

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

<<ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ>>

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

**Πρόγραμμα Παρέμβασης Αυτοσυμπόνιας σε Αναδυόμενους Ενήλικες και η
αποτελεσματικότητα
στην Ικανοποίηση από τις Ερωτικές Σχέσεις, την Ευγνωμοσύνη και το
Απολαμβάνειν.**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Λιθοξοΐδου Σοφία

(AM 0622m017)

Αθήνα, 2023

Τριμελής Επιτροπή

Καρακασίδου Ειρήνη, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπουσα)

Γιωτσίδα Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου

Κορδούτης Παναγιώτης, Καθηγητής Παντείου Πανεπιστημίου

Copyright © Λιθοξοΐδου Σοφία, 2023

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

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

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

Ευχαριστίες

Αναλογιζόμενη τα όσα επιθυμώ να γράψω σε αυτό το κομμάτι της διπλωματικής μου εργασίας, το πιο ελεύθερο και βγαλμένο μέσα από την καρδιά μου, συνειδητοποιώ ότι ενδεχομένως οι λέξεις ωχριούν, έτσι ώστε να αποτυπώσουν όλα όσα θέλω να εκφράσω.

Νιώθω άπλετη ευγνωμοσύνη για όλες τις γνώσεις, τα βιώματα και τις εμπειρίες που αποκόμισα κατά τη διάρκεια αυτού του συναρπαστικού ταξιδιού, το οποίο αδιαμφισβήτητα είχε να μου προσθέσει θετικό πρόσημο, τόσο στην ακαδημαϊκή, επαγγελματική αλλά και προσωπική μου ζωή.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου και την αδερφή μου που βρίσκονται πάντα στο πλευρό μου και με στηρίζουν σε κάθε τρελό μου όνειρο με κάθε τρόπο. Η αγάπη και το έμπρακτο ενδιαφέρον τους μου χαρίζουν την ασφάλεια να “ανοίγω τα φτερά μου” και να πετώ σε περιπετειώδη, αλλά ανεπανάληπτα μονοπάτια στη ζωή.

Ακόμη, αισθάνομαι την ανάγκη να ευχαριστήσω ολόψυχα την αγαπημένη μου καθηγήτρια, επόπτρια και μεγάλη μου έμπνευση, κυρία Ειρήνη Καρακασίδου, που από την πρώτη στιγμή πίστεψε σε εμένα, μου αφιέρωσε γενναιόδωρα τις ιδέες, την υποστήριξη αλλά και τον χρόνο της, ο οποίος γνωρίζω πως είναι πολύτιμος και περιορισμένος. Η συνεργασία και συνύπαρξη μου μαζί της είναι πάντα ευχάριστη, δημιουργική και πλούσια σε ερεθίσματα που συντελούν στην προσωπική μου ανάπτυξη.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου τον αείμνηστο καθηγητή μας, Αναστάσιο Σταλικά που χάραξε το δρόμο της Θετικής Ψυχολογίας και με το φως του ενέπνευσε και συνεχίζει να εμπνέει όλους εμάς.

Ιδιαίτερη ευχαριστία οφείλω και σε όλους τους συμμετέχοντες της παρούσας παρέμβασης, οι οποίοι με τον απερίγραπτο ενθουσιασμό και το άσβεστο μεράκι τους “αγκάλιασαν” αυτή την έρευνα και δίχως την καθοριστική συμβολή όλων δε θα ήταν εφικτή η επιτυχημένη περάτωσή της.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	7
Abstract.....	8
Θετική Ψυχολογία.....	9
Θετικές Παρεμβάσεις.....	10
Αποτελεσματικότητα Θετικών Παρεμβάσεων.....	11
Αυτοσυμπόνια.....	11
Τι είναι η αυτοσυμπόνια;.....	12
Οφέλη αυτοσυμπόνιας.....	14
Παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας.....	14
Η έρευνα σήμερα.....	15
Η έρευνα στην Ελλάδα.....	15
Σκεπτικό κι αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας.....	16
Αναδύομενη ενηλικίωση.....	17
Ερωτικές σχέσεις.....	18
Ικανοποίηση από τις σχέσεις και σύνδεση με το ρόλο της αυτοσυμπόνιας.....	19
Ευγνωμοσύνη.....	21
Απολαμβάνειν.....	22
Σημασία έρευνας.....	25
Η παρούσα έρευνα.....	27
Ερευνητικός σκοπός και Υποθέσεις.....	27
Μεθοδολογία.....	28
Συμμετέχοντες και διαδικασία.....	28
Μέσα Συλλογής Δεδομένων- Ψυχομετρικά Εργαλεία.....	29
Περιεχόμενο Παρέμβασης.....	31
Στατιστική ανάλυση.....	37
Αποτελέσματα.....	38
Συζήτηση.....	53
Συνεισφορά της αξίας των αποτελεσμάτων.....	56
Περιορισμοί και Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	58
Βιβλιογραφία.....	61

Ελληνόγλωσση.....	61
Ξενόγλωσση.....	61
Παράρτημα.....	75

Πίνακες

Πίνακας 1. Αριθμός και Περιγραφή Συναντήσεων.....	36
Πίνακας 2. Κατανομή των συμμετεχόντων στις ομάδες.....	38
Πίνακας 3. Περιγραφικά στοιχεία βαθμολογιών στις κλίμακες ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τις σχέσεις για τις δύο ομάδες πριν και μετά την παρέμβαση.....	40
Πίνακας 4. Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ANOVA για τις κλίμακες ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τις σχέσεις.....	41
Πίνακας 5. Περιγραφικά στοιχεία για τις βαθμολογίες, στις διαστάσεις και την συνολική κλίμακα αυτοσυμπόνιας, για τις δύο ομάδες πριν και μετά την παρέμβαση.....	44
Πίνακας 6. Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ANOVA για τις βαθμολογίες, στις διαστάσεις και την συνολική κλίμακα αυτοσυμπόνιας.....	45
Πίνακας 7. Βαθμολογίες στις διαστάσεις και τη συνολική κλίμακα Απολαμβάνειν	47
Πίνακας 8. Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ANOVA για τις βαθμολογίες στις διαστάσεις και τη συνολική κλίμακα απολαμβάνειν.....	48
Πίνακας 9. Συντελεστές συσχέτισης Pearson της κλίμακας απολαμβάνειν με αυτές της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τις σχέσεις και της αυτοσυμπόνιας.....	50

Εικόνες

Εικόνα 1. Κατανομή των συμμετεχόντων στις ομάδες.....	39
Εικόνα 2. Συσχέτιση κλιμάκων ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τις σχέσεις.....	51
Εικόνα 3. Συσχέτιση κλιμάκων ευγνωμοσύνης και αυτοσυμπόνιας.....	52

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η πιλοτική εφαρμογή μιας διαδικτυακής παρέμβασης αυτοσυμπόνιας και η διερεύνηση της αποτελεσματικότητάς της στην ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις, την ευγνωμοσύνη και το απολαμβάνειν στην πληθυσμιακή ομάδα των

αναδυόμενων ενηλίκων. Συνολικά, 32 συμμετέχοντες έλαβαν μέρος στην έρευνα και κατανεμήθηκαν στις ομάδες παρέμβασης κι ελέγχου, αντίστοιχα. Οι 21 συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας παρακολούθησαν οκτώ διαδικτυακές εβδομαδιαίες συναντήσεις, ενώ οι 11 συμμετέχοντες της ομάδας ελέγχου δεν έλαβαν μέρος σε καμία είδους παρέμβαση. Ωστόσο, όλοι οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς (Ερωτηματολόγιο Αυτοσυμπόνιας, Κλίμακα Ικανοποίησης Ζευγαριών, Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης, Ερωτηματολόγιο Απολαμβάνειν), τόσο πριν όσο και μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η ομάδα παρέμβασης ανέφερε αυξημένα επίπεδα αυτοσυμπόνιας, απολαμβάνειν, ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις, μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Επιπλέον, η ομάδα ελέγχου δε σημείωσε σημαντική διαφορά σε καμία από τις μεταβλητές της έρευνας, έπειτα από το πέρας της παρέμβασης. Γενικότερα, η συγκεκριμένη μελέτη υποδεικνύει πως μια διαδικτυακή παρέμβαση Θετικής Ψυχολογίας, εστιασμένη στην αυτοσυμπόνια και συνολικής διάρκειας οκτώ εβδομάδων, είναι εφικτό να εφαρμοστεί στην πληθυσμιακή ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, προσφέροντας ποικίλα ευεργετικά αποτελέσματα στην ευγνωμοσύνη, το απολαμβάνειν και την ικανοποίηση που βιώνουν από τις ερωτικές τους σχέσεις. Περαιτέρω μελλοντικές έρευνες σε αντίστοιχο πεδίο, κρίνονται υψίστης σημασίας προκειμένου αφενός, να διερευνηθεί η σταθερότητα των ευρημάτων στο χρόνο και αφετέρου, η δυνατότητα εφαρμογής ανάλογων παρεμβάσεων σε ακόμη, μεγαλύτερο δείγμα ατόμων.

Λέξεις- κλειδιά: παρέμβαση, αυτοσυμπόνια, αναδυόμενοι ενήλικες, ικανοποίηση από ερωτικές σχέσεις, απολαμβάνειν, ευγνωμοσύνη

Self-Compassion Intervention Programme for Emerging Adults and its role in Satisfaction from Romantic Relationships, Gratitude and Savoring.

Abstract

The purpose of the present study, was to pilot-test an online self-compassion intervention and investigate its effectiveness on satisfaction in romantic relationships, gratitude, and savoring among emerging adults. A total of 32 participants took part in the study and were allocated to the intervention and control groups, respectively. The 21 participants in the experimental group attended eight online weekly sessions, while the 11 participants in the control group did not participate in any intervention. However, all participants completed self-report questionnaires (Self-Compassion Scale, Couples Satisfaction Index, Gratitude Questionnaire, Savoring Beliefs Inventory), both before and after the completion of the intervention. The results showed that, the intervention group reported increased levels of self-compassion, savoring, gratitude, and satisfaction with their romantic relationships after completing the program. Additionally, the control group did not show any significant difference in any of the research variables after the intervention. Overall, this study suggests that an online Positive Psychology intervention, focused on self-compassion and lasting eight weeks can be effectively implemented in the emerging adult population, offering various beneficial outcomes in gratitude, savoring, and satisfaction experienced in their romantic relationships. Further future research in this area, is of utmost importance in order to explore the stability of the findings over time and the potential to apply similar interventions to an even larger sample of individuals.

Keywords: intervention, self-compassion, emerging adults, romantic relationship satisfaction, savoring, gratitude

αποτελεσματικότητα
στην Ικανοποίηση από τις Ερωτικές Σχέσεις, την Ευγνωμοσύνη και το
Απολαμβάνειν.

Θετική Ψυχολογία

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί έναν αναπτυσσόμενο κλάδο της επιστήμης της ψυχολογίας. Ο όρος Θετική Ψυχολογία χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1998 από τον καθηγητή ψυχολογίας και τότε πρόεδρο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης (APA) Martin Seligman, ο οποίος και έθεσε τις επιστημονικές βάσεις του νέου παραδείγματος στην Ψυχολογία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), φιλοδοξώντας να επαναπροσανατολίσει την επιστημονική κοινότητα προς τη μελέτη των θετικών χαρακτηριστικών των ατόμων, των ομάδων και των οργανισμών, σε αντίθεση με την κυρίαρχη τάση του προηγούμενου αιώνα, η οποία έδινε έμφαση στη μελέτη της ψυχοπαθολογίας και της θεραπείας της.

Με άλλα λόγια, η Θετική Ψυχολογία έρχεται να απαντήσει στο ερώτημα πώς ο σύγχρονος άνθρωπος είναι ικανός να αναπτύξει και να καλλιεργήσει την ευημερία του, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να λειτουργήσει αξιοποιώντας πλήρως το δυναμικό του σε διάφορους τομείς της καθημερινότητας σε μια εποχή γεμάτη προκλήσεις ζώντας όμως, παράλληλα μια ζωή με νόημα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Σε γενικές γραμμές, η Θετική Ψυχολογία μελετά θετικές μεταβλητές όπως είναι η ευημερία, η ικανοποίηση από τη ζωή, τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα, τα θετικά συναισθήματα, το απολαμβάνειν, η ψυχολογική ροή, το νόημα ζωής, οι θετικές σχέσεις, η αισιοδοξία, η ψυχική ανθεκτικότητα και πολλές άλλες (Γαλανάκης και συν., 2011).

Ωστόσο, ένα σημαντικό στοιχείο το οποίο αξίζει να σημειωθεί, είναι το γεγονός ότι η Θετική Ψυχολογία δεν αγνοεί ότι υπάρχουν και αρνητικές πτυχές στην ανθρώπινη ύπαρξη και δεν προσπαθεί να αποκρύψει το οτιδήποτε αρνητικό. Αντιθέτως, αναγνωρίζει όλα τα παραπάνω και μελετά τρόπους με τους οποίους τόσο οι θετικές όσο και οι αρνητικές συνιστώσες της μπορούν να έχουν πιθανά οφέλη στον άνθρωπο (Πεζηρκιανίδης, 2020). Επιπλέον, ποικίλες εφαρμογές και παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας υλοποιούνται με μεγάλη επιτυχία σε διάφορους τομείς όπως η κλινική ψυχολογία, η εκπαίδευση, οι οργανισμοί, η ψυχοθεραπεία, ο αθλητισμός, κι εν γένει η κοινότητα.

Στην συγκεκριμένη εργασία θα παρουσιαστεί κυρίως, μια νέα έννοια του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας, αυτή της αυτοσυμπόνιας αλλά επίσης, θα γίνει αναφορά τόσο στην έννοια του απολαμβάνειν, της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τις ρομαντικές σχέσεις.

Θετικές παρεμβάσεις

Κατά την τελευταία δεκαετία, η έρευνα στον τομέα της θετικής ψυχολογίας έχει στραφεί προς τη σύνδεση της θεωρητικής γνώσης με την πρακτική εφαρμογή, η οποία πραγματοποιείται μέσω μιας πολλά υποσχόμενης προσέγγισης για την αύξηση της ευημερίας, κι αυτή αφορά στις θετικές παρεμβάσεις. Οι θετικές παρεμβάσεις ορίζονται ως οι μέθοδοι θεραπείας ή οι εκ προθέσεως δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών και γνώσιών, καθώς και θετικών πτυχών της προσωπικότητας. (Sin & Lyubomirsky, 2009). Σε αυτές τις παρεμβάσεις συνήθως ζητείται από τα άτομα να ολοκληρώσουν συστηματικά μία ή περισσότερες ασκήσεις.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν σχεδιαστεί αρκετές θετικές παρεμβάσεις με στρατηγικές που ποικίλλουν. Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποιες θετικές παρεμβάσεις, οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί μόνες τους ή σε συνδυασμό με άλλες: Γράμμα ευγνωμοσύνης (Boehm, Lyubomirsky, & Sheldon, 2011· Layous, Lee, Choi, & Lyubomirsky, 2013· Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005), ο καλύτερος εαυτός (King, 2001), η εκτέλεση πράξεων καλοσύνης (Dunn, Aknin, & Norton, 2008), ενίσχυση αισιοδοξίας (Boehm και συν., 2011· Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2013), ενδυνάμωση θετικών στοιχείων του χαρακτήρα (Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013· Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012· Seligman et al., 2005· Woodworth, O'Brien-Malone, Diamond, & Schütz, 2016).

Αποτελεσματικότητα Θετικών Παρεμβάσεων

Την τελευταία δεκαετία έχουν δημοσιευθεί αρκετές μετα-αναλύσεις με σκοπό την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας. Για παράδειγμα, οι Sin και Lyubomirsky (2009) δημοσίευσαν μία μετα-ανάλυση αξιολογώντας 51 θετικές παρεμβάσεις με 4.266 συμμετέχοντες με σκοπό να αναδείξουν τη σημαντικότητά τους, προτείνοντας πρακτικές οδηγίες στους ειδικούς ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι θετικές παρεμβάσεις ενισχύουν το ευ ζην και μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης. Λίγα χρόνια αργότερα δημοσιεύτηκε μία ακόμα μετα-ανάλυση, με την συστηματική βιβλιογραφική

ανασκόπηση 40 άρθρων και συνολικά 6.139 συμμετέχοντες (Bolier Haverman, Westerhof, Riper, Smit, & Bohlmeijer, 2013). Σκοπός ήταν να εξετάσουν την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων στον γενικό πληθυσμό. Συμπεριλήφθηκαν θετικές παρεμβάσεις αυτοβοήθειας, ομαδικής ψυχο-εκπαίδευσης και ατομικής θεραπείας. Τα αποτελέσματα ενισχύουν την προηγούμενη δημοσιευμένη μετα-ανάλυση τονίζοντας το ρόλο των θετικών παρεμβάσεων, τόσο στην ενίσχυση του υποκειμενικού ευ ζην όσο και στη μείωση της κατάθλιψης. Επιπλέον, στην επαναξιολόγηση που έγινε τρεις έως έξι μήνες μετά τις παρεμβάσεις, τα οφέλη στην ευζωία των συμμετεχόντων φάνηκε να διατηρούνται.

Αυτοσυμπόνια

Η αυτοσυμπόνια αποτελεί μια σχετικά πρόσφατη έννοια στη δυτική σκέψη, αν και η ύπαρξη της στην ανατολική φιλοσοφία, και πιο συγκεκριμένα στη βουδιστική, χρονολογείται αιώνες πριν (Davidson & Harrington, 2002). Σε γενικές γραμμές, περιγράφει τον τρόπο ανάπτυξης μιας υγιέστερης σχέσης με τον εαυτό, ακόμα και σε δύσκολες στιγμές ενώ, θα μπορούσε εύκολα να χαρακτηριστεί ως η τέχνη του να φροντίζω τον εαυτό μου. Επίσημα, εισήχθη ως έννοια στην επιστημονική κοινότητα από την Kristin Neff, το 2003 κι έκτοτε γίνονται ολοένα και περισσότερες οι έρευνες που αναδεικνύουν την ισχυρή σχέση της με την ευημερία των ατόμων.

Τί είναι η αυτοσυμπόνια?

Η αυτοσυμπόνια, έτσι όπως έχει οριστεί από τη Neff (2003b), αφορά σε μια στάση ζεστασιάς κι αποδοχής απέναντι στις πλευρές του εαυτού μας σε στιγμές πόνου ή αποτυχίας. Ο πόνος αυτός μπορεί να προέρχεται είτε από τις εξωτερικές συνθήκες, είτε από τις πράξεις του ίδιου του ατόμου, τις αποτυχίες ή τις προσωπικές του αδυναμίες (Neff, 2009). Η μελέτη της παραπάνω έννοιας είναι ιδιαίτερα σημαντική καθώς, η Neff (2003a) παρατήρησε πως οι άνθρωποι, ενώ καταφέρνουν με μεγάλη επιτυχία να είναι συμπονετικοί προς τους άλλους, όταν καλούνται να προσεγγίσουν τον εαυτό τους με συμπόνια, συχνά δυσκολεύονται σε μεγάλο βαθμό.

Στην προσπάθεια εννοιολογικού προσδιορισμού της έννοιας της αυτοσυμπόνιας, η Neff (2003a) υπογραμμίζει ότι πρόκειται για ένα σύστημα, το οποίο αποτελείται από τρία βασικά

συστατικά χαρακτηριστικά: την καλοσύνη και την κατανόηση απέναντι σε αρνητικές πλευρές του εαυτού, τη θεώρηση της ελαττωματικότητας ή των αρνητικών εμπειριών που βιώνει το άτομο ως μέρος της συνολικής ανθρώπινης εμπειρίας και την ενσυνειδητότητα, δηλαδή τη διατήρηση επώδυνων σκέψεων και συναισθημάτων σε μια ενσυνείδητη ενημερότητα, σε μια συναισθηματική ισορροπία και γαλήνη, ακόμη κι όταν το άτομο αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις (Barnard & Curry, 2011).

Ειδικότερα, το πρώτο συστατικό, η καλοσύνη προς τον εαυτό αναφέρεται σε μια στάση φροντίδας, κατανόησης και ζεστασιάς απέναντι στον εαυτό σε περιστάσεις πόνου ή αποτυχίας (Neff, 2003b). Η στάση αυτή υιοθετείται από το άτομο ως προς όλες τις πλευρές του εαυτού του, τις συμπεριφορές, τα συναισθήματα και τις σκέψεις του (Gilbert & Irons, 2004). Ο εαυτός αντιμετωπίζεται ως άτομο με αξία άνευ όρων (Barnard & Curry, 2011). Η καλοσύνη προς τον εαυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με την επικριτική στάση προς τον εαυτό, η οποία περιλαμβάνει μία εχθρική, μειωτική στάση, απορρίπτοντας πλευρές του ατόμου και τη γενικότερη αξία του (Neff, 2003b).

Το δεύτερο συστατικό της αυτοσυμπόνιας, η θεώρηση των αρνητικών πλευρών ως μέρος της κοινής, πανανθρώπινης εμπειρίας ή κοινή ανθρωπιά, έχει να κάνει με την αναγνώριση πως όλοι οι άνθρωποι έχουν ατέλειες, κάνουν λάθη κι αποτυγχάνουν, και με αυτόν τον τρόπο μία ελαττωματική κατάσταση του ατόμου συνδέεται με την ανθρώπινη ύπαρξη γενικότερα. Η θεώρηση αυτή περιλαμβάνει την αναγνώριση της σύνδεσης του ατόμου με τους άλλους και την αίσθηση της επίγνωσης της κοινής ανθρώπινης φύσης σε στιγμές θλίψης κι αδυναμίας. Το χαρακτηριστικό αυτό αντιπαραβάλλεται με την απομόνωση, μέσω της οποίας το άτομο αντιλαμβάνεται την αρνητική εμπειρία του ως κάτι ξεχωριστό κι απομονωμένο από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο (Neff, 2003b).

Τέλος, το τρίτο συστατικό, η ενσυνειδητότητα αναφέρεται στην επίγνωση, προσοχή κι αποδοχή της εμπειρίας του ατόμου την παρούσα στιγμή και στην αναγνώριση και βίωση των συναισθημάτων του με έναν ισορροπημένο τρόπο (Shapiro et al., 2007). Το χαρακτηριστικό αυτό έρχεται σε αντιδιαστολή με δύο άλλες καταστάσεις. Η μία είναι η αποφυγή, κατά την οποία το άτομο αγνοεί κι αποφεύγει επώδυνες εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα (Neff, 2003b). Η άλλη είναι ο μηρυκασμός και η μεγέθυνση των αρνητικών πλευρών του εαυτού ή της ζωής. Όταν συμβαίνει αυτό, τα άτομα απορροφώνται τόσο πολύ στις τρέχουσες συναισθηματικές αντιδράσεις τους, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να προσεγγίσουν τις άλλες

πλευρές του εαυτού τους (Smeets et al., 2014). Συνεπώς, η ενσυνειδητότητα είναι η μέση οδός μεταξύ αυτών των δύο καταστάσεων, δηλαδή τα άτομα δεν καταπιέζουν ούτε αρνούνται τα επώδυνα συναισθήματα, ούτε όμως τα δραματοποιούν, αλλά αναγνωρίζουν κι αποδέχονται την αρνητική εμπειρία και μάλιστα, την αξία της μακροπρόθεσμα.

Οι τρεις πλευρές της αυτοσυμπόνιας είναι διαφορετικές εννοιολογικά και βιώνονται διαφορετικά σε ένα φαινομενολογικό επίπεδο, ωστόσο αλληλεπιδρούν κι ενισχύονται αμοιβαία (Neff, 2003a). Αντιστοιχούν σε διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τις δύσκολες στιγμές και τον πόνο, τόσο σε γνωστικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο (Neff, 2020).

Τέλος, η αυτοσυμπόνια διαφέρει από έννοιες με τις οποίες συχνά λανθασμένα συγγέεται όπως την αυτολύπηση, την αυτοεπιείκεια και την αυτοεκτίμηση. Με την πρώτη διαφέρει, καθώς δεν υπερτονίζει την προσωπική εμπειρία, αλλά ορίζει την πανανθρώπινη φύση του πόνου. Με τη δεύτερη διαφέρει, καθώς δε μειώνει την αξία της κινητοποίησης για προσπάθεια, αλλά αντιθέτως αυξάνει το κίνητρο για βελτίωση κι επιδίωξη ευημερίας (Neff, 2011). Κλείνοντας, με την τρίτη διαφέρει στο γεγονός ότι δεν εξαρτάται από τις αξιολογήσεις, συγκρίσεις ή τις επιτυχίες του ατόμου, αλλά αγκαλιάζει τις αποτυχίες με κατανόηση και ζεστασιά, ενώ παράλληλα υιοθετεί μια υγιή απόσταση από το πρόβλημα.

Οφέλη αυτοσυμπόνιας

Η αυτοσυμπόνια επωφελεί τον άνθρωπο σε ποικίλους τομείς της ζωής του. Στους ενήλικες έχει συνδεθεί με την ευημερία, μεγαλύτερα επίπεδα ευτυχίας, ικανοποίησης από τη ζωή, αισιοδοξίας, ενσυνειδητότητας, αυτοαποτελεσματικότητας και υγιείς αντιδράσεις στο στρες (Smeets et al., 2014). Ταυτόχρονα, συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα ψυχοπαθολογίας, στρες, φόβου αποτυχίας και μηρυκασμού (Neff & Knox, 2017).

Παρόμοια οφέλη παρατηρήθηκαν και σε μια πρόσφατη έρευνα (Smeets et al., 2014) σε νεαρές φοιτήτριες στις οποίες ταυτόχρονα με τα παραπάνω, σημειώθηκε επίσης μείωση της έντονης κριτικής και του αυτο-μαστιγώματος. Επιπρόσθετα, σε αντίστοιχες μελέτες (Bluth & Blanton, 2014) αναδείχθηκε ο προστατευτικός ρόλος της αυτοσυμπόνιας στο άγχος και τα συμπτώματα κατάθλιψης των εφήβων, ενώ οι Bluth et al. (2015) εφάρμοσαν σε εφήβους ένα πιλοτικό πρόγραμμα Ενσυνειδητότητας- Αυτοσυμπόνιας με σκοπό τη μείωση του στρες.

Ενώ η μελέτη πιθανών μηχανισμών μέσω των οποίων, η αυτοσυμπόνια επιδρά θετικά στην ψυχική υγεία βρίσκεται ακόμη σε πρώιμο στάδιο (Findlay- Jones, 2017) υπάρχουν ενδείξεις που υποστηρίζουν ότι ο κύριος μηχανισμός πίσω από αυτήν είναι η συναισθηματική ρύθμιση. Η αυτοσυμπόνια φαίνεται να είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία, κυρίως, μέσω της υιοθέτησης προσαρμοστικών μηχανισμών βίωσης των αρνητικών συναισθημάτων αντί της αποφυγής τους (Inwood & Ferrari, 2018).

Παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας

Όσον αφορά τις πρακτικές εφαρμογές της αυτοσυμπόνιας είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτο το πρόγραμμα για την ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας και της ενσυνειδητότητας Mindful Self-Compassion Program (Neff & Germer, 2013). Εφαρμόζεται τόσο σε γενικό, όσο και σε κλινικό πληθυσμό και ως στόχο έχει την καλλιέργεια μιας ενσυνείδητης, συμπονετικής σχέσης με τον εαυτό σε συνθήκες συναισθηματικού πόνου. Αξίζει να αναφερθεί ότι έως τότε είχε μελετηθεί, από διάφορους ερευνητές, ο ρόλος της ενσυνειδητότητας (Kabat- Zinn, 1982) στην προώθηση της ψυχικής υγείας. Επομένως, το παραπάνω πρόγραμμα δανείζεται, ως προς τη δομή και τις τεχνικές τη φιλοσοφία του Mindfulness- Based Stress Reduction, Το πρόγραμμα συμβάλλει στην ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας, της αυτοσυμπόνιας, της ευημερίας και της ικανοποίησης από τη ζωή και παράλληλα, τη μείωση των επιπέδων στρες κι άγχους, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων, της αποφυγής ή καταπίεσης των αρνητικών συναισθημάτων (Neff & Germer, 2013).

Η έρευνα σήμερα

Η αυτοσυμπόνια ως μία νεοεισαχθείσα έννοια στις ερευνητικές δράσεις της Θετικής Ψυχολογίας έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον ενός μεγάλου αριθμού ερευνητών, οι οποίοι αναζητούν όχι μόνο τη σχέση της με διάφορες έννοιες, αλλά και τρόπους ενίσχυσης και λειτουργίας της σε ποικίλους τομείς της ζωής του ατόμου. Σε μια προσπάθεια κατηγοριοποίησης των ερευνών, που έχουν ως κύρια μεταβλητή την αυτοσυμπόνια, προέκυψαν μελέτες που αφορούν την ψυχική υγεία, τους κλινικούς πληθυσμούς, τις διατροφικές διαταραχές και την εικόνα του σώματος, την εργασία, τον αθλητισμό αλλά κι εν γένει την ποιότητα ζωής. Τα τελευταία χρόνια επίσης, εξετάζονται και ειδικές ομάδες, όπως επιβίωσαντες γυναίκες οικογενειακής βίας (Karakasidou & Stalikas, 2017) κι επαγγελματίες υγείας (Delaney, 2018). Επιπρόσθετα, η μεθοδολογία που εφαρμόζεται εμπλουτίζεται συνεχώς

από πειραματικές μελέτες, ενώ σχεδιάζονται νέες παρεμβάσεις των οποίων η αποτελεσματικότητα αξιολογείται συστηματικά (Bluth & Neff, 2018).

Η έρευνα στην Ελλάδα

Οι έρευνες στην Ελλάδα έχουν εξετάσει την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας, σε ενήλικες από το γενικό πληθυσμό και συγκεκριμένα φοιτητές με στόχο την προαγωγή της αυτοσυμπόνιας, της ευημερίας, της ικανοποίησης από τη ζωή και της θετικής συναισθηματικής κατάστασης (Karakasidou & Stalikas, 2017a). Επίσης, μελετήθηκε η αποτελεσματικότητα της αυτοσυμπόνιας σε γυναίκες θύματα ενδοοικογενειακής βίας, με στόχο τη γενικότερη ενδυνάμωση τους και αναδείχθηκαν ενθαρρυντικά ευρήματα (Karakasidou & Stalikas, 2017b).

Ακόμη, στην Ελλάδα σταθμίστηκε και προσαρμόστηκε η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003) αρχικά το 2015 από τον Μάντζιο και συνεργάτες του (Mantzios et al., 2015). Έπειτα, πραγματοποιήθηκε μία δεύτερη προσπάθεια στάθμισης της, λαμβάνοντας υπόψη τους περιορισμούς της πρώτης, με την τελική μορφή της κλίμακας να αποδεικνύεται έγκυρη κι αξιόπιστη (Karakasidou et al., 2017).

Εν κατακλείδι, η έννοια της αυτοσυμπόνιας μέχρι σήμερα, στην Ελλάδα έχει μελετηθεί κυρίως, σε ενήλικο πληθυσμό. Ιδιαίτερα ενδιαφέρον θα ήταν, να μελετηθεί η διερεύνηση και ο σχεδιασμός παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας και σε πολλές ακόμη, ηλικιακές ομάδες, αναλογιζόμενοι τα πολλαπλά οφέλη της, σύμφωνα και με τη διεθνή βιβλιογραφία (Bluth et al., 2018).

Σκεπτικό κι αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας

Οι Neff και Germer (2013), οι οποίοι ανέπτυξαν την παρέμβαση Mindful Self-Compassion διάρκειας οκτώ εβδομάδων, περιλαμβάνει ασκήσεις που καλλιεργούν τις διαπροσωπικές δεξιότητες, διαλογισμό και μια πληθώρα τεχνικών που στόχο έχουν να ενισχύσουν την εφαρμογή της αυτοσυμπόνιας στην καθημερινή ζωή των ατόμων. Σε μία άλλη παρέμβαση, που ονομάζεται Compassion-focused therapy, και την οποία σχεδίασε ο Gilbert (2010), αποτελείτο από ποικίλες νοητικές και συμπεριφορικές ασκήσεις με βασικό σκοπό την

ανάπτυξη δεξιοτήτων κατανόησης συναισθημάτων ασφάλειας, ζεστασιάς και αποδοχής απέναντι στον εαυτό.

Τα ευρήματα που προκύπτουν από τέτοιου είδους παρεμβάσεις είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που συμμετείχαν στην παρέμβαση Mindful Self-Compassion επέδειξαν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας και συμπόνιας προς τους άλλους, ενσυνειδητότητας και ικανοποίησης από τη ζωή και παράλληλα, σημαντικά μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους, στρες και συναισθηματικής αποφυγής. Επιπλέον, στη δεύτερη παρέμβαση που αναφέρθηκε, το Compassion- focused therapy αποδείχθηκε εξαιρετικά αποτελεσματικό σε μια μεγάλη γκάμα κλινικών διαταραχών, όπως είναι η κατάθλιψη, η διπολική διαταραχή και οι δυσλειτουργικές διατροφικές συμπεριφορές. Προχωρώντας, αξίζει να γίνει αναφορά σε δύο έννοιες που κατέχουν σημαντική θέση στην παρούσα εργασία, αυτές της αναδυόμενης ενηλικίωσης και των ερωτικών σχέσεων.

Αναδυόμενη ενηλικίωση

Ειδικότερα, στις σύγχρονες χώρες του δυτικού κόσμου η περίοδος μεταξύ 18 και 29 ετών γίνεται πιο εύκολα κατανοητή ως ένα διακριτό στάδιο της ζωής, γνωστό με τον όρο αναδυόμενη ενηλικίωση. Παρ' όλο που, η ανάπτυξη στην παραπάνω ηλικιακή ομάδα μοιράζεται αρκετές ομοιότητες με τα στάδια της ενηλικίωσης που ακολουθούν εντούτοις, παρατηρούνται ορισμένα σημαντικά χαρακτηριστικά που την κάνουν ξεχωριστή. Σε αντίθεση με τους εφήβους, οι αναδυόμενοι ενήλικες δε βρίσκονται πλέον σε αυτή την αναπτυξιακή φάση, δεν πηγαίνουν πια σχολείο ενώ, ταυτόχρονα τους παραχωρούνται πολιτικοί και κοινωνικοί ρόλοι. Πιο συγκεκριμένα, έχουν κατακτήσει τόσο τη φυσική όσο, και τη σεξουαλική ωριμότητα ενώ, αυτό που είναι ιδιαίτερα αξιοπρόσεκτο είναι ότι παρατηρείται ποικιλομορφία ως προς τους εκπαιδευτικούς κι επαγγελματικούς τομείς που δραστηριοποιούνται. Επιπρόσθετα, η αναδυόμενη ενηλικίωση είναι η ηλικία της αναζήτησης της ταυτότητας στη ζωή ενός ανθρώπου τόσο στην προσωπική, όσο και στην επαγγελματική ζωή, βασιζόμενος στις αξίες, τις προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντά του (Jensen, 2011). Κατά συνέπεια, για όλους τους παραπάνω λόγους θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως η ηλικία προσανατολισμένη στον εαυτό, καθώς το άτομο εξερευνά ζητήματα σχετικά με το ίδιο.

Ακόμη, μία βασική διαφορά παρατηρείται και με τους νέους ενήλικες που βρίσκονται στη δεκαετία των τριάντα, καθώς οι περισσότεροι αναδυόμενοι ενήλικες δεν έχουν ακόμη δημιουργήσει μία σταθερή δομή στην ενήλικη ζωή τους, που να περιλαμβάνει μακροχρόνιες

δεσμεύσεις στην εργασία αλλά επίσης, και στις ερωτικές σχέσεις. Στον αντίποδα, η αναδυόμενη ενηλικίωση χαρακτηρίζεται σε μεγάλο βαθμό από αυξημένη αβεβαιότητα καθώς, οι νέοι ενήλικες βιώνουν μια σειρά συνεχόμενων αλλαγών σε πολλούς τομείς της ζωής τους, έως ότου πραγματοποιήσουν αποφάσεις που διαρκούν στο χρόνο. (Arnett et al., 2014).

Συνεπώς, αναλογιζόμενοι τον αυξημένο αριθμό προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι αναδυόμενοι ενήλικες σε διάφορες εκφάνσεις της καθημερινότητάς τους, κρίνεται εξαιρετικής σημασίας, σύμφωνα και με ποικίλες έρευνες η διασφάλιση της ψυχικής υγείας τους για τη μετέπειτα πορεία στη ζωή τους (Jensen, 2011). Ακόμη, σε συμφωνία και με αρκετές μελέτες (Lathren et al., 2020), σημαντική είναι και η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας σε μια προσπάθεια υιοθέτησης μιας ζεστής και με κατανόηση στάσης προς τον εαυτό στις πολλές και συχνά, επώδυνες αλλαγές που βιώνουν.

Ερωτικές σχέσεις

Ο όρος ερωτικές σχέσεις αναφέρεται σε μια εκούσια, αμοιβαία και συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ατόμων. Συγκριτικά με άλλες σχέσεις, οι ερωτικές τυπικά χαρακτηρίζονται από μια ιδιαίτερη ένταση, η οποία συχνά εκδηλώνεται με την έκφραση στοργής και σεξουαλικής συμπεριφοράς. Ο παραπάνω ορισμός χρησιμοποιείται τόσο για τις σχέσεις ατόμων του ίδιου, όσο και διαφορετικού φύλου (Yarnell & Neff, 2018).

Επιπλέον, προκειμένου να γίνει περισσότερο κατανοητό αξίζει να διαχωρίσουμε τον όρο των ερωτικών σχέσεων από αυτόν, των ερωτικών εμπειριών. Οι ερωτικές εμπειρίες αναφέρονται σε μια ευρύτερη κατηγορία δραστηριοτήτων και πεποιθήσεων που περιλαμβάνουν σχέσεις κι επίσης, ποικίλα συμπεριφορικά, γνωστικά και συναισθηματικά φαινόμενα, τα οποία δεν περικλείουν άμεσες εμπειρίες με έναν ερωτικό σύντροφο. Για παράδειγμα, σε αυτή την κατηγορία ενδέχεται να εμπίπτουν φαντασιώσεις ή πρόσκαιρες σεξουαλικές συναναστροφές με απώτερο σκοπό την ανεύρεση συντρόφου (Collins et al., 2008).

Αξίζει τέλος, να αναφερθεί ότι από τη μέχρι τώρα βιβλιογραφία έχει αποδειχθεί ότι η καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας οδηγεί σε μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις και στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα αγχώδη τύπου προσκόλλησης (Jacobson et al., 2018). Επίσης, σύμφωνα με τους Yarnell και Neff (2018) παρατηρήθηκε ότι η αυτοσυμπόνια

συνδέεται σημαντικά με το ευ ζην και την αποτελεσματικότερη επίλυση των συγκρούσεων στις σχέσεις.

Ικανοποίηση από τις σχέσεις και σύνδεση με το ρόλο της αυτοσυμπόνιας

Η ικανοποίηση από τις σχέσεις αναφέρεται στη συνολική αξιολόγηση του ατόμου αναφορικά με τη σχέση, στην οποία βρίσκεται. Αδιαμφισβήτητα, αποτελεί την πιο σημαντική υπό εξέταση μεταβλητή στη μελέτη των ανθρωπίνων σχέσεων (Mattson et al., 2013). Επιπλέον, οι ρομαντικές σχέσεις αποτελούν σημαντική παράμετρο στη ζωή πολλών ανθρώπων. Ειδικότερα, η υψηλή ικανοποίηση από τις σχέσεις χαρακτηρίζεται από θετικά συναισθήματα και διάθεση του ατόμου προς το σύντροφό του και συχνά, προϋποθέτει ότι το άτομο αισθάνεται πως ο σύντροφός του ικανοποιεί τις ανάγκες του (Buhler et al., 2021).

Ευρήματα ερευνών (Proulx et al., 2007· Robles et al., 2014), προτείνουν ότι η ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις είναι ιδιαίτερα ευεργετική στην υγεία, την ευημερία και τη μακροζωία. Οι άνθρωποι που είναι ικανοποιημένοι με τη σχέση τους είναι περισσότερο ικανοποιημένοι με τη ζωή τους, ως σύνολο (Be et al., 2013· Headey et al., 1991· Proulx et al., 2007). Ένα ακόμη, αξιοσημείωτο εύρημα είναι ότι η ικανοποίηση σε διάφορους άλλους τομείς της ζωής, όπως η εργασία και οι φιλικές σχέσεις προβλέπονται σε μικρότερο βαθμό από τη συνολική ευτυχία των ατόμων, συγκριτικά με την ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις (Glenn & Weaver, 1981· Umberson et al., 2006).

Ωστόσο, παρ' όλο που οι περισσότεροι άνθρωποι εύχονται να διατηρούν μια χαρούμενη και ικανοποιητική σχέση, συχνά η ικανοποίηση αυτή των ατόμων, οι οποίοι εμπλέκονται σε μια ερωτική σχέση μειώνεται, καθώς περνούν τα χρόνια (Karney & Bradbury, 1995). Για παράδειγμα, κάποιες έρευνες προτείνουν ότι τα άτομα ξεκινούν μια σχέση, έχοντας υψηλά επίπεδα ικανοποίησης, αλλά αυτή βαθμιαία μειώνεται με το χρόνο (Kurdek, 1999). Άλλες, πάλι έρευνες προτείνουν ότι αυτή η εξασθένηση της ικανοποίησης παρατηρείται μονάχα σε μια μικρή μερίδα ζευγαριών και ότι η πλειοψηφία δε βιώνει καμία αλλαγή, ή έστω κάποια ανεπαίσθητη (Lavner & Bradbury, 2010).

Η ικανοποίηση από τις σχέσεις αξιολογείται με τη χρήση της κλίμακας Couples Satisfaction Index- 16 (CSI-16, Funk & Rogge, 2007). Πιο συγκεκριμένα, αξιολογεί την ποιότητα της σχέσης με 16 αντικείμενα, θέτοντας ερωτήσεις στους συμμετέχοντες, αναφορικά με την ευτυχία τους στις παρούσες σχέσεις που διαθέτουν (π.χ “Η σχέση με το σύντροφό μου

με κάνει χαρούμενο”, ή “Πόσο ικανοποιητική είναι η σχέση με το σύντροφό σας?”). Επίσης, τα 15 από αυτά τα αντικείμενα χρησιμοποιούν μια εξαβάθμια κλίμακα, ενώ ένα καθολικό αντικείμενο χρησιμοποιεί επταβάθμια κλίμακα. Τέλος, προκειμένου να βγει ένα συνολικό σκορ ικανοποίησης, προστίθενται όλα τα αντικείμενα, όπου οι υψηλότερες βαθμολογίες ισοδυναμούν με υψηλότερη ικανοποίηση από τις σχέσεις.

Αναφορικά με την αυτοσυμπόνια, έχει βρεθεί ότι η ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής λειτουργικότητας (Neeley et al., 2009) και παράλληλα, χαμηλότερα επίπεδα ψυχοπαθολογίας, συμπεριλαμβανομένων συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης (Castilho et al., 2014· Gilbert et al., 2008). Επιπρόσθετα, τα άτομα με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας παρατηρείται ότι διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά την επίλυση συγκρούσεων μέσα στη σχέση τους. Ακόμη, η αποδοχή της ατέλειας της ανθρώπινης ύπαρξης μπορεί να καλλιεργήσει την αμοιβαία αποδοχή της ατέλειας των δύο συντρόφων στην ερωτική σχέση. Επίσης, η συμπόνια προς τους άλλους, ειδικά προς το σύντροφο μπορεί να διευκολύνει τη λειτουργικότητα της σχέσης, μέσω της μεγαλύτερης αποδοχής του άλλου, οδηγώντας σε μειωμένες συγκρουσιακές συμπεριφορές αλλά και, περισσότερες υποστηρικτές στάσεις σε δύσκολες στιγμές.

Οι συμπονετικοί ενήλικες μπορεί επίσης, να είναι πιο ευαίσθητοι στην αντίληψη της ψυχικής δυσφορίας και πιο κινητοποιημένοι ώστε να την ανακουφίσουν. Κι αυτό φαίνεται να είναι βοηθητικό καθώς, όταν το άτομο είναι ικανό να διαχειρίζεται τον δικό του συναισθηματικό πόνο με επιτυχία είναι πιο πιθανό να μην επηρεαστεί αρνητικά η σχέση του. Οι Neff και Beretvas (2013) έχουν παρατηρήσει ότι τα αυτό-συμπονετικά άτομα επιδεικνύουν περισσότερο θετικές συμπεριφορές στη σχέση τους, όπως για παράδειγμα η στοργή, το νοιάξιμο και η υποστήριξη του συντρόφου, σε αντίθεση με αυτούς που έχουν λιγότερη αυτοσυμπόνια. Αντίστοιχα, οι Crocker και Canevello (2008) υπογραμμίζουν ότι, οι αυτοσυμπονετικοί ενήλικες τείνουν να έχουν περισσότερους στόχους για επίδειξη συμπόνιας, όπως παροχή κοινωνικής υποστήριξης σε στενές σχέσεις. Τέλος, η αυτοσυμπόνια αυξάνει το σχεσιακό ευ ζην (Yarnell & Neff, 2013) ενώ, αντιθέτως σε μια μελέτη των Zuroff και Fitzpatrick (1989) βρέθηκε ότι, οι γυναίκες με έντονη αυτό-κριτική εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις.

Ευγνωμοσύνη

Η έννοια της ευγνωμοσύνης χρησιμοποιείται σε διάφορα πλαίσια στην καθημερινότητα των ατόμων, προκειμένου να περιγράψει πολλές διαφορετικές της εκφάνσεις. 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, 2014b). Η ετυμολογία της λέξης θα παράσχει σημαντική πηγή πληροφόρησης στην προσπάθεια ορισμού της.

Συγκεκριμένα, η λέξη ευγνωμοσύνη προέρχεται από την αντίστοιχη αρχαία ελληνική λέξη, που αποτελείται από το πρόθεμα ευ, που σημαίνει καλά, και το ουσιαστικό γνώμων, που αποτελεί παράγωγο του ρήματος γινώσκω και σημαίνει γνωρίζω ή θεωρώ. Με άλλα λόγια, η ευγνωμοσύνη δηλώνει τη διαμόρφωση <<καλής γνώμης>> για κάποιον ή κάτι κι έχει καταλήξει να σημαίνει τη διάθεση κάποιου να ευχαριστήσει έναν άλλο άνθρωπο για κάτι καλό που του έχει κάνει.

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 την τάση του ατόμου να αντιδράσει θετικά κι 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 κι έξω από αυτά (Watkins, 2007). Οι ευλογίες αυτές μπορεί να είναι υλικές ή μη υλικές, για παράδειγμα συναισθηματικές, γνωστικές, σωματικές ή και πνευματικές. Έτσι, το αντικείμενο της ευγνωμοσύνης είναι προσανατολισμένο σε κάτι έξω από τους ανθρώπους. Αυτό μπορεί να είναι κάποια άλλα άτομα, αλλά και μη ανθρώπινες πηγές, όπως ο Θεός, η φύση, το σύμπαν κλπ. (Emmons & McCullough, 2003· Lazarus & Lazarus, 1994).

Συνεχίζοντας, μέσα από πληθώρα μελετών έχει φανεί ότι η ευγνωμοσύνη ενισχύει την ευημερία των ατόμων. Οι περισσότερες έρευνες έχουν εστιάσει στη θετική της επίδραση στη συναισθηματική ευημερία, ωστόσο κάποιες από αυτές αναλύουν τη σχέση της με την κοινωνική ή σωματική ευεξία (Watkins, 2014a). Ταυτόχρονα, υψηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης σε ενήλικες και ηλικιωμένους διαπιστώθηκε να σχετίζονται με λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης, και χαμηλότερα επίπεδα βίωσης αρνητικών συναισθημάτων (Watkins et al., 2003).

Επιπλέον, σημαντικές μελέτες στο χώρο της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων ευγνωμοσύνης συμπεραίνουν ότι η εφαρμογή ασκήσεων και, ειδικότερα της άσκησης καταμέτρησης ευλογιών μία φορά την εβδομάδα αυξάνει την ευημερία των ατόμων, και συγκεκριμένα τη βίωση θετικών συναισθημάτων, την ευγνωμοσύνη και την ικανοποίηση από τη ζωή, έως και τρεις μήνες μετά την παρέμβαση, τόσο σε υγιείς όσο και σε πληθυσμούς, που πάσχουν από νευρομυϊκές παθήσεις (Emmons & McCullough, 2003).

Αναφορικά με την αυτοσυμπόνια, αξίζει να σημειωθεί, σε συμφωνία και με ευρήματα πολλών μελετών, η σύνδεσή της με την έννοια της ευγνωμοσύνης και τα ευεργετικά οφέλη της πάνω σε αυτήν. Πιο συγκεκριμένα, ενήλικες με υψηλά επίπεδα αυτοσυμπόνιας είναι πιο πιθανό να αποδεχθούν και να εκτιμήσουν πράγματα, τα οποία είναι καλά τόσο εσωτερικά όσο κι εξωτερικά, άρα αυτό κατά συνέπεια αυξάνει τις πιθανότητες να βιώσουν ευγνωμοσύνη (Neff, 2011). Επίσης, η τάση του να είναι κάποιος ανοιχτός και μη επικριτικός έχει συνδεθεί με υψηλότερη ευγνωμοσύνη, καθώς αυξάνει την εκτίμηση του εαυτού και την ικανοποίηση από τη ζωή (Goldstein, 2011· Yang et al., 2016b). Ακόμη, η αίσθηση της κοινής ανθρωπιάς υπενθυμίζει στα άτομα τη συμβολή όλων των πραγμάτων στην πορεία διαμόρφωσής τους, που μπορεί να τροφοδοτήσει ένα συναίσθημα ευγνωμοσύνης απέναντι στις εμπειρίες τους (Neff, 2011).

Απολαμβάνειν

Η διαδικασία του απολαμβάνειν αναφέρεται σε μία σειρά από νοητικές και πρακτικές λειτουργίες που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα, αποτέλεσμα ή γεγονός σε θετικά συναισθήματα, στα οποία κάποιος επικεντρώνει την προσοχή του συνειδητά, τα εκτιμά και τα απολαμβάνει. Στη διαδικασία, λοιπόν του απολαμβάνειν ενέχεται η ικανότητα των ανθρώπων να στέκονται στη θετική εμπειρία και να ενδυναμώνουν την επιρροή της (Bryant & Veroff, 2007). Το απολαμβάνειν αποτελείται από τέσσερα εννοιολογικά αλληλοσυνδεδεμένα στοιχεία: εμπειρίες απολαμβάνειν, διαδικασίες, πεποιθήσεις και στρατηγικές ή τρόπους απολαμβάνειν (Bryant, Erickson & DeHoek, 2009).

Πιο συγκεκριμένα, οι άνθρωποι μπορούν να απολαύσουν μια θετική εμπειρία κάνοντας πράγματα όπως, να στέκονται συνειδητά στη στιγμή, να εκφράζουν ευγνωμοσύνη μετρώντας τις ευλογίες τους, να μοιράζονται τις εμπειρίες τους με άλλα άτομα και να εκφράζουν τα θετικά τους συναισθήματα, είτε λεκτικά είτε σωματικά (Schellenberg et al., 2022). Ακόμη, το απολαμβάνειν μπορεί να παρατηρηθεί σε διαφορετικές στιγμές μέσα στο χρόνο,

συμπεριλαμβάνοντας θετικές εμπειρίες απολαμβάνει που συνέβησαν στο παρελθόν, π.χ μέσω της αναπόλησης, άλλες στο παρόν, π.χ απολαμβάνει της τωρινής εμπειρίας συνειδητά ή αυτές που μπορεί να συμβούν στο μέλλον, π.χ μέσω της ανυπομονησίας (Bryant, 2021· Bryant & Veroff, 2007).

Επιπρόσθετα, οι Bryant και Veroff (2007) κατέγραψαν και περιέγραψαν διάφορες στρατηγικές για την απόλαυση των θετικών εμπειριών. Οι στρατηγικές που κινητοποιούνται στην παρούσα στιγμή ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες: α) τις τρεις στρατηγικές που σχετίζονται με τη συμπεριφορά (εκφράζομαι με λόγια και κινήσεις, μοιράζομαι τη θετική στιγμή, απορροφίεμαι στη στιγμή) και β) τις υπόλοιπες που είναι γνωσιακής μορφής. Οι στρατηγικές αυτές, επιγραμματικά είναι οι ακόλουθες: 1) Απορροφίεμαι στη 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 περνά, 8) Μετρώ τις ευλογίες μου, 9) Συγκρίνω προς το θετικό, 10) Αναγνωρίζω τις σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά (kill joy thinking).

Η έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα του απολαμβάνει έχει δώσει σαφείς ενδείξεις, ότι οι άνθρωποι που τείνουν να απολαμβάνουν τις θετικές εμπειρίες, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευημερίας, και ειδικότερα μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, ταυτόχρονα με χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Ramsey & Gentzler, 2014· Schellenberg & Gaudreau, 2020· Smith et al., 2020· Smith & Hoolinger- Smith, 2015). Με άλλα λόγια, όπως ακριβώς η αυτοσυμπόνια στις δύσκολες στιγμές, έτσι και το απολαμβάνει φαίνεται να είναι ένας προσαρμοστικός τρόπος ανταπόκρισης στις καλές στιγμές.

Έτσι, παρ' όλο που αφορούν αντιθετικές πλευρές της ανθρώπινης εμπειρίας, η αυτοσυμπόνια και το απολαμβάνει μοιράζονται παρόμοια χαρακτηριστικά και θα πρέπει να συσχετίζονται θετικά η μία έννοια με την άλλη. Για παράδειγμα, τόσο η αυτοσυμπόνια όσο και το απολαμβάνει περιλαμβάνουν ένα βαθμό ενσυνειδητότητας, μία κατάσταση που απαιτεί την προσήλωση της προσοχής και την πλήρη επίγνωση της εμπειρίας που βιώνει κάποιος (Brown & Ryan, 2003· Bryant & Veroff, 2007· Neff, 2003a). Εξάλλου, η ενσυνειδητότητα αποτελεί ένα από τα κύρια συστατικά στοιχεία της αυτοσυμπόνιας και περιλαμβάνει την αναγνώριση και την προσήλωση της προσοχής σε δύσκολες στιγμές (Neff, 2003a).

Επίσης, η ενσυνειδητότητα θα πρέπει να περιλαμβάνεται σε κάποιο βαθμό, κατά τη διάρκεια της απόλαυσης θετικών εμπειριών, επειδή το απολαμβάνειν εμπεριέχει την ικανότητα να είναι κανείς ανοιχτός και προσηλωμένος στις ευχάριστες εμπειρίες, για παράδειγμα τί είναι αυτό που απολαμβάνει και πώς αισθάνεται κατά τη διάρκεια της απόλαυσης αυτής της εμπειρίας (Bryant & Smith, 2015· Ritchie & Bryant, 2012). Ωστόσο, καλό είναι να σημειωθεί ότι η έννοια του απολαμβάνειν είναι ένα στενότερο κατασκεύασμα συγκριτικά, με την ενσυνειδητότητα κι αυτό γιατί, το απολαμβάνειν περιλαμβάνει την επικέντρωση μόνο στα θετικά χαρακτηριστικά μιας εμπειρίας (Bryant & Veroff, 2007). Κατά την εμπειρική εξέταση της εννοιολογικής σύνδεσης μεταξύ της αυτοσυμπόνιας και του απολαμβάνειν, παρατηρήθηκαν ισχυρές θετικές συσχετίσεις ανάμεσα στις αξιολογήσεις χαρακτηριστικών γνωρισμάτων των δύο εννοιών (Ford et al., 2017· Neff et al., 2018· Philipps, 2018· Wilson et al., 2020). Εν κατακλείδι, αυτό σημαίνει ότι τα άτομα που τείνουν να συμπεριφέρονται με αυτοσυμπόνια απέναντι στον εαυτό τους σε δύσκολες στιγμές τείνουν επίσης, να συμμετέχουν σε στρατηγικές απολαμβάνειν κατά τις ευχάριστες στιγμές.

Κλείνοντας, η μελέτη όλων των παραπάνω μεταβλητών στην πληθυσμιακή ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, έχει ιδιαίτερη αξία για ορισμένους από τους παρακάτω λόγους. Αρχικά, οι αναδυόμενοι ενήλικες διανύουν μια περίοδο στη ζωή τους, όπου επιχειρούν να διαμορφώσουν την προσωπική τους ταυτότητα και τις αξίες τους. Άρα, τέτοιου είδους έννοιες συμβάλλουν στην ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας, καταπολεμώντας το άγχος, την κατάθλιψη κι αρνητικές αντιλήψεις σχετικά με την εικόνα του εαυτού. Ακόμη, γίνεται ως ένα βαθμό ευκολότερη η αντιμετώπιση των προκλήσεων (π.χ επαγγελματικές, συναισθηματικές) και προωθείται η ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων. Τέλος, ενισχύεται η ευημερία και ψυχολογική ευεξία των αναδυόμενων ενηλίκων, καθώς μέσα από τη βελτίωση των ερωτικών σχέσεων σε αυτή τη φάση της ζωής τους, εδραιώνονται μοτίβα που επηρεάζουν τις μελλοντικές τους συναναστροφές. Επομένως, η καλλιέργεια των βασικών εννοιών αυτής της έρευνας συνδέεται άρρηκτα με την προσωπική κι επαγγελματική επιτυχία των αναδυόμενων ενηλίκων, αλλά και γενικότερα με την ικανοποίηση τους από τη ζωή μέσα από την ανάπτυξη πληθώρας θετικών συναισθημάτων.

Σημασία έρευνας

Η επιλογή των μεταβλητών της παρούσας έρευνας, όπως η αυτοσυμπόνια, η ευγνωμοσύνη, το απολαμβάνειν και η ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις στους αναδυόμενους ενήλικες

κρίνεται υψίστης σημασίας καθώς, επηρεάζουν άμεσα την ψυχική υγεία, την ανάπτυξη πτυχών της προσωπικότητας και την καλλιέργεια υγιών σχέσεων σε αυτή την ιδιαίτερη περίοδο ζωής (Brion & Leary, 2022· Breen & Kashdan, 2022· Hurley & Kwon, 2023· Monin et al., 2023).

Αρχικά, η αυτοσυμπόνια είναι ωφέλιμη για τους αναδυόμενους ενήλικες επειδή τους βοηθά να αντιμετωπίζουν τα λάθη και τις προκλήσεις τους με αποδοχή και κατανόηση, αποφεύγοντας σε μεγάλο βαθμό την αυτοκριτική. Αυτή η στάση είναι ικανή να μειώσει τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης αλλά και, να προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανοποίηση από τις σχέσεις. Ειδικότερα, η μελέτη των Brion & Leary (2022), εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο, η αυτοσυμπόνια μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη υγιών τρόπων σκέψης βελτιώνοντας την ψυχολογική ευημερία των αναδυόμενων ενηλίκων.

Αναφορικά με την ευγνωμοσύνη, πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει πως μέσα από τη συστηματική καλλιέργειά της, ενισχύεται η ευημερία και η σταθερότητα στις ερωτικές σχέσεις των αναδυόμενων ενηλίκων, καθώς λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας κατά της κατάθλιψης και του άγχους (Breen & Kashdan, 2022). Ακόμη, η ενίσχυση του απολαμβάνει στους αναδυόμενους ενήλικες βοηθά να διατηρούν υψηλά την αίσθηση ευημερίας και να δημιουργούν ποιοτικές και σταθερές στο χρόνο ερωτικές σχέσεις. Η έρευνα των Hurley & Kwon (2023), αποδεικνύει πως η ικανότητα να απολαμβάνει κανείς συνειδητά τις θετικές εμπειρίες επηρεάζει τόσο την ικανοποίηση από τις σχέσεις, όσο και σφαιρικά την ψυχική υγεία του ατόμου. Τέλος, η ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις συνδέεται με αυξημένη αυτοεκτίμηση, θετική αυτοεικόνα και βελτιωμένη συναισθηματική ευημερία. Μέσα από τη μελέτη των Monin, Mota & Horowitz (2023), καταδεικνύεται η ενίσχυση της ψυχολογικής σταθερότητας των αναδυόμενων ενηλίκων, που είναι απαραίτητη για την επαγγελματική και προσωπική τους ανάπτυξη.

Η παρούσα έρευνα

Ερευνητικός σκοπός και Υποθέσεις

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα μιας διαδικτυακής παρέμβασης στηριγμένης στις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και ειδικότερα, εστιασμένης στην αυτοσυμπόνια, διάρκειας οκτώ εβδομάδων στη μεταβλητή της ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις στην πληθυσμιακή ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, στην Ελλάδα. Ένας επιπλέον στόχος είναι να εμπλουτισθεί η βιβλιογραφία αναφορικά με τη σύνδεσή της αυτοσυμπόνιας και της ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις με τις μεταβλητές της ευγνωμοσύνης και του απολαμβάνειν. Συνεπώς, οι ερευνητικές υποθέσεις διαμορφώνονται ως εξής:

H1: Η ομάδα παρέμβασης θα σημειώσει στατιστικώς σημαντική μεταβολή στις μετρήσεις για την αυτοσυμπόνια, την ευγνωμοσύνη, το απολαμβάνειν και την ικανοποίηση από τις ρομαντικές σχέσεις αμέσως μετά την παρέμβαση

H2: Η ομάδα παρέμβασης θα σημειώσει στατιστικώς σημαντική μεταβολή στα επίπεδα σχεδόν όλων των υπο μελέτη μεταβλητών συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου στις μετρήσεις αμέσως μετά την παρέμβαση.

H3: Τα επίπεδα της αυτοσυμπόνιας για όλες τις διαστάσεις της στην ομάδα παρέμβασης θα είναι διαφορετικά, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου, αμέσως μετά την παρέμβαση.

H4: Δε θα παρατηρηθούν στατιστικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ των μετρήσεων της ομάδας ελέγχου για καμία μεταβλητή

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες και διαδικασία

Η παρέμβαση έλαβε χώρα διαδικτυακά, μέσω της πλατφόρμας Zoom με τη μορφή τηλεδιασκέψεων, κατά την χρονική περίοδο Ιανουάριος- Μάρτιος 2024 κι εφαρμόστηκε πιλοτικά σε μια ομάδα ατόμων, που εμπίπτουν στην πληθυσμιακή κατηγορία των αναδυόμενων ενηλίκων, ενώ αξίζει να αναφερθεί ότι έλαβε έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας Έρευνας του Παντείου Πανεπιστημίου (Αριθμός Πρωτοκόλλου: 58/20-12-2023). Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν συνολικά από 32 άτομα, ηλικίας, 18- 29 ετών, εκ των οποίων οι 21(65,6%) ανήκαν στην ομάδα παρέμβασης και οι 11 (34,4%) στην ομάδα ελέγχου. Ακόμη, το 81% στην ομάδα παρέμβασης ήταν γυναίκες, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στην ομάδα ελέγχου ήταν 100%. Η μέση ηλικία ήταν 24,8έτη(SD=3έτη) για την ομάδα παρέμβασης και 25,1έτη(SD=2,5 έτη) για την ομάδα ελέγχου. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν άγαμοι και διέθεταν κάποιου είδους ερωτική σχέση την τρέχουσα περίοδο της ζωής τους.

Η προσέγγιση του δείγματος πραγματοποιήθηκε μέσω διαδικτυακής ανάρτησης σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook), και ειδικότερα στον προσωπικό λογαριασμό της ερευνήτριας αλλά και σε μια πληθώρα από ηλεκτρονικές σελίδες κι ομάδες που έχουν πρόσβαση άτομα της συγκεκριμένης πληθυσμιακού γκρουπ. Η ανάρτηση αφορούσε σε πρόσκληση για δωρεάν συμμετοχή στο <<Πρόγραμμα Παρέμβασης Αυτοσυμπόνιας, Απολαμβάνειν, Ευγνωμοσύνης και Ικανοποίησης από τις Ερωτικές Σχέσεις>>. Επίσης, περιελάμβανε ορισμένα στοιχεία της ερευνήτριας όπως το όνομα και τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου της, μια σύντομη περίληψη του σκοπού, του περιεχομένου αλλά και της διαδικασίας της παρέμβασης, το πλάνο των συναντήσεων κι έναν κωδικό barcode για μετάβαση στην Google Form, όπου οι ενδιαφερόμενοι είχαν τη δυνατότητα να δηλώσουν την πρόθεση συμμετοχής τους. Έπειτα, στα άτομα που εκδήλωσαν ενδιαφέρον, αποστάλθηκε μέσω email η δήλωση συγκατάθεσης για τη συμμετοχή στην παρέμβαση, η οποία εμπεριείχε και διευκρινίσεις σχετικές με τη διασφάλιση της ανωνυμίας κι εμπιστευτικότητας των προσωπικών δεδομένων, τον εθελοντικό χαρακτήρα της συμμετοχής τους, το δικαίωμα να

αποχωρήσουν από τη διαδικασία ή/ και να ζητήσουν απόσυρση των δεδομένων τους ανά πάσα στιγμή το επιθυμούν καθώς επίσης, και τα ερωτηματολόγια που επιλέχθηκαν για το σκοπό της έρευνας.

Από τον αρχικό αριθμό των 42 ατόμων, 32 τελικά ανταποκρίθηκαν θετικά κι ακολούθως χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Ειδικότερα, 21 άτομα τοποθετήθηκαν στην ομάδα παρέμβασης και τα υπόλοιπα 11 στην ομάδα ελέγχου, στην οποία δε θα εφαρμοζόταν κανενός είδους παρέμβαση εντός του χρονοδιαγράμματος της παρούσας μελέτης, παρά μόνο με το πέρας αυτής, για δεοντολογικούς λόγους. Οι μετρήσεις αφορούσαν στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων αυτο-αναφοράς και από τις δυο ομάδες, τόσο πριν όσο και μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων- Ψυχομετρικά Εργαλεία

Αυτοσχέδιο Δημογραφικό Ερωτηματολόγιο

Οι ερωτήσεις αυτές έχουν ως σκοπό τη συλλογή και καταγραφή δεδομένων των συμμετεχόντων στην έρευνα και πιο συγκεκριμένα, αφορούν το φύλο, την ηλικία καθώς επίσης, αν διατηρούν την παρούσα χρονική περίοδο κάποιου είδους ερωτική σχέση στη ζωή τους.

Ερωτηματολόγιο Αυτοσυμπόνιας (Self Compassion Scale)

Για τη μέτρηση της Αυτοσυμπόνιας χορηγήθηκε η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (Neff, 2003b), προσαρμοσμένη και σταθμισμένη στον ελληνικό πληθυσμό, με αποδεδειγμένη αξιοπιστία κι εγκυρότητα (Karakasidou et al., 2017).

Αποτελείται από είκοσι έξι λήμματα. Καθένα από αυτά βαθμολογείται σε μια πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert, στην οποία το 1 ισούται με <<σχεδόν ποτέ>>και το 5 με <<σχεδόν πάντα>>. Οι δηλώσεις συνθέτουν έξι παράγοντες- υποκλίμακες: την καλοσύνη προς τον εαυτό, την επικριτική στάση προς τον εαυτό, την κοινή ανθρωπιά/ οικουμενικότητα, την απομόνωση, την ενσυνειδητότητα και την υπερβολική ταύτιση ή αποφυγή. Ο παράγοντας καλοσύνη προς τον εαυτό αποτελείται από πέντε λήμματα, όπως και ο παράγοντας της επικριτικής στάσης προς τον εαυτό. Ο παράγοντας κοινή ανθρωπιά/ οικουμενικότητα

αποτελείται από τέσσερα λήμματα, όπως και οι παράγοντες της απομόνωσης, της ενσυνειδητότητας και της υπερβολικής ταύτισης ή αποφυγής.

Όσον αφορά τη βαθμολόγηση, η Neff (2020) προτείνει στους ερευνητές που επιθυμούν να κατανοήσουν τους μηχανισμούς λειτουργίας της αυτοσυμπόνιας σε συνάρτηση με συγκεκριμένα αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα την ικανοποίηση από τις ρομαντικές σχέσεις, να υπολογίζουν το σκορ κάθε υποκλίμακας ξεχωριστά. Στην παρούσα έρευνα, όλες οι υποκλίμακες είχαν υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α ($\alpha=0,81$ έως $\alpha=0,89$).

Κλίμακα Ικανοποίησης Ζευγαριών (Couples Satisfaction Index)

Η ικανοποίηση από τις σχέσεις αξιολογείται με τη χρήση της Κλίμακας Ικανοποίησης Ζευγαριών (CSI-16, Funk & Rogge, 2007). Πιο συγκεκριμένα, αξιολογεί την ποιότητα της σχέσης με 16 αντικείμενα, θέτοντας ερωτήσεις στους συμμετέχοντες αναφορικά με την ευτυχία τους στις παρούσες σχέσεις τους (π.χ. “Η σχέση με το σύντροφό μου με κάνει χαρούμενο”, ή “Πόσο ικανοποιητική είναι η σχέση με το σύντροφό σας?”).

Επίσης, τα 15 από αυτά τα αντικείμενα χρησιμοποιούν μια εξαβάθμια κλίμακα, ενώ ένα καθολικό αντικείμενο χρησιμοποιεί επταβάθμια κλίμακα. Τέλος, προκειμένου να βγει ένα συνολικό σκορ ικανοποίησης, προστίθενται όλα τα αντικείμενα, όπου οι υψηλότερες βαθμολογίες ισοδυναμούν με υψηλότερη ικανοποίηση από τις σχέσεις. Στην παρούσα έρευνα, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν πολύ υψηλός ($\alpha=0,93$).

Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης (Gratitude Questionnaire)

Η ευγνωμοσύνη αξιολογείται με τη χρήση του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης (GQ-6), το οποίο αποτελείται από 6 στοιχεία και αξιολογεί την τάση των ατόμων να βιώνουν ευγνωμοσύνη στην καθημερινή τους ζωή (Michailidis & Maridaki-Kassotaki, 2020). Στην παρούσα έρευνα, ο δείκτης αξιοπιστίας Cronbach's α ήταν αρκετά υψηλός ($\alpha=0,88$).

Ερωτηματολόγιο Απολαμβάνειν (Savoring Beliefs Inventory)

Τέλος, για το απολαμβάνειν χορηγείται το ερωτηματολόγιο για τις πεποιθήσεις απολαμβάνειν (SBI), το οποίο αξιολογεί την ικανότητα του ατόμου να απολαμβάνει τις θετικές εμπειρίες. Αποτελείται από 24 στοιχεία, τα οποία βαθμολογούνται σε μια 7βάθμια κλίμακα τύπου Likert, όπου το 1 ισούται με <<Διαφωνώ απόλυτα>> και το 7 <<Συμφωνώ απόλυτα>>

(Malikiosi-Loizos, 2020). Στην παρούσα έρευνα, όλες οι υποκλίμακες είχαν υψηλούς δείκτες αξιοπιστίας Cronbach's α ($\alpha=0,78$ έως $\alpha=0,82$).

Περιεχόμενο Παρέμβασης

Το <<Πρόγραμμα Παρέμβασης Αυτοσυμπόνιας, Απολαμβάνειν, Ευγνωμοσύνης και Ικανοποίησης από τις Ερωτικές Σχέσεις σε Αναδυόμενους Ενήλικες>> υλοποιήθηκε σε ομαδικό πλαίσιο κατά το διάστημα 19/01- 08/03/2024 και η συνολική του διάρκεια ήταν οκτώ εβδομάδες, η καθεμία από τις οποίες περιελάμβανε μια συνεδρία 90 λεπτών. Η προκαθορισμένη διάρκεια στηρίχθηκε στα εμπειρικά δεδομένα των Seligman και συνεργατών (2005) και για παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας, που έχει φανεί πως ένα εκπαιδευτικό διάστημα μεγαλύτερο των τεσσάρων εβδομάδων θεωρείται πιο αποτελεσματικό, εφόσον προσφέρει τον απαραίτητο χώρο και χρόνο στους συμμετέχοντες, έτσι ώστε να εξοικειωθούν με τις ασκήσεις, αποτελώντας κατ' αυτόν τον τρόπο ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης. Επιπλέον, η ευελιξία που προσφέρεται από τη διαδικτυακή μορφή διεξαγωγής της παρέμβασης παρέχει στους συμμετέχοντες άνεση και προσαρμοστικότητα, καθώς δεν είναι προαπαιτούμενη η φυσική παρουσία τους (Bolier & Abello, 2014· Sin & Lyubomirsky, 2009). Συνεπώς, καθίσταται προτιμητέα η εφαρμογή της και στην πληθυσμιακή ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, η οποία χαρακτηρίζεται από υψηλό φόρτο ποικίλων εργασιών στη διάρκεια της ημέρας των ατόμων.

Συνεχίζοντας, κάθε συνάντηση ξεκινούσε με μια σύντομη ανατροφοδότηση δεκαπέντε λεπτών, προκειμένου να διατηρηθεί η δέσμευση των συμμετεχόντων και να ενισχυθούν οι ιδέες της προηγούμενης εβδομάδας. Επίσης, στο τέλος κάθε συνάντησης οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν σε μια σειρά από ερωτήσεις, τόσο κλειστού όσο κι ανοικτού τύπου στα πλαίσια της ανατροφοδότησης σχετικά με τη διαδικασία και το περιεχόμενο της συνάντησης. Αξίζει τέλος, να σημειωθεί ότι η παρέμβαση περιελάμβανε ασκήσεις που προέρχονται από τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας και στηρίζονται στις υπό μελέτη μεταβλητές.

Στην πρώτη εισαγωγική συνεδρία πραγματοποιήθηκε μια άσκηση γνωριμίας με τους συμμετέχοντες, προκειμένου να επιτύχουμε τη σταδιακή σύνδεση της ομάδας με έναν πιο διαδραστικό τρόπο. Η άσκηση αυτή ονομάζεται <<Η ιστορία του ονόματός μου>>, όπου ο

κάθε συμμετέχων έχει την ευκαιρία να εξιστορήσει πώς τον λένε, από που πήρε το όνομά του, εάν του αρέσει, τί σημαίνει για τον ίδιο κλπ.). Ακολούθως, θέσαμε τόσο τους στόχους, όσο και τους βασικούς κανόνες μιας καλής συνεργασίας με αποδοχή, κατανόηση κι αμοιβαίο σεβασμό, προκειμένου να δημιουργηθεί οικειότητα και συνεκτικότητα μεταξύ των μελών της ομάδας. Ακόμη, έγινε μία πρώτη εισαγωγή στις μεταβλητές της έρευνας και προωθήθηκε μια επικοινωνιακή συζήτηση γύρω από αυτές. Έπειτα, από τη δεύτερη και σε κάθε συνάντηση, πραγματοποιούνταν η εισαγωγή καθεμίας από τις υπό διερεύνηση έννοιες και μια μεγάλη γκάμα ασκήσεων που στοχεύουν στην καλλιέργεια τους.

Ειδικότερα, στη δεύτερη συνάντηση παρουσιάστηκε η κεντρική μεταβλητή της έρευνας, η αυτοσυμπόνια. Αφού πραγματοποιήθηκε λεπτομερής επεξήγηση της εν λόγω έννοιας, επελέγησαν ποικίλες βιωματικές ασκήσεις για την πρακτική καλλιέργεια της. Οι ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν τόσο κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, όσο και σαν υλικό που δόθηκε για το σπίτι ήταν οι ακόλουθες: 1) Διάλειμμα αυτοσυμπόνιας, 2) Γράμμα αυτοσυμπόνιας και 3) η άσκηση <<Πώς θα συμπεριφερόσουν σε ένα φίλο σου>>. Κάθε φορά μετά το πέρας των ασκήσεων, δινόταν χώρος και χρόνος για συζήτηση με τους συμμετέχοντες γύρω από αυτές, αλλά και οτιδήποτε αισθάνονταν την ανάγκη να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα ως μια μορφή ανατροφοδότησης.

Το ίδιο μοτίβο ακολουθήθηκε και στη διάρκεια της τρίτης συνάντησης, καθώς θεωρήθηκε σημαντικό να δοθεί ικανοποιητικός χώρος και χρόνος στη μεταβλητή της αυτοσυμπόνιας. Πιο συγκεκριμένα, η άσκηση <<Διάλειμμα αυτοσυμπόνιας>> αποτελεί μια δραστηριότητα, όπου ο συμμετέχοντας ανακαλεί στη μνήμη του ένα γεγονός που του προκάλεσε δυσαρέσκεια και προσπαθεί να προκαλέσει μόνος του σκέψεις με τα τρία συστατικά της αυτοσυμπόνιας που έχει μάθει. Αναφορικά με την άσκηση <<Γράμμα αυτοσυμπόνιας>>, το άτομο καλείται να γράψει ένα γράμμα με παραλήπτη τον ίδιο του τον εαυτό για ένα ζήτημα που του προκαλεί δυσφορικά συναισθήματα, αλλά μέσα σε ένα κλίμα αποδοχής, κατανόησης και συμπόνιας. Τέλος, η άσκηση <<Πώς θα συμπεριφερόσουν σε ένα φίλο σου>> προτρέπει το άτομο να σκεφτεί πώς απευθύνεται στον εαυτό του, αλλά και σε έναν φίλο του κάτω από ίδιες ή παραπλήσιες συνθήκες. Έτσι, το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με τη διαπίστωση ότι πολλές φορές, ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε στον εαυτό μας είναι συνήθως, πιο αυστηρός και μέσα από την κατανόηση των πιθανών λόγων που συμβαίνει αυτό, οδηγείται σε πιο αυτοσυμπνετική στάση.

Στην τέταρτη συνάντηση, πραγματοποιήθηκε παρουσίαση κι αναλυτική επεξήγηση της μεταβλητής της ευγνωμοσύνης, μιας ακόμη κομβικής έννοιας της έρευνας. Αναλυτικότερα, οι ασκήσεις που χορηγήθηκαν ήταν: 1) <<Διαλογισμός Ευγνωμοσύνης>>, 2) <<Μετρώ τις Ευλογίες μου>> και 3) <<Γράμμα/ Μήνυμα Ευγνωμοσύνης>>.. Σκοπός της άσκησης <<Διαλογισμός Ευγνωμοσύνης>>, είναι να καλλιεργηθεί από το άτομο ένα ανοιχτό αίσθημα για καθετί στη ζωή του που αξιολογεί ως καλό, ανεξάρτητα από τις αρνητικές πτυχές που μπορεί να συνυπάρχουν στην καθημερινότητά του. Ακόμη, η άσκηση <<Μετρώ τις Ευλογίες μου>> στοχεύει στο να βοηθήσει τα άτομα να εστιάζουν την προσοχή τους σε σημαντικά πράγματα που έχουν στη ζωή τους και να μην τα προσπερνούν ως δεδομένα. Κλείνοντας, η άσκηση <<Γράμμα/ Μήνυμα Ευγνωμοσύνης>>, αποτελεί μια μορφή έκφρασης του ατόμου σε κάποιον που στάθηκε ευγενικός απέναντί του, αλλά ποτέ δεν είχε την ευκαιρία να τον ευχαριστήσει όπως άρμοζε στην περίπτωση.

Στην πέμπτη συνάντηση, τόσο η θεωρία όσο και οι βιωματικές ασκήσεις στοχεύουν στην εξοικείωση με την έννοια του απολαμβάνειν και τους τρόπους, με τους οποίους μπορούμε να καλλιεργούμε αυτή τη συνεχή διεργασία. Για το σκοπό αυτό, επελέγησαν οι ασκήσεις: 1) <<Σταματώ τις σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά>>, 2) <<Μια μικρή παύση κάθε μέρα>>, 3) <<Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων>> και 4) <<Ένας άνθρωπος ευλογία στη ζωή μου>>. Σχετικά με την πρώτη άσκηση, οι συμμετέχοντες προσπαθούν να συνειδητοποιήσουν ποιες σκέψεις τους παρεμβαίνουν κατά τη διαδικασία απόλαυσης θετικών εμπειριών, αλλά και να μάθουν πιθανούς τρόπους να τις αναχαιτίζουν όταν αναδύονται στην επιφάνεια. Η άσκηση <<Μια μικρή παύση κάθε μέρα>> επιδιώκει να κινητοποιήσει τους συμμετέχοντες να εντάξουν στην καθημερινότητά τους μια τελετουργία απολαμβάνειν. Ακόμη, το <<Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων>> παροτρύνει τα άτομα όχι μόνο να δημιουργήσουν και να ανακαλέσουν ευχάριστες στιγμές, αλλά επίσης να τις μοιραστούν με σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή τους. Τέλος, στην άσκηση <<Ένας άνθρωπος ευλογία στη ζωή μου>>, οι συμμετέχοντες ωθούνται να φέρουν στο νου τους έναν άνθρωπο που θεωρούν σημαντικό για τους ίδιους, που τους έχει ωφελήσει σε οποιονδήποτε τομέα κι έχουν μοιραστεί όμορφες στιγμές μαζί. Σε ένα τέτοιο κλίμα εκφράζουν την ευχαριστία τους με τρόπο άμεσο κι ενισχύεται κατ' αυτόν τον τρόπο, η επίδραση της θετικής στιγμής. Και πάλι, με το πέρας της συνάντησης, πραγματοποιήθηκε συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με τις σκέψεις κι εντυπώσεις τους.

Στην έκτη συνάντηση, παρουσιάστηκε η τελευταία μεταβλητή της έρευνας, ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις. Πραγματοποιήθηκε συζήτηση σχετικά με τη σημασία των σχέσεων

στη ζωή των ατόμων, την αξία ύπαρξης θετικών σχέσεων και τους τρόπους με τους οποίους είναι εφικτή η συστηματική εφαρμογή πρακτικών για την άντληση ικανοποίησης από αυτές. Οι βιωματικές ασκήσεις που παρουσιάστηκαν ήταν οι εξής: 1) <<Καλλιέργεια ενσυναίσθησης>>, 2) <<Εκμάθηση εφαρμογής ενεργητικής ακρόασης>>, 3) <<Πέντε μαγικές ώρες>>. Αρχικά, η <<Καλλιέργεια ενσυναίσθησης>> συμβάλλει στην αξιολόγηση ενός δυσφορικού συναισθήματος που απορρέει από το συνομιλητή, αντί για την αμφισβήτηση ή υποτίμηση αυτού. Με άλλα λόγια, ορίζεται ως η προσπάθεια να μπούμε για λίγο, στο βαθμό που είναι εφικτό στη θέση του άλλου. Αναφορικά με τη δεύτερη, η ενεργητική ακρόαση αποτελεί μια σημαντική δεξιότητα επικοινωνίας. Είναι κοινά αποδεκτό ότι οι άνθρωποι τις περισσότερες φορές αντιδρούν αρνητικά εξαιτίας του τρόπου που επιλέγουμε να τους απευθυνθούμε, κι όχι τόσο εξαιτίας του περιεχομένου των λεγομένων μας. Κατά συνέπεια, η ενεργητική ακρόαση μέσα από κάποια επιμέρους βήματα, όπως είναι η παράφραση των λεγομένων του συνομιλητή του για πληρέστερη κατανόηση, η διατύπωση ερωτήσεων ανοικτού τύπου, η έκφραση ενσυναίσθησης, η ενεργή χρήση της γλώσσας του σώματος, η αποφυγή κριτικής διάθεσης, η αποφυγή συμβουλών και η παραχώρηση σειράς, μπορεί να αποδειχθεί εξαιρετικά ωφέλιμη. Ακολούθως, η άσκηση <<Πέντε μαγικές ώρες>> έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να συμβάλλει στη βελτίωση των ρομαντικών σχέσεων, καθώς οι σύντροφοι καλούνται να αφιερώνουν ενεργά κι ουσιαστικά πέντε ώρες εβδομαδιαίως για τη σχέση τους, βάσει συγκεκριμένου προγράμματος. Ο χρόνος αυτός μεταφράζεται σε πέντε επιμέρους δραστηριότητες μέσα στη μέρα, που ενισχύουν το συναισθηματικό δέσιμο και διατηρούν τη σχέση ζωντανή. Στο τέλος, και πάλι δινόταν χώρος για κουβέντα με τους συμμετέχοντες, οι οποίοι εξέφραζαν τα σχόλια, τους προβληματισμούς κι εμπειρίες τους από τις ερωτικές σχέσεις τους.

Στην έβδομη συνάντηση, οι συμμετέχοντες παρακινήθηκαν να συλλογιστούν δημιουργικά σχετικά με όλες τις συναντήσεις και όσα παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια αυτών. Πραγματοποιήθηκε εστίαση σε καθεμία από τις μεταβλητές που συζητήθηκαν καθώς επίσης, επανάληψη ορισμένων από τις βιωματικές ασκήσεις που υλοποιήθηκαν, με σκοπό την πιο άρτια και σφαιρική ολοκλήρωση της παρέμβασης.

Τέλος, στην όγδοη και τελευταία συνάντηση επιχειρήθηκε ένα όμορφο και δημιουργικό κλείσιμο, εν γένει του κύκλου συναντήσεων. Πραγματοποιήθηκε μια περίληψη της έρευνας, αλλά κυρίως όλοι οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις γνώσεις κι εμπειρίες που αισθάνθηκαν να αποκόμισαν από την παρέμβαση,

προσφέροντας με αυτό τον τρόπο μια συνολική ανατροφοδότηση. Για το σκοπό αυτό, η συντονίστρια προσκάλεσε κάθε μέλος της ομάδας η ανατροφοδότηση αυτή να κινείται γύρω από το γενικότερο βίωμα που έλαβε μέσα από τη συμμετοχή του στην παρέμβαση, αλλά και την προσωπική του αίσθηση για πιθανή μετατόπιση των αρχικών του σκέψεων κι ενδεχομένως, θετικές αλλαγές που συντελέστηκαν μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Κλείνοντας, έγινε και πάλι ηλεκτρονικά η χορήγηση των αρχικών ερωτηματολογίων.

Συμπληρωματικά, για την ομάδα ελέγχου επιλέχθηκαν τρεις ασκήσεις που λειτουργούν ως placebo, διότι σύμφωνα με τη βιβλιογραφία έχει φανεί ότι οι ακόλουθες ασκήσεις παρουσιάζουν ουδέτερη επίδραση στους συμμετέχοντες (Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011· Seligman και συν., 2005· Trew, & Alden, 2015). Πιο συγκεκριμένα, οι ασκήσεις αυτές είναι: 1) <<Καθημερινά συμβάντα>>, όπου δόθηκε η οδηγία στους συμμετέχοντες να καταγράφουν τρία συμβάντα της ημέρας κάθε βράδυ για μια εβδομάδα (Giannopoulos & Vella-Brodrick, 2011), 2) <<Παλιές αναμνήσεις>>, όπου οι συμμετέχοντες κατέγραφαν παλιές τους αναμνήσεις κάθε βράδυ για μία εβδομάδα (Seligman και συν., 2005), και 3) <<Σχέδια ημέρας>>, όπου δόθηκε η οδηγία στους συμμετέχοντες να γράφουν κάθε πρωί για 10-15 λεπτά περίπου τα σχέδια τους για την ημέρα που ακολουθεί με όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες (Trew, & Alden, 2015).

Πίνακας 1.

Αριθμός και Περιγραφή Συναντήσεων

Συνάντηση	Σύντομη περιγραφή
1	Άσκηση γνωριμίας, επεξήγηση έρευνας
2	Παρουσίαση αυτοσυμπόνιας και διεξαγωγή ασκήσεων: 1)Διάλειμμα αυτοσυμπόνιας, 2)Γράμμα αυτοσυμπόνιας, 3)Πως θα συμπεριφερόσουν σε ένα φίλο σου
3	Περαιτέρω εστίαση στην έννοια της αυτοσυμπόνιας (Συνέχεια προηγούμενης εβδομαδιαίας συνάντησης)
4	Παρουσίαση ευγνωμοσύνης και διεξαγωγή ασκήσεων: 1)Διαλογισμός ευγνωμοσύνης, 2)Μετρώ τις ευλογίες μου, 3)Γράμμα/Μήνυμα ευγνωμοσύνης
5	Παρουσίαση απολαμβάνειν και διεξαγωγή ασκήσεων: 1)Σταματώ τις σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά, 2)Μια μικρή παύση κάθε μέρα, 3)Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων, 4)Ένας άνθρωπος ευλογία στη ζωή μου
6	Παρουσίαση ικανοποίησης από σχέσεις και διεξαγωγή ασκήσεων: 1)Καλλιέργεια ενσυναίσθησης, 2)Εκμάθηση εφαρμογής ενεργητικής ακρόασης, 3)Πέντε μαγικές ώρες

7	Συζήτηση σχετικά με τις υπο μελέτη μεταβλητές κι επανάληψη ορισμένων από τις βιωματικές ασκήσεις που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια όλων των συναντήσεων
8	Κλείσιμο παρέμβασης, ανατροφοδότηση και μοίρασμα σκέψεων, συναισθημάτων συνολικά για την παρέμβαση

Στατιστική ανάλυση

Με τη χρήση του κριτηρίου Kolmogorov-Smirnov, ελέγχθηκαν οι κατανομές των ποσοτικών μεταβλητών ως προς την κανονικότητα τους. Για εκείνες που κατανέμονταν κανονικά χρησιμοποιήθηκαν οι μέσες τιμές (mean) και οι τυπικές αποκλίσεις (Standard Deviation=SD) για την περιγραφή τους, ενώ για εκείνες που δεν κατανέμονταν κανονικά χρησιμοποιήθηκαν επιπλέον, και οι διάμεσοι (median) και τα ενδοτεταρτημοριακά εύρη (interquartilerange). Οι απόλυτες (N) και οι σχετικές (%) συχνότητες χρησιμοποιήθηκαν για την περιγραφή των ποιοτικών μεταβλητών. Η ανάλυση διασποράς για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις (ANOVA), χρησιμοποιήθηκε προκειμένου να ελεγχθούν διαφορές στις μετρήσεις μεταξύ των ομάδων, αλλά και εντός των ομάδων. Επίσης, με την ανωτέρω μέθοδο εκτιμήθηκε, εάν ο βαθμός μεταβολής στο χρόνο των υπό μελέτη παραμέτρων ήταν διαφορετικός μεταξύ των δυο ομάδων. Για τον έλεγχο της σχέσης δυο ποσοτικών μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης του Pearson (r). Τα επίπεδα σημαντικότητας είναι αμφίπλευρα και η στατιστική σημαντικότητα τέθηκε στο 0,05. Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 26.0.

Αποτελέσματα

Το δείγμα αποτελούταν από 32 συμμετέχοντες, εκ των οποίων οι 21 (65,6%) ανήκαν στην ομάδα παρέμβασης και οι 11 (34,4%) στην ομάδα ελέγχου. Το 81% στην ομάδα παρέμβασης ήταν γυναίκες, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στην ομάδα ελέγχου ήταν 100%. Η μέση ηλικία ήταν τα 24,8 έτη (SD=3 έτη) για την ομάδα παρέμβασης και τα 25,1 έτη (SD=2,5 έτη) για την ομάδα ελέγχου, αντίστοιχα. Τέλος, όλοι οι συμμετέχοντες και στις δυο ομάδες διέθεταν κάποιου είδους ερωτική σχέση την παρούσα περίοδο της ζωής τους.

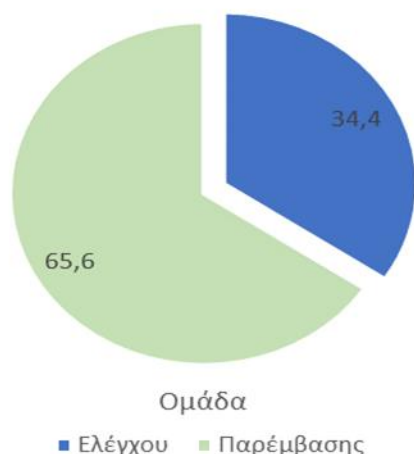
Πίνακας 2.

Κατανομή των συμμετεχόντων στις ομάδες

		Ομάδα			
		Ελέγχου		Παρέμβασης	
		N	%	N	%
Φύλο	Άνδρας	0	0,0	4	19,0
	Γυναίκα	11	100,0	17	81,0
Ηλικία, Μέση τιμή (SD)		25,1 (2,5)		24,8 (3,0)	

Εικόνα 1.

Κατανομή των συμμετεχόντων στις ομάδες



Στη συνέχεια, στον πίνακα 3, δίνονται τα περιγραφικά στοιχεία των βαθμολογιών στις κλίμακες ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τις σχέσεις για τις δύο ομάδες, πριν και μετά την παρέμβαση και στον πίνακα 4 τα αποτελέσματα των αναλύσεων.

Χρονικά, στο σύνολο των συμμετεχόντων, δεν παρατηρήθηκε σημαντική μεταβολή της βαθμολογίας ευγνωμοσύνης ($F(1,30)=1,867$, $p=,182$), αλλά ήταν σημαντικός ο παράγοντας αλληλεπίδρασης του χρόνου με την ομάδα ($F(1,30)=6,979$, $p=,013$). Συγκεκριμένα, υπήρξε σημαντική αύξηση στη βαθμολογία σχετικά με την ευγνωμοσύνη στην ομάδα παρέμβασης ($p=0,002$).

Ανάμεσα στις ομάδες, παρατηρήθηκε σημαντική η διαφορά ($F(1,30)=60,329$, $p<,001$). Συγκεκριμένα, και πριν ($p<0,001$) και μετά την παρέμβαση ($p<0,001$), η ομάδα παρέμβασης βρέθηκε να έχει σημαντικά υψηλότερη βαθμολογία από την ομάδα ελέγχου. Ο βαθμός μεταβολής της βαθμολογίας στην κλίμακα αυτή διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων, αφού η ομάδα ελέγχου παρουσίασε σημαντική αύξηση, ενώ η ομάδα ελέγχου μη σημαντική μείωση.

Αντίστοιχα, ήταν τα αποτελέσματα και για την κλίμακα ικανοποίησης ζευγαριών. Χρονικά παρατηρήθηκε αύξηση στη βαθμολογία ικανοποίησης στην ομάδα παρέμβασης ($p<0,001$), ενώ συνολικά δεν παρατηρήθηκε σημαντική μεταβολή της βαθμολογίας ($F(1,30)=1,831$, $p=,186$). Ωστόσο, ο παράγοντας αλληλεπίδρασης του χρόνου με την ομάδα ήταν σημαντικός ($F(1,30)=14,079$, $p<,001$). Ανάμεσα στις ομάδες ήταν σημαντική η διαφορά ($F(1,30)=41,175$

$p < 0,001$). Τόσο πριν όσο και μετά την παρέμβαση, οι συμμετέχοντες στην ομάδα παρέμβασης ήταν πιο ικανοποιημένοι από αυτούς στην ομάδα ελέγχου και στις δύο χρονικές στιγμές ($p = 0,008$ και $p < 0,001$ αντίστοιχα). Ο βαθμός μεταβολής διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων, αφού η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε σημαντική αύξηση, ενώ η ομάδα ελέγχου μη σημαντική μείωση.

Πίνακας 3.

Περιγραφικά στοιχεία βαθμολογιών στις κλίμακες ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τις σχέσεις για τις δύο ομάδες πριν και μετά την παρέμβαση.

	Ομάδα	
	Ελέγχου	Παρέμβασης
	Μέση τιμή (SD)	Μέση τιμή (SD)
Ευγνωμοσύνη- Πριν	21,4 (2,1)	32 (6,5)
Ευγνωμοσύνη - Μετά	20,4 (2,1)	35,1 (5)
Ικανοποίηση- Πριν	40,9 (6,7)	58,2 (19,5)
Ικανοποίηση- Μετά	35,1 (7,1)	70,6 (8,2)

Πίνακας 4.

Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ANOVA για τις κλίμακες ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης.

	df	F	P	η^2
Ευγνωμοσύνη				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	60,329	<0,001	0,668
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	1,867	0,182	0,059
Χρόνος*Ομάδα	1	6,979	0,013	0,189
Error (Χρόνος)	30			
Ικανοποίηση				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	41,175	<0,001	0,579
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	1,831	0,186	0,058
Χρόνος*Ομάδα	1	14,079	<0,001	0,319
Error (Χρόνος)	30			

Στη συνέχεια, παρατίθενται τα περιγραφικά στοιχεία για τις βαθμολογίες, στις διαστάσεις και την συνολική κλίμακα αυτοσυμπόνιας, για τις δύο ομάδες πριν και μετά την παρέμβαση. Στη διάσταση σχετικά με την καλοσύνη προς τον εαυτό τους (Self-kindness), παρατηρήθηκε χρονικά αύξηση τόσο συνολικά στη βαθμολογία ($F(1,30)=5,808$, $p=,022$) όσο και συγκεκριμένα στην ομάδα παρέμβασης.

Μεταξύ των ομάδων υπήρχε σημαντική διαφορά ($F(1,30)=13,381$, $p<,001$). Συγκεκριμένα, αν και πριν την παρέμβαση, οι δύο ομάδες δε διέφεραν σημαντικά ($p=0,072$) σε αυτή τη διάσταση, μετά η βαθμολογία της ομάδας παρέμβασης ήταν σημαντικά μεγαλύτερη από αυτή της ομάδας ελέγχου ($p<0,001$). Επομένως, διέφερε σημαντικά και ο βαθμός μεταβολής μεταξύ των ομάδων, με την ομάδα παρέμβασης να παρουσιάζει μεγαλύτερη αύξηση από την ελέγχου, στην οποία η βαθμολογία παρέμεινε ίδια ($F(1,30)=6,727$, $p=,015$).

Αντίστοιχα, όσον αφορά την άσκηση κριτικής προς τον εαυτό (Self-judgment), η βαθμολογία παρουσίασε χρονικά σημαντική μείωση για την ομάδα παρέμβασης ($p=0,001$) και αύξηση στην ομάδα ελέγχου, η οποία όμως δεν ήταν σημαντική ($p=0,082$), όπως και η συνολική μεταβολή στη βαθμολογία ($F(1,30)=,365$ $p=,550$). Μεταξύ των ομάδων υπήρχε σημαντική διαφορά ($F(1,30)=14,602$, $p<,001$). Συγκεκριμένα, αν και πριν την παρέμβαση, η βαθμολογία δε διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων ($p=0,091$), μετά, η βαθμολογία της ομάδας παρέμβασης ήταν σημαντικά χαμηλότερη από αυτή της ελέγχου ($p=0,001$). Άρα, διέφερε σημαντικά και ο βαθμός μεταβολής μεταξύ των ομάδων, με την ομάδα παρέμβασης να παρουσιάζει μείωση και την ομάδα ελέγχου αύξηση ($F(1,30)=12,391$, $p=,001$).

Στην διάσταση της κοινής ανθρωπιάς (common humanity), σημαντική ήταν μόνο η αύξηση της βαθμολογίας στην ομάδα παρέμβασης ($p=0,029$), αλλά όχι συνολικά ($F(1,30)=,615$, $p=,439$). Μετά από αυτή, οι συμμετέχοντες αντιμετώπιζαν τους εαυτούς τους σε μεγαλύτερο βαθμό, ως συνδεδεμένους με τους υπόλοιπους ανθρώπους, μέσα από το μοίρασμα κοινών ή/και παρόμοιων εμπειριών και βιωμάτων. Η βαθμολογία δε διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων σε καμία χρονική στιγμή ($F(1,30)=,337$, $p=,566$; συγκεκριμένα: $p=0,870$ πριν και $p=0,251$ μετά), όπως δε διέφερε σημαντικά και ο βαθμός μεταβολής του σκορ στη διάσταση αυτή ανάμεσα στις ομάδες ($F(1,30)=3,599$, $p=,067$).

Σχετικά με την απομόνωση, παρατηρήθηκε μη στατιστικά σημαντική συνολική μεταβολή ($F(1,30)=,689$, $p=,413$). Σημαντική αύξηση χρονικά υπήρξε στην ομάδα ελέγχου ($p=0,029$). Στην ομάδα παρέμβασης, παρατηρήθηκε μείωση μη στατιστικά σημαντική ($p=0,090$). Ανάμεσα στις ομάδες, υπήρχε συνολικά σημαντική διαφορά ($F(1,30)=17,652$, $p<,001$), καθώς η απομόνωση ήταν μεγαλύτερη, τόσο πριν όσο και μετά για την ομάδα ελέγχου, σε σχέση με την ομάδα παρέμβασης ($p=0,016$ και $p<0,001$ αντίστοιχα). Επίσης, διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων ο βαθμός μεταβολής της βαθμολογίας σχετικά με την απομόνωση, καθώς στην μία ομάδα παρατηρήθηκε μείωση και στην άλλη σημαντική αύξηση ($F(1,30)=8,306$, $p=,007$). Στη διάσταση της ενσυνειδητότητας (mindfulness), δεν υπήρξε σημαντική διαφορά χρονικά ($F(1,30)=,147$, $p=,704$), μόνο μεταξύ των ομάδων ($F(1,30)=11,829$, $p=,002$). Συγκεκριμένα, σημαντική ήταν η διαφορά μετά, με την ομάδα παρέμβασης να έχει υψηλότερη βαθμολογία, άρα μεγαλύτερα επίπεδα ενσυνειδητότητας συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου ($p=0,001$). Δε διέφερε σημαντικά ούτε ο βαθμός μεταβολής του σκορ στη διάσταση αυτή ανάμεσα στις ομάδες ($F(1,30)=2,973$, $p=,095$).

Στη διάσταση της υπερβολικής ταύτισης ή αποφυγής, χρονικά παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση για την ομάδα ελέγχου ($p=0,047$) και μείωση για την ομάδα παρέμβασης ($p<0,001$), συνολικά όμως η μεταβολή δεν ήταν σημαντική ($F(1,30)=1,127, p=,297$).

Μεταξύ των ομάδων, υπήρχε σημαντική διαφορά ($F(1,30)=5,807, p=,022$), καθώς αν και πριν, δεν ήταν σημαντική η διαφορά μεταξύ των ομάδων ($p=0,783$), μετά την παρέμβαση, η βαθμολογία ήταν σημαντικά χαμηλότερη για την ομάδα παρέμβασης ($p<0,001$). Επομένως, ήταν σημαντικός ο όρος αλληλεπίδρασης του χρόνου με την ομάδα ($F(1,30)=19,493, p<,001$).

Για τη συνολική βαθμολογία της αυτοσυμπόνιας, παρατηρήθηκε χρονικά σημαντική μείωση στην ομάδα ελέγχου ($p=0,026$) και αύξηση στην ομάδα παρέμβασης ($p<0,001$), συνολικά άρα η μεταβολή δεν ήταν σημαντική ($F(1,30)=1,517, p=,228$). Μεταξύ των ομάδων, υπήρχε σημαντική διαφορά ($F(1,30)=11,284, p=,002$). Πριν την παρέμβαση, η αυτοσυμπόνια δε διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων, ενώ μετά ήταν σημαντικά μεγαλύτερη για την ομάδα παρέμβασης ($p<0,001$). Επομένως, διέφερε σημαντικά και ο βαθμός μεταβολής του συνολικού σκορ μεταξύ των ομάδων ($F(1,30)=25,372, p<0,001$).

Πίνακας 5.

Περιγραφικά στοιχεία για τις βαθμολογίες, στις διαστάσεις και την συνολική κλίμακα αυτοσυμπόνιας, για τις δύο ομάδες πριν και μετά την παρέμβαση.

	Ομάδα	
	Ελέγχου	Παρέμβασης
	Μέση τιμή (SD)	Μέση τιμή (SD)
Self kindness-Πριν	2,6 (0,3)	3,1 (0,8)
Self kindness- Μετά	2,6 (0,4)	3,6 (0,6)
Self Judgment-Πριν	3,6 (0,5)	3 (0,9)
Self Judgment- Μετά	3,9 (0,5)	2,5 (0,8)
Common humanity-Πριν	2,8 (0,4)	2,8 (0,8)
Common humanity- Μετά	2,7 (0,4)	3,1 (0,9)
Isolation-Πριν	3,6 (0,4)	2,8 (0,9)
Isolation- Μετά	4 (0,4)	2,6 (0,8)
Mindfulness-Πριν	2,7 (0,3)	3,2 (0,8)
Mindfulness- Μετά	2,5 (0,4)	3,5 (0,8)
Overidentification-Πριν	3,7 (0,5)	3,6 (0,9)
Overidentification - Μετά	4,1 (0,4)	3 (0,7)
SCS-Πριν	2,6 (0,3)	2,9 (0,7)
SCS- Μετά	2,3 (0,3)	3,3 (0,6)

Πίνακας 6.

Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ANOVA για τις βαθμολογίες, στις διαστάσεις και την συνολική κλίμακα αυτοσυμπόνιας.

	df	F	P	η^2
Self-kindness				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	13,381	<0,001	0,308
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	5,808	0,022	0,162
Χρόνος*Ομάδα	1	6,727	0,015	0,183
Error (Χρόνος)	30			
Self Judgment				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	14,602	<0,001	0,327
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	0,365	0,550	0,012
Χρόνος*Ομάδα	1	12,391	0,001	0,292
Error (Χρόνος)	30			
Common humanity				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	0,337	0,566	0,011
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	0,615	0,439	0,020
Χρόνος*Ομάδα	1	3,599	0,067	0,107
Error (Χρόνος)	30			
Isolation				

Between-subject effects				
Ομάδα	1	17,652	<0,001	0,370
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	0,689	0,413	0,022
Χρόνος*Ομάδα	1	8,306	0,007	0,217
Error (Χρόνος)	30			
Mindfulness				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	11,829	0,002	0,283
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	0,147	0,704	0,005
Χρόνος*Ομάδα	1	2,973	0,095	0,090
Error (Χρόνος)	30			
Overidentification				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	5,807	0,022	0,162
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	1,127	0,297	0,036
Χρόνος*Ομάδα	1	19,493	<0,001	0,394
Error (Χρόνος)	30			
SCS				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	11,284	0,002	0,273
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	1,517	0,228	0,048
Χρόνος*Ομάδα	1	25,372	<0,001	0,458
Error (Χρόνος)	30			

Στη συνέχεια ελέγχθηκαν οι βαθμολογίες στις τρεις διαστάσεις στο χρόνο (παρελθόν: αναπόληση, παρόν, μέλλον: προσμονή), και στην συνολική κλίμακα του «Απολαμβάνειν». Σε όλες τις διαστάσεις και στην συνολική κλίμακα παρατηρήθηκε χρονικά σημαντική μείωση για την ομάδα ελέγχου κι αύξηση στην ομάδα παρέμβασης, άρα συνολικά η μεταβολή δεν ήταν σημαντική σε καμία διάσταση ή στην συνολική κλίμακα ($F(1,30)=,550, p=,464$ -Anticipate; $F(1,30)=,072, p=,790$ -Savoring the moment; $F(1,30)=,162, p=,690$ -Reminiscing; $F(1,30)=,267, p=,609$ -SBI).

Και στις δυο χρονικές στιγμές, η ομάδα παρέμβασης είχε σημαντικά υψηλότερη βαθμολογία από την ομάδα ελέγχου, άρα ήταν σημαντικές οι διαφορές μεταξύ των ομάδων ($F(1,30)=101,470, p<,001$ -Anticipate; $F(1,30)=23,443, p<,001$ -Savoring the moment; $F(1,30)=76,726, p<,001$ -Reminiscing ; $F(1,30)=20,699, p<,001$ -SBI).

Ο βαθμός μεταβολής των σκορ διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων, τόσο στις διαστάσεις όσο και στην συνολική κλίμακα ($F(1,30)=19,503, p<,001$ -Anticipate; $F(1,30)=10,747, p=,003$ -Savoring the moment; $F(1,30)=21,654, p<,001$ -Reminiscing; $F(1,30)=74,012, p<,001$ -SBI).

Πίνακας 7.

Βαθμολογίες στις διαστάσεις και τη συνολική κλίμακα Απολαμβάνειν

	Ομάδα	
	Ελέγχου	Παρέμβασης
	Μέση τιμή (SD)	Μέση τιμή (SD)
Anticipate-Πριν	-4 (3,7)	8,5 (7,4)
Anticipate- Μετά	-8,5 (5,9)	14,9 (4,8)
Savouring the moment-Πριν	-3,3 (2,5)	4,5 (9,5)
Savouring the moment- Μετά	-7,3 (4,7)	9,2 (8,3)
Reminiscing-Πριν	-3,8 (3,7)	8 (8,3)
Reminiscing-Μετά	-9,2 (5,5)	14,3 (5,6)
SBI-Πριν	-11,1 (8)	20,9 (22,9)
SBI- Μετά	-25 (14,7)	38,4 (16,1)

Πίνακας 8.

Αποτελέσματα επαναλαμβανόμενων μετρήσεων ANOVA για τις βαθμολογίες στις διαστάσεις και τη συνολική κλίμακα Απολαμβάνειν

	df	F	P	η^2
Anticipate				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	101,470	<0,001	0,772
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	0,550	0,464	0,018
Χρόνος*Ομάδα	1	19,503	<0,001	0,394
Error (Χρόνος)	30			
Savouring the moment				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	23,443	<0,001	0,439
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	0,072	0,790	0,002
Χρόνος*Ομάδα	1	10,747	0,003	0,264
Error (Χρόνος)	30			
Reminiscing				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	76,726	0,002	0,719
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				

Χρόνος	1	0,162	0,690	0,005
Χρόνος*Ομάδα	1	21,654	<0,001	0,419
Error (Χρόνος)	30			
SBI				
Between-subject effects				
Ομάδα	1	74,012	0,045	0,712
Error (Ομάδα)	30			
Within-subject effects				
Χρόνος	1	0,267	0,609	0,009
Χρόνος*Ομάδα	1	20,699	<0,001	0,408
Error (Χρόνος)	30			

Συσχετίσεις κλιμάκων στην ομάδα παρέμβασης (μετά)

Παρακάτω παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης του Pearson ανάμεσα στην κλίμακα του απολαμβάνει με αυτές της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης ζευγαριών και της αυτοσυμπόνιας. Όλες οι επιμέρους διαστάσεις και η συνολική κλίμακα SBI, του «απολαμβάνει», βρέθηκαν να σχετίζονται σημαντικά και θετικά με την ευγνωμοσύνη. Επομένως, μεγαλύτερα επίπεδα απολαμβάνει σχετίζονταν με μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη. Αντίθετα, η κλίμακα ικανοποίησης ζευγαριών δε βρέθηκε να σχετίζεται σημαντικά με την κλίμακα SBI.

Οι διαστάσεις της καλοσύνης προς τον εαυτό, της κοινής ανθρωπιάς και της ενσυνειδητότητας βρέθηκαν να σχετίζονται σημαντικά και θετικά, τόσο με τις διαστάσεις, όσο και τη συνολική κλίμακα του απολαμβάνει ($r=,082$, $p<,001$; $r=,071$, $p<,001$; $r=,075$, $p<,001$ αντίστοιχα), με εξαίρεση τις διαστάσεις της καλοσύνης προς τον εαυτό και απολαμβάνει με αναπόληση της στιγμής που δε σχετίζονταν. Αντίθετα, οι διαστάσεις της επικριτικής στάσης προς τον εαυτό, της απομόνωσης, αλλά και υπερβολικής ταύτισης σχετίζονταν σημαντικά και αρνητικά με τις διαστάσεις και την συνολική κλίμακα του απολαμβάνει, ($r=-,061$, $p=0,003$; $r=-,052$, $p=0,003$; $r=-,050$, $p=0,022$ αντίστοιχα), με εξαίρεση τις διαστάσεις της απομόνωσης και απολαμβάνει με αναπόληση που δε σχετίζονταν. Συνοψίζοντας, μεγαλύτερα επίπεδα απολαμβάνει σε οποιαδήποτε διάσταση, ή συνολικά σχετίζονταν με αυξημένη αυτοσυμπόνια.

Πίνακας 9.

Συντελεστές συσχέτισης Pearson της κλίμακας απολαμβάνει με αυτές της ευγνωμοσύνης, της ικανοποίησης από τις σχέσεις και της αυτοσυμπόνιας

	Anticipate	Savoring the moment	Reminiscing	SBI
Ευγνωμοσύνη	0,60**	0,72***	0,77***	0,82***
Ικανοποίηση ζευγαριών	0,08	0,28	0,09	0,20
Self kindness	0,62**	0,45**	0,28	0,51**
Self Judgment	-0,61	-0,64**	-0,27	-0,60**
Common humanity	0,57**	0,62**	0,64**	0,71***
Isolation	-0,62**	-0,66**	-0,40	-0,66**
Mindfulness	0,75**	0,65**	0,56**	0,75***
Overidentification	-0,50**	-0,58**	-0,50**	-0,62**
SCS	0,74***	0,73***	0,55**	0,78***

Συνεχίζοντας, ακολουθεί ο πίνακας συσχετίσεων του Pearson για τις κλίμακες της αυτοσυμπόνιας, της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τις σχέσεις. Η κλίμακα ικανοποίησης ζευγαριών σχετιζόταν σημαντικά και θετικά με την κλίμακα ευγνωμοσύνης ($r=,47$, $p=,034$) και αρνητικά με τη διάσταση της υπερβολικής ταύτισης ($r=-,51$, $p=,018$). Άρα, μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη σχετιζόταν με μεγαλύτερη ικανοποίηση ζευγαριών και υψηλότερα επίπεδα υπερβολικής ταύτισης με μικρότερη ικανοποίηση ζευγαριών.

Αντίστοιχα, θετική ήταν η συσχέτιση της κλίμακας ευγνωμοσύνης με τις διαστάσεις της κοινής ανθρωπιάς ($r=,64$, $p=,002$) και της ενσυνειδητότητας ($r=,62$, $p=,003$), και αρνητική με τις διαστάσεις της απομόνωσης ($r=-,60$, $p=,004$) και υπερβολικής ταύτισης ($r=-,64$, $p=,002$), αντίστοιχα. Η συνολική κλίμακα αυτοσυμπόνιας ήταν σημαντικά και θετικά συσχετισμένη με

την ευγνωμοσύνη ($r=,67$, $p=,001$). Οπότε μεγαλύτερη αυτοσυμπόνια γενικά, σχετίζεται με μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη.

Πίνακας 10.

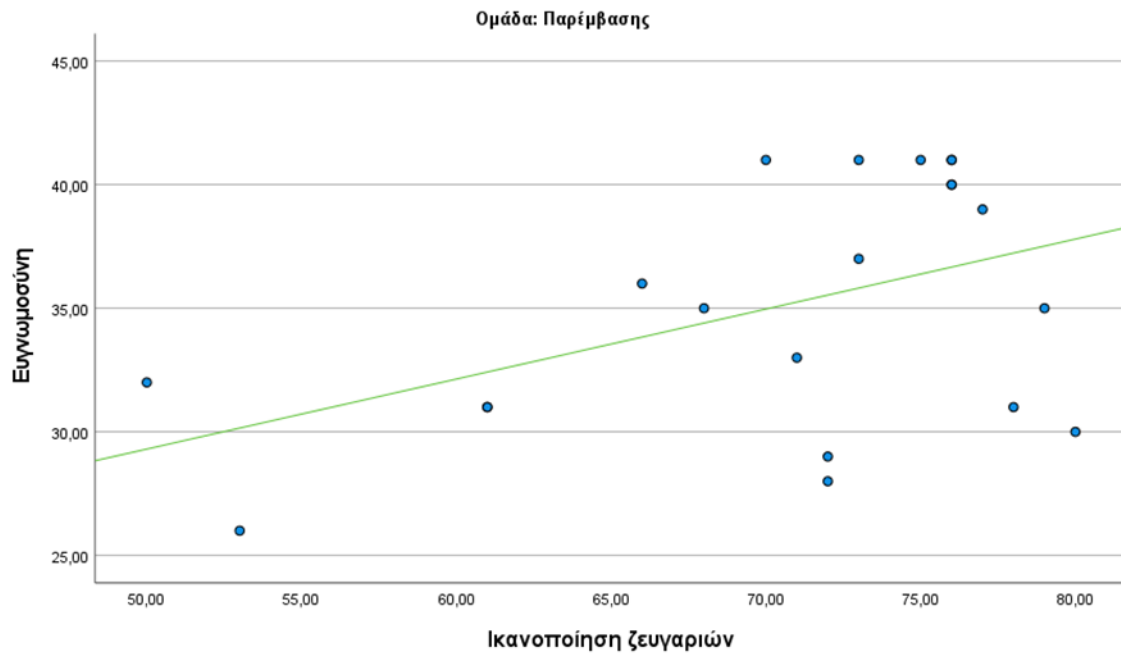
Συσχετίσεις Pearson για τις κλίμακες της αυτοσυμπόνιας, ευγνωμοσύνης και ικανοποίησης από τις σχέσεις.

	Ευγνωμοσύνη	Ικανοποίηση ζευγαριών
Ικανοποίηση ζευγαριών	0,47**	
Self kindness	0,36	0,23
Self Judgment	-0,40	-0,36
Common humanity	0,64**	0,29
Isolation	-0,60**	-0,351
Mindfulness	0,62**	0,33
Overidentification	-0,64**	-0,51
SCS	0,67**	0,42

* $p<,01$ ** $p<0,05$ *** $p<0,001$

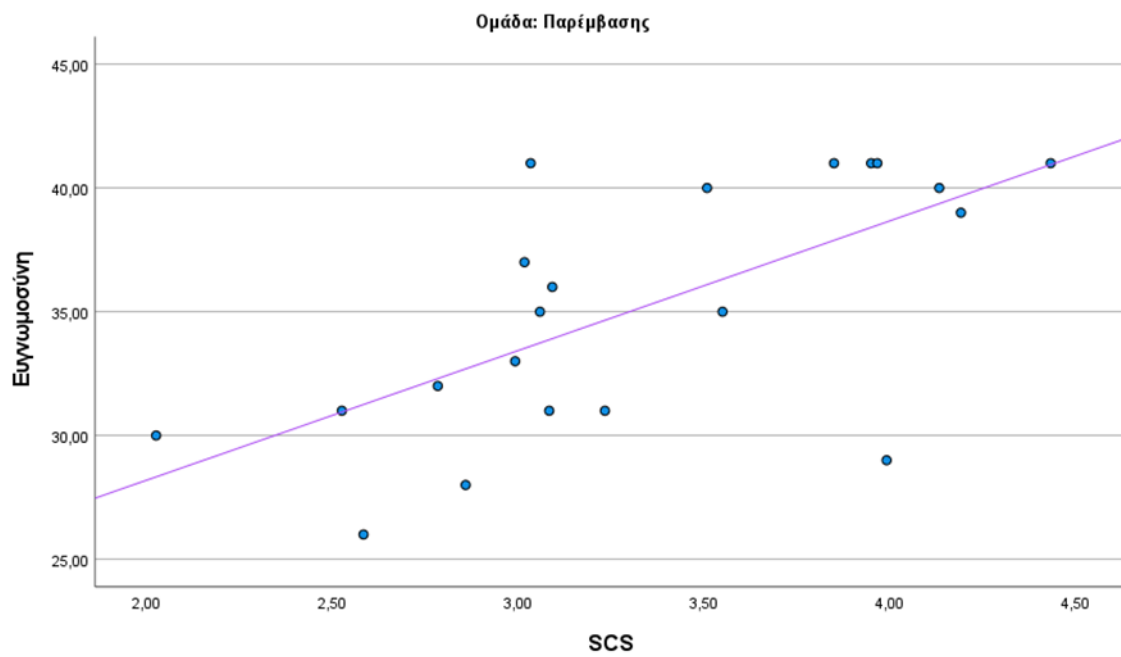
Εικόνα 2.

Συσχέτιση κλιμάκων Ευγνωμοσύνης και Ικανοποίησης από τις σχέσεις



Εικόνα 3.

Συσχέτιση κλιμάκων Ευγνωμοσύνης και Αυτοσυμπόνιας



Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα μιας πιλοτικής διαδικτυακής παρέμβασης στηριγμένης στις βασικές αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, η οποία εφαρμόστηκε σε αναδυόμενους ενήλικες και στόχευε στην ενίσχυση της ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις, του απολαμβάνειν και της ευγνωμοσύνης μέσα από την καλλιέργεια κι αξιοποίηση της αυτοσυμπόνιας.

Τα αποτελέσματα έδειξαν πως, η εφαρμογή της συγκεκριμένης παρέμβασης αύξησε τα επίπεδα του απολαμβάνειν, της ευγνωμοσύνης και της ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις των συμμετεχόντων, επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση H1. Επιπλέον, επιβεβαιώθηκε μερικώς η ερευνητική υπόθεση H2, καθώς μέσα από τα αποτελέσματα των αναλύσεων φάνηκε πως, μετά την εφαρμογή του προγράμματος, η ομάδα παρέμβασης σημείωσε αλλαγές στα επίπεδα σχεδόν όλων των μεταβλητών, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Ακόμη, επιβεβαιώθηκε μερικώς η ερευνητική υπόθεση H3, καθώς η συνολική βαθμολογία της αυτοσυμπόνιας αυξήθηκε στην ομάδα παρέμβασης συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Ειδικότερα, 2 από τις 3 θετικές διαστάσεις της σημείωσαν στατιστικά σημαντική

αύξηση και σχετικά με τις αρνητικές διαστάσεις παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Τέλος, αναφορικά με την υπόθεση H4, αυτή επιβεβαιώθηκε μερικώς, καθώς, σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα, η ομάδα ελέγχου, στην οποία δεν εφαρμόστηκε καμία παρέμβαση εντός των χρονικών πλαισίων της παρούσας μελέτης, δε σημείωσε σημαντική διαφορά στις περισσότερες από τις υπό μελέτη μεταβλητές.

Τα παραπάνω ευρήματα βρίσκονται σε συμφωνία με τη σύγχρονη βιβλιογραφία, η οποία υποστηρίζει πως μέσα από την εφαρμογή μιας παρέμβασης εστιασμένης στην αυτοσυμπόνια, φαίνεται η θετική συσχέτισή της με την ευημερία (Smeets et al., 2014), από την αύξηση των επιπέδων ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις των ατόμων (Suppes, 2021). Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις στην ανωτέρω έρευνα πως, η αύξηση της αυτοσυμπόνιας οδηγεί σε υψηλότερη αντιλαμβανόμενη αξία των σχέσεων, ακόμη κι αν δε σημειωθεί οποιαδήποτε μεταβολή στο έτερο μέλος του ζευγαριού.

Συνεπώς, από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έχει φανεί η σημαντική σύνδεση που υπάρχει μεταξύ της αυτοσυμπόνιας και της ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις. Ειδικότερα, υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας φαίνεται να σχετίζονται με μεγαλύτερη ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις, γεγονός που επιβεβαιώνεται από τις υποθέσεις της έρευνας και είναι σύμφωνο με προηγούμενες μελέτες που τονίζουν την επίδραση της αυτοσυμπόνιας στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων (Neff & Beretvas, 2013).

Αυτή η σύνδεση μπορεί να εξηγηθεί, μέσα από την ικανότητα των ατόμων με υψηλή αυτοσυμπόνια να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις στις σχέσεις με μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα και λιγότερη αυτοκριτική. Όταν ένα άτομο δείχνει κατανόηση και συμπόνια προς τον εαυτό του, είναι πιο πιθανό να προσεγγίσει και τον σύντροφό του με αντίστοιχη κατανόηση, γεγονός που οδηγεί σε πιο ικανοποιητικές και σταθερές σχέσεις στο χρόνο. Επίσης, η αυτοσυμπόνια μπορεί να μειώσει τα επίπεδα άγχους και ανασφάλειας, που συχνά επηρεάζουν αρνητικά τις ερωτικές σχέσεις, επιτρέποντας στα άτομα να εκφράζουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με μεγαλύτερη σαφήνεια και αμεσότητα (Neff & Beretvas, 2013).

Επιπρόσθετα, η συγκεκριμένη μελέτη είχε στόχο να αναδείξει μια σημαντική συσχέτιση μεταξύ της έννοιας της αυτοσυμπόνιας και της ευγνωμοσύνης, υπογραμμίζοντας την ενεργή αλληλεπίδρασή τους και την καταλυτική σημασία τους στη διατήρηση υγιών σχέσεων. Τα ευρήματα δείχνουν ότι τα άτομα με υψηλότερη αυτοσυμπόνια τείνουν να βιώνουν και να

εκφράζουν μεγαλύτερη ευγνωμοσύνη, επιβεβαιώνοντας τη σκέψη ότι, οι δύο αυτές στάσεις είναι αλληλοεπηρεαζόμενες (Neff, 2003a · Neff & Germer, 2013). Το παραπάνω, ιδιαίτερα αξιοπρόσεκτο εύρημα έρχεται επίσης, σε άμεση συμφωνία με πρόσφατες έρευνες, όπου υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι ανάλογες παρεμβάσεις, βασισμένες στην αυτοσυμπόνια, είναι δυνατό να οδηγήσουν σε αύξηση της ευγνωμοσύνης αλλά και, υιοθέτηση ποικίλων στρατηγικών προ-κοινωνικής συμπεριφοράς (Yang et al., 2021).

Η σχέση μεταξύ αυτοσυμπόνιας και ευγνωμοσύνης μπορεί να ερμηνευθεί και μέσω της ικανότητας του ατόμου να επικεντρώνεται στα θετικά στοιχεία της ζωής του, ακόμα και σε δύσκολες στιγμές. Η αυτοσυμπόνια, με το να μετριάζει την τάση για υπερβολική αυτοκριτική, αυξημένο αίσθημα ενοχών κι εστίαση στα αρνητικά, επιτρέπει στα άτομα να αναγνωρίζουν και να εκτιμούν, ακόμη και τις πιο μικρές χαρές της ζωής. Επιπλέον, η ευγνωμοσύνη μπορεί να λειτουργεί ως μια διεύρυνση της αυτοσυμπόνιας, μετατοπίζοντας το φακό εστίασης από τον εαυτό προς τους άλλους και το ευρύτερο περιβάλλον. Με αυτόν τον τρόπο, τα άτομα με υψηλή αυτοσυμπόνια δεν εκτιμούν μόνο τις προσωπικές τους εμπειρίες, αλλά και τις σχέσεις τους και τα συναισθήματα που μοιράζονται με τους άλλους, κάτι που ενισχύει τις κοινωνικές τους συναναστροφές, αυξάνει την προσωπική δέσμευση και την ικανοποίηση από τη ζωή τους συνολικά. (Emmons & McCullough, 2003). Με άλλα λόγια, η ευγνωμοσύνη ανοίγει το δρόμο για κάτι πέρα κι έξω από τους πιο εσωστρεφείς εαυτούς τους.

Τέλος, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υπογραμμίζουν ότι τα άτομα με υψηλότερα επίπεδα αυτοσυμπόνιας τείνουν να σκοράρουν σε υψηλότερα επίπεδα απολαμβάνειν σε όλες τις χρονικές διαστάσεις του (παρελθόν, παρόν, μέλλον) κι αυτό γιατί, η αυτοσυμπόνια στοχεύει κατά κύριο λόγο, στη μείωση της επίπτωσης που εμφανίζουν οι αρνητικές σκέψεις και τα δυσφορικά συναισθήματα, τα οποία τις πιο πολλές φορές ορθώνονται ως εμπόδια στη βίωση χαράς κι ευχαρίστησης από το άτομο (Neff, 2003a). Μέσω της αυτοσυμπόνιας, τα άτομα μπορούν να μάθουν να απολαμβάνουν τις απλές χαρές της καθημερινότητας και να διατηρούν υψηλά επίπεδα ευημερίας, ακόμη και σε ψυχοπιεστικές περιόδους της ζωής τους.

Αυτός ο συσχετισμός είναι καίριας σημασίας σε ένα πολιτισμικό πλαίσιο, που συχνά ενθαρρύνει την τελειομανία και την αυστηρή αυτοκριτική ως πιθανές τακτικές βελτίωσης κι εξέλιξης, καθώς η αυτοσυμπόνια προσφέρει έναν πιο υγιή και ισορροπημένο τρόπο αντιμετώπισης της ζωής και σχετίζεσθαι, τόσο ατομικά όσο και διαπροσωπικά. (Kabat-Zinn, 1982).

Η αξία της παρέμβασης, ωστόσο, ενισχύεται ακόμη περισσότερο από την ίδια πληθυσμιακή ομάδα- στόχο, εφόσον ο ερευνητικός σχεδιασμός βρίσκεται σε συνέπεια με έρευνες, που έχουν αναδείξει ότι παρεμβάσεις, οι οποίες στοχεύουν στην καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν σημαντικά οφέλη στους αναδυόμενους ενήλικες. Οι αναδυόμενοι ενήλικες συχνά παγιδεύονται σε ατέρμονους κύκλους αυτομαστιγώματος και τελειομανίας, προσπαθώντας να ανταποκριθούν στις αυξημένες προσδοκίες της κοινωνίας και στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός τους. Οι παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας έχουν τη δυνατότητα να λειτουργήσουν ως αντίδοτο σε αυτή την τάση, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την ψυχολογική ευελιξία. Έρευνες έχουν δείξει ότι, η αυτοσυμπόνια συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, καθώς και με υψηλότερα επίπεδα ζωτικής δύναμης, κουράγιου και ικανοποίησης από τη ζωή (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017).

Επιπλέον, οι παρεμβάσεις αυτοσυμπόνιας μπορούν να διευκολύνουν την ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων, καθώς ενισχύουν την ενσυναίσθηση και τη συναισθηματική υποστήριξη προς τους άλλους. Όταν οι αναδυόμενοι ενήλικες μαθαίνουν να δείχνουν καλοσύνη και κατανόηση προς τον εαυτό τους, είναι πιο πιθανό να προσεγγίζουν και τους άλλους με παρόμοιο τρόπο, γεγονός που βελτιώνει την ποιότητα των σχέσεων τους και προάγει τη συναισθηματική τους ευημερία (Neff & Beretvas, 2013).

Η ενσωμάτωση τέτοιων παρεμβάσεων σε εκπαιδευτικά, πανεπιστημιακά και κοινοτικά προγράμματα θα μπορούσε να προσφέρει στους αναδυόμενους ενήλικες τα εργαλεία που χρειάζονται για να διαχειριστούν τις προκλήσεις της ζωής με μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, θάρρος, ενθουσιασμό κι αυτοεκτίμηση. Επίσης, η έρευνα θα μπορούσε να εστιάσει στη μακροπρόθεσμη επίδραση αυτών των παρεμβάσεων, εξετάζοντας, πώς η αυτοσυμπόνια που καλλιεργείται σε αυτή την κρίσιμη ηλικία, επηρεάζει την ψυχολογική και συναισθηματική υγεία σε μεταγενέστερα στάδια της ζωής.

Συνεισφορά της αξίας των αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης αξιολογούνται ως σημαντικά ως προς την εξέλιξη της έρευνας στον τομέα των παρεμβάσεων αυτοσυμπόνιας και ειδικά, στον πληθυσμό των αναδυόμενων ενηλίκων στην Ελλάδα. Αναλυτικότερα, η επιβεβαίωση της σύνδεσης της αυτοσυμπόνιας με το απολαμβάνειν, την ευγνωμοσύνη και την ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις αποτελεί το εφαλτήριο για μεταγενέστερες προσπάθειες σχεδιασμού κι εφαρμογής ανάλογων παρεμβάσεων Θετικής Ψυχολογίας.

Αξίζει ακόμη, να σημειωθεί ότι η επιτυχία της υλοποίησης της συγκεκριμένης διαδικτυακής παρέμβασης αυτοσυμπόνιας διάρκειας οκτώ εβδομάδων, έγκειται στο γεγονός του αυξημένου βαθμού δέσμευσης και κινητοποίησης των συμμετεχόντων. Πέρα λοιπόν, από την αξία που προσφέρουν από μόνα τους τα αποτελέσματα στην έως τώρα έρευνα, η ίδια η πρόθεση των ατόμων με την ένθερμη συμμετοχή τους σε ένα πρόγραμμα, που στόχο είχε τη γενικότερη ενδυνάμωση τους και προαγωγή της ψυχικής υγείας, καθρεπτίζει τη μεγάλη ανάγκη των αναδύμενων ενηλίκων να αντιμετωπίσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις προκλήσεις στη ζωή τους.

Επιπρόσθετα, είναι ωφέλιμο να σημειωθεί ότι τα ευρήματα είναι ικανά ως ένα βαθμό, να εμβαθύνουν στην κατανόηση του ρόλου της αυτοσυμπόνιας ως ενός κρίσιμου παράγοντα για την ψυχική ευεξία, την ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις αλλά και, την ικανότητα βίωσης ευγνωμοσύνης κι απολαμβάνειν στην καθημερινότητα. Επίσης, έχουν σημαντική πρακτική αξία για την ανάπτυξη παρεμβάσεων που στοχεύουν στην προαγωγή της αυτοσυμπόνιας. Η καλλιέργεια αυτής της νεοεισαχθείσης, στους κόλπους της Θετικής Ψυχολογίας αλλά και, αξιοσημείωτης δεξιότητας, μέσω προγραμμάτων εκπαίδευσης και συμβουλευτικής μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και την ποιότητα ζωής των ατόμων, ειδικά σε κρίσιμες περιόδους όπως η αναδύμενη ενηλικίωση (Bluth & Blanton, 2014). Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην αυτοσυμπόνια μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, του άγχους, της αυξημένης επικριτικής φωνής και του αισθήματος ενοχών, καθώς και της τελειομανίας, προσφέροντας έναν εναλλακτικό τρόπο διαχείρισης των καθημερινών απαιτήσεων.

Εν συνεχεία, η έρευνα προσθέτει σημαντικά δεδομένα στην υπάρχουσα επιστημονική κοινότητα, υποστηρίζοντας τις θεωρίες που συνδέουν την αυτοσυμπόνια με τη θετική ψυχολογική λειτουργία (Neff & Germer, 2013). Αυτή η συμβολή είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς η αυτοσυμπόνια αρχίζει να αναγνωρίζεται ως απαραίτητη δεξιότητα για την ψυχολογική ευημερία, συγκρίσιμη με άλλες καλά εδραιωμένες έννοιες, όπως η αυτοεκτίμηση και η ψυχική ανθεκτικότητα. Τέλος, η αυτοσυμπόνια μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την αντιμετώπιση των αυξανόμενων προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι νέοι ενήλικες, όπως το άγχος και η πίεση για επιτυχία συνεπώς, τέτοιου είδους προγράμματα επιφέρουν έναν θετικό αντίκτυπο στη δημόσια υγεία κι εκπαιδευτική διαδικασία (Stallman, 2010).

Περιορισμοί και Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Παρά τη σημαντική συνεισφορά της έρευνας αυτής και των αποτελεσμάτων της παρέμβασης, υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί που καλό θα ήταν να ληφθούν υπόψη και οι οποίοι, είναι δυνατόν να διεγείρουν σκέψεις και προτάσεις για περαιτέρω μελλοντική μελέτη και διερεύνηση. Αρχικά, το μικρό σε αριθμό δείγμα, το οποίο αποτελείται κυρίως από γυναίκες περιορίζει την αντιπροσωπευτικότητα και γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων. Έτσι λοιπόν, η αριθμητική υπεροχή των γυναικών στο δείγμα της παρούσας μελέτης αναδεικνύει την ανάγκη μελλοντικής διερεύνησης του φύλου, ως προς τις αλλαγές που συντελούνται στις συγκεκριμένες μεταβλητές. Επιπλέον, το δείγμα προέρχεται από ένα συγκεκριμένο πολιτισμικό και κοινωνικο-οικονομικό περιβάλλον, άρα αυτό το δεδομένο εμποδίζει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων σε άλλους πληθυσμούς, όπως διαφορετικών πολιτισμικών υποβάθρων ή κοινωνικών στρωμάτων (Henrich, Heine, & Norenzayan, 2010).

Ένας ακόμη περιορισμός, σχετικά με την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης, αποτελεί η υλοποίηση μόνο ποσοτικών μετρήσεων στις υπό έρευνα μεταβλητές. Επομένως, μελλοντικά θα μπορούσε να επιχειρηθεί ένας μικτός ερευνητικός σχεδιασμός, παράλληλα με διεξαγωγή ποιοτικών μετρήσεων, όπως ημι-δομημένες συνεντεύξεις, ώστε να διερευνώνται τα κίνητρα των συμμετεχόντων (Potter & Wetherell, 2009), που δύνανται να αξιοποιηθούν ως σφαιρική ανατροφοδότηση της παρέμβασης και να προσφέρουν πλουσιότερη πηγή πληροφόρησης κι ερμηνείας των αποτελεσμάτων.

Ακόμη, η χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα, όπως η υποκειμενικότητα των απαντήσεων και η κοινωνική επιθυμητότητα, όπου οι συμμετέχοντες ενδέχεται να δώσουν απαντήσεις που θεωρούνται κοινωνικά αποδεκτές, αντί να αποτυπώσουν τις πραγματικές τους σκέψεις ή συναισθήματα (Podsakoff et al., 2003). Επιπλέον, είναι σημαντικό να ληφθεί υπόψη η διττή σχέση του ερευνητή- συντονιστή της ομάδας παρέμβασης, καθώς οι συμμετέχοντες μέσα από την ανάπτυξη μιας πιο ουσιαστικής σύνδεσης, είναι πιθανό να απαντούν με πιο θετικό τρόπο, προκειμένου να προάγουν την ευχαρίστηση κι ευγνωμοσύνη τους προς αυτόν.

Επιπρόσθετα, ορισμένα ζητήματα μεθοδολογικής φύσεως περιλαμβάνουν αρχικά, την έλλειψη τυχαίας κατανομής του δείγματος στις ομάδες παρέμβασης κι ελέγχου της μελέτης και ο ερευνητικός σχεδιασμός δεν ακολούθησε την τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμασία. Συνεχίζοντας, κατά τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων της έρευνας δεν ελήφθησαν

υπόψη ορισμένα επιμέρους αλλά σημαντικά ποιοτικά χαρακτηριστικά του δείγματος, όπως το χρονικό διάστημα της σχέσης στην οποία βρίσκονται οι συμμετέχοντες, ο αριθμός και η ποιότητα ενδεχόμενων προηγούμενων ερωτικών σχέσεων τους καθώς επίσης, και στοιχεία που αφορούν πιο συγκεκριμένα την επαγγελματική τους κατάσταση (π.χ εργαζόμενοι, άνεργοι, φοιτητές κλπ.). Όλα τα παραπάνω θα μπορούσαν να προσδώσουν πλουσιότερη πηγή πληροφόρησης στη σφαιρική προσέγγιση των ζητημάτων που προκάλεσαν το ενδιαφέρον της έρευνας.

Είναι αξιοσημείωτο επίσης, να αναφερθεί ότι στην ομάδα ελέγχου μετά τη λήξη της μελέτης, πρόκειται να προσφερθεί μια επακόλουθη παρέμβαση ή υποστήριξη, καθώς σε έρευνες όπου η παρέμβαση ενδέχεται να έχει κάποιο πιθανό όφελος για τους συμμετέχοντες της, είναι ωφέλιμο να υπάρξει μέριμνα και για τους συμμετέχοντες που δεν έλαβαν κάτι αντίστοιχο, έτσι ώστε να αποφευχθεί τυχόν βλάβη σε αυτούς.

Ολοκληρώνοντας, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εξετάσουν, εκτός από την επίδραση της αυτοσυμπόνιας σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια, και τη δυναμική της σχέσης της με άλλους παράγοντες, που επηρεάζουν την ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις, όπως είναι η συναισθηματική νοημοσύνη ή η ενσυναίσθηση. Επίσης, θα ήταν χρήσιμο να διερευνηθούν περαιτέρω οι ακριβείς μηχανισμοί μέσω των οποίων η αυτοσυμπόνια προάγει την ευγνωμοσύνη ή και κάποια από τις υπόλοιπες μεταβλητές της έρευνας. Η κατανόηση αυτών των μηχανισμών μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη παρεμβάσεων που ενισχύουν την αυτοσυμπόνια, με απώτερο στόχο τη βελτίωση της ψυχολογικής ευημερίας. Συνολικά, η προώθηση της αυτοσυμπόνιας στους αναδυόμενους ενήλικες μπορεί να αποτελέσει μια σημαντική επένδυση στην ψυχική τους υγεία, με μακροχρόνια οφέλη για την προσωπική τους ευημερία και την κοινωνική τους ζωή.

Τέλος, μεγάλο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η διερεύνηση του βαθμού στον οποίο αισθάνεται το ταίρι των συμμετεχόντων της παρέμβασης, το οποίο ενδέχεται να μην έλαβε μέρος, να σημειώθηκε κάποια αλλαγή σφαιρικά στη μεταξύ τους αλληλεπίδραση, αλλά και ειδικότερα στην ικανοποίηση από τη σχέση τους, τη βίωση κι έκφραση ευγνωμοσύνης όπως επίσης, και την υιοθέτηση περισσότερων στρατηγικών απολαμβάνειν στην καθημερινότητά τους. Ο παραπάνω ερευνητικός σχεδιασμός θα ήταν δυνατό να είναι μεικτός, περιλαμβάνοντας τόσο ποσοτικές, όσο και ποιοτικές μετρήσεις με ταυτόχρονη διεξαγωγή συνεντεύξεων, έχοντας ως στόχο την πληρέστερη προσέγγιση του θέματος.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Γαλανάκης, Μ., Μερτίκα, Α., & Σεργιάννη, Χ. (2011). Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία. Στο Α. Σταλίκας & Π. Μυτσκίδου (Επιμ.) *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία* (σ. 21-43). Τόπος.

Πεζηρκιανίδης, Χ. (2020). *Δημιουργία ενός θεωρητικού μοντέλου για τις φιλικές σχέσεις ενηλίκων υπό το πρίσμα της Θετικής Ψυχολογίας* (Διδακτορική Διατριβή). Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.

Ξενόγλωσση

- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, *1*(7), 569-576. doi: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, *15*(4), 289-303.
<http://doi:10.1037/a0025754>
- Be, D., Whisman, M. A., & Uebelacker, L. A. (2013). Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, *20*(4), 728–739.
<https://doi.org/10.1111/per.12011>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, *23*, 1298-1309.
<https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2015). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, *7*(2), 479–492.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, *57*, 108-118.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of child and family studies*, *27*, 3037-3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, *17*(6), 605-608.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>

- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, 25(7), 1263–1272.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC public health*, 13, 1-20. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bolier, L., & Abello, K. M. (2014). Online positive psychological interventions: State of the art and future directions. *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, 286-309. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch16>
- Breen, W. E., & Kashdan, T. B. (2022). Gratitude and well-being in romantic relationships during emerging adulthood: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(3), 625-642.
- Brion, J. M., & Leary, M. R. (2022). Self-compassion and its relevance to emerging adulthood. *Journal of Emerging Adulthood*, 10(1), 39-55.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bryant, F. B. (2021). Current progress and future directions for theory and research on savoring. *Frontiers in psychology*, 12, 771698.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.771698>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bryant, F. B., Erickson, C. L. & DeHoek, A. H. (2009). Savoring. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Vol. II, pp 857- 859). Oxford: Wiley-Blackwell.

- Bryant, F. B., & Smith, J. L. (2015). Appreciating life in the midst of adversity: Savoring in relation to mindfulness, reappraisal, and meaning. *Psychological Inquiry*, 26(4), 315–321. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1075351>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 147(10), 1012–1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Castilho, P., Pinto-Gouveia, J., Amaral, V., & Duarte, J. (2014). Recall of threat and submissiveness in childhood and psychopathology: The mediator effect of self-criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21, 73-81. doi: 10.1002/cpp.1821
- Collins, W. A., & Steinberg, L. (2008). Adolescent development in interpersonal context. *Child and adolescent development: An advanced course*, 551-590.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575. doi: 10.1037/0022-3514.95.3.555
- Davidson, R. J., Harrington, A. (Eds.), (2002). Visions of compassion: Western scientists and tibetan buddhists examine human nature. New York: Oxford University Press.
- Delaney, M. C. (2018). Caring for the caregivers: Evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PloS one*, 13(11), e0207261. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207261>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. DOI: 10.1126/science.1150952
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.377

- Findlay-Jones, A. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21, 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Ford, J., Klibert, J. J., Tarantino, N., & Lamis, D. A. (2017). Savouring and self-compassion as protective factors for depression: Protective factors for depression. *Stress and Health*, 33(2), 119–128. <https://doi.org/10.1002/smi.2687>
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583. doi: 10.1037/0893-3200.21.4.572
- Gander, F., Proyer, R. T., 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, 1241-1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Giannopoulos, V. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545428>
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International journal of cognitive therapy*, 3(2), 97-112. <https://doi.org/10.1521/ijct.2010.3.2.97>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516. <https://doi.org/10.1080/09658210444000115>
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 182-191. doi: 10.1080/17439760801999461

- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and Family*, 43(2), 161–168.
<https://doi.org/10.2307/351426>
- Goldstein, J. (2011). Here, now, aware. In B. Boyce (Ed.), *The mindfulness revolution*, 21–27. Boston: Shambhala.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81–100.
<https://doi.org/10.1007/BF00292652>
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83. doi:10.1017/S0140525X0999152X
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2023). Savoring and its impact on relationship satisfaction in emerging adults: A prospective study. *Journal of Positive Psychology*, 18(1), 35-50.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of Change in the Relationship between Self Compassion, Emotion Regulation, and Mental Health: A Systematic Review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi:10.1111/aphw.12127>
- Jacobson, E. H. K., Wilson, K. G., Solomon Kurz, A., & Kellum, K. K. (2018). Examining self-compassion in romantic relationships. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8, 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.04.003>.
- Jensen, L. A. (Ed.). (2011). *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy*. Oxford University Press, USA.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
[https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Karakasidou, E., Pezirkianidis, C., Galanakis, M., & Stalikas, A. (2017). Validity, reliability and factorial structure of the Self Compassion Scale in the Greek population. *Journal*

of Psychology and Psychotherapy, 7(313), 2161-0487. doi: 10.4172/2161-0487.1000313

Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017a). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Psychology*, 8(4), 538-549. doi: [10.4236/psych.2017.84034](https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034)

Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017b). Empowering the Battered Women: The Effectiveness of a Self-Compassion Program. *Psychology*, 8, 2200-2214. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.813140>.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). Assessing longitudinal change in marriage: An introduction to the analysis of growth curves. *Journal of Marriage and Family*, 57(4), 1091–1108. <https://doi.org/10.2307/353425>

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and social psychology bulletin*, 27(7), 798-807. <https://doi.org/10.1177/0146167201277003>

Kurdek, L. A. (1999). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality for husbands and wives over the first 10 years of marriage. *Developmental Psychology*, 35(5), 1283–1296. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.5.1283>

Lathren, C., Bluth, K., & Zvara, B. (2020). Parent self-compassion and supportive responses to child difficult emotion: An intergenerational theoretical model rooted in attachment. *Journal of family theory & review*, 12(3), 368-381. <https://doi.org/10.1111/jftr.12388>

Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171–1187. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x>

Layous, K., Katherine Nelson, S., & Lyubomirsky, S. (2013). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14, 635-654. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9346-2>

- Layous, K., Lee, H., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2013). Culture Matters When Designing a Successful Happiness-Increasing Activity: A Comparison of the United States and South Korea. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1294-1303.
<https://doi.org/10.1177/0022022113487591>
- Lazarus, R. S. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Malikiosi-Loizos, M. (2020). Positive Psychology in Greece: latest developments. *Psychology: The Journal of Hellenic Psychological Society*, 25(1), 213-218.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, 6, 123-132. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0237-3>
- Mattson, R. E., Rogge, R. D., Johnson, M. D., Davidson, E. K., & Fincham, F. D. (2013). The positive and negative semantic dimensions of relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 20(2), 328-355. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01412.x>
- McConnell, T. (2013). Gratitude. *International encyclopedia of ethics*.
- Michailidis, G., & Maridaki-Kassotaki, A. (2020). Reliability and Construct Validity of the Greek Gratitude Questionnaire (GQ6) in a sample of children aged 11 to 12 years. *Dialogues in Clinical Neuroscience & Mental Health*, 3(1), 56-62.
<https://doi.org/10.26386/obrela.v3i1.176>
- Mongrain, M., & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al.(). *Journal of clinical psychology*, 68(4).
<https://doi.org/10.1002/jclp.21839>
- Monin, J. K., Mota, N. P., & Horowitz, J. (2023). Romantic relationship satisfaction and mental health among emerging adults: A multi-wave study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 319-338.
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M., & Chen, Y.J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support

- in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88- 97. doi:
[10.1007/s11031-008-9119-8](https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8)
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <http://doi:10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <http://doi:10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2020). Commentary on Muris and Otgaar: Let the Empirical Evidence Speak on the Self Compassion Scale. *Mindfulness* 11, 1900–1909.
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01411-9>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., & Knox, M. (2017). Self-Compassion. In Zeigler-Hill, V.& Shackelford,T.(Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>

- Phillips, W. J. (2018). Future-outlook mediates the association between self-compassion and well-being. *Personality and Individual Differences*, *135*, 143–148.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.006>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, *88*(5), 879-903.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- Potter, J. & Wetherell, M. (2009). Λόγος & Κοινωνική Ψυχολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, *69*(3), 576-593.
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- 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.
<https://doi.org/10.2190/AG.78.1.b>
- Ritchie, T. D., & Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness: A multidimensional model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 150–181. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i3.1>
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *140*(1), 140.
- Schellenberg, B. J. I., & Gaudreau, P. (2020). Savoring and dampening with passion: How passionate people respond when good things happen. *Journal of Happiness Studies*, *21*(3), 921–941. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00114-w>
- Schellenberg, B. J., Semenchuk, B., Bailis, D. S., Strachan, S., & Quach, A. (2022). Good times, bad times: A closer look at the relationship between savoring and self-compassion. *Personality and Individual Differences*, *198*, 111807.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111807>

- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://doi:10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115. <https://doi.org/10.1037/1931-3918.1.2.105>
- Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis†. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192–200. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.986647>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0733464819871876>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

- Suppes, B. (2021). Using self-compassion to influence romantic relationship satisfaction: A case study of women. *Journal of Feminist Family Therapy*, 33(3), 244-269.
<https://doi.org/10.1080/08952833.2021.1880185>
- Trew, J. L., & Alden, L. E. (2015). Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals. *Motivation and Emotion*, 39, 892-907. <https://doi.org/10.1007/s11031-015-9499-5>
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1–16. <https://doi.org/10.1177/002214650604700101>
- 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.
- Watkins, P.C. (2007). Gratitude. In R. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Watkins, P. C., & Watkins, P. C. (2014a). What Good Is Gratitude?. *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*, 55-71. Dordrecht: Springer.
- Watkins, P.C. (2014b). What Is Gratitude and How Can It Be Measured? In *Gratitude and the good life* (pp. 13-40). Dordrecht: Springer.
- 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.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M. R., & Schüz, B. (2016). Happy Days: Positive Psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 21-29.
<https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.07.006>

- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016b). Self-compassion and life satisfaction: the mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>.
- Yang, Y., Kong, X., Guo, Z., & Kou, Y. (2021). Can self-compassion promote gratitude and prosocial behavior in adolescents? A 3-year longitudinal study from China. *Mindfulness*, 12, 1377-1386. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01605-9>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and identity*, 12(2), 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>.
- Zuroff, D. C., & Fitzpatrick, D. K. (1995). Depressive personality styles: Implications for adult attachment. *Personality and Individual Differences*, 18, 253-265. doi: [10.1016/0191-8869\(94\)00136-G](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00136-G)

Παράρτημα

Αυτοσχέδιο Δημογραφικό Ερωτηματολόγιο

Συμμετοχή σε παρέμβαση αυτοσυμπόνιας Σας προσκαλούμε με μεγάλη μας χαρά στο δωρεάν πρόγραμμα 8 συναντήσεων, 1 φορά την εβδομάδα που στόχο έχει να μελετήσει πώς μπορούμε να αυξήσουμε την ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις μέσα από την καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας, της ευγνωμοσύνης και του απολαμβάνειν. Οι συναντήσεις θα πραγματοποιηθούν διαδικτυακά στα πλαίσια διεξαγωγής της διπλωματικής μου εργασίας στο ΠΜΣ "Ψυχολογία" Κατεύθυνση: Θετική Ψυχολογία. Έναρξη του προγράμματος στις 19/01/24.

1. Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου
2. Ηλικία
3. Φύλο: Άνδρας, Γυναίκα, Άλλο
4. Τηλέφωνο
5. Βρίσκομαι σε κάποια ρομαντική σχέση αυτή την περίοδο: ΝΑΙ, ΟΧΙ

Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (SCS)

Πώς τυπικά συμπεριφέρομαι στον εαυτό μου σε δύσκολες στιγμές.

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

ΣΧΕΔΟΝ ΠΟΤΕ: 1, ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ:2, ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ: 3 ΣΥΧΝΑ:4 ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΑ:5

1. Αποδοκιμάζω και κατακρίνω τα ελαττώματα και τα μειονεκτήματά μου
2. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, τείνω να εστιάζω υπερβολικά την προσοχή μου σε όλα αυτά που πηγαίνουν στραβά.
3. Όταν τα πράγματα πηγαίνουν στραβά, βλέπω τις δυσκολίες μου σαν κομμάτι της ζωής που το περνούν όλοι.
4. Όταν σκέφτομαι τα μειονεκτήματά μου, αισθάνομαι ότι είμαι ξεκομμένος/η από τον υπόλοιπο κόσμο.

5. Προσπαθώ να δίνω αγάπη στον εαυτό μου όταν πονάω συναισθηματικά.
6. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι προσωπικά σημαντικό, κατακλύζομαι από συναισθήματα ανεπάρκειας.
7. Όταν είμαι μελαγχολικός/η και απογοητευμένος/η, υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι στον κόσμο που αισθάνονται όπως και εγώ.
8. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, γίνομαι αυστηρός/ή με τον εαυτό μου.
9. Όταν κάτι με αναστατώσει, προσπαθώ να μετριάσω τα συναισθήματά μου.
10. Όταν αισθάνομαι ανεπαρκής για κάποιο λόγο, σκέφτομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν συναισθήματα ανεπάρκειας.
11. Δεν ανέχομαι ούτε έχω υπομονή με πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.
12. Όταν περνώ δύσκολες στιγμές, δίνω στον εαυτό μου τη φροντίδα και τη στοργή που έχει ανάγκη.
13. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, αισθάνομαι επίσης ότι οι περισσότεροι άνθρωποι είναι πιθανότητα πιο ευτυχισμένοι από εμένα.
14. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, προσπαθώ να δω την κατάσταση ψύχραιμα και ισορροπημένα.
15. Προσπαθώ να δω τις αποτυχίες μου ως μέρος της ανθρώπινης φύσης.
16. Όταν βλέπω πτυχές του εαυτού μου που δε συμπαθώ, τα βάζω με τον εαυτό μου.
17. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, προσπαθώ να δω τα πράγματα από όλες τις πλευρές.
18. Όταν αγωνίζομαι πραγματικά για κάτι, αισθάνομαι ότι άλλοι μάλλον βρίσκονται σε πιο ευνοϊκή θέση.
19. Είμαι καλός/η με τον εαυτό μου όταν περνώ δοκιμασίες.

20. Όταν κάτι με αναστατώσει, με παρασύρουν τα συναισθήματά μου.
21. Μπορώ να γίνω λίγο ψυχρός/η προς τον εαυτό μου όταν δοκιμάζομαι.
22. Όταν αισθάνομαι θλιμμένος/η, προσπαθώ να προσεγγίσω τα συναισθήματά μου με περιέργεια και ειλικρίνεια.
23. Είμαι ανεκτικός με τα ελαττώματα και τις ανεπάρκειές μου.
24. Όταν συμβεί κάτι επίπονο, μεγαλοποιώ το γεγονός δίνοντας του υπερβολικές διαστάσεις.
25. Όταν αποτυγχάνω σε κάτι σημαντικό για εμένα, αισθάνομαι μόνος/η στην αποτυχία μου.
26. Προσπαθώ να δείχνω υπομονή και κατανόηση στις πτυχές της προσωπικότητάς μου που δε συμπαθώ.

Ερωτηματολόγιο Πεποιθησεων Απολαμβανειν (SBI)

Το SBI μπορεί να σας βοηθήσει να μετρήσετε τις τρέχουσες νοητικές σας συνήθειες που σχετίζονται με το απολαμβάνειν, καθώς και να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας στις δεξιότητες του απολαμβάνειν. Για κάθε δήλωση που αναφέρεται παρακάτω, υποδείξτε κατά πόσο διαφωνείτε ή συμφωνείτε, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 έως το 7 (1= χαμηλότερο, 7= υψηλότερο). Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

1. Πριν συμβεί κάτι καλό, ανυπομονώ για αυτό με τρόπους που μου προκαλούν ευχαρίστηση στο παρόν.
2. Μου είναι δύσκολο να διατηρήσω για πολύ καιρό ένα καλό συναίσθημα.
3. Απολαμβάνω το να θυμάμαι ευτυχισμένες στιγμές από το παρελθόν μου.

4. Δεν μου αρέσει να ανυπομονώ πάρα πολύ για τις καλές στιγμές πριν συμβούν.
5. Ξέρω πώς να αξιοποιήσω ό,τι καλό συμβαίνει.
6. Δεν μου αρέσει να ξανασκέφτομαι πολύ τις καλές στιγμές, μετά που έχουν συμβεί.
7. Αισθάνομαι χαρά από την προσμονή όταν σκέφτομαι τα επερχόμενα καλά πράγματα.
8. Όταν πρόκειται να απολαύσω εγώ ο ίδιος, είμαι ο δικός μου “χειρότερος εχθρός”.
9. Μπορώ να κάνω τον εαυτό μου να νιώθει καλά ενθυμούμενος ευχάριστα γεγονότα από το παρελθόν μου.
10. Για μένα, προσδοκώντας πώς θα είναι τα επερχόμενα καλά γεγονότα είναι βασικά, χάσιμο χρόνου.
11. Όταν συμβαίνει κάτι καλό, μπορώ να κάνω τη χαρά μου γι’ αυτό να διαρκέσει περισσότερο σκεπτόμενος/κάνοντας συγκεκριμένα πράγματα.
12. Όταν αναπολώ ευχάριστες αναμνήσεις, συχνά αρχίζω να νιώθω λυπημένος ή απογοητευμένος.
13. Μπορώ να απολαύσω ευχάριστα γεγονότα στο μυαλό μου πριν πραγματικά αυτά συμβούν.
14. Φαίνεται ότι δεν μπορώ να αιχμαλωτίσω τη χαρά των ευτυχισμένων στιγμών.
15. Μου αρέσει να αποθηκεύω μνήμες από διασκεδαστικές στιγμές που βιώνω, ώστε να μπορώ να τις θυμάμαι αργότερα.
16. Μου είναι δύσκολο να ενθουσιαστώ πολύ για διασκεδαστικές στιγμές πριν αυτές πραγματικά συμβούν.
17. Αισθάνομαι πλήρως ικανός να εκτιμήσω τα καλά πράγματα που συμβαίνουν σε μένα.
18. Βρίσκω ότι το να σκέφτομαι τις καλές στιγμές από το παρελθόν είναι βασικά χάσιμο χρόνου.

19. Μπορώ να κάνω τον εαυτό μου να νιώθει καλά όταν φαντάζομαι πώς θα είναι μια ευτυχισμένη στιγμή που πρόκειται να συμβεί.
20. Δεν απολαμβάνω τα πράγματα όσο θα έπρεπε.
21. Είναι εύκολο για μένα να αναζωπυρώσω τη χαρά από ευχάριστες αναμνήσεις.
22. Όταν σκέφτομαι ένα ευχάριστο γεγονός πριν αυτό συμβεί, συχνά αρχίζω να αισθάνομαι αμήχανα.
23. Είναι εύκολο για μένα να απολαμβάνω τον εαυτό μου όταν θέλω.
24. Για μένα, όταν μια διασκεδαστική στιγμή τελειώσει και περάσει, είναι καλύτερο να μην σκέφτομαι γι' αυτήν.

Ερωτηματολόγιο σχετικά με την Ευγνωμοσύνη – Έξι ερωτήσεων (GQ-6)

Με βάση την παρακάτω κλίμακα, συμπληρώστε τον κατάλληλο αριθμό δίπλα από κάθε πρόταση για να δείξετε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με το περιεχόμενό της.
Διαφωνώ απόλυτα 1, Διαφωνώ 2, Διαφωνώ ελάχιστα 3, Ούτε διαφωνώ ούτε συμφωνώ 4, Συμφωνώ ελάχιστα 5, Συμφωνώ 6, Συμφωνώ απόλυτα 7

1. Υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα στη ζωή μου για τα οποία είμαι ευγνώμων.
2. Εάν έπρεπε να κάνω ένα κατάλογο με όλα εκείνα για τα οποία είμαι ευγνώμων, αυτός ο κατάλογος θα ήταν πολύ μεγάλος.
3. Όταν κοιτάζω τον κόσμο, δεν βλέπω πολλά πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων.
4. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι στους οποίους είμαι ευγνώμων.
5. Καθώς μεγαλώνω, είμαι σε θέση να εκτιμήσω καλύτερα τους ανθρώπους που έχω γνωρίσει και τα γεγονότα ή τις καταστάσεις που έχω βιώσει στη ζωή μου.
6. Μπορεί να περάσει πολύς καιρός χωρίς να νιώσω ευγνωμοσύνη για κάποιον ή κάτι.

Κλίμακα Ικανοποίησης Ζευγαριών (CSI-16)

Η Κλίμακα Ικανοποίησης Ζευγαριών[CSI-16] είναι ένα εργαλείο που έχει σχεδιαστεί για να αξιολογεί την ικανοποίηση από τη σχέση άθικτων ζευγαριών (παντρεμένων, συμβιούντων ή ζευγαριών που βρίσκονται στα αρχικά στάδια γνωριμίας). Αυτό το μέτρο περιλαμβάνει στοιχεία που αποσκοπούν στην αξιολόγηση της παρουσίας προβλημάτων μεταξύ των ατόμων και την ένταση των προβλημάτων αυτών.

1. Στην παρακάτω πρόταση, παρακαλώ υποδείξτε το βαθμό ευτυχίας, λαμβάνοντας υπόψη όλα τα πράγματα, αναφορικά με τη σχέση σας.
0 Εξαιρετικά δυστυχισμένος, 1 Αρκετά δυστυχισμένος, 2 Λίγο δυστυχισμένος, 3 Ευτυχισμένος, 4 Πολύ ευτυχισμένος, 5 Εξαιρετικά ευτυχισμένος, 6 Τέλειος
2. Σε γενικές γραμμές, πόσο συχνά πιστεύετε ότι τα πράγματα μεταξύ εσάς και του συντρόφου σας πηγαίνουν καλά;
0 Ποτέ, 1 Σπάνια, 2 Περιστασιακά, 3 Περισσότερο συχνά παρά όχι, 4 Τις περισσότερες φορές, 5 Συνέχεια
3. Στις παρακάτω δηλώσεις, παρακαλώ απαντήστε με βάση την ακόλουθη κλίμακα (0=Καθόλου αλήθεια, 1=Λίγο αλήθεια, 2=Κάπως αλήθεια, 3=Κυρίως αλήθεια, 4=Σχεδόν εντελώς αλήθεια, 5=Απόλυτα αλήθεια)
 - A) Η σχέση μας είναι δυνατή
 - B) Η σχέση μου με τον σύντροφό μου με κάνει ευτυχισμένο
 - Γ) Έχω μια ζεστή και άνετη σχέση με τον σύντροφό μου
 - Δ) Νιώθω πραγματικά σαν μέρος μιας ομάδας με τον σύντροφό μου
4. Στις παρακάτω δηλώσεις, παρακαλώ απαντήστε με βάση την ακόλουθη κλίμακα (0=Καθόλου, 1=Λίγο, 2=Κάπως, 3=Συνήθως/Τις περισσότερες φορές, 4=Σχεδόν εντελώς, 5=Εντελώς)
 - A) . Κατά πόσο σου προσφέρει ικανοποίηση/ επιβράβευση η σχέση με τον σύντροφό σας;
 - B) Πόσο καλά ανταποκρίνεται ο σύντροφός σας στις ανάγκες σας;
 - Γ) Πόσο καλά ανταποκρίνεται ο σύντροφός σας στις ανάγκες σας;
 - Δ) Σε γενικές γραμμές, πόσο ικανοποιημένοι είστε με τη σχέση σας;
5. Για καθένα από τα παρακάτω στοιχεία, επιλέξτε την απάντηση που περιγράφει καλύτερα πώς αισθάνεστε για τη σχέση σας. Βασίστε τις απαντήσεις σας στις πρώτες

εντυπώσεις και τα άμεσα συναισθήματά που σας έρχονται στο μυαλό για το κάθε αντικείμενο.

A) (0=Βαρεμάρα, 5=Ενδιαφέρον)

B) (0=Κακό, 5=Καλό)

Γ) (0=Άδειος, 5=Πλήρης)

Δ) (0=Εύθραυστος, 5=Ανθεκτικός)

E) (0=Αποθάρρυνση, 5=Γεμάτος Ελπίδα)

ΣΤ) (0=Θλίψη/Μιζέρια, 5=Ευχαρίστηση)

Έντυπο συγκατάθεσης για συμμετοχή στην παρέμβαση

Τίτλος μελέτης: Εκπαίδευση Αυτοσυμπόνιας σε Αναδυόμενους Ενήλικες:

Αποτελεσματικότητα στην Ικανοποίηση από τις Ερωτικές Σχέσεις, την Ευγνωμοσύνη και το Απολαμβάνειν

Ερευνητές μελέτης:

Λιθοξοΐδου Σοφία (Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Θετικής Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών)

Περιεχόμενο της παρέμβασης

Βασικός σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η μελέτη του ρόλου της αυτοσυμπόνιας στην ικανοποίηση από τις ερωτικές σχέσεις στην πληθυσμιακή ομάδα των αναδυόμενων ενηλίκων, στην Ελλάδα. Ένας επιπλέον στόχος είναι να εμπλουτισθεί η βιβλιογραφία αναφορικά με τη σύνδεση της αυτοσυμπόνιας και της ικανοποίησης από τις ερωτικές σχέσεις με τις μεταβλητές της ευγνωμοσύνης και του απολαμβάνειν. Πριν την έναρξη της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες πρόκειται να συμπληρώσουν ερωτηματολόγια στις υπο διερεύνηση μεταβλητές(αυτοσυμπόνια, ικανοποίηση από τις σχέσεις, ευγνωμοσύνη, απολαμβάνειν). Έπειτα, θα διεξαχθούν 8 εβδομαδιαίες συναντήσεις σε προκαθορισμένη ημέρα και ώρα διαδικτυακά. Η διάρκεια της κάθε συνάντησης θα είναι 90 λεπτά, ενώ σε καθεμία από αυτές θα γίνεται εισαγωγή, εξοικείωση κι επεξήγηση των εννοιών, ενώ παράλληλα θα πραγματοποιείται και πρακτική εφαρμογή, μέσω μιας πληθώρας βιωματικών ασκήσεων. Επίσης, αξίζει να αναφερθεί ότι η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα πραγματοποιηθεί

ηλεκτρονικά πριν την έναρξη των δια ζώσης συναντήσεων της εκπαίδευσης. Ακόμη, τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ξανά από τους συμμετέχοντες στο τέλος της παρέμβασης.

- Επιβεβαιώνω ότι έχω διαβάσει και κατανοήσει το περιεχόμενο του εντύπου πληροφόρησης συμμετεχόντων για την παραπάνω μελέτη και είχα την ευκαιρία να υποβάλω οποιοσδήποτε ερωτήσεις.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

- Μου δόθηκε αρκετός χρόνος για να αποφασίσω αν θέλω να συμμετέχω σε αυτή την έρευνα.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

- Έχω λάβει ικανοποιητικές εξηγήσεις για τη διαχείριση των προσωπικών μου δεδομένων.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

- Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και μπορώ να αποχωρήσω οποιαδήποτε στιγμή χωρίς καμία συνέπεια.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

Κατανοώ ότι αν αποχωρήσω από την έρευνα τα δεδομένα μου θα καταστραφούν.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

- Κατανοώ ότι μπορώ να ζητήσω να καταστραφούν οι πληροφορίες που έδωσα στο πλαίσιο της έρευνας μέχρι τη δημοσίευση των αποτελεσμάτων.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

• Γνωρίζω με ποιον μπορώ να επικοινωνήσω αν επιθυμώ περισσότερες πληροφορίες για την έρευνα.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

• Γνωρίζω σε ποιον μπορώ να απευθυνθώ για παράπονα ή καταγγελίες.

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

• Συμφωνώ ελεύθερα να λάβω μέρος στη μελέτη

Παρακαλώ σημειώστε το πλαίσιο

Κωδικός:.....

Ημερομηνία:.....