across adulthood should be a main aim of future studies.

Acknowledgements

This research was supported by a doctoral scholarship to the first author by Alexander S. Onassis Public Benefit Foundation. The authors are grateful to Panteion University students, who helped with the data collection, and Dr Meliksah Demir for providing useful feedback on the manuscript.

References

- Akin, A., & Akin, Ü. (2015). Friendship quality and subjective happiness: The mediator role of subjective vitality. *Education and Science*, 40(177), 233-242.
- Algoe, S., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The 'other-praising' emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105-127.

- Antonucci, T. (2012). Social relations in an aging society: Future directions. *International Journal of Psychology*, 47, 231-231.
- Auerbach, R., Bigda-Peyton, J., Eberhart, N., Webb, C., & Ho, M. (2011). Conceptualizing the prospective relationship between social support, stress, and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(4), 475–487.
- Bentler, P. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Blieszner, R. (2014). The worth of friendship: Can friends keep us happy and healthy? *Journal of the American Society on Aging*, 38(1), 24-30.
- Blunch, N. (2012). *Introduction to structural equation modeling using IBM SPSS statistics and AMOS*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brown, B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology, volume 2: Contextual influences on adolescent development* (pp. 74-103). New York: John Wiley & Sons.
- Browne, M., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: K. Bollen & J. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12, 175-196.
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey, United States of America: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryce, J., & Haworth, J. (2002). Wellbeing and flow in sample of male and female office workers. *Leisure Studies*, 21(3-4), 249-263.
- Butler, J., & Kern, M. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Cambron, M., Acitelli, L., & Steinberg, L. (2010). When friends make you blue: The role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 384-397.
- Chadwick, E. (2012). *The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well* (Unpublished doctoral

- dissertation, Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand). Retrieved from <http://researcharchive.vuw.ac.nz>
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Chandoevrit, W., & Thampanishvong, K. (2016). Valuing social relationships and improved health condition among the Thai population. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2167-2189.
- Chopik, W. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal Relationships*, 24(2), 408-422.
- Deci, E., La Guardia, J., Moller, A., Scheiner, M., & Ryan, R. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327.
- Demir, M. (2015). *Friendship and Happiness: Across the life-span and cultures*. New York: Springer.
- Demir, M., Haynes, A., & Potts, S. (2017). My friends are my estate: Friendship experiences mediate the relationship between perceived responses to capitalization attempts and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1161-1190.
- Demir, M., Doğan, A., & Procsal, A. (2013). I am so happy 'cause my friend is happy for me: Capitalization, friendship, and happiness among U.S. and Turkish college students. *The Journal of Social Psychology*, 153(2), 250-255.
- Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 243-259.
- Demir, M., Özen, A., & Doğan, A. (2012). Friendship, perceived mattering and happiness: A study of American and Turkish college students. *The Journal of Social Psychology*, 152(5), 659-664.
- Demir, M., Şimşek, Ö., & Procsal, A. (2013). I am so happy 'cause my best friend makes me feel unique: Friendship, personal sense of uniqueness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1201-1224.
- Demir, M., & Urberg, K. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88(1), 68-82.
- Demir, M., & Weitekamp, L. (2007). I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 181-211.

- DeScioli, P., & Kurzban, R. (2011). The company you keep: Friendship decisions from a functional perspective. In Krueger, J. (Ed.), *Social Judgment and Decision Making* (pp. 209-225). New York: Psychology Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Emmons, R., & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Fehr, B., & Harasymchuk, C. (2018). The role of friendships in wellbeing. In J. Maddux (Ed.), *Subjective wellbeing and life satisfaction* (pp. 103-128). New York: Routledge.
- Fiori, K., & Denckla, C. (2015). Friendship and happiness among middle-aged adults. In M. Demir (Ed.), *Friendship and Happiness* (pp. 137-154). New York: Springer.
- Fowler, J., & Christakis, N. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337(2338).
- Fredrickson, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B. Biological Sciences*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fu, C., Li, Z., & Mao, Z. (2018). Association between social activities and cognitive function among the elderly in China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(2), 231.

- Gable, S., Reis, H., Impett, E., & Asher, E. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Gaikwad, S. (2015). Image processing based OMR sheet scanning. *International Journal of Advanced Research in Electronics and Communication Engineering*, 4(3), 519-522.
- Garland, E., Fredrickson, B., Kring, A., Johnson, D., Meyer, P., & Penn, D. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- Green, L., Richardson, D., Lago, T., & Schatten-Jones, E. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281-288.
- Güsewell, A., & Ruch, W. (2012). Are only emotional strengths emotional? Character strengths and disposition to positive emotions. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(2), 218-239.
- Hendrick, H. (2012). The child as a social actor in historical sources: Problems of identification and interpretation. In P. Christensen & A. James (Eds), *Research with children: Perspectives and practices* (pp. 36-61). London: Routledge.
- Hicks, J., & King, L. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471-482.
- Hinton, P., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. London: Routledge.
- Holder, M., & Coleman, B. (2009). The contribution of social relationships to children's happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 329-349.
- Holt-Lunstad, J. (2017). Friendship and health. In M. Hojjat & A. Moyer (Eds), *The psychology of friendship* (pp. 233-248). New York: Oxford University Press.
- Hu, L., & Bentler, P. (1995). Evaluating model fit. In R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 76-99). London: Sage.
- Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cut-off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.

- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- King, L., Hicks, J., Krull, J., & Del Gaiso, A. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Koestner, R., Powers, T., Carbonneau, N., Milyavskaya, M., & Chua, S. (2012). Distinguishing autonomous and directive forms of goal support: Their effects on goal progress, relationship quality, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(12), 1609-1620.
- Kok, B., Coffey, K., Cohn, M., Catalino, L., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S., Brantley, M., & Fredrickson, B. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132.
- Laursen, B., Bukowski, W., Aunola, K., & Nurmi, J. (2007). Friendship moderates prospective associations between social isolation and adjustment problems in young children. *Child Development*, 78(4), 1395-1404.
- Lee, J., Foo, K., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, 5, 1-21.
- Levy, P., Kaplan, A., & Patrick, H. (2004). Early adolescents' achievement goals, social status, and attitudes towards cooperation with peers. *Social Psychology of Education*, 7(2), 127-159.
- Lewis, D., Al-Shawaf, L., Russell, E., & Buss, D. (2015). Friends and happiness: An evolutionary perspective on friendship. In M. Demir (Ed.), *Friendship and Happiness* (pp. 37-57). New York: Springer.
- Linley, P., & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1(1), 37-46.
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2016). Going the extra mile: Perseverance as a key character strength at work. *Journal of Career Assessment*, 24(2), 240-252.
- Littman-Ovadia, H., & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 419-430.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- MacDonald, M. (2007). Social support for centenarians' health, psychological well-being, and longevity. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 27(1), 107-127.
- Martínez-Martí, M., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Mendelson, M., & Aboud, F. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31(2), 130-132.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C., Snyder, & S., Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Niemiec, R. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-Being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp.11-30). New York, NY: Springer.
- Nohria, N., Groysberg, B., & Lee, L. (2008). Employee motivation. *Harvard Business Review*, 86(7-8), 78-84.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1-10.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Character strengths in organizations. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1149-1154.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Stalikas, A., Moraitou, D., & Charalambous, V. (in press). Character strengths and virtues in the Greek cultural context. *Ψυχολογία*.
- Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019a). *McGill friendship questionnaires: Revision, translation and validation of two positive friendship instruments in a Greek sample*. Manuscript in preparation.

- Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2019b). *Ways of savoring checklist: Factorial structure and validation of a positive experiencing strategies instrument in a Greek sample*. Manuscript in preparation.
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., & Yotsidi, V. (2019). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 1-18.
- Prager, K. J. (2009). Intimacy. In H. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships* (pp. 919–923). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373.
- Rabaglietti, E., & Ciairano, S. (2008). Quality of friendship relationships and developmental tasks in adolescence. *Cognition, Brain, Behavior*, 12(2), 183-203.
- Raboteg-Saric, Z., & Sakic, M. (2014). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765.
- Ramsey, M., & Gentzler, A. (2015). An upward spiral: Bidirectional associations between positive affect and positive aspects of close relationships across the life span. *Developmental Review*, 36, 58-104.
- Rice, F., & Dolgin, K. (2005). *The adolescent: Development, relationships and culture (11th ed.)*. Auckland, New Zealand: Pearson Education New Zealand.
- Schaufeli, W., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71-92.
- Schimel, J., Arndt, J., Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (2001). Being accepted for who we are: evidence that social validation of the intrinsic self reduces general defensiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 35-52.
- Secor, S., Limke-McLean, A., & Wright, R. (2017). Whose support matters? Support of friends (but not family) may predict affect and wellbeing of adults faced with negative life events. *Journal of Relationships Research*, 8(10), 1–10.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.

- Sharlin, S., Kaslow, F. W., & Hammerschmidt, H. (2000). *Together through thick and thin: A multinational picture of long-term marriages*. Binghamton: Haworth Press.
- Silvi, M., Lestari, W., & Hudiwinarsih, G. (2009). *Friendship in college and its influence on retention and performance*. Retrieved from: <https://ssrn.com/abstract=2021904>
- Steger, M. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology and wellbeing. In P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 165-184). New York: Routledge.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Tan, C.-S., Krishnan, S., & Lee, Q.-W. (2017). The role of self-esteem and social support in the relationship between extraversion and happiness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 36(3), 556-564.
- Thoilliez, B. (2011). How to grow up happy: An exploratory study on the meaning of happiness from children's voices. *Child Indicators Research*, 4(2), 323-351.
- Tucker, L., & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10.
- Urry, H., & Gross, J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352-357.
- Vernon, M. (2005). *The philosophy of friendship*. New York: Springer.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R., & Ruch, W. (2019). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-22.
- Walker, A. (1979). Aristotle's account of friendship in the "Nicomachean Ethics". *Phronesis*, 24(2), 180-196.
- Weisz, C., & Wood, L. (2005). Social identity support and friendship outcomes: A longitudinal study predicting who will be friends and best friends 4 years later. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 416-432.

Wood, M., Bukowski, W., & Santo, J. (2017). Friendship security, but not friendship intimacy, moderates the stability of anxiety during preadolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(6), 798-809.