

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Ανάπτυξη, κατασκευή και αξιολόγηση των ψυχομετρικών

χαρακτηριστικών της Κλίμακας για το Σχεσιακό

Απολαμβάνει

Διπλωματική Εργασία

Ευαγγελία Μπαλταδάκη

Αθήνα, 2024

Τριμελής Επιτροπή

Σουλτάνα Μαντόγλου, Καθηγήτρια του Τμήματος Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο,
Γνωστικό αντικείμενο «Κοινωνική Ψυχολογία»

Ειρήνη Καρακασίδου, Επίκουρη Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Πάντειο
Πανεπιστήμιο

Δημήτριος Θεοδοσάκης, ΕΔΙΠ, Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο

Copyright © Ευαγγελία Μπαλταδάκη, 2024

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

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

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

*Στις στιγμές που κλείσαμε τα μάτια
για να απολαύσουμε τους αγαπημένους μας*

Ευχαριστίες

Δύο χρόνια πριν ξεκίνησε ένα ταξίδι γνώσης, βιωματικής εμπειρίας και γνωριμιών που φτάνει στο τέλος του. Οι απαιτήσεις πολλές, μα το αποτύπωμα αυτής της εμπειρίας ακόμη μεγαλύτερο.

Με την ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τον επόπτη μου σε όλη αυτή τη διαδικασία, Χρήστο Πεζηρκιανίδη, Διδάκτωρα Θετικής Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, που πρότεινε το συγκεκριμένο θέμα και στάθηκε πάντα βοηθητικός, ενθαρρυντικός, υποστηρικτικός και υπομονετικός σε όλες τις δυσκολίες. Η συμβολή του ήταν πάντα στοχευμένη και ακριβής και μου παρείχε πάντα την ασφάλεια ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλά. Χρήστο, εύχομαι αυτή η ερευνητική σου «σπίθα» να πολλαπλασιάζεται με κάθε σου νέο εύρημα.

Φυσικά δεν θα μπορούσα να παραλείψω να ευχαριστήσω την καλή μου φίλη, συνάδελφο και συμφοιτήτρια Κωνσταντίνα, που διανύσαμε μαζί αυτό το ταξίδι και μοιραστήκαμε πολλές στιγμές έμπνευσης, αλλά και δυσκολίας!

Ξεχωριστή θέση σε αυτές τις ευχαριστίες έχουν οι γονείς μου, Γρηγόρης και Μαρία και η αγαπημένη μου αδερφή Μάρθα. Με στηρίζουν με κάθε τρόπο σε όλα μου τα βήματα και η πίστη τους σε μένα με συγκινεί. Το απολαμβάνει με προσμονή που μοιράζονταν μαζί μου για τη στιγμή της ορκωμοσίας αποτελούσε πάντα κινητήριο δύναμη για εμένα.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω όλους τους ανθρώπους και τις σχέσεις της ζωής μου που κάθε φορά έφερνα στη μνήμη μου, προκειμένου να σκεφτώ πώς απολαμβάνει κανείς σχεσιακά. Αντρέα, είσαι ο πρώτος άνθρωπος που έφερνα στη μνήμη μου και σε ευχαριστώ πολύ για την ενθάρρυνση και την έμπνευση.

Πίνακας περιεχομένων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	9
1.1 Ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας.....	9
1.2 Η έννοια του απολαμβάνειν	9
1.2.1 Στοιχεία απολαμβάνειν	10
1.2.2 Στρατηγικές απολαμβάνειν	12
1.2.3 Χρονικά επίπεδα απολαμβάνειν	15
1.3 Σχεσιακό Απολαμβάνειν.....	16
1.3.1 Επικοινωνιακό απολαμβάνειν	18
1.4 Θεωρητική προσέγγιση του σχεσιακού απολαμβάνειν.....	20
1.4.1 Η θεωρία της προσκόλλησης	21
1.4.2 Θεωρία διεύρυνσης και δόμησης	23
1.5 Η σχέση του απολαμβάνειν με τις έννοιες της έρευνας	25
1.6 Εργαλεία μέτρησης απολαμβάνειν	28
1.6.1 Ερωτηματολόγιο Πεποιθήσεων Απολαμβάνειν (<i>Savoring Beliefs Inventory-SBI</i>)	28
1.6.2 Ερωτηματολόγιο για τους Τρόπους Απολαμβάνειν (<i>Ways of Savoring Checklist- WOSC</i>)	29
1.7 Η παρούσα έρευνα	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	31
2.1 Συμμετέχοντες	31
2.2 Εργαλεία.....	34
2.3 Ερευνητική Διαδικασία	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	39
3.1 Στατιστικές Αναλύσεις	39
3.2 1 ^η Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων (EFA).....	41
3.3 1 ^η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων (CFA)	47
3.3.1 2 ^η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων.....	49
3.4 2 ^η Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων	50
3.5 3 ^η Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων	54
3.6 Αξιοπιστία Κλίμακας	56
3.7 Συγκλίνουσα-Αποκλίνουσα εγκυρότητα	56

3.8 Ποσοστιαίες τιμές	58
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ	59
Συμπεράσματα.....	65
Βιβλιογραφία	66
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΚΔΟΧΕΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΧΕΣΙΑΚΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ.....	73

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1 Διαδικασίες Απολαμβάνειν	12
Πίνακας 2 Τυπολογία επικοινωνιακού απολαμβάνειν.....	19
Πίνακας 3 Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος 1 ^{ης} και 2 ^{ης} χορήγησης.....	33
Πίνακας 4 Αποτελεσμάτα Διερευνητικών Παραγοντικών Ανάλυσεων 1ης χορήγησης (N=197).....	42
Πίνακας 5 Παραγοντικές φορτίσεις των τελικών στοιχείων μετά την EFA (N=197).....	43
Πίνακας 6 Δείκτες καλής προσαρμογής (fit indices) Κλίμακας Σχεσιακού Απολαμβάνειν με 5 παράγοντες.....	48
Πίνακας 7 Δείκτες καλής προσαρμογής (fit indices) Κλί.....	50
Πίνακας 8 Παραγοντικές φορτίσεις των τελικών στοιχείων μετά την EFA (N=179).....	52
Πίνακας 9 Δείκτες καλής προσαρμογής (fit indices) κλίμακας σχεσιακού απολαμβάνειν με 4 παράγοντες.....	56
Πίνακας 10 Συσχετίσεις Pearson r υποκλιμάκων σχεσιακού απολαμβάνειν και συνολικής κλίμακας με κλίμακες συναφών εννοιών.....	56
Πίνακας 11 Μέσοι όροι (M.O), τυπικές αποκλίσεις (T.A) και ποσοστιαίες θέσεις για τους παράγοντες και το εργαλείο ανά φύλο.....	58

Κατάλογος Διαγραμμάτων

Διάγραμμα 1 Διάγραμμα ιδιοτιμών των 5 παραγόντων της Κλίμακας Σχεσιακού Απολαμβάνειν	46
Διάγραμμα 2 Γραφική αναπαράσταση μοντέλου σχεσιακού απολαμβάνειν	48
Διάγραμμα 3 Γραφική αναπαράσταση μοντέλου σχεσιακού απολαμβάνειν σύμφωνα με το εναλλακτικό μοντέλο	50
Διάγραμμα 4 Διάγραμμα ιδιοτιμών της Κλίμακας Σχεσιακού Απολαμβάνειν	52
Διάγραμμα 5 Γραφική αναπαράσταση αναθεωρημένου μοντέλου σχεσιακού απολαμβάνειν	55

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το σχεσιακό απολαμβάνειν αποτελεί μια πρόσφατη εννοιολογική κατασκευή του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Η συγκεκριμένη έννοια προήλθε από την επιστημονική μελέτη της έννοιας του απολαμβάνειν, καθώς διαπιστώθηκε ότι μεγάλο μέρος των διαδικασιών του απολαμβάνειν περιλαμβάνουν σκέψεις πάνω σε μια διαπροσωπική σχέση. Πλέον υπάρχει ένας ικανοποιητικός αριθμός θετικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στην ενδυνάμωση του σχεσιακού απολαμβάνειν και αφορούν μια ποικιλία διαπροσωπικών σχέσεων, όπως σχέσεις γονέων-παιδιού και συντροφικές σχέσεις, με ικανοποιητικά αποτελέσματα για το ευ ζην. Η παρούσα εργασία στοχεύει στην κατασκευή της Κλίμακας του Σχεσιακού Απολαμβάνειν, ενός ψυχομετρικού εργαλείου για τη μέτρηση της παραπάνω έννοιας, καθώς η σχετική βιβλιογραφική ανασκόπηση δεν εντόπισε κάποιο παρόμοιο εργαλείο. Πραγματοποιήθηκε αρχικά εκτενής βιβλιογραφική ανασκόπηση για να εντοπιστούν οι διαστάσεις του εργαλείου. Στη συνέχεια κατασκευάστηκαν στοιχεία, τα οποία μετά από αξιολόγηση απέδωσαν την πρωταρχική εκδοχή του ερωτηματολογίου, αποτελούμενη από 119 στοιχεία, η οποία χορηγήθηκε ηλεκτρονικά. Πραγματοποιήθηκε Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων (EFA), από την οποία προέκυψαν 5 παράγοντες και συνολικά 55 στοιχεία με υψηλές φορτίσεις. Στη συνέχεια, το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε εκ νέου με στόχο να ελεγχθεί εάν επιβεβαιώνεται η παραγοντική δομή του, μέσω Επιβεβαιωτικής Ανάλυσης Παραγόντων (CFA), ωστόσο οι δείκτες προσαρμογής έδειξαν φτωχή προσαρμογή του μοντέλου. Για να βελτιωθεί η εγκυρότητα του εργαλείου πραγματοποιήθηκε 2^η EFA, η οποία κατέληξε σε ένα εργαλείο 3 παραγόντων και 31 στοιχείων. Η CFA έδειξε βελτιωμένη προσαρμογή των δεδομένων στο μοντέλο, ενώ οι δείκτες εσωτερικής αξιοπιστίας ήταν υψηλοί. Ελέγχθηκε, τέλος, η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα, καθώς και οι ποσοστιαίες θέσεις των απαντήσεων στην κλίμακα.

Λέξεις-κλειδιά: Κλίμακα Σχεσιακού Απολαμβάνειν, κατασκευή ψυχομετρικού εργαλείου, σχεσιακό απολαμβάνειν

ABSTRACT

Relational savoring is a recent conceptual construct in the field of Positive Psychology. The specific concept came from the scientific study of the theoretical concept of savoring, as it was found that a large part of the processes of savoring include thoughts on an interpersonal relationship. There is now a substantial number of positive interventions aimed at enhancing relational enjoyment and involving a variety of interpersonal relationships, such as parent-child and partner relationships, with positive outcomes for well-being. The present study aims at the construction of Relational Savoring Scale, a psychometric measurement tool of the above concept, as the relevant literature review did not find any similar psychometric tool. At first, it was conducted an extensive literature review to identify the dimensions of the scale. Items were then created, so as to construct, after evaluation, the primary version of the questionnaire, consisting of 119 items, which was administered through internet. An Exploratory Factor Analysis (EFA) was performed, resulting in 5 factors and a total of 55 items with high factor loadings. The questionnaire was then re-administered with the aim of checking whether its factor structure was confirmed, through Confirmatory Factor Analysis (CFA), however the fit indices indicated poor model fit. To improve the validity of the instrument, a 2nd EFA was performed, which resulted in a 3-factor, 31-item scale. CFA showed an improved fit of the data to the model, while internal reliability indices were high. Finally, convergent and divergent validity were checked, as well as the percentiles of the responses.

Key words: Relational Savoring Scale, construction of psychometric tool, relational savoring

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

1.1 Ο κλάδος της θετικής ψυχολογίας

Η θετική ψυχολογία αφορά σε έναν ταχέως αναπτυσσόμενο και εφαρμοσμένο κλάδο της ψυχολογίας που ασχολείται με τη μελέτη των παραγόντων που ωθούν τα άτομα και τις κοινωνίες να προοδεύουν και να αναπτύσσονται και εστιάζει στην προαγωγή της ευζωίας, της ευημερίας και της ικανοποίησης από τη ζωή (Joseph, 2015. Park & Peterson, 2008). Στο πλαίσιο του εφαρμοσμένου χαρακτήρα της έχουν αναπτυχθεί μια πληθώρα παρεμβάσεων θετικής ψυχολογίας (Positive Psychology Interventions-PPIs) που στοχεύουν στη βίωση θετικών συναισθημάτων και την ενδυνάμωση συμπεριφορών και γνωστικών λειτουργιών (Sin & Lyubomirsky, 2009).

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

1.2 Η έννοια του απολαμβάνειν

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

Μέχρι την ανακάλυψη της έννοιας, η έρευνα είχε εστιάσει κυρίως στον τρόπο διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων και ιδιαίτερα του στρες, ενώ δεν υπήρχε τόση έμφαση στα θετικά συναισθήματα (Gross, 1998, 2002). Οι ερευνητές, ωστόσο, διαπίστωσαν ότι λείπει το κομμάτι που αφορά στη διαχείριση του θετικού συναισθήματος, το οποίο αφορά στην έννοια του απολαμβάνειν. Ενώ, λοιπόν, ξέρουμε πολλά πράγματα για τον τρόπο που οι άνθρωποι διαχειρίζονται το στρες, ξέρουμε λίγα για τη διαδικασία μέσα από την οποία οι άνθρωποι εκτιμούν και απολαμβάνουν θετικές εμπειρίες (Costa Ramalho et al., 2015).

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

Έχει φανεί ότι το απολαμβάνειν σχετίζεται με ορισμένους δείκτες ψυχικής ευεξίας, όπως το θετικό συναίσθημα, την ικανοποίηση από τη ζωή, την αυτοεκτίμηση όπως επίσης και μειωμένα αρνητικά συναισθήματα, κατάθλιψη και ενοχές (Lenger & Gordon, 2019). Η ικανότητα να εμπλακούν τα άτομα σε εμπειρίες απολαμβάνειν αυξάνει τις θετικές εμπειρίες, αλλά και τη συνολική ευεξία. Προκειμένου να μπορέσει κάποιος να ζήσει μια στιγμή απολαμβάνειν είναι απαραίτητες 3 συνθήκες: να είναι ελεύθερος από άγχη και αποσπάσεις, να είναι παρών στη στιγμή και να είναι ικανός να αναγνωρίσει θετικά συναισθήματα όταν αυτά συμβαίνουν (Bryant & Veroff, 2007).

1.2.1 Στοιχεία απολαμβάνειν

Το απολαμβάνειν αποτελείται από 4 στοιχεία, τα οποία συνδέονται μεταξύ τους και βοηθούν στην καλύτερη θεωρητική προσέγγιση της έννοιας. Αυτά τα στοιχεία

είναι οι εμπειρίες, οι διαδικασίες, οι πεποιθήσεις και οι στρατηγικές απολαμβάνειν (Bryant, et al., 2009).

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

Διαδικασίες απολαμβάνειν. Η διαδικασία του απολαμβάνειν είναι αυτή που παρεμβάλλεται ανάμεσα στην εμπειρία και τις στρατηγικές απολαμβάνειν. Αυτό το επίπεδο αφορά σε γνωστικές και συμπεριφορικές διαδικασίες που μετατρέπουν ένα θετικό ερέθισμα σε θετικά συναισθήματα, τα οποία κάποιος εκτιμά και απολαμβάνει. Διαφορετικές διαδικασίες απολαμβάνειν ρυθμίζουν διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις. Στο πλαίσιο αυτό, ο συνδυασμός των εμπειριών απόλαυσης, το αν κάποιος εστιάζει την προσοχή του σε εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα και το αν η επεξεργασία του βιώματος αφορά γνωστικό αναστοχασμό ή βιωματική απορρόφηση, οδηγεί σε ένα πλέγμα 2x2 που δημιουργούν 4 θεμελιώδεις διαδικασίες απολαμβάνειν, με τα συνδεδεμένα θετικά συναισθήματα.

Πίνακας 1

Διαδικασίες Απολαμβάνειν

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

Bryant & Veroff, 2007

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

1.2.2 Στρατηγικές απολαμβάνειν

Οι στρατηγικές απόλαυσης αφορούν το μικροεπίπεδο του απολαμβάνειν. Περιλαμβάνουν όλους εκείνους τους τρόπους, με τους οποίους ένα θετικό συμβάν μετατρέπεται στην πράξη σε εμπειρία απόλαυσης. Αποτελούν το στοιχείο με το οποίο λειτουργικοποιείται το απολαμβάνειν και αφορούν σε τεχνικές, οι οποίες κινητοποιούν όλη τη διαδικασία. Φαίνεται, ότι δεν ταιριάζουν όλες οι τεχνικές σε όλους τους ανθρώπους. Η έμφαση θα δοθεί κυρίως στις στρατηγικές απολαμβάνειν κατά Bryant & Veroff (2007), ωστόσο, θα γίνει αναφορά και σε άλλα μοντέλα στρατηγικών, στα οποία βασίστηκε η κατασκευή στοιχείων του ερωτηματολογίου.

Γίνεται λόγος για τις 10 στρατηγικές απολαμβάνειν, που διακρίνονται σε 2 κατηγορίες, εκείνες που σχετίζονται με τη συμπεριφορά και εκείνες που εμπλέκουν γνωστικές λειτουργίες. Στην πρώτη κατηγορία εντάσσονται 3 στρατηγικές, η βιωματική απορρόφηση, συμπεριφορική έκφραση, μοιράζομαι τη θετική στιγμή, ενώ στη δεύτερη εντάσσονται οι υπόλοιπες, δηλαδή, οξύνω τις αισθήσεις, γεμίζω τη μνήμη, συγχαίρω

τον εαυτό μου, έχω επίγνωση του χρόνου που περνά, μετρώ τις ευλογίες, θετική σύγκριση, κάνω σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά.

Βιωματική απορρόφηση. Αφορά μία στρατηγική στην οποία, προκειμένου να υπάρξει σύνδεση με τη στιγμή, το άτομο σταματάει τις σκέψεις και οποιαδήποτε γνωστική επεξεργασία και βιώνει την εμπειρία αυτή καθεαυτή, καθώς εξελίσσεται. Σαν διαδικασία μοιάζει με αυτή της ροής (Csikszentmihalyi, 1990, 1996) αλλά και με την έννοια της ενσυνειδητότητας (Kabat-Zinn, 2003). Η πλήρης επικέντρωση στο βίωμα δεν σημαίνει, ωστόσο, ότι το άτομο χάνει την σύνδεσή του με το παρόν, αλλά ότι αποφεύγει την υπερβολική γνωστική επεξεργασία. Σε αυτή τη στρατηγική η έμφαση δίνεται στην απορρόφηση από την ίδια την εμπειρία και την ευχαρίστηση που αντλείται από αυτή. Για να μπορέσει κάποιος να απορροφηθεί βιωματικά στην εμπειρία που βιώνει είναι απαραίτητο να μην εκτελεί ταυτόχρονα άλλες εργασίες.

Συμπεριφορική έκφραση. Η τεχνική αυτή αφορά στην ανοιχτή και ελεύθερη έκφραση θετικών συναισθημάτων, δηλαδή συναισθημάτων ικανοποίησης, χαράς και ενθουσιασμού. Αφορά σε συμπεριφορές όπως όταν γελάμε δυνατά, όταν χοροπηδάμε από χαρά, όταν κάνουμε ήχους ικανοποίησης και γενικά όταν δείχνουμε στο πρόσωπο και το σώμα μας τη θετικότητα που βιώνουμε. Σε γενικές γραμμές πρόκειται για αυθόρμητες συμπεριφορές. Η τεχνική αυτή βασίζεται στη θεωρία αντίληψης του εαυτού αλλά και στην ανατροφοδότηση από τις κινήσεις του προσώπου (Kleinke et al., 1998). Έτσι, η έκφραση του θετικού συναισθήματος προς τους άλλους είναι δυνατόν να ενισχύσει την βίωσή τους.

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

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

Αυτό-συγχαίρειν. Αυτή η διαδικασία ενεργοποιεί γνωστικούς μηχανισμούς και περιλαμβάνει στιγμές στις οποίες κάποιος μετά από μία θετική εμπειρία για την οποία έχει

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

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

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

Μετράω τις ευλογίες μου. Αυτή η στρατηγική ενεργοποιεί επίσης γνωστικές διαδικασίες. Σε αυτή την κατηγορία η επίγνωση του ατόμου εστιάζει στα καλά στοιχεία και αγαθά που έχει κάνει στη ζωή και για τα οποία νιώθει τυχερός. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι αυτή η στρατηγική ενισχύει σημαντικά τα θετικά συναισθήματα και την ευεξία (Emmons & Mc Cullough, 2003. Sheldon & Lyubomirsky, 2007). Η διαδικασία του να εκτιμά κανείς όσα έχει στη ζωή του σχετίζεται με το αίσθημα της ευγνωμοσύνης.

Θετική σύγκριση. Αποτελεί μία γνωστική στρατηγική η οποία προκύπτει όταν το άτομο που βιώνει μία θετική στιγμή τη συγκρίνει με μία προηγούμενη εμπειρία της ζωής του, στην οποία τα πράγματα ήταν περισσότερο δυσάρεστα για εκείνον. Αποτελεί στρατηγική η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν η σύγκριση με μία παρελθοντική δύσκολη στιγμή αναδεικνύει και τονίζει τα θετικά που βιώνει το άτομο στο παρόν. Ελλοχεύει, ωστόσο, ο

κίνδυνος από την ανάσχυση αρνητικών αναμνήσεων το άτομο να βιώσει αρνητικά συναισθήματα. Στόχος, λοιπόν, της στρατηγικής αυτής είναι το άτομο να ενδυναμώσει τα θετικά του συναισθήματα, συγκρίνοντας την παρούσα θετική του κατάσταση με μια λιγότερο θετική.

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

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

1.2.3 Χρονικά επίπεδα απολαμβάνειν

Οι στρατηγικές που αναφέρθηκαν παραπάνω και διευκολύνουν τη βίωση του απολαμβάνειν αφορούν εμπειρίες οι οποίες συμβαίνουν στο παρόν. Ωστόσο, φαίνεται ότι η διαδικασία του απολαμβάνειν μπορεί να κινητοποιηθεί με επικέντρωση στο παρελθόν, όπου κάποιος απολαμβάνει μία θετική εμπειρία που συνέβη παλαιότερα και επομένως απολαμβάνει με αναπόληση (Bryant, 2003. Bryant & Veroff, 2007). Αντίστοιχα, είναι δυνατόν κάποιος να απολαύσει μια μελλοντική θετική στιγμή, όπου απολαμβάνει με προσμονή. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις ο στόχος του απολαμβάνειν είναι η ενδυνάμωση της θετικής εμπειρίας και η βίωση θετικών συναισθημάτων στο παρόν (Bryant et al., 2009).

Στη διαδικασία του απολαμβάνειν με αναπόληση τα άτομα είτε αναβιώνουν θετικά συναισθήματα που προκύπτουν από την ανάκληση θετικών αναμνήσεων του παρελθόντος, είτε βιώνουν θετικά συναισθήματα, τα οποία τους θυμίζουν μία παλαιότερη θετική εμπειρία

τους. Όταν κάποιος εμπλέκεται σε εμπειρίες απολαμβάνει με προσμονή τότε απολαμβάνει και βιώνει θετικά συναισθήματα, τα οποία φαντάζεται ότι θα συμβούν μέσα από μελλοντικές εμπειρίες του. Αυτή η διάσταση που αφορά παρελθοντικές και μελλοντικές αναμνήσεις αποδίδονται από άλλους ερευνητές ως νοητικό ταξίδι στο χρόνο (Quoidbach et al., 2010). Ερευνητικά δεδομένα μάλιστα, δείχνουν ότι το απολαμβάνει με προσμονή σχετίζεται με τη βίωση αισιοδοξίας και ελπίδας συγκριτικά με τους άλλους χρονικούς παράγοντες, μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, όπως επίσης και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και κατάθλιψη (Lenger & Gordon, 2019).

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

1.3 Σχεσιακό Απολαμβάνει

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

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

επεξεργασία μιας νοητικής αναπαράστασης ασφαλούς ύφους δεσμού με τον/την σύντροφο (Borelli et al., 2014).

Το σχεσιακό απολαμβάνειν, όπως έχει αναπτυχθεί έως τώρα βασίζεται στη θεωρία του δεσμού. Κεντρικός στόχος της διαδικασίας είναι τα άτομα να ενεργοποιήσουν και να επικεντρωθούν σε μνήμες, στις οποίες το άτομο προσφέρει ή λαμβάνει ευαισθησία και φροντίδα από κάποιο άλλο πρόσωπο. Μια άλλη περίπτωση είναι όταν τα άτομα αποτελούν μία ασφαλή βάση για ένα άλλο πρόσωπο, όπως για παράδειγμα στον ρόλο τους ως γονείς (Wang et al., 2021). Πιο αναλυτικά σε μια εμπειρία σχεσιακού απολαμβάνειν οι άνθρωποι: 1) θυμούνται στιγμές που απάντησαν με ευαισθησία σε ανάγκες άλλων ή άλλοι απάντησαν με ευαισθησία στις δικές τους ανάγκες, και 2) εξερεύνησαν και επέκτειναν σε ένταση και διάρκεια το συναίσθημα που σχετίζεται με αυτές τις εμπειρίες (Borelli et al., 2020).

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

Το σχεσιακό απολαμβάνειν επιδρά στις ρομαντικές σχέσεις, με τρόπο ώστε εμπλουτίζει τη ζωή των ζευγαριών με αποθέματα και πόρους για την ενδυνάμωση των ρομαντικών σχέσεων (Costa Ramahlo et al., 2015). Τα θετικά γεγονότα έχουν κεντρική σημασία για την υγεία μιας συντροφικής σχέσης και αυτό γιατί οι απαντήσεις στην κεφαλαιοποίηση, δηλαδή στη διαδικασία του μοιράσματος θετικών εμπειριών, οικοδομούν τα σχετικά αποθέματα τα οποία είναι ιδιαίτερα επωφέλη σε περιόδους στρες και αβεβαιότητας στη σχέση (Gable, 2006). Επιπλέον, το απολαμβάνειν περιλαμβάνει στοιχεία ενσυνειδητότητας, το οποίο φαίνεται να συνδέεται με την ικανοποίηση από τη σχέση. Έτσι, λοιπόν, το απολαμβάνειν ειδικά αυτό που συμβαίνει σε σχεσιακό πλαίσιο βοηθά τα άτομα να αισθάνονται περισσότερο ικανοποιημένα από τη σχέση τους και περισσότερο συνδεδεμένα με τον σύντροφό τους (Lenger & Gordon, 2019). Συγκεκριμένα όταν τα ζευγάρια απολαμβάνουν στιγμές στα διαφορετικά χρονικά επίπεδα της έννοιας, τότε αναπτύσσουν ισχυρά επίπεδα σχεσιακής

ευεξίας. Παράλληλα, αυξάνουν σε ένταση και διάρκεια αυτές τις εμπειρίες και επωφελούνται από την αλυσίδα θετικών συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να ενδυναμώνεται η σχέση (Fredrickson & Joiner, 2002).

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

1.3.1 Επικοινωνιακό απολαμβάνειν

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

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

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

Το επικοινωνιακό απολαμβάνειν, επομένως, δημιουργεί ευχαρίστηση και βασίζεται στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, χρησιμοποιώντας τη γλώσσα. Για παράδειγμα το να

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

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

Πίνακας 2

Τυπολογία επικοινωνιακού απολαμβάνει

Τύπος επικοινωνιακού απολαμβάνει	Ορισμός
Αισθητική επικοινωνία	Εκτίμηση της ομορφιάς της γλώσσας, όπως υποδηλώνεται μέσα από την πλούσια γλώσσα, από στοιχεία που προκαλούν έκπληξη, απόλαυση της ικανότητας της γλώσσας να μετακινεί τους ανθρώπους.
Επικοινωνία στο παρόν	Η απόλαυση που πηγάζει από την αμοιβαία, αυθεντική και πλήρη απορρόφηση της επικοινωνιακής στιγμής που οδηγεί στην έλλειψη της αίσθησης ότι ο χρόνος περνά, των πιέσεων ή την παρουσία άλλων και δημιουργεί συναισθήματα έντονης σύνδεσης
Μη λεκτική επικοινωνία	Η απόλαυση σε μηνύματα που επικοινωνούνται μη λεκτικά, με μέσα όπως το άγγιγμα, η

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

Pitts, 2019

1.4 Θεωρητική προσέγγιση του σχεσιακού απολαμβάνειν

Οι άνθρωποι ανθίζουν όταν βιώνουν πραγματική ψυχική υγεία, μέσω της ύπαρξης νοήματος και σκοπού στη ζωή τους και της σύνδεσης με άλλους ανθρώπους και όχι απλώς όταν δεν εμφανίζουν κάποια μορφή ψυχοπαθολογίας (Keyes, 2016. Ryff & Keyes, 1995). Τα θετικά συναισθήματα, οι σχέσεις και η ψυχική υγεία αλληλοσυνδέονται και μαζί συμβάλλουν στην άνθιση. Όταν η ποιότητα των ανθρώπινων σχέσεων είναι υψηλή, η ικανότητα για άνθιση ενισχύεται (Dush & Amato, 2005. Fredrickson, 2016). Επιπλέον, οι ασφαλείς σχέσεις με τους φροντιστές μπορούν να περιορίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις των αντιξοοτήτων στην διάρκεια της ζωής (Werner, 2000). Από την άλλη, άτομα που βρίσκονται σε δύσκολες σχέσεις, λόγω της ανασφάλειας που βιώνουν παρουσιάζουν χειρότερη σωματική υγεία, καθώς και φτωχότερα κοινωνικά και ψυχολογικά αποτελέσματα και αυτά τα αποτελέσματα εξηγούνται εν μέρει από την βιωμένη τους εμπειρία (Schiffrin, 2014).

Το σχεσιακό απολαμβάνειν περιλαμβάνει διεργασίες που παρουσιάζουν εξέχουσα θέση στη θεωρία προσκόλλησης (Bowlby, 1973), η οποία υποστηρίζει ότι οι εμπειρίες ασφάλειας που βιώνονται στις πρώιμες σχέσεις παρέχουν τη βάση για την κοινωνικό – συναισθηματική υγεία κατά τη διάρκεια της ζωής. Οι άνθρωποι που έχουν το προνόμιο να έχουν βιώσει

ασφάλεια στις πρώιμες σχέσεις τους, αναζητούν υγιείς και υποστηρικτικές σχέσεις αργότερα στη ζωή τους (Roisman et al., 2005). Με άλλα λόγια, οι θετικές πρώιμες σχέσεις θέτουν τη βάση για την άνθιση αργότερα στη ζωή μέσω της αίσθησης ασφάλειας. Βέβαια, ακόμα και σε άτομα με ανασφαλείς δεσμούς προσκόλλησης, η έκθεση σε αισθήματα ασφάλειας αργότερα στη ζωή, μπορούν να επηρεάσουν θετικά την άνθισή τους.

Μέσω του σχεσιακού απολαμβάνειν, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να μεγενθύνουν τις θετικές στιγμές που συχνά επισκιάζονται από τις καθημερινές ανησυχίες ή από αρνητικές και συναισθηματικά συντριπτικές εμπειρίες που τείνουν να τραβήξουν την προσοχή (Kiken & Shook, 2011). Αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τα άτομα με ανασφαλείς δεσμούς προσκόλλησης, καθώς έχουν την τάση να βιώνουν συχνότερα αισθήματα απόρριψης, φόβο εγκατάλειψης, κριτική και εχθρικότητα (Bowlby, 1973). Έτσι, ένα ιστορικό δυσμενών πρώιμων εμπειριών στις σχέσεις προσκόλλησης εμποδίζει τους ανθρώπους να καρπωθούν τα οφέλη των μελλοντικών εμπειριών προσκόλλησης. Στο πλαίσιο αυτό, ένας από τους σκοπούς του σχεσιακού απολαμβάνειν είναι η δημιουργία ευκαιριών για ασφαλή σύνδεση, μετακινώντας το εσωτερικό μοντέλο εργασίας των σχέσεων προσκόλλησης προς την ασφάλεια.

Το δεύτερο σημαντικό θεωρητικό υπόβαθρο στο οποίο βασίζεται το σχεσιακό απολαμβάνειν είναι η θεωρία της διεύρυνσης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998), που υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα όχι μόνο σηματοδοτούν στιγμιαία την απόλαυση, αλλά οδηγούν σε βέλτιστη λειτουργία μακροπρόθεσμα. Όπως ο θυμός αναγκάζει ένα άτομο να αναλάβει αμυντική ή προστατευτική δράση περιορίζοντας την εστίαση της προσοχής, έτσι και τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το εύρος σκέψης και δράσης ενός ατόμου και δημιουργούν προσωπικούς πόρους για το μέλλον (Fredrickson, 2005). Οι ανθεκτικοί άνθρωποι, μέσω των θετικών συναισθημάτων, προστατεύονται και αναρρώνουν από την επίδραση των τραυματικών και στρεσογόνων εμπειριών (Tugade & Fredrickson, 2004). Μέσω του σχεσιακού απολαμβάνειν, συνεπώς, τα θετικά συναισθήματα δημιουργούν ανοδικές σπείρες που διευρύνουν τη σκέψη, χτίζουν αποθέματα και οδηγούν στην άνθιση τόσο σε ατομικό όσο και σε σχεσιακό επίπεδο.

1.4.1 Η θεωρία της προσκόλλησης

Ο όρος "προσκόλληση" εισήχθη αρχικά από τον Βρετανό ψυχίατρο John Bowlby (1962) ο οποίος υποστήριξε ότι το βρέφος έχει ανάγκη να αναπτύξει συναισθηματικό δεσμό με ένα ή δύο σημαντικά πρόσωπα, τα οποία θα το προστατεύουν. Η θεωρία του John Bowlby (1982) για τη σύναψη δεσμού προέκυψε από τις παρατηρήσεις του πάνω στη συμπεριφορά μικρών παιδιών, που είχαν αποχωριστεί το βασικό άτομο που τα φρόντιζε (συνήθως τη

μητέρα), για ποικίλα χρονικά διαστήματα. Ο Bowlby πρόσεξε ότι, όταν το μικρό παιδί αποχωρίζεται τη μητέρα του, περνάει από μια προβλέψιμη σειρά συναισθηματικών αντιδράσεων. Η πρώτη συναισθηματική αντίδραση είναι η διαμαρτυρία, η οποία περιλαμβάνει κλάματα, ενεργητική αναζήτηση της μητέρας και αντίσταση στις προσπάθειες των άλλων να το ηρεμήσουν. Η δεύτερη είναι η απελπισία, η οποία αποτελεί μία κατάσταση παθητικότητας και εμφανούς λύπης. Η τρίτη είναι η αποσύνδεση και η παύση ενδιαφέροντος για τη μητέρα και η αποφυγή της, όταν επιστρέφει. Στηριζόμενος σε αυτά τα παγκόσμια δυναμικά ο Bowlby κατέληξε στην ύπαρξη ενός έμφυτου συστήματος συμπεριφοράς. Όπως και τα φυσιολογικά συστήματα εξυπηρετούν στο να διατηρούν έναν προκαθορισμένο στόχο (π.χ. τη θερμοκρασία του σώματος), έτσι και η ύπαρξη του συστήματος σύνναψης δεσμού ρυθμίζει την εγγύτητα με το άτομο που προστατεύει το παιδί.

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

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

Η φύση και η μορφή αυτής της πρώτης σχέσης που αναπτύσσει το βρέφος με τη μητέρα του γίνεται μοντέλο για τις μετέπειτα σχέσεις του, προκαλώντας προσδοκίες για το αν θα είναι άξιο αγάπης και κατά πόσο μπορεί να βασιστεί στους άλλους και να εμπιστευτεί

τον κόσμο γύρω του. Με άλλα λόγια, μια ασφαλής ή ανασφαλής προσκόλληση φαίνεται να δημιουργεί κάποια εσωτερικά μοντέλα εργασίας τα οποία επηρεάζουν το πώς βλέπει το άτομο τον εαυτό του ως παιδί αλλά και αργότερα ως ενήλικας.

Ο ενήλικος έρωτας είναι ένας δεσμός προσκόλλησης παρόμοιος με αυτόν μεταξύ μητέρας και παιδιού. Επί πολύ καιρό πιστεύαμε ότι καθώς ωριμάζουμε ξεπερνάμε την ανάγκη για την έντονη στενή επαφή, φροντίδα και άνεση που είχαμε με τα άτομα που μας φρόντισαν, όταν ήμασταν παιδιά. Ωστόσο, η ανάγκη να βασιζόμαστε σε έναν πολύτιμο άλλο, να ξέρουμε ότι θα είναι εκεί όταν τον φωνάζουμε, δεν χάνεται ποτέ στην πραγματικότητα. Ως ενήλικες μεταφέρουμε απλώς την ανάγκη αυτή από το πρώτο πρόσωπο φροντίδας στον/στην αγαπημένο/η μας. Οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυναμικές που αναπτύσσονται στην πρώτη παιδική ηλικία και την ερωτική σχέση διέπονται από το ίδιο βιολογικό σύστημα, το οποίο είναι σχεδιασμένο να προωθεί την ασφάλεια (Bowlby, 1969, 1982. Israel, 2000).

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

1.4.2 Θεωρία διεύρυνσης και δόμησης

Η Barbara Fredrickson (1998, 2001) πρότεινε μια ολοκληρωμένη θεωρία για την οργάνωση, τη δομή και τη λειτουργία των θετικών συναισθημάτων, την οποία ονόμασε «Μοντέλο Διεύρυνσης και Δόμησης». Η Fredrickson διαπίστωσε ότι οι θεωρίες των συναισθημάτων αναφέρονται σχεδόν αποκλειστικά στα αρνητικά συναισθήματα. Επιπλέον, οι λίγες αναφορές που γίνονται στα θετικά συναισθήματα αφορούν την προσπάθεια των θεωρητικών του χώρου να εξηγήσουν την λειτουργία τους προσαρμόζοντας τα στο μοντέλο που έχει διατυπωθεί για τα αρνητικά συναισθήματα. Μια τέτοια ενσωμάτωση δεν είναι εννοιολογικά ικανοποιητική. Η Fredrickson (1998) υποστηρίζει ότι τα θετικά συναισθήματα διαφέρουν ριζικά από τα αρνητικά σε ό,τι αφορά τη λειτουργία τους. Τα θετικά συναισθήματα

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

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

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

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

Η έννοια της Ατέρμονα Ανελίσσόμενης Αλυσίδας. Η Fredrickson (2002) υποστηρίζει ότι το βίωμα θετικών συναισθημάτων και η διεύρυνση παρουσιάζουν μια κυκλική ανοδική αλληλεπίδραση. Τα θετικά συναισθήματα και η διεύρυνση στην οποία

οδηγούν μπορεί να αυξήσουν την δεκτικότητα του ατόμου σε ευχάριστες καταστάσεις, και άρα να αυξήσουν την πιθανότητα να νοηματοδοτήσει θετικά τα γεγονότα και να βιώσει περαιτέρω θετικά συναισθήματα και διεύρυνση. Με άλλα λόγια, όταν ένα άτομο βρίσκεται σε διαδικασία διεύρυνσης αυξάνονται οι πιθανότητες να βιώσει κάποιο θετικό συναίσθημα, όποτε και να βρεθεί εκ νέου σε διαδικασία διεύρυνσης.

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

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

1.5 Η σχέση του απολαμβάνειν με τις έννοιες της έρευνας

Στην παρούσα έρευνα, προκειμένου να μελετηθεί η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα της υπό κατασκευής κλίμακας του σχεσιακού απολαμβάνειν, μελετώνται έννοιες, όπως τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα, η ικανοποίηση από τη ζωή, η ποιότητα σχέσης, η ευγνωμοσύνη και η μοναξιά.

Το απολαμβάνειν σχετίζεται με έναν μεγάλο αριθμό δεικτών του ευ ζήν, όπως τα θετικά συναισθήματα, η ικανοποίηση από τη ζωή, η αυτοεκτίμηση, ενώ παράλληλα σχετίζεται με μειωμένα αρνητικά συναισθήματα, κατάθλιψη και ενοχές (Bryant & Veroff,

2007. Hurley & Kwon, 2012. Jose et al., 2012). Το απολαμβάνει με προσμονή σχετίζεται με τη βίωση αισιοδοξίας και ελπίδας, όπως επίσης και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα και κατάθλιψη (Lenger & Gordon, 2019). Το απολαμβάνει στο παρόν σχετίζεται με υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, θετικά συναισθήματα και ευγνωμοσύνη (Bryant, 2003), ενώ το απολαμβάνει με αναπόληση σχετίζεται με αυξημένα επίπεδα θετικού συναισθήματος (Quoidbach et al., 2010).

Πιο αναλυτικά, οι Bryant et al., (2005) ζήτησαν από τους συμμετέχοντες για μία εβδομάδα, να θυμούνται καθημερινά μία ευχάριστη στιγμή του παρελθόντος. Το αποτέλεσμα ήταν οι συμμετέχοντες να εμφανίσουν αυξημένα επίπεδα θετικών συναισθημάτων. Σε άλλη έρευνα, οι Hurley & Kwon (2012), εξέτασαν μια σύντομη ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση απολαμβάνει, ως προς τα αποτελέσματά της στα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Οι φοιτητές ενημερώθηκαν για τις στρατηγικές απολαμβάνει και κλήθηκαν να εφαρμόσουν αυτές τις στρατηγικές για 2 εβδομάδες. Το αποτέλεσμα ήταν να μειωθούν τα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων, ενώ στα θετικά δεν παρατηρήθηκε κάποια αλλαγή.

Η Borelli et al., (2014) εξέτασε κατά πόσο το σχεσιακό απολαμβάνει μπορεί να επιδράσει στη σχέση ζευγαριών, στα οποία ο σύζυγος είναι στρατιωτικός και βρίσκεται μακριά από την οικία τους. Πραγματοποίησε μια παρέμβαση στις συζύγους των στρατιωτικών, πριν και κατά τη διάρκεια της απουσίας των συζύγων. Φάνηκε ότι το σχεσιακό απολαμβάνει, μείωσε βραχυπρόθεσμα τα αρνητικά συναισθήματα στις συζύγους που είχαν χαμηλά επίπεδα ύψους δεσμού αποφυγής, κατά τη διάρκεια απουσίας του συζύγου. Παρόμοια αποτελέσματα αναφορικά με τη θετική σχέση του σχεσιακού απολαμβάνει με τα θετικά συναισθήματα και την αρνητική με τα αρνητικά συναισθήματα, βρέθηκαν και σε άλλες μελέτες (Borelli et al., 2015).

Σε έρευνες που έχουν γίνει, έχει φανεί ότι το απολαμβάνει σχετίζεται με την ικανοποίηση από τη σχέση. Συγκεκριμένα, η έρευνα των Borelli et al., (2015) έδειξε ότι το σχεσιακό απολαμβάνει σχετίζεται με μέτρια και υψηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη σχέση. Σε άλλη έρευνα (Borelli et al., 2014) φάνηκε ότι άτομα με χαμηλή ικανοποίηση από τη σχέση, όταν εμπλέκονταν σε διαδικασίες σχεσιακού απολαμβάνει επιβάρυναν την ψυχική τους κατάσταση.

Παρόμοια αποτελέσματα φαίνονται και σε έρευνες που εξετάζουν το σχεσιακό απολαμβάνει σε σχέσεις γονέων παιδιών (Burkhart et al., 2015. Borelli et al., 2022). Σε αυτές τις περιπτώσεις φάνηκε ότι μητέρες, οι οποίες συμμετείχαν σε παρεμβάσεις σχεσιακού απολαμβάνει φέρνοντας στο μυαλό τους τα παιδιά τους, ανέφεραν μετά την παρέμβαση υψηλότερα επίπεδα εγγύτητας με το παιδί τους. Μάλιστα, αυτά τα αποτελέσματα φάνηκε να

ισχύουν μόνο για τη συνθήκη κατά την οποία οι μητέρες ενεπλάκησαν στην παρέμβαση του σχεσιακού και όχι του ατομικού απολαμβάνει. Σε αυτή την περίπτωση δεν προέκυψε κάποιο εύρημα για τη βελτίωση της σχέσης μητέρας-παιδιού.

Η ικανοποίηση από τη ζωή επιλέχθηκε σε αυτή την έρευνα ως μια θετική έννοια, η οποία φαίνεται ότι μπορεί να επηρεαστεί θετικά όταν κανείς εμπλέκεται σε διαδικασίες απολαμβάνει. Φαίνεται ότι όταν κάποιος εμπλέκεται συνειδητά σε διαδικασίες απολαμβάνει, αυξάνει τα αποθέματα της ευεξίας του. Σε αυτή την κατεύθυνση, οι Catalino et al. (2014) βρήκαν ότι άτομα που εμπλέκονταν σκοπίμως σε συνθήκες ατομικού ή σχεσιακού απολαμβάνει, όπως η κηπουρική ή η έξοδος με έναν φίλο, ανέφεραν μεγαλύτερη ευτυχία και ικανοποίηση από τη ζωή, ενώ παράλληλα ανέφεραν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης.

Η ευγνωμοσύνη ως έννοια της Θετικής Ψυχολογίας περιλαμβάνεται στο απολαμβάνει, ως μια στρατηγική με την οποία κανείς μπορεί να εξασκηθεί σε αυτό. Πιο συγκεκριμένα, η στρατηγική «Μετρώ τις ευλογίες μου» αναφέρεται σε μια γνωστική διαδικασία εκτίμησης των καλών που έχει ένα άτομο και σχετίζεται με την ευγνωμοσύνη (Bryant & Veroff, 2007). Η ευγνωμοσύνη και το απολαμβάνει έχουν ως κοινό στοιχείο ότι εμπλέκουν γνωστικές διαδικασίες, με τις οποίες κανείς ενσυνείδητα εφιστά στην προσοχή του σε κάτι που έχει θετικό νόημα για το άτομο (Mc Cullough, 2002).

Η βιβλιογραφία τα τελευταία χρόνια φαίνεται να συσχετίζει την ευγνωμοσύνη με το απολαμβάνει σε έρευνες που έχουν γίνει για ηλικιωμένους. Συγκεκριμένα, εφαρμόζονται παρεμβάσεις απολαμβάνει σε άτομα τρίτης ηλικίας και εξετάζεται κατά πόσο η ευγνωμοσύνη μεταβάλλεται ή δρα ρυθμιστικά ανάμεσα στη σχέση του απολαμβάνει και δεικτών ευζωίας. Στην έρευνα των Bryant et al., (2021) φάνηκε ότι όταν άτομα απολάμβαναν σημαντικά μαθήματα του παρελθόντος, αυτό οδηγούσε σε αυξημένα επίπεδα ευγνωμοσύνης, τα οποία με τη σειρά τους προέβλεπαν θετικότερη στάση απέναντι στη γήρανση. Επιπλέον, φαίνεται ότι και το σχεσιακό απολαμβάνει σχετίζεται με την ευγνωμοσύνη, καθώς σε παρέμβαση που περιλάμβανε μητέρες που εμπλέκονται σε μια διαδικασία σχεσιακού απολαμβάνει με το παιδί τους, εμφάνισαν αυξημένα επίπεδα ευγνωμοσύνης (Borelli et al., 2023).

Η μοναξιά αποτελεί έναν από τους δείκτες ψυχικής δυσφορίας αλλά και υπονόμησης της ευεξίας, που μπορεί να εμφανιστεί σε διάφορες ηλικιακές ομάδες, όπως οι ηλικιωμένοι (Hoppmann et al., 2021), αλλά ακόμη μπορεί να εμφανιστεί και στη διάρκεια μιας σχέσης από απόσταση (Lapp et al., 2010). Η μοναξιά συνδέεται με την εμφάνιση ψυχοπαθολογίας και ψυχικής έντασης και αφορά μια περισσότερο μακροχρόνια κατάσταση, συγκριτικά με

άλλους δείκτες ψυχικής δυσφορίας, όπως το στρες (Lane et al., 2012). Σε σχέσεις εξ αποστάσεως, φαίνεται ότι το σχεσιακό απολαμβάνει μπορεί να ρυθμίσει τη σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και την ικανοποίηση από τη σχέση. Όσο περισσότερο, δηλαδή, εμπλέκονται οι σύντροφοι σε διαδικασίες σχεσιακού απολαμβάνει, μειώνεται η σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και την ικανοποίηση από τη σχέση (Froidevaux et al., 2023). Επιπλέον, φαίνεται ότι το να ενεργοποιεί κανείς διαδικασίες απολαμβάνει συνδέεται με χαμηλότερο αίσθημα μοναξιάς, ενώ η σχέση ανάμεσα στη μοναξιά και στα συμπτώματα κατάθλιψης μπορεί να μειωθεί, όταν κάποιος απολαμβάνει (Walliman et al., 2024).

1.6 Εργαλεία μέτρησης απολαμβάνει

Παρακάτω παρουσιάζονται τα εργαλεία που έχουν αναπτυχθεί και χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση του απολαμβάνει.

1.6.1 Ερωτηματολόγιο Πεποιθήσεων Απολαμβάνει (*Savoring Beliefs Inventory-SBI*)

Το ερωτηματολόγιο αυτό, που κατασκευάστηκε από τον Bryant (2003), μετράει την αντίληψη του ατόμου για την ικανότητα του να απολαμβάνει. Αφού φάνηκε ότι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν αυτοαξιολογήσεις αναφορικά με την ικανότητα τους να απολαύσουν θετικά γεγονότα, το επόμενο βήμα ήταν η έρευνα να στραφεί στην εξέταση των χρονικών διαστάσεων αυτής της ικανότητας. Πραγματοποιήθηκε η υπόθεση ότι τα άτομα μπορούν να κάνουν ξεχωριστές και σχετιζόμενες αξιολογήσεις αναφορικά με την ικανότητά τους να απολαμβάνουν παρόντα, παρελθοντικά και μελλοντικά θετικά γεγονότα. Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε μια σειρά μελετών, στις οποίες αναπτύχθηκε το εργαλείο μέτρησης πεποιθήσεων απολαμβάνει. Εξετάστηκε η παραγοντική δομή του, η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα και η αξιοπιστία του ως ένα εργαλείο αυτοαναφοράς, σχετικά με την ικανότητα των ατόμων να εκτιμούν θετικά γεγονότα.

Οι συμμετέχοντες απαντούν σύμφωνα με μια 7-βαθμη κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ πολύ έως το 7= Συμφωνώ πολύ), σε 24 συνολικά ερωτήματα. Από αυτά 12 ερωτήματα αποτελούν θετικές και 12 αρνητικές δηλώσεις. Σε αντιστοιχία με τις 3 χρονικές διαστάσεις του απολαμβάνει, η κλίμακα περιλαμβάνει 3 υποκλίμακες, την υποκλίμακα απολαμβάνει με προσμονή, απολαμβάνει με αναπόληση και απολαμβάνει την παρούσα στιγμή. Καθεμία από αυτές περιλαμβάνει οκτώ στοιχεία, ενώ στη συνέχεια από το άθροισμα αυτών των υποκλιμάκων προκύπτει το συνολικό σκορ, ως μία γενική ικανότητα των ατόμων να απολαμβάνουν την θετική εμπειρία.

Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει υψηλή αξιοπιστία, καθώς οι δείκτες αξιοπιστίας ήταν ιδιαίτερα υψηλοί. Συγκεκριμένα, για τη συνολική κλίμακα $\alpha = 0,94$, για την υποκλίμακα

απολαμβάνει με προσμονή $\alpha = 0,84$, για την υποκλίμακα απολαμβάνει με αναπόληση $\alpha = 0,84$ και για την υποκλίμακα απολαμβάνει την παρούσα στιγμή $\alpha = 0,89$. Από την ανάπτυξη του ερωτηματολογίου και έπειτα, η κλίμακα έχει χρησιμοποιηθεί σε πολλές μελέτες και έχει εξεταστεί περαιτέρω ως προς τα ψυχομετρικά του χαρακτηριστικά της. Συγκεκριμένα η κλίμακα έχει μεταφραστεί σε μία ποικιλία πολιτισμικών πλαισίων [ενδεικτικά στα Γαλλικά (Golay et al., 2018), Ισπανικά (Robles et al., 2011)]. Στα ελληνικά η κλίμακα έχει σταθμιστεί από την Χαριτωνίδου (2022), με καλή αξιοπιστία $\alpha = 0,83$.

1.6.2 Ερωτηματολόγιο για τους Τρόπους Απολαμβάνειν (Ways of Savoring Checklist-WOSC)

Το ερωτηματολόγιο αυτό κατασκευάστηκε από τους Bryant & Veroff (2007) και μετράει στρατηγικές με τις οποίες κανείς ανταποκρίνεται σε θετικά γεγονότα, οι οποίες επηρεάζουν την ένταση και την διάρκεια τους. Αποτελείται συνολικά από 60 στοιχεία, στα οποία οι συμμετέχοντες απαντούν σε 7-βαθμη κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ πολύ έως το 7= Συμφωνώ πολύ), για το πως αντέδρασαν ή πώς σκέφτηκαν στη διάρκεια των πιο πρόσφατων διακοπών τους. Αυτό το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 10 υποκλίμακες, οι οποίες αντιστοιχούν στις 10 στρατηγικές του απολαμβάνειν. Η συγκεκριμένη κλίμακα, ωστόσο, μετράει στρατηγικές απολαμβάνειν στην παρούσα στιγμή και δεν περιλαμβάνει στοιχεία που αναφέρονται στις άλλες δύο χρονικές διαστάσεις του απολαμβάνειν, δηλαδή το παρελθόν και το μέλλον.

Παρόλο που η αρχική μορφή της κλίμακας περιλάμβανε 10 υποκλίμακες, η έρευνα των Jose et al., (2012) δημιούργησε μια πιο σύντομη εκδοχή της κλίμακας με 30 στοιχεία, διαλέγοντας τα 3 στοιχεία που παρουσίαζαν υψηλότερη φόρτιση στον παράγοντα που αντιστοιχούσαν. Αυτή η μελέτη έδειξε ότι είναι προτιμότερη μια διπαραγοντική δομή του εργαλείου, σύμφωνα με την οποία η ενίσχυση και η άμβλυνση του θετικού γεγονότος ανταποκρίνονται καλύτερα στον τρόπο που οι άνθρωποι απαντούν σε ένα θετικό γεγονός. Η κλίμακα έχει σταθμιστεί και σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια [ενδεικτικά Ουγγρικά (Szondy et al., 2014), Πορτογαλικά (Carvalho, 2009)]. Στα Ελληνικά έχει σταθμιστεί από τον Pezirkianidis et al., (2021) με καλό δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach's $\alpha = 0,80$.

1.7 Η παρούσα έρευνα

Μετά από σχετική βιβλιογραφική αναζήτηση βρέθηκε ότι, ενώ έχει αναπτυχθεί η κλίμακα του ατομικού απολαμβάνειν (Bryant, 2003), δεν υπάρχει αντίστοιχη κλίμακα για τη μέτρηση του σχεσιακού ή επικοινωνιακού απολαμβάνειν. Η παρούσα μελέτη στοχεύει στην κατασκευή και ψυχομετρική αξιολόγηση της Κλίμακας του Σχεσιακού Απολαμβάνειν στον ελληνικό χώρο. Δεδομένου ότι η ανάπτυξη του σχεσιακού

απολαμβάνει αποτελεί πρόσφατη εννοιολογική κατασκευή, η έλλειψη εργαλείου μέτρησης είναι λογική, στερεί όμως τη δυνατότητα περαιτέρω ερευνητικής μελέτης της έννοιας. Η παρούσα έρευνα στοχεύει να καλύψει αυτό το κενό στη βιβλιογραφική ανασκόπηση και ερευνητική πρακτική.

Για τους παραπάνω σκοπούς η κλίμακα χορηγήθηκε ηλεκτρονικά 2 φορές, σε διαφορετικά δείγματα. Πιο συγκεκριμένα, η παρούσα μελέτη θα εξετάσει την αρχική παραγοντική δομή της κλίμακας του σχεσιακού απολαμβάνει και θα ελέγξει εάν αυτή η παραγοντική δομή επιβεβαιώνεται στη 2^η χορήγηση της κλίμακας. Επιπλέον, θα εξεταστούν η αξιοπιστία της συνολικής κλίμακας και των υποκλιμάκων, όπως και η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητά της, ώστε να κατασκευαστεί ένα ψυχομετρικά έγκυρο και αξιόπιστο εργαλείο. Έτσι, τα ερευνητικά ερωτήματα διαμορφώνονται όπως παρακάτω:

- Μπορούν να αποτυπωθούν σε ερωτήματα οι διαστάσεις του σχεσιακού απολαμβάνει σύμφωνα με τη θεωρία;
- Ποια από τα ερωτήματα θα παραμείνουν και ποια θα αφαιρεθούν από την τελική έκδοση του τεστ;
- Προκύπτει μια σταθερή παραγοντική δομή της Κλίμακας Σχεσιακού Απολαμβάνει;
- Είναι η Κλίμακα του Σχεσιακού Απολαμβάνει ένα αξιόπιστο εργαλείο;
- Παρουσιάζει η Κλίμακα του Σχεσιακού Απολαμβάνει εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής;
- Ποια είναι το ποσοστό εκατοστιαίας αναλογίας στην παρούσα μελέτη;
- Είναι τελικά το σχεσιακό απολαμβάνει μια ξεχωριστή και διακριτή θεωρητική έννοια από το ατομικό απολαμβάνει;

Αναφέρθηκε παραπάνω στη θεωρία λεπτομερώς, ότι το απολαμβάνει συνδέεται με ενδείκτες της ευζωίας, όπως τα θετικά συναισθήματα (Bryant & Veroff, 2007), την ικανοποίηση από τη ζωή (Catalino et al., 2014), την ευγνωμοσύνη (Borelli et al., 2023) και την ποιότητα σχέσης (Borelli et al., 2015, 2022) και αρνητικά με τα συμπτώματα κατάθλιψης (Hurley & Kwon, 2012) και τη μοναξιά (Walliman et al., 2024). Έτσι, αναφορικά με την εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής και συγκεκριμένα τη συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα, διαμορφώνονται οι παρακάτω υποθέσεις:

H1: Αναμένεται θετική σχέση της Κλίμακας του Σχεσιακού Απολαμβάνειν με τα θετικά συναισθήματα, την ικανοποίηση από τη ζωή, την ευγνωμοσύνη, το ατομικό απολαμβάνειν και την ποιότητα σχέσης.

H2: Αναμένεται αρνητική σχέση της Κλίμακας του Σχεσιακού Απολαμβάνειν με τα αρνητικά συναισθήματα και τη μοναξιά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Συμμετέχοντες

Για να εξεταστούν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του εργαλείου μέτρησης του σχεσιακού απολαμβάνειν, έλαβαν χώρα δύο υπομελέτες, οι οποίες αποτελούνταν από 197 και 179 άτομα, αντίστοιχα. Το συνολικό δείγμα της παρούσας μελέτης αποτελούνταν από 376 συμμετέχοντες. Παρακάτω θα παρουσιαστούν τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων.

Αναφορικά με το δείγμα της 1^{ης} υπομελέτης, που αφορά στην αρχική χορήγηση του τεστ, από τα 197 άτομα, το 24,4% ήταν άνδρες και το 75,6% γυναίκες, ηλικίας από 18 έως 60 ετών. Η μέση ηλικία του συνολικού δείγματος ήταν τα 31,3 έτη (T.A=6,1). Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν Απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ (51,3%), το 5% ήταν Απόφοιτοι Δημοτικού, το 5% Απόφοιτοι Γυμνασίου, το 4,6% Απόφοιτοι Λυκείου, το 7,1% ήταν Φοιτητές ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 32,5% Μεταπτυχιακοί Φοιτητές και το 3,6% Διδακτορικοί Φοιτητές. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν εργαζόμενοι του δημόσιου τομέα (47,2%), 9,6% ήταν άνεργοι, 10,7% ελεύθεροι επαγγελματίες, 16,2% ιδιωτικοί υπάλληλοι, 1% συνταξιούχοι και 19,1% άλλο (π.χ φοιτητής, σπουδαστής). Αναφορικά με τον σεξουαλικό προσδιορισμό η πλειοψηφία ήταν ετεροφυλόφιλοι (94,5%), 3,6% ομοφυλόφιλοι, 2,5% bisexual και 0,5% ασέξουαλ. Το 38,6% ανέφεραν ότι είναι παντρεμένοι, το 1,4% αρραβωνιασμένοι, το 17,3% ελεύθεροι, το 2,5% σε ελεύθερη σχέση, το 34,5% σε σχέση και το 5,7% σε σχέση συμβίωσης.

Η πλειοψηφία του δείγματος διαμένει με το σύζυγο/σύντροφο χωρίς παιδιά σε ποσοστό 31,1% , με το σύζυγο και τα παιδιά τους σε ποσοστό 30,4%, το 0,5% μόνο με τα παιδιά, το 1,5% με τα αδέρφια, το 12,1% με τους γονείς το 26,4% μένουν μόνοι και το 3% με φίλους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έφεραν στο μυαλό τους για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου τη σχέση με τον σύντροφό τους (44,7%), το 27,9% τη σχέση με σύζυγο, το 10,7% τη σχέση με φίλους, το 8,1% τη σχέση με τη μητέρα, το 3% τη σχέση με το παιδί τους, το 3% τη σχέση με αδελφό/ή, 1,5% άλλο μέλος της οικογένειας και 1% τη σχέση με τον πατέρα. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έφεραν στο μυαλό τους κάποιον άντρα (63,5%), ενώ το 36,5% έφερε γυναίκα. Ο Μ.Ο της ηλικίας του σημαντικού άλλου ήταν 33,5 έτη (T.A 3,4).

Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι 8,7 έτη είναι στη ζωή τους ο σημαντικός τους άλλος, με (T.A 4,2). Η μέση χιλιομετρική απόσταση για όσους δε μένουν μαζί είναι 90,9 χλμ (T.A 15,2). Ο μέσος χρόνος που περνάνε μαζί εβδομαδιαία ανέρχεται σε 17,2 ώρες (T.A 3,5) και αναφέρουν κατά μέσο όρο 86% ικανοποίηση από τη σχέση (T.A 14) και υποστήριξη από τον σημαντικό άλλο σε ποσοστό 89% (T.A 14).

Αναφορικά με το 2^ο δείγμα, από τα 179 άτομα, το 48,6% ήταν άνδρες και το 51,4% γυναίκες, ηλικίας από 18 έως 60 ετών. Η μέση ηλικία του συνολικού δείγματος ήταν τα 27,2 έτη (T.A=7,2). Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν Απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ (51,3%), το 0,6% ήταν Απόφοιτοι Δημοτικού, το 10,1% Απόφοιτοι Λυκείου, το 22,9% ήταν Φοιτητές ΑΕΙ/ΤΕΙ, το 20,7% Μεταπτυχιακοί Φοιτητές και το 2,4% Διδακτορικοί Φοιτητές. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν εργαζόμενοι του δημόσιου τομέα (43,2%), 12,6% ήταν άνεργοι, 15% ελεύθεροι επαγγελματίες, 16,2% ιδιωτικοί υπάλληλοι και 13% Άλλο (φοιτητής, σπουδαστής). Αναφορικά με τον σεξουαλικό προσδιορισμό η πλειοψηφία ήταν ετεροφυλόφιλοι (95,5%), 2,2% ομοφυλόφιλοι και 2,3% bisexual. Το 36,3% ανέφεραν ότι είναι ελεύθεροι, το 35,8% σε σχέση, το 24,6% παντρεμένοι, το 0,6% σε ελεύθερη σχέση, το 1,6% αρραβωνιασμένοι και το 1,1% σε σχέση συμβίωσης.

Η πλειοψηφία του δείγματος διαμένει με τους γονείς 36,3%, 18,4% με το σύζυγο/σύντροφο και τα παιδιά τους, το 14,9% με τον σύζυγο/σύντροφο, το 0,6% μόνο με τα παιδιά, το 1,8% με τα αδέρφια, το 26,3% μένουν μόνοι, το 1,7% με φίλους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έφεραν στο μυαλό τους για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου τη σχέση με τον σύντροφό τους (41,6%), το 16,3% τη σχέση με σύζυγο, το 8,4% τη σχέση με φίλους, το 18% τη σχέση με τη μητέρα, το 3,4% τη σχέση με το παιδί τους, το 6,7% τη σχέση με αδελφό/ή, 0,1% άλλο μέλος της οικογένειας και το 4,5% τη σχέση με τον πατέρα. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έφεραν στο μυαλό τους κάποια γυναίκα (54%), ενώ το 46% έφερε άνδρα. Ο Μ.Ο της ηλικίας του σημαντικού άλλου ήταν 26,6 έτη (T.A 10,5). Οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι 8,2 έτη είναι στη ζωή τους ο σημαντικός τους άλλος, με (T.A 6,4). Η μέση χιλιομετρική απόσταση για όσους δε μένουν μαζί είναι 23,9 χλμ (T.A 14,5). Ο μέσος χρόνος που περνάνε μαζί εβδομαδιαία ανέρχεται σε 18,4 ώρες (T.A 4,1) και αναφέρουν κατά μέσο όρο 96% ικανοποίηση από τη σχέση (T.A 15) και υποστήριξη από τον σημαντικό άλλο σε ποσοστό 88% (T.A 13).

Πίνακας 3

Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος 1^{ης} και 2^{ης} χορήγησης

	Δείγμα 1	Δείγμα 2
Συνολικό N	197	179
Φύλο		
Άρρεν	24,4%	48,6%
Θήλυ	75,6%	51,4%
Μ.Ο Ηλικίας	31,6 (TA 6,1)	27,2 (TA7,2)
Μορφωτικό Επίπεδο		
Απόφοιτοι Δημοτικού	5%	0,6%
Απόφοιτοι Γυμνασίου	5%	-
Απόφοιτοι Λυκείου	4,6%	10,1%
Φοιτητές ΑΕΙ/ΤΕΙ	7,1%	22,9%
Απόφοιτοι ΑΕΙ/ΤΕΙ	51,3%	51,3%
Μεταπτυχιακοί Φοιτητές	32,5%	20,7%
Διδακτορικοί Φοιτητές	3,6%	2,4%
Εργασιακή Κατάσταση		
Εργαζόμενοι Δημοσίου	47,2%	43%
Άνεργοι	9,6%	12,6%
Ελεύθεροι Επαγγελματίες	10,7%	15%
Ιδιωτικοί Υπάλληλοι	16,2%	16,2%
Συνταξιούχοι	1%	-
Άλλο(Φοιτητής, Σπουδαστής)	19,1%	13,2%
Σεξουαλικός Προσδιορισμός		
Ετεροφυλόφιλοι	94,5%	95,5%
Ομοφυλόφιλοι	2,5%	2,2%
Bisexual	2,5%	2,3%
Ασέξουαλ	0,5%	-
Οικογενειακή Κατάσταση		
Ελεύθεροι	17,3%	36,3%
Σε ελεύθερη σχέση	2,5%	0,6%
Σε σχέση	34,5%	35,8%
Αρραβωνιασμένοι	1,4%	1,6%
Σε σχέση συμβίωσης	5,7%	1,1%
Παντρεμένοι	38,6%	24,6%
Διαμονή με		
Μόνοι	26,4%	26,3%
Αδελφό/-η /αδέλφια	1,5%	1,8%
Γονείς	12,1%	36,3%
Φίλους	3%	1,7%
Σύζυγο/σύντροφο χωρίς παιδιά	31,1%	14,9%
Σύζυγο/σύντροφο με παιδιά	30,4%	18,4%
Το παιδί /τα παιδιά μου	0,5%	0,6%
Φέρνω στο μυαλό τη σχέση με		
Σύντροφο	44,7%	41,6%
Σύζυγο	27,9%	16,3%
Μητέρα	8,1%	18%
Πατέρα	1%	4,5%
Αδελφό/-η /αδέλφια	3%	6,7%

Φίλους	10,7%	8,4%
Παιδί	3%	3,4%
Άλλο μέλος οικογένειας	1,5%	0,1%
Φύλο σημαντικού άλλου		
Άρρεν	63,5%	46%
Θήλυ	36,5%	54%
Μ.Ο Ηλικίας σημαντικού άλλου	33,5 (TA 3,4)	26,6 (TA 10,5)
Μ.Ο Ετών Συνύπαρξης	8,7 (TA 4,2)	8,2 (6,4)
Μ.Ο Χιλιομετρικής Απόστασης	90,9 (TA 15,2)	23,9 (TA 14,5)
Μ.Ο Εβδομαδιαίου Χρόνου Μαζί	17,2 (TA 3,5)	18,4 (TA 4,1)
Μ.Ο Ικανοποίηση από τη Σχέση	86% (TA 14)	96% (TA 15)
Μ.Ο Υποστήριξη από τη Σχέση	89% (TA 14)	88% (TA 13)

2.2 Εργαλεία

Παρακάτω παρουσιάζονται τα εργαλεία που χορηγήθηκαν μαζί την κλίμακα του σχεσιακού απολαμβάνειν που κατασκευάστηκε, προκειμένου να αξιολογηθεί η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας.

Δημογραφικές πληροφορίες

Το ερωτηματολόγιο ξεκινάει με κάποιες δημογραφικές ερωτήσεις, οι οποίες έχουν ως σκοπό την καταγραφή των δημογραφικών δεδομένων των συμμετεχόντων στην έρευνα. Πιο συγκεκριμένα, αφορούν προσωπικά στοιχεία, όπως φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, οικογενειακή κατάσταση, οικογενειακή κατάσταση γονέων, κατάσταση εργασίας, κατάσταση διαμονής, σεξουαλικός προσδιορισμός. Επίσης αφορούν πληροφορίες για τη σχέση που το άτομο φέρνει στο μυαλό του, όπως το φύλο, μήνες/έτη σχέσης, μέσος χρόνος που διανύουν μαζί την εβδομάδα και χιλιομετρική απόσταση, ικανοποίηση και ενθάρρυνση-στήριξη από τη συγκεκριμένη σχέση.

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

Η κλίμακα αυτή περιλαμβάνει είκοσι ομάδες συναισθημάτων εκ των οποίων οκτώ ομάδες ερμηνεύουν τα αρνητικά συναισθήματα και δώδεκα ομάδες ερμηνεύουν τα θετικά συναισθήματα. Τα είκοσι συναισθήματα που περιλαμβάνονται στην κλίμακα είναι: η διασκέδαση, το δέος, η ικανοποίηση, η ευγνωμοσύνη, η ελπίδα, η αγάπη, η υπερηφάνεια, η σεξουαλική επιθυμία, η χαρά, το ενδιαφέρον, ο θυμός, η ντροπή, η περιφρόνηση, η απέχθεια, η αμηχανία, η ενοχή, η απογοήτευση, ο φόβος, η έκπληξη και η συμπάθεια. Η κλίμακα θετικών συναισθημάτων εξάγει έναν συνολικό βαθμό για τα θετικά και τα αρνητικά

συναισθήματα αντίστοιχα, ο οποίος χαρακτηρίζεται ως πολύ χαμηλός, χαμηλός, μέτριος, υψηλός, πολύ υψηλός.

Η κλίμακα θετικών συναισθημάτων έχει σταθμιστεί στην ελληνική γλώσσα (Galanakis et al., 2016). Ο δείκτης Cronbach Alpha της κλίμακας στην παρούσα μελέτη υπολογίστηκε για τα θετικά συναισθήματα σε $\alpha = 0,90$ και για τα αρνητικά συναισθήματα $\alpha = 0,81$.

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

Η κλίμακα κατασκευάστηκε από τους Diener και συνεργάτες το 1985, με σκοπό τη μέτρηση της υποκειμενικής αξιολόγησης της ζωής με γνωστικούς όρους. Η κλίμακα περιλαμβάνει πέντε δηλώσεις, οι οποίες βαθμολογούνται σε μια 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ απόλυτα έως 7= Συμφωνώ απόλυτα). Τα υψηλά σκορ στην κλίμακα δείχνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή. Στην παρούσα έρευνα, θα χρησιμοποιηθεί η ελληνική της έκδοση (Galanakis και συν., 2017)., με δείκτη αξιοπιστίας $\alpha = 0,84$.

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

Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από έξι προτάσεις με βάση τις οποίες οι άνθρωποι μπορούν να διακριθούν σε αγνώμονες και ευγνώμονες. Οι ερωτώμενοι καλούνται να δηλώσουν τον βαθμό συμφωνίας τους με το περιεχόμενο κάθε πρότασης με βάση μία 7-βαθμη κλίμακα Likert από το 1 (Διαφωνώ έντονα) έως το 7 (Συμφωνώ απολύτως). Η κλίμακα έχει μεταφραστεί, προσαρμοστεί και σταθμιστεί στο ελληνικό πολιτισμικό πλαίσιο (Karakasidou et al., 2023). Ο δείκτης Cronbach Alpha υπολογίστηκε σε $\alpha = 0,72$.

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

Πρόκειται για ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς που μετράει την αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να απολαμβάνει με τους εξής τρόπους: προσδοκώντας ένα θετικό γεγονός, απολαμβάνοντας ένα θετικό γεγονός τη στιγμή που προκύπτει και αναπολώντας μία θετική εμπειρία. Περιλαμβάνει 24 δηλώσεις που απαντώνται σε μία 7 βαθμη κλίμακα Likert (1- Διαφωνώ πολύ, 7- Συμφωνώ πολύ). Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει ένα συνολικό σκορ, καθώς και το σκορ από τις τρεις υποκλίμακες. Κάθε υποκλίμακα περιλαμβάνει οκτώ ξεχωριστά ερωτήματα, από τα οποία τα 12 είναι διατυπωμένα με θετική σύνταξη και τα υπόλοιπα με αρνητική. Έχει σταθμιστεί σε ελληνικό δείγμα από την Χαριτωνίδου (2022). Η αξιοπιστία υπολογίστηκε σε $\alpha = 0,83$.

Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς (Revised UCLA Loneliness Scale, Russel et al., 1980; Μαλικιώση-Λοϊζου, 2012)

Η Κλίμακα Μοναξιάς του UCLA είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτό-αναφοράς που μετρά την ψυχολογική μοναξιά που αισθάνεται το άτομο (Μαλικιώση – Λοϊζου, 2012). Αποτελείται από 20 δηλώσεις που περιγράφουν μία αίσθηση ή σκέψη γύρω από τις σχέσεις. Το άτομο αξιολογεί κάθε δήλωση σε μία κλίμακα 4 Βαθμών που αφορά τη συχνότητα (από το 1 που αντιστοιχεί στο ποτέ έως το 4 που αντιστοιχεί στο συχνά). Το χαμηλότερο σκορ είναι 20 και το υψηλότερο σκορ 80. Υψηλότερο σκορ δηλώνει μεγαλύτερη αίσθηση μοναξιάς. Το ερωτηματολόγιο αυτό μεταφράστηκε αρχικά από τα αγγλικά στα ελληνικά και στη συνέχεια προσαρμόστηκε κατάλληλα στην ελληνική γλώσσα μέσω αντίστροφων μεταφράσεων (Μαλικιώση – Λοϊζου, 2012). Στην παρούσα μελέτη, το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει καλή εσωτερική συνέπεια ($\alpha = 0.86$).

Κλίμακα για την Ποιότητα της Σχέσης (Quality of Marriage Index, QMI; Norton, 1983. Τσαγκαράκης και Σταλίκας, 2007)

Το ερωτηματολόγιο αυτό ζητάει από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν το κατά πόσο συμφωνούν με 5 πέντε προτάσεις που αφορούν διάφορες πτυχές της ικανοποίησης από τη σχέση (π.χ. «έχουμε καλή σχέση/γάμο») με βάση μια επταβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=διαφωνώ απόλυτα, 7=συμφωνώ απόλυτα). Επίσης υπάρχει μια πρόταση που ζητάει από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν τη γενική ικανοποίηση από τη σχέση τους με βάση μια δεκαβάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= εξαιρετικά δυστυχισμένος, 10 = απόλυτα ευτυχισμένος). Η αξιοπιστία της κλίμακας υπολογίστηκε σε $\alpha = 0.93$.

2.3 Ερευνητική Διαδικασία

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας ακολουθήθηκε μια διεξοδική διαδικασία κατασκευής του εργαλείου μέτρησης του σχεσιακού απολαμβάνειν, η οποία παρουσιάζεται παρακάτω. Στη συνέχεια διεξήχθησαν δύο μελέτες, κατά τις οποίες χορηγήθηκε το αναπτυχθέν εργαλείο, μαζί με άλλες κλίμακες για την αξιολόγηση των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών του. Η έρευνα έλαβε έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών.

Η πρώτη μελέτη είχε ως στόχο τον έλεγχο της παραγοντικής δομής και αξιοπιστίας του εργαλείου μέτρησης του σχεσιακού απολαμβάνειν. Η δεύτερη μελέτη είχε ως στόχο την επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής, τον έλεγχο της αξιοπιστίας, της συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εγκυρότητας και την εξαγωγή ποσοστιαίων θέσεων (percentiles). Το δείγμα και στις δυο μελέτες ήταν ευκαιριακό, καθώς και οι δύο μελέτες διεξήχθησαν διαδικτυακά σε

τυχαίο δείγμα, το οποίο προέκυψε μέσα από δημοσιεύσεις σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης (facebook, instagram) με τη χρήση της πλατφόρμας Google forms. Πριν τη συμπλήρωση των ψυχομετρικών εργαλείων, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν για τους σκοπούς της κάθε μελέτης και την ανωνυμία των απαντήσεων τους και στη συνέχεια, παρείχαν συγκατάθεση συμμετοχής στη μελέτη χωρίς την παροχή εξωτερικών κινήτρων. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες μπορούσαν να αποχωρήσουν σε οποιοδήποτε σημείο της διαδικασίας επιθυμούσαν, με την διακοπή της συμπλήρωσης και τη μη υποβολή του ερωτηματολογίου. Οι αρχικές οδηγίες του ερωτηματολογίου τους ζητούσαν να σκεφθούν μια σημαντική σχέση στη ζωή τους, με την οποία έχουν βιώσει στιγμές ασφάλειας, αποδοχής, στήριξης και φροντίδας. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν με τη χρήση του Στατιστικού Πακέτου για τις Κοινωνικές Επιστήμες (SPSS) και το Jamovi.

Η διαδικασία κατασκευής του ερωτηματολογίου οργανώθηκε σε δύο στάδια: στο πρώτο στάδιο, αφού πραγματοποιήθηκε λεπτομερής θεωρητική ανασκόπηση, έγινε η ανάπτυξη των στοιχείων (items) του ερωτηματολογίου και σε δεύτερο στάδιο έγινε η αξιολόγηση της αντιπροσωπευτικότητας αυτών των στοιχείων από ειδικό (Subject Matter Expert-SME), τον Επόπτη της παρούσας εργασίας, προκειμένου να καταδειχθεί η εννοιολογική συνάφεια των στοιχείων με τους λειτουργικούς ορισμούς.

Η μελέτη του θεωρητικού μοντέλου των Bryant & Veroff (2007), Borelli et al., (2014, 2015, 2020) και Pitts (2019), υπήρξε το κύριο υλικό για τον τρόπο δημιουργίας των στοιχείων. Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση της έννοιας του σχεσιακού απολαμβάνει προέκυψε η ανάγκη κατασκευής ερωτημάτων που βασίζονται στους εξής παράγοντες-διαστάσεις:

Στρατηγικές απολαμβάνει

Βιωματική απορρόφηση: «Σε μια θετική στιγμή μαζί του/της απορροφίεμαι τόσο που αγνοώ ό,τι γίνεται γύρω μου»

Μοιράζομαι τη θετική στιγμή: «Όταν κάνουμε κάτι ωραίο μαζί, μοιράζομαι μαζί του/της τη χαρά μου»

Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου: «Έχω στο νου μου ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο και προσπαθώ να χαίρομαι κάθε στιγμή στη σχέση μας»

Μετρώ τις ευλογίες μου: «Συχνά του/της εκφράζω ότι νιώθω τυχερός/ή που τον/την έχω γνωρίσει»

Μοιράζομαι τη θετική στιγμή: «Μετά από μία όμορφη ημέρα που θα περάσουμε μαζί, πάντοτε θα του/της μοιραστώ τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου»

Συμπεριφορική έκφραση: «Μου λέει ότι τα θετικά μου συναισθήματα είναι σαν να ζωγραφίζονται στο πρόσωπο μου»

Όξυνση αισθήσεων: «Όταν είμαι στην αγκαλιά του/της κλείνω τα μάτια μου και την απολαμβάνω περισσότερο»

Θετική σύγκριση: «Όταν συμβαίνει κάτι θετικό στη σχέση μας,σκέφτομαι πως θα ήταν τα πράγματα, εάν αυτό δεν είχε συμβεί και χαίρομαι περισσότερο για ό,τι συνέβη»

Συγχαίρειν: «Συχνά καμαρώνουμε για τη σχέση μας και για τα κοινά μας επιτεύγματα»

Άμβλυνση θετικής εμπειρίας:

Σκέψεις που σκοτώνουν τη χαρά: «Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, συχνά κάνω σκέψεις που με εμποδίζουν να χαρώ και μου χαλούν τη διάθεση»

Απόσπαση προσοχής: «Όταν περνάμε ωραία μαζί, συχνά το μυαλό μου είναι αλλού»

Αρνητικό νοητικό ταξίδι: «Όταν σκέφτομαι το μέλλον της σχέσης μας,τα αρνητικά σενάρια κυριαρχούν»

Εύρεση λάθους: «Ισχυρίζεται ότι ποτέ δεν είμαι απόλυτα ικανοποιημένος/η, καθώς ακόμα και σε πολύ όμορφες στιγμές μας έχω κάτι αρνητικό να παρατηρήσω»

Καταστολή: «Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που νιώθω»

Χρονικές διαστάσεις απολαμβάνειν:

Αναπόληση: «Όταν με κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγω" αναπολώντας πόσο χαλαροί και ανέμελοι ήμασταν στις διακοπές» \

Προσμονή: «Σκέφτομαι οτι θα περάσουμε χρόνο μαζί και ανυπομονώ για αυτό»

Επικοινωνιακό απολαμβάνειν

Λεκτική επικοινωνία: «Νιώθω ευχαρίστηση, όταν νιώθω ότι η κουβέντα μαζί του/της μας φέρνει πιο κοντά»

Μη λεκτικό επικοινωνία: «Κάποιες φορές καταλαβαίνω τι θέλει να μου πει πριν ακόμα το μοιραστεί μαζί μου».

Κατασκευάστηκαν ερωτήματα σε α' ενικό και πληθυντικό, που αφορούσαν τόσο το άτομο, όσο και τη σχέση με τον/την σημαντικό άλλο/η, π.χ. «Μετά από μία όμορφη ημέρα που θα περάσουμε μαζί, πάντοτε θα του/της μοιραστώ τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου» & «Πιάνω τον εαυτό μου να φωτογραφίζει νοερά μια όμορφη στιγμή μας, ώστε να μπορώ να την ανακαλώ στο μέλλον».

Η βασική στρατηγική που ακολουθήθηκε για την ανάπτυξη των στοιχείων του ερωτηματολογίου ήταν μέσω της δημιουργίας συνώνυμων στους ορισμούς των διαστάσεων. Τα συνώνυμα προέκυψαν από τις βασικές έννοιες, που περιέχονταν στον ορισμό της κάθε διάστασης. Για παράδειγμα για τη διάσταση του απολαμβάνειν με προσμονή, η ανυπομονησία και η φαντασία αποτελούν πυρηνικές έννοιες αυτής της διάστασης. Με αυτή

την τεχνική έγινε προσπάθεια να ενισχυθεί η εννοιολογική κατασκευή των στοιχείων μέσα από γλωσσικές αντιθέσεις και παραλλαγές. Έτσι, τα συνώνυμα χρησιμοποιήθηκαν ως λέξεις κλειδιά, που στη συνέχεια ενσωματώθηκαν στα παραγόμενα στοιχεία. Για παράδειγμα, για τη διάσταση του απολαμβάνει με προσμονή ένα από τα στοιχεία που δημιουργήθηκε ήταν «Πριν βρεθούμε από κοντά συζητάμε στο τηλέφωνο τι θα κάνουμε και η προσμονή μας γίνεται ακόμα μεγαλύτερη».

Μια άλλη τεχνική ανάπτυξης στοιχείων είχε να κάνει με τη διατύπωση και την απόδοση της θεμελιώδους έννοιας της κάθε διάστασης. Αυτό έγινε με τη δημιουργία ορισμένων βασικών πυρηνικών στοιχείων. Για παράδειγμα, στη διάσταση απολαμβάνει με αναπόληση, ένα ενδεικτικό - θεμελιώδες στοιχείο θα πρέπει οπωσδήποτε να περιγράφει αυτή την έννοια, π.χ «Όταν μας κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγουμε" συζητώντας τις αναμνήσεις μας από τις περιπέτειες των διακοπών».

Επιπλέον, έγινε προσπάθεια η γλωσσική διατύπωση να είναι ανεξάρτητη από το εκπαιδευτικό επίπεδο ή λεξιλόγιο. Για το λόγο αυτό υιοθετήθηκε γλωσσικό ύφος που ήταν καθημερινό και με τα στοιχεία σύντομα (μια- δύο σειρές). Ταυτόχρονα, έγινε προσπάθεια απόδοσης μιας πυρηνικής έννοιας με λέξεις-κλειδιά του στοιχείου.

Τα παραγόμενα στοιχεία στη συνέχεια αξιολογήθηκαν από τον επόπτη (SME), με εμπειρία σε θέματα θετικής ψυχολογίας και κατασκευής ψυχομετρικών εργαλείων ως προς την εννοιολογική τους συνάφεια σε σχέση με τους αντίστοιχους λειτουργικούς ορισμούς. Τα κριτήρια της αξιολόγησης ήταν η σαφήνεια του ερωτήματος, κατά πόσο δηλαδή το κάθε ερώτημα ήταν άρτιο συντακτικά, γραμματικά και λεξιλογικά, η σχετικότητα του ερωτήματος με την έννοια που μετρούσε και κατά πόσο το ερώτημα ήταν σημαντικό και απαραίτητο στη μέτρηση αυτής της έννοιας, ως ένα κύριο ή συμπληρωματικό ερώτημα. Έπειτα από τις απαραίτητες διορθώσεις των στοιχείων προέκυψαν τελικά 119 στοιχεία (items) για τη διαμόρφωση της τελικής εκδοχής του ερωτηματολογίου. Στη συνέχεια το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε πιλοτικά σε μικρό αριθμό ατόμων, προκειμένου να γίνουν περαιτέρω διορθώσεις ως προς τη σαφήνεια του ερωτηματολογίου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1 Στατιστικές Αναλύσεις

Για τη διαμόρφωση της κλίμακας εξετάστηκε η παραγοντική δομή, η εσωτερική συνοχή και εγκυρότητά της μέσα από διερευνητικές (EFA) και επιβεβαιωτικές αναλύσεις παραγόντων (CFA) με το λογισμικό SPSS 29 και το Jamovi.

Κατά την πρώτη διερευνητική παραγοντική ανάλυση αξιολογήθηκε ο δείκτης MSA (Measures of Sampling Adequacy) και οι φορτίσεις των στοιχείων στους παράγοντες με ορθογώνια περιστροφή (Varimax rotation). Διεξάχθηκε ο έλεγχος για τη συσχέτιση των μεταβλητών της ανάλυσης, με τους δείκτες Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) και Bartlett (Barlett's Test of Sphericity). Η τιμή του δείκτη Kaiser - Meyer - Olkin (KMO), είναι απαραίτητο να είναι μεγαλύτερη του 0,5, ή σε καλύτερη περίπτωση του 0,7. Σχετικά με τον δείκτη Bartlett (Barlett's Test of Sphericity), η τιμή της σημαντικότητας του είναι αναγκαίο να είναι $p < 0,05$.

Πραγματοποιήθηκαν 18 συνολικά Διερευνητικές Παραγοντικές Αναλύσεις στα στοιχεία του ερωτηματολογίου, προκειμένου να επιτευχθεί η βέλτιστη παραγοντική δομή. Για να εξεταστεί η παραγοντική δομή και, εν γένει, η δομική εγκυρότητα του εργαλείου, επιλέχθηκε η μέθοδος ανάλυσης με ορθογώνια περιστροφή (Varimax rotation) για τις 9 πρώτες EFA και πλάγια περιστροφή από την 10^η προσπάθεια και έπειτα, για τον προσδιορισμό του αριθμού των παραγόντων, των παραγοντικών φορτίσεων και το πρότυπο συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων (Reise et al., 2000).

Για να καθοριστεί το πλήθος των παραγόντων χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο του Kaiser (1960) με βάση το οποίο παράγοντες με ιδιοτιμή (Eigenvalue) μικρότερη του 1 δεν θεωρούνται στατιστικά σημαντικοί. Επίσης, κατά την περιστροφή, θεωρήθηκαν σημαντικές μεταβλητές στο σχηματισμό του παράγοντα όσες ερωτήσεις είχαν φορτίο ίσο ή μεγαλύτερο του 0,4 (Streiner, 1994). Οι παραγοντικές φορτίσεις υποδεικνύουν κατά πόσο ένα στοιχείο ταιριάζει εννοιολογικά με κάποιον παράγοντα και οι τιμές κυμαίνονται από -1 έως 1. Ενισχυμένη παραγοντική φόρτιση, σημαίνει και υψηλή εννοιολογική συσχέτιση με τον αντίστοιχο παράγοντα. Η διαδικασία αυτή απέδωσε ένα ερωτηματολόγιο με 55 στοιχεία και 5 παράγοντες, κάθε ένας από τους οποίους είχε υψηλές παραγοντικές φορτίσεις και υψηλή εσωτερική αξιοπιστία.

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκε η 2^η υπομελέτη, στην οποία η νέα εκδοχή του ερωτηματολογίου χορηγήθηκε ηλεκτρονικά σε 179 άτομα, με σκοπό την επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής και τον ψυχομετρικό έλεγχο του τεστ. Αρχικά πραγματοποιήθηκε εξέταση της προϋπόθεσης για πολυμεταβλητή κανονικότητα και εφαρμόστηκε στα δεδομένα η επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων (CFA) για την εκτίμηση των παραμέτρων της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων. Η αξιολόγηση του βαθμού προσαρμογής του θεωρητικού μοντέλου της κλίμακας, έγινε με την χρήση των δεικτών καλής προσαρμογής (goodness of fit indices). Προκειμένου να ενισχυθεί η εγκυρότητα και η προσαρμογή των

δεδομένων στο μοντέλο, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται τουλάχιστον 4 δείκτες καλής προσαρμογής (Griffin, 2005).

Στη παρούσα έρευνα έγινε χρήση 5 δεικτών καλής προσαρμογής: α) το πηλίκο του χ^2 με τους βαθμούς ελευθερίας (χ^2/df), β) ο αυξητικός δείκτης Comparative Fit Index (CFI- Bettle, 1990), γ) ο απόλυτος δείκτης Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA - Steiger, 1990), δ) ο αυξητικός δείκτης Tucker - Lewis Index (TLI - Tucker & Lewis, 1973) και ε) ο απόλυτος δείκτης Standarized Root Mean Square Residual (SRMR- Hu & Bentler, 1999). Όσον αφορά την ερμηνεία των δεικτών καλής προσαρμογής, για τους δείκτες CFI και TLI ως ιδανικές θεωρούνται οι τιμές άνω του 0,95 (με τιμές μεγαλύτερες του 0,90 να δηλώνουν ικανοποιητική προσαρμογή), ενώ για τους δείκτες RMSEA και SRMR ως ιδανικές θεωρούνται τιμές μικρότερες από 0,05 (με τιμές μικρότερες από 0,08 να δηλώνουν ικανοποιητική προσαρμογή). Ο δείκτης χ^2 είναι αρκετά ευαίσθητος και επηρεάζεται από τον αριθμό του δείγματος, για αυτό και χρησιμοποιείται ο χ^2/df .

Ωστόσο, τα δεδομένα δεν παρουσίασαν ικανοποιητική προσαρμογή στο μοντέλο των 5 παραγόντων και έτσι πραγματοποιήθηκε εκ νέου EFA, στην οποία εφαρμόστηκε πλάγια περιστροφή (Oblimin). Η ανάλυση αυτή απέδωσε ένα μοντέλο 3 παραγόντων με 31 στοιχεία, με ικανοποιητικές έως υψηλές φορτίσεις στους παράγοντες (από 0.4 και άνω). Στη συνέχεια εφαρμόστηκε εκ νέου CFA, όπου οι δείκτες καλής προσαρμογής έδειξαν ότι το μοντέλο των 4 παραγόντων προσαρμόζεται καλύτερα στα δεδομένα.

Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας του εργαλείου, χρησιμοποιήθηκε η αξιοπιστία εσωτερικής συνοχής με τον συντελεστή Cronbach's Alpha. Ελέγχθηκε, ακόμα, η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα του εργαλείου, μέσω του συντελεστή Pearson r και τη συσχέτιση με έγκυρα και αξιόπιστα εργαλεία, που μετρούν εννοιολογικές κατασκευές συναφείς με την έννοια του σχεσιακού απολαμβάνειν. Τέλος, αναφέρονται οι παράμετροι κεντρικής τάσης και διασποράς, με αναφορά στα τεταρτημόρια, για τη κλίμακα και τους επιμέρους παράγοντες.

3.2 1^η Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων (EFA)

Σε αυτή την πρώτη χορήγηση (N=197), στόχος ήταν να ελεγχθεί η αρχική εκδοχή του τεστ (119 στοιχεία), να ομαδοποιηθούν σε παράγοντες τα στοιχεία και να μειωθεί ο αριθμός τους. Εφαρμόστηκε η Διερευνητική Ανάλυση Παραγόντων (EFA). Προκειμένου να παραχθεί μια εκδοχή του τεστ που να παρουσιάζει ισχυρή παραγοντική δομή, πραγματοποιήθηκαν 18 EFA, ελέγχοντας κάθε φορά τους δείκτες Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) και Bartlett (Barlett's Test of Sphericity). Αποδεκτές τιμές ήταν για τον KMO άνω του 0.7 και για τον Bartlett $p < 0.05$. Χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο Kaiser για την εξαγωγή των παραγόντων,

σύμφωνα με το οποίο έγιναν δεκτοί παράγοντες με ιδιοτιμή άνω του 1. Για τη βέλτιστη φόρτιση των στοιχείων σε έναν παράγοντα, πραγματοποιήθηκε αρχικά ορθογώνια περιστροφή (Varimax) και από τη 10^η προσπάθεια και έπειτα πλάγια (Oblimin).

Από τα 119 ερωτήματα αφαιρέθηκαν 18 ερωτήματα γιατί δε φόρτωναν σε κανέναν παράγοντα, 24 ερωτήματα που νοηματικά δε συνδέονταν με τους παράγοντες στους οποίους φόρτωναν και είχαν διπλές φορτίσεις, 17 με πολλαπλές φορτίσεις και 5 που είχαν πανομοιότυπη διατύπωση. Για την καλύτερη αποτύπωση των EFA που πραγματοποιήθηκαν, στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται συνοπτικά για κάθε EFA οι τιμές των κριτηρίων και δεικτών που εφαρμόστηκαν, η μέθοδος περιστροφής, καθώς και τα στοιχεία που αφαιρούνταν σε κάθε διαδοχική EFA.

Πίνακας 4

Αποτελέσματα Διερευνητικών Παραγοντικών Ανάλυσεων 1ης χορήγησης (N=197)

EFA	KMO	Barlett's Sphericity	Rotation	Αριθμός παραγόντων βάσει κριτηρίου Kaiser	Στοιχεία που αφαιρέθηκαν
1 ^η	0,86	0,000	Varimax	23	Q1,10,16,28,31,41
2 ^η	0,880	0,000	Varimax	21	Q2,4,9,26,83
3 ^η	0,882	0,000	Varimax	20	Q87,106,108,113
4 ^η	0,89	0,000	Varimax	18	Q15,17,20,37
5 ^η	0,90	0,000	Varimax	18	Q43
6 ^η	0,90	0,000	Varimax	9	Τα 15 στοιχεία του επικοινωνιακού απολαμβάνειν
7 ^η	0,91	0,000	Varimax	8	Q62
8 ^η	0,91	0,000	Varimax	6	Q19,33,82,101
9 ^η	0,91	0,000	Varimax	5	Q91
10 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	Q23,59,114
11 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	Q12,55
12 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	Q21,110
13 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	Q45,47,54,34,22,72,78,119,22,29
14 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	Q77,94
15 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	Q102,49
16 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	5,18,36
17 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	Q1,11
18 ^η	0,91	0,000	Oblimin	5	

Το τελικό εργαλείο αποτελούνταν από 55 ερωτήσεις που φορτώνουν σε 5 παράγοντες, όπως φαίνεται και στο Διάγραμμα 1. Σχετικά με την ονοματοδοσία των 5 παραγόντων που προέκυψαν από τις αλληπάλληλες διαδικασίες της EFA, βασιστήκαμε στην επίσημη βιβλιογραφία και στο ευρύτερο θεωρητικό πλαίσιο, καταλήγοντας σε έναν συγκεκριμένο εννοιολογικό ορισμό των παραπάνω παραγόντων. Έτσι, ο 1^{ος} παράγοντας ονομάστηκε «Θετικά συναισθήματα για τη σχέση» και παρουσίασε υψηλό δείκτη αξιοπιστίας $\alpha = 0,942$, ερμηνεύοντας το 11,9% της διακύμανσης, ο 2ος παράγοντας «Αμβλυνση των θετικών σχεσιακών εμπειριών», με δείκτη αξιοπιστίας $\alpha = 0,93$, ερμηνεύοντας το 9,7% της διακύμανσης, ο 3ος παράγοντας «Απολαμβάνει την παρούσα σχεσιακή στιγμή», με δείκτη αξιοπιστίας $\alpha = 0,92$, ερμηνεύοντας το 10,8% της συνολικής διακύμανσης, ο 4ος παράγοντας «Νοητικό σχεσιακό ταξίδι», με δείκτη αξιοπιστίας $\alpha = 0,86$, ερμηνεύοντας το 7,6% της συνολικής διακύμανσης και ο 5ος παράγοντας «Μοιράζομαι θετικά σχεσιακά γεγονότα με τον σημαντικό άλλο/-η», με δείκτη αξιοπιστίας $\alpha = 0,81$, που ερμηνεύει το 5,1% της διακύμανσης. Όλοι οι παράγοντες ερμηνεύουν το 45,1% της συνολικής διακύμανσης και παρατηρείται ότι οι δείκτες εσωτερικής συνοχής εμφάνισαν υψηλά επίπεδα.

Πίνακας 5

Παραγοντικές φορτίσεις των τελικών στοιχείων μετά την EFA (N=197)

Στοιχεία	Παράγοντες				
1ος παράγοντας- Θετικά συναισθήματα για τη σχέση	1	2	3	4	5
Q46. Σκέφτομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη σχέση μας για τα οποία είμαι ευγνώμων.	,553	-,268	-,121	,098	,224
Q57. Είμαι ευγνώμων που περνάμε τις εύκολες και δύσκολες στιγμές μαζί.	,609	-,262	-,044	,082	,144
Q60. Με ευχαριστεί να σκέφτομαι για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα.	,525	-,002	,032	-,219	,151
Q65. Ανυπομονώ, όταν σχεδιάζω πώς θα γιορτάσουμε μια σημαντική μελλοντική μας στιγμή π.χ γενέθλια, επέτειος γνωριμίας.	,449	,131	-,123	-,237	,107
Q71. Με ευχαριστεί ιδιαίτερα όταν σκέφτομαι θετικές στιγμές μαζί του/της από το παρελθόν.	,674	,051	-,234	-,100	-,030
Q73. Όταν σκεφτόμαστε μαζί θετικές στιγμές από το παρελθόν, νιώθω θετικά συναισθήματα.	,667	,012	-,192	-,120	-,012
Q74. Με ευχαριστεί να σκεφτόμαστε μαζί για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα.	,665	,099	,078	-,225	,092
Q89. Νιώθω ευγνωμοσύνη που υπάρχει στη ζωή μου αυτό το σημαντικό για εμένα άτομο.	,591	-,208	-,044	,091	,139

Q97. Νιώθω θετικά συναισθήματα για τη σχέση μας, όταν αναπολώ ένα ταξίδι που κάναμε μαζί.	,550	,003	-,197	-,236	-,150
Q100. Χαίρομαι πολύ, όταν κοιτάζω φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές.	,601	,010	-,209	-,152	,019
Q105. Νιώθω τυχερός/η για τις θετικές εμπειρίες που ζήσαμε παρέα.	,720	-,120	-,156	,107	-,080
Q117. Σκέφτομαι ότι θα περάσουμε χρόνο μαζί και ανυπομονώ για αυτό"	,433	,012	-,252	-,157	,147
Q118. Όταν κοιτάμε μαζί φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές, γεμίζω με θετικά συναισθήματα.	,725	-,029	-,182	-,110	-,053
<i>2ος παράγοντας- Αμβλυνση των θετικών σχεσιακών εμπειριών</i>					
Q6. Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, συχνά κάνω σκέψεις που με εμποδίζουν να χαρώ και μου χαλούν τη διάθεση.	,221	,672	,072	,004	-,032
Q7. Όταν βιώνουμε μια όμορφη στιγμή, συχνά μου παραπονιέται ότι φαίνομαι σαν κάτι άλλο να με απασχολεί.	-,018	,586	,002	,097	-,042
Q25. Σε όμορφες στιγμές μαζί του/της παρατηρώ ότι δυσκολεύομαι να αφεθώ στα θετικά μου συναισθήματα.	,008	,630	-,032	-,021	-,193
Q40. Όταν σκέφτομαι το μέλλον της σχέσης μας, τα αρνητικά σενάρια κυριαρχούν.	-,136	,602	-,150	,100	-,074
Q44. Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, μου είναι δύσκολο να είμαι ολοκληρωτικά παρών/παρούσα, άλλες σκέψεις αποσπούν συνεχώς την προσοχή μου.	,033	,695	,141	-,133	-,129
Q51. Ισχυρίζεται ότι ποτέ δεν είμαι απόλυτα ικανοποιημένος/η, καθώς ακόμα και σε πολύ όμορφες στιγμές μας έχω κάτι αρνητικό να παρατηρήσω.	,069	,658	,027	,052	-,078
Q61. Όταν ζούμε μια θετική στιγμή, συχνά προσπαθώ να βρώ τι πάει λάθος σε αυτή.	-,022	,771	-,066	,106	,024
Q63. Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που νιώθω.	-,150	,692	-,009	,010	,152
Q75. Όταν περνάμε ωραία μαζί, συχνά το μυαλό μου είναι αλλού.	,061	,494	,073	-,054	-,002
Q76. Στις θετικές μας στιγμές προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που του/της δείχνω.	-,039	,732	-,023	,081	,206
Q84. Στις ευχάριστες στιγμές μας συχνά σκέφτομαι τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα.	-,177	,628	-,132	,010	,039
Q85. Προσπαθώ να κρύψω τελείως τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω σε στιγμές που περνάμε όμορφα μαζί.	-,214	,721	,001	,025	,153
Q92. Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά ανησυχώ για αρνητικά συμβάντα που με απασχολούν.	,130	,740	,054	,005	-,102

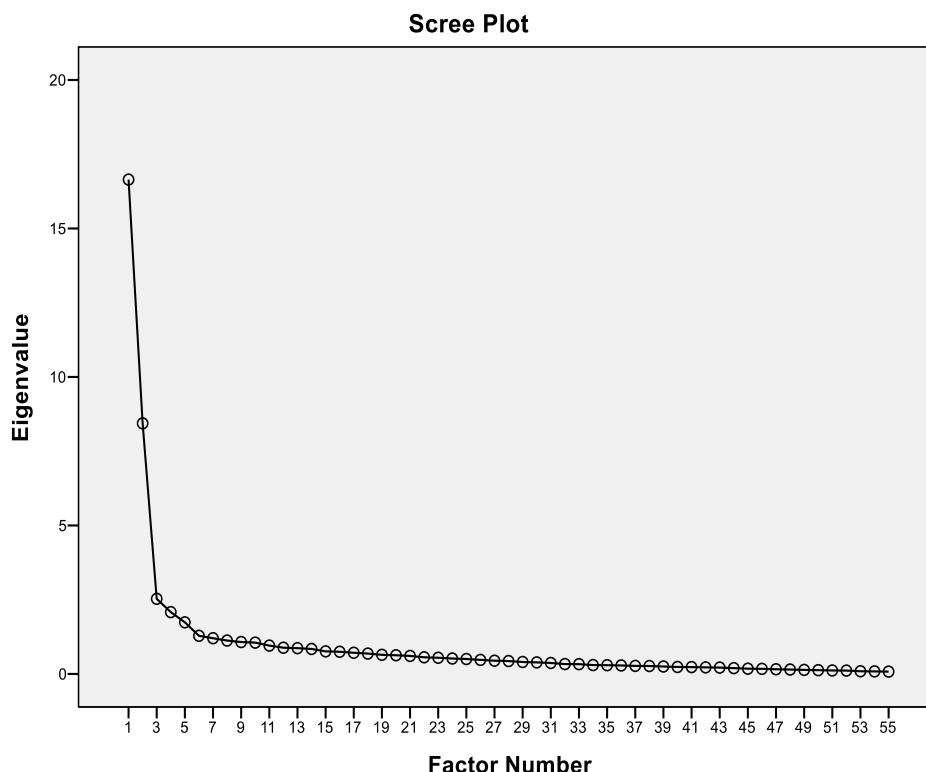
Q93. Δεν μοιράζομαι μαζί του/της τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω, όταν βιώνουμε μια ευχάριστη εμπειρία.	-,163	,413	-,061	,044	-,127
Q103. Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά δίνω προσοχή και στα αρνητικά σημεία της.	-,081	,675	-,104	-,067	,005
Q104. Όταν έχουμε μια ευχάριστη εμπειρία μαζί, έρχονται στο μυαλό μου κοινές στιγμές μας από το παρελθόν που με στεναχωρούν.	,068	,802	,069	-,004	-,034
Q107. Συχνά σκέφτομαι ότι οι θετικές μας στιγμές οφείλονται στην τύχη.	-,074	,565	,024	-,041	-,027
Q116. Όταν περνάμε μια ευχάριστη στιγμή μαζί, σκέφτομαι ότι αμέσως μετά θα συμβεί κάτι αρνητικό.	,000	,818	-,046	,012	,105
<i>3ος παράγοντας -Απολαμβάνει την παρούσα σχεσιακή στιγμή</i>					
Q35. Όταν βιώνουμε μια όμορφη εμπειρία μαζί, προσπαθώ να την αποτυπώσω στο μυαλό μου παρατηρώντας κάθε λεπτομέρεια γύρω μου.	-,102	,076	-,714	-,276	-,033
Q50. Όταν περνάμε όμορφες στιγμές μαζί, δεν αντιλαμβάνομαι πόσο γρήγορα κυλά ο χρόνος.	,060	-,083	-,546	,093	,225
Q52. Όταν βιώνω μια θετική εμπειρία με εκείνον/η, η οποία το πιθανότερο είναι να μην ξανασυμβεί προσπαθώ να αξιοποιώ στο έπακρο τον χρόνο που απομένει.	,038	-,052	-,595	-,149	-,140
Q64. Όταν μιλάμε για ένα θέμα, απορροφίμαι στη συζήτηση μας.	,210	-,054	-,573	,138	,246
Q66. Απορροφίμαι πλήρως στη στιγμή, όταν βιώνουμε μαζί κοινές θετικές εμπειρίες.	,190	-,125	-,520	,054	,215
Q67. Για να ζήσω περισσότερο έντονα μια θετική στιγμή μαζί του/της εστιάζω στις αισθήσεις μου (όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή).	-,056	,047	-,598	-,068	,088
Q69. Όταν βιώνουμε μια ιδιαίτερα ευχάριστη στιγμή μαζί, συνειδητοποιώ ότι ο χρόνος κυλάει γρήγορα.	,177	,027	-,474	,002	,240
Q80. Όταν βιώνουμε μια κοινή θετική εμπειρία επιδιώκω να "ρουφήξω" όσο περισσότερο μπορώ την κάθε στιγμή.	,112	-,109	-,691	,008	-,148
Q86. Όταν βιώνουμε μια κοινή θετική εμπειρία σταματώ να κάνω άλλα πράγματα ταυτόχρονα, ώστε να την ευχαριστηθώ περισσότερο.	,074	,002	-,581	,063	,032
Q88. Όταν βιώνουμε κοινές ευχάριστες εμπειρίες είναι σαν να αποθηκεύω μια φωτογραφία της στιγμής μας, ώστε να την ανακαλέσω αργότερα.	,001	,046	-,783	-,136	-,021
Q95. Καταλαβαίνω ότι ο χρόνος περνάει και στέκομαι όσο περισσότερο μπορώ στις θετικές στιγμές μας.	,095	-,025	-,665	-,054	-,072
Q98. Για να ευχαριστηθώ μια ιδιαίτερα θετική στιγμή μαζί του/της παρατηρώ με λεπτομέρεια το πρόσωπο του/της.	,035	,201	-,569	-,068	,180

Q99. Προσπαθώ να κρατώ ζωντανές τις κοινές θετικές μας εμπειρίες με το να τις αποθηκεύω στη μνήμη μου.	,109	,040	-,774	-,068	-,067
<i>4ος παράγοντας- Νοητικό σχεσιακό ταξίδι</i>					
Q13. Όταν με κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγω" αναπολώντας πόσο χαλαροί και ανέμελοι ήμασταν στις διακοπές.	,063	-,015	-,082	-,629	-,148
Q14. Όταν έχουμε κουραστεί από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, απολαμβάνουμε να σχεδιάζουμε τις διακοπές μας και τις δραστηριότητες που θα κάνουμε εκεί.	,079	-,102	,098	-,801	-,002
Q27. Πριν βρεθούμε από κοντά συζητάμε στο τηλέφωνο τι θα κάνουμε και η προσμονή μας γίνεται ακόμα μεγαλύτερη.	,064	,007	-,092	-,521	,197
Q30. Όταν πρόκειται να πάμε ένα ταξίδι μαζί, κατά τη διαδικασία της οργάνωσης του μας αρέσει να φανταζόμαστε πώς θα είναι αυτή η εμπειρία.	-,079	-,102	-,070	-,671	,120
Q39. Όταν οργανώνω ένα ταξίδι μαζί του/της, φαντάζομαι τις θετικές στιγμές που θα βιώσουμε.	,225	-,050	-,141	-,512	,143
Q53. Όταν μας κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγουμε" συζητώντας τις αναμνήσεις μας από τις περιπέτειες των διακοπών.	,015	,091	-,208	-,555	,034
Q112. Ψάχνουμε για κοινές δραστηριότητες και φανταζόμαστε πόσο ωραία θα είναι να τις κάνουμε μαζί.	,128	-,041	-,084	-,476	,173
<i>5ος παράγοντας- Μοιράζομαι θετικά σχεσιακά γεγονότα με τον σημαντικό άλλο/-η</i>					
Q3. Συχνά του/της εκφράζω ότι νιώθω τυχερός/ή που τον/την έχω γνωρίσει.	,117	-,128	,057	-,240	,572
Q32. Του/της μοιράζομαι ότι απολαμβάνω τις συζητήσεις μας.	-,052	-,039	-,203	-,134	,559
Q48. Του/της εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου για τα μικρά πράγματα που μου προσφέρει στην καθημερινότητα.	,211	-,156	-,125	-,046	,484
Q68. Όταν κάνουμε μια ευχάριστη έξοδο μαζί, του/ της λέω πόσο ωραία πέρασα.	,279	,035	-,042	-,263	,437

Σημείωση. Μέθοδος εξαγωγής: Ανάλυση Κύριων Συνιστωσών με Πλάγια Περιστροφή.

Διάγραμμα 1

Διάγραμμα ιδιοτιμών των 5 παραγόντων της Κλίμακας Σχεσιακού Απολαμβάνειν



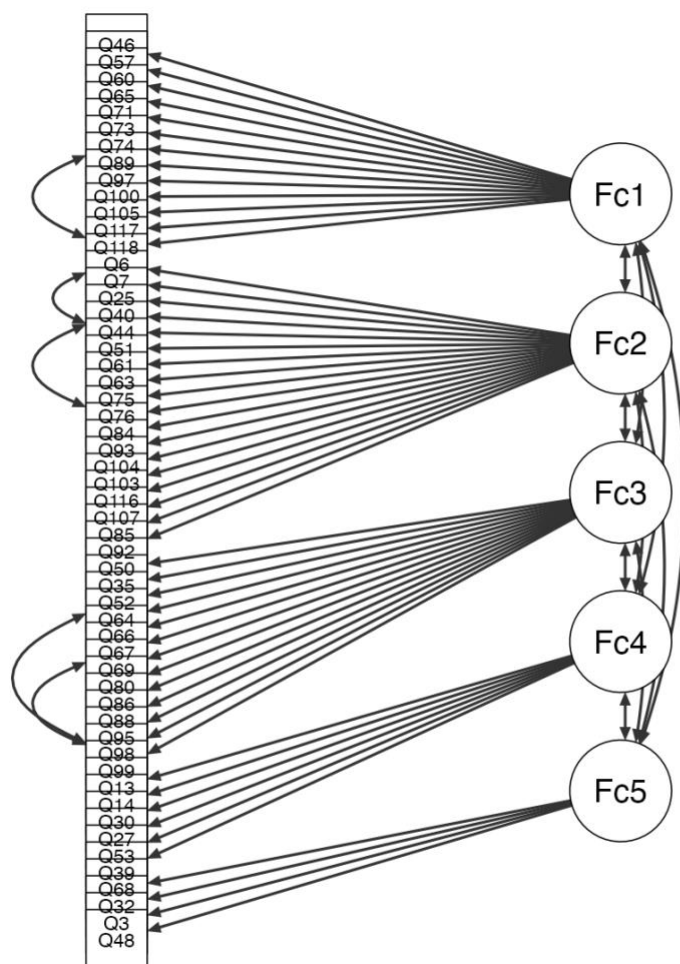
3.3 1^η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων (CFA)

Με στόχο την επιβεβαίωση της παραγοντικής δομής της Κλίμακας του Σχεσιακού Απολαμβάνειν, η νέα εκδοχή του ερωτηματολογίου των 55 στοιχείων χορηγήθηκε ηλεκτρονικά, μέσω της διάχυσής του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το δείγμα ήταν τυχαίο και το μέγεθός του ανήλθε σε $N=179$ άτομα.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της επιβεβαιωτικής ανάλυσης παραγόντων, αποδείχθηκε ότι η κλίμακα του σχεσιακού απολαμβάνειν των 5 παραγόντων παρουσίασε φτωχή προσαρμογή. Το γεγονός αυτό υποστηρίζεται από τις ακόλουθες τιμές των δεικτών καλής προσαρμογής, οι οποίοι δεν κυμαίνονταν στα κατάλληλα - επιτρεπτά επίπεδα. Προκειμένου να βελτιωθεί η προσαρμογή του μοντέλου, επιτρέψαμε την συσχέτιση μεταξύ των σφαλμάτων κάποιων ζευγών στοιχείων, ύστερα από τη μελέτη των προτάσεων που έκανε το λογισμικό μέσω των τροποποιητικών δεικτών (modification indices). Τα στοιχεία των οποίων τα σφάλματα επετράπη να συσχετισθούν ήταν από τον 1^ο παράγοντα 118-74, 73-74, από τον 2^ο παράγοντα τα στοιχεία 40-76, 44-6, από τον 3^ο παράγοντα 98-52 και από τον 4^ο παράγοντα 14-13 και 14-39. Αξίζει να επισημανθεί ότι η συσχέτιση των σφαλμάτων επετράπη, εφόσον εκείνα ανήκαν στον ίδιο παράγοντα και συνεπώς υπήρχε κάποια εννοιολογική σύνδεση μεταξύ τους. Επίσης, από το περιεχόμενο των στοιχείων ήταν φανερό ότι μετρούσαν παρόμοιες συμπεριφορές.

Διάγραμμα 2

Γραφική αναπαράσταση μοντέλου σχεσιακού απολαμβάνειν



Πίνακας 6

Δείκτες καλής προσαρμογής (fit indices) Κλίμακας Σχεσιακού Απολαμβάνειν με 5 παράγοντες

Δείκτες προσαρμογής						
CFI	TLI	SRMR	RMSEA	χ^2	df	p
0.78	0.77	0.079	0.088	3165	1360	<.001

Note : CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Residual, SRMR = Standardized Root Mean Square Residual

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 6, το μοντέλο του σχεσιακού απολαμβάνει δεν προσαρμόζεται με επιτυχία. Οι δείκτες TLI και CFI έχουν πολύ χαμηλότερες τιμές του 0,95 ή του 0,90, γεγονός που αποδεικνύει την κακή προσαρμογή της κλίμακας. Παρόμοια κατάσταση παρατηρείται και με τους δείκτες SRMR και RMSEA, καθώς οι τιμές τους είναι μεγαλύτερες ή ίσες του 0,08. Ωστόσο, η τιμή του SRMR είναι οριακά κάτω του 0,08, γεγονός που αποτελεί την μοναδική ικανοποιητική προϋπόθεση για τη προσαρμογή του μοντέλου. Ο δείκτης χ^2 παρουσιάζει στατιστική σημαντικότητα. Προκειμένου να επιβεβαιωθεί το μοντέλο, η συγκεκριμένη ανάλυση δεν θα έπρεπε να έχει στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα, όμως κάτι τέτοιο είναι εξαιρετικά σπάνιο να συμβεί, καθώς το κριτήριο χ^2 επηρεάζεται σημαντικά από το μέγεθος του δείγματος. Επίσης, οι παραγοντικές φορτίσεις για τα στοιχεία του μοντέλου είναι πολύ ικανοποιητικές, καθώς κυμαίνονται από 0,43 στο στοιχείο 98, έως 0,85 στο στοιχείο 11. Να σημειωθεί ότι οι περισσότερες φορτίσεις είναι άνω του 0,60.

3.3.1 2^η Επιβεβαιωτική Ανάλυση Παραγόντων

Στη συνέχεια, εξετάστηκε ένα εναλλακτικό μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο οι 5 παράγοντες φορτώνουν σε έναν γενικό παράγοντα σχεσιακού απολαμβάνει, προκειμένου να εξεταστεί εάν το μοντέλο εμφανίζει καλύτερη προσαρμογή στα δεδομένα. Ειδικότερα, χρησιμοποιείται ένας γενικότερος, ευρύτερος παράγοντας, ο οποίος θεωρείται ότι παρουσιάζει κοινή εννοιολογική σχέση με όλα τα επιμέρους στοιχεία της κλίμακας. Επιπλέον, σε αυτό το μοντέλο, υπάρχει η δυνατότητα, εκτός από συσχέτιση του γενικού, κοινού παράγοντα με το σύνολο των μεταβλητών, να συνυπολογιστεί και η συσχέτιση μεταξύ των διαφόρων άλλων ειδικότερων παραγόντων με τα αντίστοιχα στοιχεία τους. Συνεπώς, το μοντέλο αυτό, υπολογίζει ένα μοναδικό κοινό χαρακτηριστικό των μεταβλητών και έτσι θέτει τις προϋποθέσεις για βελτιωμένη προσαρμογή της κλίμακας, ενώ ταυτόχρονα έχει καλύτερο έλεγχο των πολλαπλών διακυμάνσεων που παρατηρούνται σε αυτή (Reise et al., 2010). Στο Διάγραμμα 3, παρουσιάζεται η σχηματική αναπαράσταση της κλίμακας. Όπως φαίνεται στον παρακάτω Πίνακα, ωστόσο, ούτε αυτό το μοντέλο παρουσίασε ικανοποιητικούς δείκτες προσαρμογής.

ανάλυσης παραγόντων, έγινε μία προσπάθεια επαναπροσδιορισμού του μοντέλου. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιήθηκε μέσω της διερευνητικής ανάλυσης παραγόντων (Exploratory Factor Analysis - EFA).

Όπως και στην προηγούμενη EFA, πραγματοποιήθηκε πρώτα έλεγχος για τους δείκτες Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) και Bartlett (Barlett's Test of Sphericity). Αποδεκτές τιμές ήταν για τον KMO άνω του 0.7 και για τον Bartlett $p < 0.05$. Χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο Kaiser για την εξαγωγή των παραγόντων, σύμφωνα με το οποίο έγιναν δεκτοί παράγοντες με ιδιοτιμή άνω του 1. Για τη βέλτιστη φόρτιση των στοιχείων σε έναν παράγοντα, πραγματοποιήθηκε πλάγια περιστροφή (Oblimin).

Στην πρώτη EFA αναδείχθηκαν 4 παράγοντες (ιδιοτιμές άνω του 1), στην οποία ο δείκτης KMO ήταν 0,91 και ο δείκτης Barlett εμφάνισε $p < 0.001$. Οι 4 παράγοντες που αξιολογήθηκαν ως σημαντικοί ερμήνευαν το 56,9% της συνολικής διακύμανσης. Ειδικότερα, ο πρώτος παράγοντας ερμηνεύει το 22,12% της διακύμανσης, ο δεύτερος το 17,18%, ο τρίτος το 10,06% και ο 4^{ος} το 7,56%. Αφαιρέθηκαν συνολικά 10 στοιχεία, μετά τη χρήση της πλάγιας περιστροφής (Oblimin), τα οποία είτε παρουσίασαν χαμηλή φόρτιση (112, 35, 88), είτε φόρτωναν σε 2 παράγοντες (66, 98, 65, 50, 30, 80, 117).

Πραγματοποιήθηκε εκ νέου EFA με 4 παράγοντες (ιδιοτιμές άνω του 1), στην οποία ο δείκτης KMO ήταν 0,90 και ο δείκτης Barlett εμφάνισε $p < 0.001$. Οι 4 παράγοντες που αξιολογήθηκαν ως σημαντικοί ερμήνευαν το 57,8% της συνολικής διακύμανσης. Ειδικότερα, ο πρώτος παράγοντας ερμηνεύει το 21,24% της διακύμανσης, ο δεύτερος το 20,59% και ο τρίτος το 9,04% και ο 4^{ος} το 6,88%. Τα στοιχεία, μετά τη χρήση της πλάγιας περιστροφής (Oblimin), αποδείχθηκε ότι φόρτωναν ικανοποιητικά σε 4 παράγοντες, ωστόσο αφαιρέθηκε το στοιχείο 39, το οποίο νοηματικά συνδεόταν με τον παράγοντα στον οποίο φόρτωνε, ενώ στη συνέχεια αφαιρέθηκαν τα στοιχεία 60 και 97, τα οποία παρουσίασαν διπλή φόρτιση.

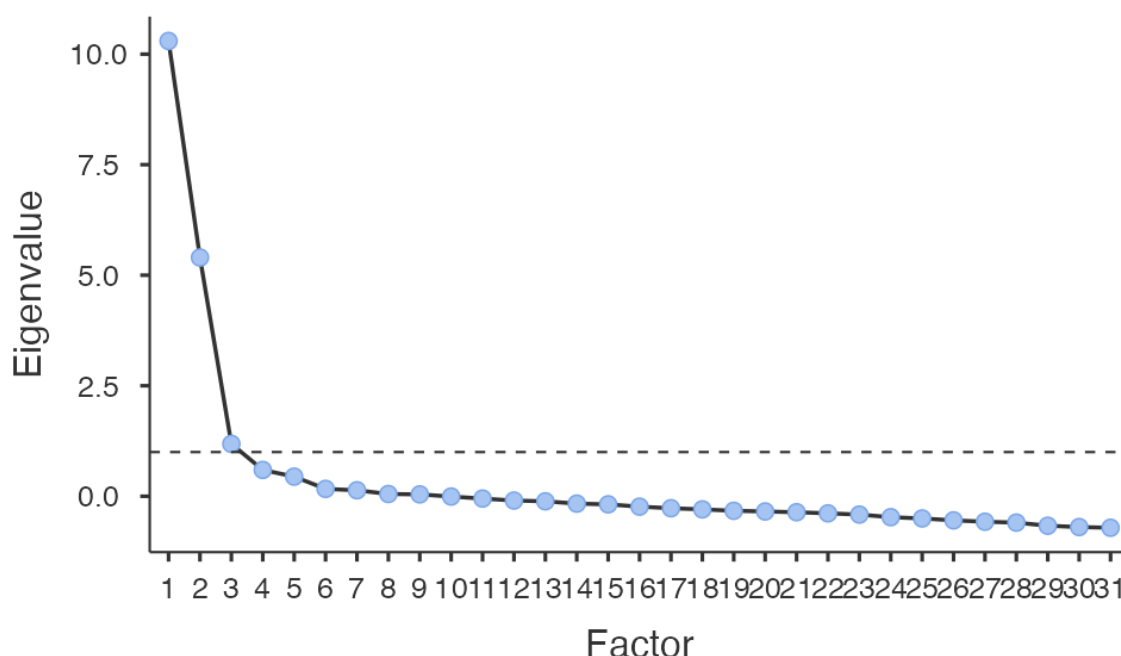
Έπειτα, πραγματοποιήθηκε νέα EFA, που παρουσίασε 3 παράγοντες (ιδιοτιμές άνω του 1), στην οποία ο δείκτης KMO ήταν 0,90 και ο δείκτης Barlett εμφάνισε $p < 0.001$. Οι 3 παράγοντες που αξιολογήθηκαν ως σημαντικοί ερμήνευαν το 56,4% της συνολικής διακύμανσης. Ειδικότερα, ο πρώτος παράγοντας ερμηνεύει το 27,21% της διακύμανσης, ο δεύτερος το 21,05%, και ο τρίτος το 8,12%. Αφαιρέθηκαν τα στοιχεία 86 λόγω χαμηλής φόρτισης, 3, 64, 32 και 67 λόγω διπλής φόρτισης.

Τέλος, πραγματοποιήθηκε εκ νέου EFA με 3 παράγοντες (ιδιοτιμές άνω του 1), στην οποία ο δείκτης KMO ήταν 0,91 και ο δείκτης Barlett εμφάνισε $p < 0.001$. Οι 3 παράγοντες που αξιολογήθηκαν ως σημαντικοί ερμήνευαν το 57,8% της συνολικής διακύμανσης. Ειδικότερα, ο πρώτος παράγοντας ερμηνεύει το 29,84% της διακύμανσης, ο δεύτερος το

19,13% και ο τρίτος το 8,80%. Τα στοιχεία, μετά τη χρήση της πλάγιας περιστροφής (Oblimin), αποδείχθηκε ότι φόρτωναν ικανοποιητικά στους 3 παράγοντες, γεγονός που ενισχύει και την εννοιολογική συσχέτιση που εμφανίζει το κάθε στοιχείο με τον αντίστοιχο παράγοντα. Επομένως, λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω στοιχεία, βρέθηκε ότι η τελική εκδοχή αποτελείται από 31 στοιχεία. Ο πρώτος παράγοντας ονομάστηκε «Άμβλυνση θετικών σχεσιακών εμπειριών» και αποτελείται από 18 στοιχεία, ο δεύτερος «Θετικά συναισθήματα για τη σχέση» και αποτελείται από 9 στοιχεία, ο τρίτος «Νοητικό σχεσιακό ταξίδι» και αποτελείται από 4 στοιχεία.

Διάγραμμα 4

Διάγραμμα ιδιοτιμών της Κλίμακας Σχεσιακού Απολαμβάνειν



Πίνακας 8

Παραγοντικές φορτίσεις των τελικών στοιχείων μετά την EFA (N=179)

Στοιχεία			
1ος παράγοντας- Άμβλυνση των θετικών σχεσιακών εμπειριών	1	2	3
Q6. Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, συχνά κάνω σκέψεις που με εμποδίζουν να χαρώ και μου χαλούν τη διάθεση.	0,87	0,09	-0.17
Q7. Όταν βιώνουμε μια όμορφη στιγμή, συχνά μου παραπονιέται ότι φαίνομαι σαν κάτι άλλο να με απασχολεί.	0,72	-0,04	0,07

Q25. Σε όμορφες στιγμές μαζί του/της παρατηρώ ότι δυσκολεύομαι να αφεθώ στα θετικά μου συναισθήματα.	0,73	-0,03	0,15
Q40. Όταν σκέφτομαι το μέλλον της σχέσης μας, τα αρνητικά σενάρια κυριαρχούν.	0,68	-0,11	0,13
Q44. Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, μου είναι δύσκολο να είμαι ολοκληρωτικά παρών/παρούσα, άλλες σκέψεις αποσπούν συνεχώς την προσοχή μου.	0,80	0,12	-0,14
Q51. Ισχυρίζεται ότι ποτέ δεν είμαι απόλυτα ικανοποιημένος/η, καθώς ακόμα και σε πολύ όμορφες στιγμές μας έχω κάτι αρνητικό να παρατηρήσω.	0,73	-0,14	-0,01
Q61. Όταν ζούμε μια θετική στιγμή, συχνά προσπαθώ να βρω τι πάει λάθος σε αυτή.	0,83	-0,03	0,06
Q63. Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που νιώθω.	0,67	-0,17	0,11
Q75. Όταν περνάμε ωραία μαζί, συχνά το μυαλό μου είναι αλλού.	0,67	0,11	-0,08
Q76. Στις θετικές μας στιγμές προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που του/της δείχνω.	0,60	-0,20	0,16
Q84. Στις ευχάριστες στιγμές μας συχνά σκέφτομαι τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα.	0,71	-0,02	-0,01
Q85. Προσπαθώ να κρύψω τελείως τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω σε στιγμές που περνάμε όμορφα μαζί.	0,67	-0,07	-0,18
Q92. Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά ανησυχώ για αρνητικά συμβάντα που με απασχολούν.	0,78	0,15	-0,08
Q93. Δεν μοιράζομαι μαζί του/της τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω, όταν βιώνουμε μια ευχάριστη εμπειρία.	0,47	-0,14	0,03
Q103. Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά δίνω προσοχή και στα αρνητικά σημεία της.	0,76	-0,05	0,01
Q104. Όταν έχουμε μια ευχάριστη εμπειρία μαζί, έρχονται στο μυαλό μου κοινές στιγμές μας από το παρελθόν που με στεναχωρούν.	0,61	-0,01	0,06
Q107. Συχνά σκέφτομαι ότι οι θετικές μας στιγμές οφείλονται στην τύχη.	0,62	-0,08	0,07
Q116. Όταν περνάμε μια ευχάριστη στιγμή μαζί, σκέφτομαι ότι αμέσως μετά θα συμβεί κάτι αρνητικό.	0,77	-0,02	0,09
<i>2^{ος} παράγοντας- Θετικά συναισθήματα για τη σχέση</i>	1	2	3
Q46. Σκέφτομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη σχέση μας για τα οποία είμαι ευγνώμων.	0,01	0,80	-0,11
Q57. Είμαι ευγνώμων που περνάμε τις εύκολες και δύσκολες στιγμές μαζί.	-0,09	0,79	-0,05
Q71. Με ευχαριστεί ιδιαίτερα όταν σκέφτομαι θετικές στιγμές μαζί του/της από το παρελθόν.	-0,03	0,66	0,31
Q73. Όταν σκεφτόμαστε μαζί θετικές στιγμές από το παρελθόν, νιώθω θετικά συναισθήματα.	-0,03	0,80	0,11

Q74. Με ευχαριστεί να σκεφτόμαστε μαζί για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα.	0,06	0,60	0,24
Q89. Νιώθω ευγνωμοσύνη που υπάρχει στη ζωή μου αυτό το σημαντικό για εμένα άτομο.	-0,11	0,77	-0,03
Q100. Χαίρομαι πολύ, όταν κοιτάζω φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές.	0,09	0,85	0,09
Q105. Νιώθω τυχερός/η για τις θετικές εμπειρίες που ζήσαμε παρέα.	0,01	0,88	-0,09
Q118. Όταν κοιτάμε μαζί φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές, γεμίζω με θετικά συναισθήματα.	-0,00	0,82	-0,01
<i>3ος παράγοντας- Νοητικό σχεσιακό ταξίδι</i>	1	2	3
Q13. Όταν με κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγω" αναπολώντας πόσο χαλαροί και ανέμελοι ήμασταν στις διακοπές.	-0,01	0,13	0,62
Q14. Όταν έχουμε κουραστεί από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, απολαμβάνουμε να σχεδιάζουμε τις διακοπές μας και τις δραστηριότητες που θα κάνουμε εκεί.	-0,03	0,07	0,84
Q27. Πριν βρεθούμε από κοντά συζητάμε στο τηλέφωνο τι θα κάνουμε και η προσμονή μας γίνεται ακόμα μεγαλύτερη.	0,01	0,08	0,65
Q53. Όταν μας κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγουμε" συζητώντας τις αναμνήσεις μας από τις περιπέτειες των διακοπών.	0,02	0,04	0,80

Σημείωση. Μέθοδος εξαγωγής: Ανάλυση Κύριων Συνιστωσών με Πλάγια Περιστροφή.

3.5 3^η Επιβεβαιωτική ανάλυση παραγόντων

Στο επόμενο στάδιο, αφού το εργαλείο επαναπροσδιορίστηκε μέσω της Διερευνητικής Ανάλυσης Παραγόντων, προχωρήσαμε για ακόμη μία φορά στη χρήση της Επιβεβαιωτικής Ανάλυσης Παραγόντων- CFA, ώστε να διαπιστωθεί κατά πόσο το αναθεωρημένο μοντέλο επιβεβαιώνεται από τα δεδομένα. Το μοντέλο στην αναθεωρημένη του εκδοχή αποτελείται από 31 στοιχεία.

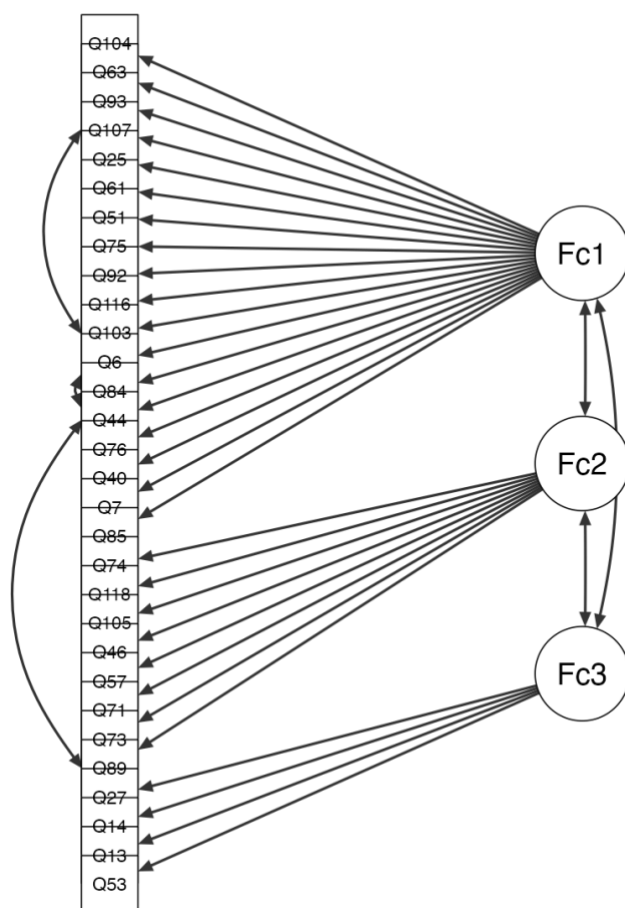
Όπως φαίνεται στον Πίνακα 9, το μοντέλο του σχεσιακού απολαμβάνει εμφάνισε καλύτερη προσαρμογή, συγκριτικά με την αρχική προσπάθεια προσαρμογής. Οι δείκτες CFI και TLI εμφανίζουν ικανοποιητική προσαρμογή, καθώς είναι στο 0,90 και 0,89. Οι δείκτες SRMR και RMSEA παρουσιάζουν επίσης ικανοποιητική προσαρμογή, καθώς είναι κάτω 0,08. Επιπρόσθετα, ο δείκτης χ^2/df παρουσιάζει τιμή η οποία θεωρείται ικανοποιητική, καθώς δεν υπερβαίνει την τιμή του 3.

Προκειμένου να βελτιωθεί η προσαρμογή του μοντέλου, επιτρέψαμε την συσχέτιση μεταξύ των σφαλμάτων κάποιων ζευγών στοιχείων, ύστερα από τη μελέτη των προτάσεων που έκανε το λογισμικό μέσω των τροποποιητικών δεικτών (modification indices). Τα στοιχεία των οποίων τα σφάλματα επιτράπη να συσχετισθούν ήταν από τον 1^ο παράγοντα 40-

76, 93-6, 44-6, 27-84 και 116-92. Αξίζει να επισημανθεί ότι η συσχέτιση των σφαλμάτων επετράπη, εφόσον εκείνα ανήκαν στον ίδιο παράγοντα και συνεπώς υπήρχε κάποια εννοιολογική σύνδεση μεταξύ τους. Επίσης, από το περιεχόμενο των στοιχείων ήταν φανερό ότι μετρούσαν παρόμοιες συμπεριφορές. Τέλος, οι παραγοντικές φορτίσεις για τα στοιχεία του μοντέλου είναι πολύ ικανοποιητικές, καθώς κυμαίνονται από 0,47 στο στοιχείο 93, έως 0,87 στο στοιχείο 6. Να σημειωθεί ότι οι περισσότερες φορτίσεις είναι άνω του 0,60.

Διάγραμμα 5

Γραφική αναπαράσταση αναθεωρημένου μοντέλου σχεσιακού απολαμβάνειν



Πίνακας 9

Δείκτες καλής προσαρμογής (fit indices) κλίμακας σχεσιακού απολαμβάνειν με 4 παράγοντες

Δείκτες προσαρμογής						
CFI	TLI	SRMR	RMSEA	χ^2	df	p
0.90	0.89	0.061	0.071	759	397	<.001

Note : CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Residual, SRMR = Standardized Root Mean Square Residual

3.6 Αξιοπιστία Κλίμακας

Σε επόμενο στάδιο πραγματοποιήθηκε η αξιολόγηση της αξιοπιστίας του εργαλείου με την χρήση του δείκτη εσωτερικής συνοχής Cronbach Alpha. Συγκεκριμένα, ο 1^{ος} παράγοντας παρουσίασε δείκτη εσωτερικής αξιοπιστίας $\alpha = 0,95$, ο 2^{ος} $\alpha = 0,94$ και ο 3^{ος} $\alpha = 0,85$. Η συνολική αξιοπιστία υπολογίστηκε σε $\alpha = 0,87$.

3.7 Συγκλίνουσα-Αποκλίνουσα εγκυρότητα

Έπειτα υπολογίστηκε η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα, ώστε να εξεταστεί κατά πόσο η κλίμακα εμφανίζει συνάφεια με κλίμακες που μετρούν παρόμοιες έννοιες ή κλίμακες με τις οποίες παρουσιάζει εννοιολογική σχέση. Η αξιολόγηση της συγκλίνουσας εγκυρότητας επιτεύχθηκε με την ταυτόχρονη χορήγηση του ερωτηματολογίου του Σχεσιακού Απολαμβάνειν και των ερωτηματολογίων: α) κλίμακα mDes, β) κλίμακα ικανοποίησης από τη ζωή, γ) κλίμακα ευγνωμοσύνης, δ) κλίμακα μέτρησης πεποιθήσεων απολαμβάνειν, ε) κλίμακα ποιότητας της σχέσης και στ) κλίμακα μοναξιάς. Όλα χορηγήθηκαν παράλληλα με το ερωτηματολόγιο σχεσιακού απολαμβάνειν, σε δείγμα 179 ατόμων ($N=179$). Οι συγκρίσεις έγιναν με τη χρήση του στατιστικού δείκτη Pearson r . Από αυτές τις συσχετίσεις, σύμφωνα με τις υποθέσεις, αναμένεται να εμφανιστεί θετική συσχέτιση μεταξύ εννοιών που μετράνε παρόμοιες εννοιολογικά κλίμακες, ώστε να ενισχυθεί η συγκλίνουσα εγκυρότητα της κλίμακας του σχεσιακού απολαμβάνειν και αρνητική συσχέτιση με έννοιες που μετρούν διαφορετικές ή αντίθετες έννοιες, ώστε να ενισχυθεί η αποκλίνουσα εγκυρότητα.

Πίνακας 10

Συσχετίσεις Pearson r υποκλιμάκων σχεσιακού απολαμβάνειν και συνολικής κλίμακας με κλίμακες συναφών εννοιών

Κλίμακα Σχεσιακού Απολαμβάνειν	Θετικά Συναισθήματα	Αρνητικά Συναισθήματα	Ικανοποίηση από τη ζωή	Ευγνωμοσύνη	Ατομικό Απολαμβάνειν	Ποιότητα Σχέσης	Μοναξιά
Παράγοντας 1	-0.15*	0.38***	-0.10	-0.24**	-0.53***	-0.27***	0.31***
Παράγοντας 2	0.44***	-0.22**	0.38***	0.48***	0.41***	0.61***	-0.40***
Παράγοντας 3	0.47***	-0.25***	0.38***	0.23***	0.28***	0.37***	-0.46**
Συνολική Κλίμακα	0.52***	-0.29***	0.42***	0.45***	0.45***	0.60***	-0.50***

Σημείωση. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Παράγοντας 1=Άμβλυνση θετικών σχεσιακών εμπειριών, Παράγοντας 2= Θετικά συναισθήματα για τη σχέση, Παράγοντας 3= Νοητικό σχεσιακό ταξίδι.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 10, οι υποθέσεις επιβεβαιώνονται. Οι υποκλίμακες και η συνολική κλίμακα του σχεσιακού απολαμβάνειν σχετίζονται σημαντικά με τις υπόλοιπες κλίμακες. Η μοναδική μη στατιστικώς σημαντική συσχέτιση αφορά τον 1^ο παράγοντα με την κλίμακα ικανοποίηση από τη ζωή. Οι παράγοντες 2 και 3 σχετίζονται σημαντικά και θετικά με την υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων του mDes και τις κλίμακες ικανοποίηση από τη ζωή, ευγνωμοσύνη, πεποιθήσεων απολαμβάνειν και ποιότητα σχέσης. Αντίθετα, οι παραπάνω παράγοντες σχετίζονται σημαντικά και αρνητικά με την υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων του mDes και την κλίμακα της μοναξιάς.

Ο παράγοντας 1, που αφορά στην άμβλυνση της θετικής σχεσιακής εμπειρίας, σχετίζεται σημαντικά και θετικά με την υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων του mDes και την κλίμακα της μοναξιάς, ενώ παρουσιάζει αρνητική και στατιστικώς σημαντική συσχέτιση με την υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων του mDes και τις κλίμακες ευγνωμοσύνης, πεποιθήσεων απολαμβάνειν και ποιότητα σχέσης. Τέλος, η συνολική κλίμακα του σχεσιακού απολαμβάνειν σχετίζεται σημαντικά και θετικά με την υποκλίμακα θετικών συναισθημάτων του mDes και τις κλίμακες ικανοποίηση από τη ζωή, ευγνωμοσύνη, πεποιθήσεων απολαμβάνειν, ποιότητα σχέσης. Αντίθετα, η συνολική κλίμακα σχετίζεται σημαντικά και αρνητικά με την υποκλίμακα αρνητικών συναισθημάτων του mDes και την κλίμακα της μοναξιάς. Τα παραπάνω δεδομένα ενισχύουν την συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα του εργαλείου.

3.8 Ποσοστιαίες τιμές

Πίνακας 11

Μέσοι όροι (Μ.Ο), τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α) και ποσοστιαίες θέσεις για τους παράγοντες και το εργαλείο ανά φύλο

	Φύλο	Π1	Π2	Π3	ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΚΛΙΜΑΚΑ
N	Άρρεν	92	92	92	92
	Θήλυ	87	87	87	87
Μ.Ο	Άρρεν	66,8	72,7	26,6	106
	Θήλυ	63,7	78,9	26,1	112
	Σύνολο	65,3	75,7	26,4	109
Τ.Α	Άρρεν	36	15,7	8,17	21,8
	Θήλυ	33	12,3	9,59	19,2
	Σύνολο	34,5	14,4	8,86	20,7
1 ^ο Τεταρτη- μόριο	Άρρεν	38	62	21	92
	Θήλυ	38	74	20	100
2 ^ο Τεταρτη- μόριο	Άρρεν	63	78	26	109
	Θήλυ	58	83	28	114
3 ^ο Τεταρτη- μόριο	Άρρεν	90	85	33	123
	Θήλυ	83	88	34	128

Σημείωση. Π1= Άμβλυνση θετικών σχεσιακών εμπειριών, Π2= Θετικά συναισθήματα για τη σχέση, Π3= Νοητικό σχεσιακό ταξίδι

Η κλίμακα συγκεντρωτικά παρουσιάζει ένα μέσο όρο στους τάξης των 109 μονάδων και τυπική απόκλιση της τάξης των 20,7 μονάδων. Περαιτέρω, στον Πίνακα 11 παρουσιάζονται τα σκορ των απαντήσεων για κάθε παράγοντα και την κλίμακα συνολικά που βρίσκονται για το 25, 50 και 75% των απαντήσεων, ανά φύλο.

Η συνολική βαθμολογία για τον εξεταζόμενο που θα χρησιμοποιήσει την κλίμακα μπορεί να εξαχθεί αθροίζοντας τη βαθμολογία ανά ερώτηση, για το σύνολο των δηλώσεων, παίρνοντας συνολικά τιμές από 0 έως 310. Τα επίπεδα του σχεσιακού απολαμβάνει για την

κλίμακα προσδιορίστηκαν με τη χρήση των ποσοστιαίων θέσεων (τεταρτημορίων) ξεχωριστά για τους άνδρες και τις γυναίκες. Έτσι, για τους άνδρες, σκορ 0-109, στην κλίμακα του συνολικού σχεσιακού απολαμβάνει ερμνεύονται ως χαμηλά, σκορ 110-122 μέτρια και σκορ 123-310 υψηλά. Αντίστοιχη διάκριση γίνεται και στους παράγοντες του εργαλείου, όπου για τον 1^ο παράγοντα, σκορ από 0-63 υποδηλώνουν χαμηλά, από 64-89 μέτρια και από 90-180 υψηλά επίπεδα. Για τον 2^ο παράγοντα, σκορ από 0-25 υποδηλώνουν χαμηλά, από 26-32 μέτρια και από 32-40 υψηλά επίπεδα.

Για τις γυναίκες, σκορ 0-114 στην κλίμακα του συνολικού σχεσιακού απολαμβάνει ερμνεύονται ως χαμηλά, σκορ 115-127 μέτρια και σκορ 128-131 υψηλά. Αντίστοιχη διάκριση γίνεται και στους παράγοντες του εργαλείου, όπου για τον 1^ο παράγοντα, σκορ από 0-58 υποδηλώνουν χαμηλά, από 59-82 μέτρια και από 83-310 υψηλά επίπεδα. Για τον 2^ο παράγοντα, σκορ από 0-83 υποδηλώνουν χαμηλά, από 84-87 μέτρια και από 88-90 υψηλά επίπεδα. Για τον 3^ο παράγοντα, σκορ από 0-26 υποδηλώνουν χαμηλά, σκορ από 26-32 μέτριο και σκορ από 32-40 υψηλά επίπεδα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο την κατασκευή και ψυχομετρική αξιολόγηση ενός εργαλείου αυτοαναφοράς με την ονομασία «Κλίμακα Σχεσιακού Απολαμβάνει». Η ιδέα για την ανάπτυξη αυτού του εργαλείου προέκυψε, καθώς έπειτα από βιβλιογραφική ανασκόπηση για την έννοια του σχεσιακού απολαμβάνει παρατηρήθηκε ότι δεν υπάρχει έως τώρα κάποιο εργαλείο μέτρησης της συγκεκριμένης έννοιας. Η παρούσα εργασία στοχεύει να καλύψει αυτό το βιβλιογραφικό και ψυχομετρικό κενό, καθώς έχουν αναπτυχθεί ήδη παρεμβάσεις για την ενίσχυση του σχεσιακού απολαμβάνει, ωστόσο, χωρίς το κατάλληλο εργαλείο μέτρησης, η ανάπτυξη συμπερασμάτων αναφορικά με το σχεσιακό απολαμβάνει καθίσταται επισφαλής.

Η ανάπτυξη της κλίμακας συμπεριέλαβε την εξέταση της εγκυρότητας εννοιολογικής κατασκευής που επιτεύχθηκε με μια σειρά από διερευνητικές και επιβεβαιωτικές αναλύσεις παραγόντων (EFA-CFA), μετά από δύο μελέτες, που περιλάμβαναν δύο ηλεκτρονικές χορηγήσεις. Επίσης, ελέγχθηκε η αξιοπιστία τόσο της συνολικής κλίμακας, όσο και των επιμέρους παραγόντων της, με κριτήριο τον συντελεστή εσωτερικής αξιοπιστίας Cronbach's Alpha. Επιπλέον, εξετάστηκε η συγκλίνουσα και αποκλίνουσα εγκυρότητα των ερωτήσεων και εξάχθηκαν οι ποσοστιαίες θέσεις των απαντήσεων ανά φύλο.

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα, διαμορφώθηκε μια αξιόπιστη και αξιολογήσιμη δομή 31 στοιχείων, η οποία περιλαμβάνει 3 παράγοντες. Ο πρώτος παράγοντας της κλίμακας «Άμβλυνση θετικών σχεσιακών εμπειριών» αναφέρεται σε στρατηγικές με τις οποίες κάποιος μειώνει τα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν από θετικές στιγμές με τη σχέση του και αποτελείται από 18 στοιχεία. Ο δεύτερος παράγοντας, «Θετικά συναισθήματα για τη σχέση» περιλαμβάνει 9 στοιχεία που αφορούν δηλώσεις αναφορικά με θετικά συναισθήματα για τη σχέση, ως ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί να επιτευχθεί το σχεσιακό απολαμβάνειν. Ο τρίτος παράγοντας, «Νοητικό σχεσιακό ταξίδι» περιλαμβάνει 4 στοιχεία και με δηλώσεις που αφορούν στη ανάκληση ή προσμονή θετικών σχεσιακών στιγμών.

Όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα, οι υποθέσεις H1 και H2 επιβεβαιώθηκαν. Τόσο η συνολική κλίμακα του σχεσιακού απολαμβάνειν, όσο και οι υποκλίμακες «Θετικά συναισθήματα για τη σχέση» και «Νοητικό σχεσιακό ταξίδι» σχετίζονται θετικά με τα θετικά συναισθήματα, την ικανοποίηση από τη ζωή, την ευγνωμοσύνη, το ατομικό απολαμβάνειν, την ποιότητα σχέσης και αρνητικά με τα αρνητικά συναισθήματα και τη μοναξιά. Τα αντίθετα αποτελέσματα, δηλαδή θετική συσχέτιση με τα αρνητικά συναισθήματα και τη μοναξιά, αρνητική συσχέτιση με τα θετικά συναισθήματα, την ευγνωμοσύνη, το ατομικό απολαμβάνειν, την ποιότητα σχέσης και απουσία συσχέτισης με την ικανοποίηση από τη ζωή, παρουσιάζονται για την υποκλίμακα «Άμβλυνση θετικών σχεσιακών εμπειριών». Το εύρημα αυτό είναι αναμενόμενο, καθώς η υποκλίμακα της άμβλυνσης αφορά σε τρόπους με τους οποίους κάποιος προσπαθεί να τραβήξει την προσοχή του από την ευχάριστη στιγμή που βιώνει με τον σημαντικό άλλο, προκειμένου να μη βιώσει τα ευχάριστα συναισθήματα και να μην αφεθεί στη σχεσιακή στιγμή (Bryant & Veroff, 2007). Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω μπορεί να μοιάζει αντιφατικό που η άμβλυνση μιας θετικής εμπειρίας εντάσσεται στις στρατηγικές του απολαμβάνειν, ωστόσο αποτελεί μια ενιαία διαδικασία, η οποία εντάσσεται στη γενικότερη θεματική της ρύθμισης των θετικών συναισθημάτων, σύμφωνα με τη θεωρία (Bryant & Veroff, 2007. Quoidbach et al., 2010).

Φαίνεται ότι η Κλίμακα του Σχεσιακού Απολαμβάνειν συσχετίζεται με έννοιες, οι οποίες σύμφωνα με τη βιβλιογραφία εμφανίζουν συνάφεια με το σχεσιακό απολαμβάνειν. Μια τέτοια έννοια είναι τα θετικά συναισθήματα. Πιο αναλυτικά, όταν κάποιος εμπλέκεται σε διαδικασίες απολαμβάνειν βιώνει θετικά συναισθήματα (Fredrickson, 2002). Δημιουργούνται, έτσι, ανοδικές σπείρες θετικών συναισθημάτων, με τρόπο ώστε αυξάνονται τα θετικά συναισθήματα. Έρευνες έχουν δείξει ότι το σχεσιακό απολαμβάνειν αυξάνει τα θετικά συναισθήματα.

θετικά συναισθήματα (Major et al, 2018), ενώ παράλληλα βοηθά στη μείωση της κατάθλιψης, τη βελτίωση των διαπροσωπικών διαδικασιών (Borelli et al., 2020) και την αύξηση της ικανοποίησης από τη σχέση (Lenger & Gordon, 2019). Επιπλέον, άτομα που εμπλέκονται σε διαδικασίες σχεσιακού απολαμβάνειν είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν βοήθεια για συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας, συγκριτικά με το ατομικό απολαμβάνειν (Straszewski & Siegel, 2021). Όταν τα άτομα απολαμβάνουν σχεσιακά ενεργοποιούν τα θετικά συναισθήματα, τα οποία λειτουργούν αντισταθμιστικά για τα αρνητικά συναισθήματα. Δεδομένου ότι τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα έχουν αντιθετική δράση μεταξύ τους –δηλαδή τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το γνωστικό πεδίο του ατόμου, ενώ τα αρνητικά συρρικνώνουν το βίωμα θετικών συναισθημάτων, αυτό μπορεί να λειτουργήσει ως αντίδοτο για τις επιδράσεις που έχουν στον οργανισμό τα αρνητικά συναισθήματα.

Όπως φάνηκε από τη έρευνα, η Κλίμακα του Σχεσιακού Απολαμβάνειν παρουσιάζει – με εξαίρεση την υποκλίμακα της Άμβλυνσης θετικών σχεσιακών εμπειριών- θετική συσχέτιση με την ποιότητα της σχέσης και ουσιαστικά την ικανοποίηση από αυτή. Αυτό βρίσκεται σε συμφωνία με τα έως τώρα βιβλιογραφικά ευρήματα, αφού το σχεσιακό απολαμβάνειν προκαλεί θετικά συναισθήματα για τη σχέση, τα οποία μέσα από την ανοδική σπείρα θετικών συναισθημάτων πολλαπλασιάζονται. Τα άτομα που εμπλέκονται στη σχέση, μέσα από τις θετικές στιγμές τις οποίες απολαμβάνουν αυξάνουν τα σχεσιακά αποθέματά τους, ενώ παράλληλα, αυξάνουν σε ένταση και διάρκεια αυτές τις εμπειρίες και επωφελούνται από την αλυσίδα θετικών συναισθημάτων, με αποτέλεσμα να ενδυναμώνεται η σχέση (Fredrickson & Joiner, 2002).

Παράλληλα, όταν τα άτομα απολαμβάνουν μια θετική σχεσιακή στιγμή, δίνουν περισσότερη έμφαση σε θετικές στιγμές με το αγαπημένο τους πρόσωπο. Αυτό είναι πιθανό να οδηγεί σε υψηλότερη ικανοποίηση από τη σχέση, καθώς η καθημερινότητα μπορεί να περιλαμβάνει ανησυχίες για τη σχέση, οι οποίες μπορεί να επισκιάσουν τη σημαντικότητα των μικρών και θετικών στιγμών (Kiken & Shook, 2011). Σε συμφωνία με τα παραπάνω είναι τα δεδομένα από τη μελέτη των Lenger & Gordon (2019), σύμφωνα με την οποία το σχεσιακό απολαμβάνειν, τόσο συνολικά, όσο και οι 3 διαστάσεις του ξεχωριστά συνδέονται με αυξημένη ικανοποίηση από τη σχέση. Εξετάζοντας πιο λεπτομερώς ποια διάσταση προβλέπει ισχυρότερα το σχεσιακό απολαμβάνειν, φάνηκε ότι μόνο το απολαμβάνειν με προσμονή μπορεί να προβλέψει αποκλειστικά την ικανοποίηση από τη συντροφική σχέση. Καθώς τα άτομα απολαμβάνουν με προσμονή ένα σχεσιακό γεγονός, είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε

μια διαδικασία προγραμματισμού μιας θετικής σχεσιακής στιγμής και να τη φανταστούν όπως την επιθυμούν, γεγονός που αυξάνει τη σχεσιακή ικανοποίηση.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τόσο οι υποκλίμακες – με εξαίρεση την υποκλίμακα της Άμβλυνσης θετικών σχεσιακών εμπειριών- όσο και η συνολική κλίμακα σχετίζονται θετικά με την ευγνωμοσύνη. Παρόμοιο εύρημα βρίσκουμε και στη βιβλιογραφική αναζήτηση, σε παρέμβαση που έδειξε ότι μητέρες που εμπλέκονται σε μια διαδικασία σχεσιακού απολαμβάνειν που αφορά το παιδί τους, εμφάνισαν αυξημένα επίπεδα ευγνωμοσύνης (Borelli et al., 2023). Ο λόγος που η ευγνωμοσύνη είναι μια σημαντική μεταβλητή είναι διότι μπορεί να αποτελέσει τη βάση για μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα, όπως το νόημα, η ικανοποίηση από τη σχέση και η σύνδεση (Nelson-Coffey et al., 2021). Ο τρόπος που το σχεσιακό απολαμβάνειν μπορεί να οδηγήσει στην ευγνωμοσύνη αφορά στο γεγονός ότι το απολαμβάνειν είναι ένας τρόπος να εξασκηθεί κανείς στο να προσέχει ενεργά θετικές στιγμές στη ζωή του με τον/την σημαντικό/ή άλλο/η. Στην καθημερινότητα οποιασδήποτε σχέσης συμβαίνουν μικρά γεγονότα που μπορεί να αποτελούν στιγμές ασφάλειας. Η ενσυνείδητη προσοχή σε αυτά ενεργοποιεί τη διαδικασία του σχεσιακού απολαμβάνειν και έτσι το άτομο μπορεί να νιώσει ευγνωμοσύνη για τα καλά που κάνει η σχέση τους για αυτούς.

Επιπλέον, φάνηκε αρνητική σχέση της μοναξιάς με την κλίμακα του σχεσιακού απολαμβάνειν, με εξαίρεση την υποκλίμακα της Άμβλυνσης θετικών σχεσιακών εμπειριών. Αυτό το εύρημα μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι όταν τα άτομα εμπλέκονται σε μια διαδικασία σχεσιακού απολαμβάνειν νιώθουν να ανήκουν σε μια σχέση και απομακρύνεται η αίσθηση της μοναχικότητας (Borelli et al., 2015). Παράλληλα, δημιουργείται στα άτομα μια αίσθηση ενότητας και ανήκειν, καθώς δημιουργείται ή ενισχύεται η σύνδεση μεταξύ τους. Αυτή η διαδικασία, με τη σειρά της αυξάνει το νόημα και τη θετικότητα στη σχέση, μειώνει τη σχεσιακή δυσφορία και ενισχύει την ποιότητα και την ικανοποίηση από τη σχέση. Το συγκεκριμένο εύρημα παρατηρείται σε μια ποικιλία σχέσεων, όπως συντροφικές, φιλικές και σχέσεις γονέα-παιδιού (Bryant & Veroff, 2007. Borelli et al., 2020. Froidevaux et al., 2023. Pezirkianidis et al., 2023. Wang et al., 2021.)

Το να απολαμβάνει κανείς σχεσιακές εμπειρίες διευκολύνει τη βίωση θετικών συναισθημάτων. Αυτό με τη σειρά του επιδρά γνωστικά, διευρύνοντας το ρεπερτόριο σκέψεων και δράσεων του ατόμου, ενώ παράλληλα το βοηθά να χτίζει αποθέματα, τα οποία ενισχύουν το νόημα της ζωής, την ικανοποίηση από τη ζωή, και συνολικά το ευ ζην (Fredrickson, 2002. Tugade & Fredrickson, 2004). Η έρευνα του Pezirkianidis et al., (2023) έδειξε ότι το απολαμβάνειν προβλέπει τη συνολική διακύμανση της συναισθηματικής ευεξίας

πέρα και πάνω από τη φιλία. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι το απολαμβάνει ενισχύει τη σχεσιακή ευεξία, μέσα από το αίσθημα του ανήκειν, των θετικών σχεσιακών εμπειριών και της σχεσιακής ανθεκτικότητας (Borelli et al., 2020. Froidevaux et al., 2023).

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας φάνηκε ότι το ατομικό και σχεσιακό απολαμβάνει δεν είναι ταυτόσημες έννοιες, καθώς εμφάνισαν στατιστικώς σημαντική συσχέτιση, αλλά μέτρια και χαμηλή σε κάποιες υποκλίμακες. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, αναφορικά με τη διακριτότητα ατομικού και σχεσιακού απολαμβάνει υποστηρίζονται βιβλιογραφικά και από άλλες έρευνες. Για παράδειγμα, η Borelli et al., (2015) βρήκαν ότι οι γυναίκες σύζυγοι που εμπλέκονται σε μια εμπειρία σχεσιακού απολαμβάνει που περιλαμβάνει τον σύζυγό τους, εμφανίζουν αυξημένα επίπεδα θετικών συναισθημάτων και μειωμένα επίπεδα αρνητικών. Αυτό το εύρημα, ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε όταν οι γυναίκες σύζυγοι εμπλέκονταν σε μια αντίστοιχη νοητική αναπαράσταση ατομικού απολαμβάνει.

Αντίστοιχα ευρήματα διαφαίνονται και σε έρευνες που μελετούν άλλες σχέσεις, όπως μητέρας-παιδιού. Στην έρευνα των Borelli et al., (2022) βρέθηκε ότι το σχεσιακό και όχι το ατομικό απολαμβάνει οδηγεί σε βελτίωση της ποιότητας σχέσης ανάμεσα σε μητέρα και παιδί. Όταν τα άτομα απολαμβάνουν στιγμές αυθόρμητα, φαίνεται ότι αυτές συνήθως περιλαμβάνουν αγαπημένα πρόσωπα, ενώ για ορισμένα άτομα είναι δύσκολο να εμπλακούν σε μια τέτοια διαδικασία, αν αυτή δεν περιλαμβάνει κάποιον αγαπημένο (Bryant, 2005). Ειδικά για ορισμένες σχέσεις (π.χ σχέσεις εξ' αποστάσεως) το ατομικό απολαμβάνει μπορεί να ενεργοποιήσει συναισθήματα μοναξιάς (Borelli et al., 2015).

Αυτό που φάνηκε, επίσης, στη συγκεκριμένη εργασία είναι ότι τα στοιχεία του επικοινωνιακού απολαμβάνει δε συμπεριλήφθηκαν τελικά στο ερωτηματολόγιο, καθώς δεν ταίριαζαν νοηματικά στους παράγοντες στους οποίους φόρτωναν. Αυτό ενδεχομένως να σχετίζεται με το γεγονός ότι το επικοινωνιακό απολαμβάνει αποτελεί έναν διακριτό τύπο απολαμβάνει, μια ξεχωριστή διάσταση (Pitts, 2019). Συνεπώς δε φάνηκε να εντάσσεται ως μια διάσταση του σχεσιακού απολαμβάνει, όπως θεωρήθηκε στην παρούσα έρευνα. Το γεγονός ότι το επικοινωνιακό απολαμβάνει συμβαίνει μεταξύ δύο ατόμων σε μια φυσική και χρονική εγγύτητα δεν αρκεί για να το εντάχθει ως ένας τρόπος απόλαυσης στη σχέση.

Η παρούσα εργασία, ωστόσο, εμφανίζει ορισμένους περιορισμούς. Ο βασικός περιορισμός της έρευνας προέρχεται από την ευκαιριακή και μη πιθανοτική επιλογή των συμμετεχόντων. Παρά το γεγονός ότι το μέγεθος του δείγματος ήταν επαρκές για τις ανάγκες των αναλύσεων, θα ήταν επιθυμητό το δείγμα να μην προέρχεται μόνο από τα μέσα

κοινωνικής δικτύωσης, καθώς ενδέχεται ο συγκεκριμένος πληθυσμός να τηρεί συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που να επηρεάζουν τις απαντήσεις στα στοιχεία του ερωτηματολογίου. Χρειάζεται, επίσης, να σημειωθεί, ότι στην 1^η μελέτη συμμετείχαν περισσότερες γυναίκες, γεγονός που ενδέχεται να επηρέασε τις αναλύσεις αναφορικά με τους εξαγόμενους παράγοντες. Επιπλέον, δεν εξετάστηκε η προβλεπτική εγκυρότητα και η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων, στοιχεία που θα ενίσχυαν περαιτέρω τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά της κλίμακας. Επίσης, το τεστ συμπληρώθηκε από άτομα που μπορούσαν να φέρουν στο μυαλό τους οποιαδήποτε κοντινή τους σχέση, δηλώνοντάς την στην αρχή του ερωτηματολογίου. Δεδομένου ότι ορισμένες μορφές σχέσεων (π.χ με τον πατέρα) δεν παρουσίασαν ικανοποιητική αντιπροσώπευση, τα δεδομένα αναλύθηκαν όλα μαζί, συμπεριλαμβάνοντας όλες τις μορφές σχέσεων, γεγονός που μπορεί να επηρέασε τα αποτελέσματα.

Η δημιουργία αυτής της κλίμακας, ελπίζουμε να αποτελέσει την αρχή για την μετέπειτα εξέλιξή της. Σε μελλοντικές έρευνες θα ήταν χρήσιμο η κλίμακα να χορηγηθεί σε μεγαλύτερο και πιο αντιπροσωπευτικό δείγμα, ώστε να εξεταστούν τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά της. Επίσης, θα είχε νόημα, σε μιας μεγαλύτερης κλίμακας χορήγηση, να εξαχθούν νόρμες ανάλογα με τη σχέση οικειότητας που φέρνει στο μυαλό του ο συμμετέχων ή αναλόγως του ύφους σύναψης δεσμού. Θα είχε, επιπλέον, ενδιαφέρον να εξεταστεί, εάν και πώς αλλάζει η παραγοντική της δομή, ανάλογα με τη μορφή της σχέσης που κάθε συμμετέχοντας φέρνει στο μυαλό του και, ενδεχομένως, να δημιουργηθούν διαφορετικές εκδοχές της κλίμακας για την κάθε μορφή σχέσης (π.χ συντροφική, γονέων-παιδιών, φιλική). Επιπλέον, δεδομένου ότι δεν υφίσταται βιβλιογραφικά παρόμοια κλίμακα, θα ήταν χρήσιμο η κλίμακα να προσαρμοστεί, να σταθμιστεί σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια και να γίνουν οι απαραίτητες στατιστικές αναλύσεις, προκειμένου να ελεγχθεί εάν επιβεβαιώνεται η παρούσα παραγοντική δομή σε άλλα πολιτισμικά πλαίσια.

Η ύπαρξη ενός ψυχομετρικά έγκυρου εργαλείου για τη μέτρηση της έννοιας του σχεσιακού απολαμβάνει είναι σημαντική, τόσο για τις παρεμβάσεις σχεσιακού απολαμβάνει, όσο και την κλινική πρακτική, τη θεωρία και την έρευνα. Οι παρεμβάσεις για το σχεσιακό απολαμβάνει τα τελευταία χρόνια εμφανίζουν μεγάλη άνθιση και περιλαμβάνουν μετρήσεις άλλων μεταβλητών της θετικής ψυχολογίας. Η ακριβή μέτρηση της συγκεκριμένης έννοιας είναι σημαντική για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας παρεμβάσεων ενίσχυσης του σχεσιακού απολαμβάνει, ώστε να υπάρχει η δυνατότητα να

αξιολογείται το πρόγραμμα που εφαρμόζεται και να γίνονται οι κατάλληλες τροποποιήσεις. Περαιτέρω, δεδομένου ότι το σχεσιακό απολαμβάνει αποτελεί πρόσφατη θεωρητική έννοια, η συγκεκριμένα έρευνα προσθέτει στα υπάρχοντα δεδομένα ως προς τους επιμέρους παράγοντες που αποτελείται αυτή η έννοια. Οι επιμέρους υποκλίμακες αποτελούν ουσιαστικά τα στοιχεία τα οποία απαρτίζουν μαζί αυτή την έννοια. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο και στην κλινική πρακτική, όπως ας πούμε στη συμβουλευτική ζεύγους ή στη συμβουλευτική γονέων. Γνωρίζοντας τις πρακτικές που αποτελούν το σχεσιακό απολαμβάνει, που συνεπακόλουθα οδηγεί στην αύξηση της σχεσιακής ικανοποίησης, οι σύμβουλοι μπορούν να εστιάσουν στα επιμέρους αυτά στοιχεία και να τα ενδυναμώσουν, δημιουργώντας έτσι σύντομες παρεμβάσεις βελτίωσης των προσωπικών σημαντικών σχέσεων.

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η δημιουργία της Κλίμακας του Σχεσιακού Απολαμβάνειν και ο έλεγχος των ψυχομετρικών χαρακτηριστικών της. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι η κλίμακα αποτελείται από 31 συνολικά στοιχεία, τα οποία φορτίζουν σε 3 παράγοντες, την Άμβλυνση θετικών σχεσιακών εμπειριών, τα Θετικά συναισθήματα για τη σχέση και το Νοητικό σχεσιακό ταξίδι. Τόσο η συνολική κλίμακα, όσο και οι επιμέρους υποκλίμακες εμφάνισαν ικανοποιητικό δείκτη εσωτερικής αξιοπιστίας, ενώ τα αποτελέσματα της συγκλίνουσας και αποκλίνουσας εγκυρότητας ήταν τα αναμενόμενα βάσει των υποθέσεων, γεγονός που ενισχύει την εγκυρότητα του εργαλείου. Η ανάπτυξη της παρούσας κλίμακας υπόκειται σε ορισμένους μεθοδολογικούς περιορισμούς, ενώ συζητώνται οι προτάσεις για μελλοντική έρευνα.

Βιβλιογραφία

- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W.D. (2018). Gratitude and subjective wellbeing: A proposal of two causal frameworks. *Journal of Happiness Studies*, 19, 1519-1542. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9870-1>
- Borelli, J. L., Sbarra, D. A., Snavely, J. E., McMakin, D. L., Coffey, J. K., Ruiz, S. K., & Chung, S. Y. (2014). With or without you: Preliminary evidence that attachment avoidance predicts nondeployed spouses' reactions to relationship challenges during deployment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(6), 478. <https://psycnet.apa.org/buy/2014-55559-009>
- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(8), 1083-1108. <https://doi.org/10.1177/0265407514558960>
- Borelli, J. L., Bond, D. K., Fox, S., & Horn-Mallers, M. (2020). Relational savoring reduces physiological reactivity and enhances psychological agency in older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 332-342. <https://doi.org/10.1177/0733464819866972>
- Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., ... & Bond, D. K. (2020β). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy*, 57(3), 340. <https://psycnet.apa.org/buy/2020-06222-001>
- Borelli, J. L., Kerr, M. L., Smiley, P. A., Rasmussen, H. F., Hecht, H. K., & Campos, B. (2023). Relational savoring intervention: Positive impacts for mothers and evidence of cultural compatibility for Latinas. *Emotion*, 23(2), 303. <https://psycnet.apa.org/buy/2022-59482-001>

- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227–260. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4>
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Erlbaum Associates.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1). <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/18>
- Bryant, F. B., & Smith, J. L. (2015). Appreciating life in the midst of adversity: Savoring in relation to mindfulness, reappraisal, and meaning. *Psychological Inquiry*, 26, 315–321. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1075351>
- Bryant FB, Osowski KA, Smith JL. Gratitude as a Mediator of the Effects of Savoring on Positive Adjustment to Aging. *The International Journal of Aging and Human Development*. 2021;92(3):275-300. doi:[10.1177/0091415020919999](https://doi.org/10.1177/0091415020919999)
- Burkhart, M.L., Borelli, J.L., Rasmussen, H.F., & Sbarra, D.A. (2015). Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers. *Personal Relationships*, 22, 692-711. <https://doi.org/10.1111/per.12104>
- Chen F. F., & Zhang, Z. (2018). Bifactor Models in Psychometric Test Development. In P. Irwing, T. Booth, & D. J. Hughes (Eds.), *The Wiley Handbook of Psychometric Testing* (pp. 325-345). John Wiley & Sons Ltd.
- Costa-Ramvalho, S., Marques-Pinto, A., Ribeiro, M. T., & Pereira, C. R. (2015). Savoring positive events in couple life: Impacts on relationship quality and dyadic adjustment. *Family Science*, 6(1), 170-180. <https://doi.org/10.1080/19424620.2015.1082047>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). The domain of creativity.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). On Runco's problem finding, problem solving, and creativity. *Creativity Research Journal*, 9(2-3), 267-268. <https://doi.org/10.1080/10400419.1996.9651177>
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2003). The assessment of gratitude. In Lopez S., J. Snyder, C., R (Eds), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. American Psychological Association, 327-341.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). Experiences in Close Relationships Questionnaire—Revised. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F03763-000>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172-175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365. <https://psycnet.apa.org/buy/2003-01140-011>
- Froidevaux, N. M., Sanchez Hernandez, H., Pourmand, V., Yunusova, A., Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2023). Psychological distress with relationship satisfaction is moderated by anticipatory relational savoring among non-deployed military partners. *Personal Relationships*, 30(2), 636-659. <https://doi.org/10.1111/pere.12469>
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality*, 74(1), 175-222. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x>
- Golay, P., Thonon, B., Nguyen, A., Fankhauser, C., and Favrod, J. (2018). Confirmatory factor analysis of the French version of the Savoring Beliefs Inventory. *Frontiers in Psychology*, 9, 181. 10.3389/fpsyg.2018.00181
- Gross, J., J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J., J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Hurley, D., B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 579-588. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9280-8>
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.

- Jose, P., Lim, B., & Bryant, F.B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *Journal of Positive Psychology*, 7, 176-187. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.671345>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keyes, C. L. M. (2016). Why Flourishing? In Harward, D. W. (Ed.), *Well-being and higher education: A strategy for change and the realization of education's greater purposes* (pp. 99-107). Bringing Theory to Practice.
- Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychology and Personality Science*, 2, 425-431. <https://doi.org/10.1177/1948550610396585>
- Kleinke, C. L., Peterson, T. R., & Rutledge, T. R. (1998). Effects of self-generated facial expressions on mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 272. Kurtz, J. L. (2015). Seeing through new eyes: An experimental investigation of the benefits of photography. *Journal of Basic & Applied Sciences*, 11, 354–358.
- Lane, M. E., Hourani, L. L., Bray, R. M., & Williams, J. (2012). Prevalence of perceived stress and mental health indicators among reserve-component and active-duty military personnel. *American Journal of Public Health*, 102(6), 1213–1220. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300280>
- Lapp, C. A., Taft, L. B., Tollefson, T., Hoepner, A., Moore, K., & Divyak, K. (2010). Stress and coping on the home front: Guard and reserve spouses searching for a new normal. *Journal of Family Nursing*, 16(1), 45–67. <https://doi.org/10.1177/1074840709357347>
- Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 767.
- Lenger, K. A., & Gordon, C. L. (2019). To have and to savor: Examining the associations between savoring and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.1037/cfp0000111>
- Lindberg, T. (2004). Enjoying the moment in the East and West: A cross-cultural analysis of savoring (Doctoral dissertation, University of British Columbia, Vancouver, Canada).

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Major, B.C., Le Nguyen, K.D., Lundberg, K.B., & Fredrickson, B.L. (2018). Well-being correlates of perceived positivity resonance: Evidence from trait and episode-level assessments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44, 1631–1647.
- Μαλικιώση – Λοΐζου, Μ. (2012). Αναθεωρημένη Κλίμακα Μοναξιάς (The Revised UCLA Loneliness Scale). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σ. 637). Πεδίο.
- McCullough, M. E. (2002). Savoring Life, Past and Present: Explaining What Hope and Gratitude Share in Common. *Psychological Inquiry*, 13(4), 302–304. <http://www.jstor.org/stable/1448873>
- Nelson-Coffey, S., K., Johnson, C., & Coffey, J., K. (2023). Safe haven gratitude improves emotions, well-being, and parenting outcomes among parents with high levels of attachment insecurity. *The Journal of Positive Psychology*, 18(1), 75-85. 10.1080/17439760.2021.1991454
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 141-151. <https://doi.org/10.2307/351302>
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12(2), 215. <https://doi.org/10.1177/2156759X0801200214>
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A., and Yotsidi, V. (2021). Validating a multidimensional measure of wellbeing in Greece: Translation, factor structure, and measurement invariance of the PERMA Profiler. *Current Psychology*, 40, 3030-3047. 10.1007/s12144-019-00236-7
- Pezirkianidis, C., Christopoulou, M., Galanaki, E., Kounenou, K., Karakasidou, E., Lekka, D., Kalamatianos, A., & Stalikas, A. (2023). Exploring friendship quality and the practice of savoring in relation to the wellbeing of Greek adults. *Frontiers in Psychology*, 14, 253352. 10.3389/fpsyg.2023.1253352
- Pitts, M. J. (2019). The language and social psychology of savoring: Advancing the communication savoring model. *Journal of Language and Social psychology*, 38(2), 237-259. <https://doi.org/10.1177/0261927X18821404>

- Pitts, M. J., Fanari, A., Cooper, R. A., Jiao, J., & Kim, S. (2023). The Grounded Model of Communication Savoring: Theory Development and Age Cohort Study. *American Journal of Qualitative Research*, 7(3), 139-159. <https://doi.org/10.29333/ajqr/13399>
- Quoidbach, J., Wood, A., M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349-355. <https://doi.org/10.1080/17439760902992365>
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Reise, S. P., Moore, T. M., & Haviland, M. G. (2010). Bifactor models and rotations: Exploring the extent to which multidimensional data yield univocal scale scores. *Journal of Personality Assessment*, 92(6), 544-559. 10.1080/00223891.2010.496477
- Robles, R., Fresán, A., Zúñiga, T., Zaldivar, J., Santana, O., De la Cruz, D., et al. (2011). Evaluation of positive psychological constructs in Hispanic population: The case of Beliefs about Enjoying Life. *Anales Psicol.* 27, 58–64.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Shaban Elsayed Shehata, H., Abdelrahman Ahmed Mahdy, R., Metwally Samy Metwally, M., & Abdallah Mahmoud El-Ezazy, A. (2023). Effect of Psychological Savoring Intervention on Resilience, Gratitude and Psychological Well-Being among Elderly. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(4), 450-461. [10.21608/ejhc.2023.326966](https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.326966)
- Sheldon, K., M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00002.x>
- 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>

- Smith, J., L., Harrison, P. R., Kurtz, J., L., & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the capacity to savor: Interventions to enhance the enjoyment of positive experiences. In A. C. Parks (Ed.), *Handbook of positive psychological interventions* (pp. 42–65). <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch3>
- Smith, J., L., & Hanni, A., A. (2019). Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 137-152. <https://doi.org/10.1177/0733464817693375>
- Straszewski, T., & Siegel, J., T. (2021). From writing tasks to a public service announcement: Experimentally assessing savoring as a means of increasing help-seeking for depression. *Social Science & Medicine*, 287, 114362. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114362>
- Streiner, A. (1994). Figuring out factors: the use and misuse of factor analysis. *Canadian Journal of Psychiatry*, 39 (3), 135-140. <https://doi.org/10.1177/070674379403900303>
- Szondy, M., Martos, T., Szabó-Bartha, A., and Pünkösty, M. (2014). The reliability and validity of the Hungarian version of the Abridged Ways of Savoring Checklist. *Mental Health Psychosomat*, 3, 305–316. doi: 10.1556/Mental.15.2014.3.10
- Van Zyl, L. E., & Rothmann, S. (Eds.). (2019). *Positive psychological intervention design and protocols for multi-cultural contexts*. Cham: Springer International Publishing.
- Wallimann, M., Peleg, S., & Pauly, T. (2024). Time-savoring moderates associations of solitude with depressive mood, loneliness, and somatic symptoms in older adults' daily life. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16 (3), 1497-1515. <https://doi.org/10.1111/aphw.1253>
- Wang, B. A., Bouche, V., Hong, K., Eriksen, D. E., Rice, R., & Borelli, J. L. (2021). Investigating the efficacy of relational savoring among male adolescents in residential treatment. *Residential Treatment for Children & Youth*, 38(3), 307-323. <https://doi.org/10.1080/0886571X.2019.1707146>
- Wong, P. T. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 565-578. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1814703>

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΕΚΔΟΧΕΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΧΕΣΙΑΚΟΥ
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ**

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΙΑΚΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ (Αρχική έκδοση-119

στοιχεία)

Κλίμακα 0-10

Στοιχείο	Ερώτημα	Υπό μέτρηση έννοια του σχεσιακού απολαμβάνειν
Q1	"Όταν κάνουμε κάτι ωραίο μαζί, μοιράζομαι μαζί του/της τη χαρά μου"	Μοιράζομαι τη θετική στιγμή
Q2	"Έχω στο νου μου ότι τίποτα δεν είναι δεδομένο και προσπαθώ να χαίρομαι κάθε στιγμή στη σχέση μας"	Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου
Q3	"Συχνά του/της εκφράζω ότι νιώθω τυχερός/ή που τον/την έχω γνωρίσει"	Μετρώ τις ευλογίες μου
Q4	"Όταν συμβαίνει κάτι θετικό στη σχέση μας, σκέφτομαι πως θα ήταν τα πράγματα, εάν αυτό δεν είχε συμβεί και χαίρομαι περισσότερο για ό,τι συνέβη"	Θετική σύγκριση
Q5	"Σε μια θετική στιγμή μαζί του/της απορροφίεμαι τόσο που αγνοώ ό,τι γίνεται γύρω μου"	Απορροφίεμαι στη στιγμή
Q6	"Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, συχνά κάνω σκέψεις που με εμποδίζουν να χαρώ και μου χαλούν τη διάθεση"	Kill joy thinking
Q7	"Όταν βιώνουμε μια όμορφη στιγμή, συχνά μου παραπονιέται ότι φαίνομαι σαν κάτι άλλο να με απασχολεί"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-απόσπαση προσοχής
Q8	"Όταν με επαινεί για κάποια επιτυχία μου, απολαμβάνω την περηφάνεια του/της για εμένα"	Λεκτική επικοινωνία
Q9	"Όταν περνάμε μια δύσκολη περίοδο στη σχέση μας, σκέφτομαι πως στο μέλλον θα έχουμε καταφέρει να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες"	Απολαμβάνειν με προσμονή
Q10	"Αναπολώ συχνά τις στιγμές που έχω δεχτεί αγάπη και φροντίδα από εκείνον/εκείνη"	Απολαμβάνειν με αναπόληση
Q11	"Πριν συναντηθούμε, σκέφτομαι τι θα κάνουμε, όταν θα είμαστε μαζί και η προσμονή μου γίνεται ακόμα μεγαλύτερη"	Απολαμβάνειν με προσμονή
Q12	"Συχνά καμαρώνουμε για τη σχέση μας και για τα κοινά μας επιτεύγματα"	Συγχαίρειν
Q13	"Όταν με κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγω" αναπολώντας πόσο χαλαροί και ανέμελοι ήμασταν στις διακοπές"	Απολαμβάνειν με αναπόληση
Q14	"Όταν έχουμε κουραστεί από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, απολαμβάνουμε να σχεδιάζουμε τις διακοπές μας και τις δραστηριότητες που θα κάνουμε εκεί"	Απολαμβάνειν με προσμονή
Q15	"Όταν βρισκόμαστε κάπου όπου δεν νιώθω πολύ άνετα, συνηθίζει να μου κρατάει το χέρι, να με ακουμπάει στην πλάτη ή να με αγκαλιάζει βοηθώντας με να αισθανθώ καλύτερα"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q16	"Ντρέπομαι να του/της εκφράσω τα συναισθήματα μου"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-καταστολή
Q17	"Εστιάζω κυρίως στα αρνητικά παρά στα θετικά της σχέσης μας"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας- εύρεση λάθους
Q18	"Μετά από μία όμορφη ημέρα που θα περάσουμε μαζί, πάντοτε θα του/της μοιραστώ τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου"	Μοιράζομαι τη θετική στιγμή

Q19	"Μου λέει ότι τα θετικά μου συναισθήματα είναι σαν να ζωγραφίζονται στο πρόσωπο μου"	Συμπεριφορική έκφραση
Q20	"Όταν είμαι στην αγκαλιά του/της κλείνω τα μάτια μου και την απολαμβάνω περισσότερο"	Όξυνση αισθήσεων
Q21	"Πιάνω τον εαυτό μου να φωτογραφίζει νοερά μια όμορφη στιγμή μας, ώστε να μπορώ να την ανακαλώ στο μέλλον"	Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων
Q22	"όταν χαζεύω τις φωτογραφίες μας,θυμάμαι λεπτομέρειες της εμπειρίας μας και νιώθω θετικά συναισθήματα"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q23	"Σκέφτομαι ότι η σχέση μας όσο περνάει ο καιρός θα εξελίσσεται στην καλύτερη εκδοχή της"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q24	"Όταν είμαστε σε μια κοινωνική εκδήλωση,όπου δεν μπορούμε να εκφραστούμε ελεύθερα, απλώς με ένα βλέμμα καταλαβαίνουμε ο ένας/μία τι θέλει να πει ο/η άλλος/η"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q25	"Σε όμορφες στιγμές μαζί του/της παρατηρώ ότι δυσκολεύομαι να αφεθώ στα θετικά μου συναισθήματα"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-καταστολή
Q26	"Όταν είμαι στεναχωρημένος/η κοιτάζω φωτογραφίες από θετικές στιγμές μας και αμέσως αισθάνομαι καλύτερα"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q27	"Πριν βρεθούμε από κοντά συζητάμε στο τηλέφωνο τι θα κάνουμε και η προσμονή μας γίνεται ακόμα μεγαλύτερη"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q28	"Όταν χαζεύουμε φωτογραφίες μας εστιάζουμε σε λεπτομέρειες και λέμε ο ένας στον άλλο πώς νιώθαμε εκείνη τη στιγμή"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q29	"Όταν πετυχαίνει κάτι για το οποίο έχει "κοπιάσει",τον/την επαινώ και το γιορτάζουμε"	Συγχαίρειν
Q30	"Όταν πρόκειται να πάμε ένα ταξίδι μαζί, κατά τη διαδικασία της οργάνωσης του μας αρέσει να φανταζόμαστε πώς θα είναι αυτή η εμπειρία"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q31	"Τα καλά πράγματα που συμβαίνουν στη σχέση μας δεν οφείλονται στην προσπάθεια μας αλλά σε τυχαία γεγονότα"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-αρνητικό νοητικό ταξίδι
Q32	"Του/της μοιράζομαι ότι απολαμβάνω τις συζητήσεις μας"	Μοιράζομαι τη θετική στιγμή
Q33	"Όταν βρίσκομαι ξανά σε κάποιο μέρος στο οποίο είχα περάσει όμορφα μαζί του/της, ζωντανεύουν μέσα μου οι εικόνες και τα θετικά συναισθήματα"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q34	"Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, σκέφτομαι τι διαφορετικό θα μπορούσε να είχε συμβεί για να είναι τα πράγματα καλύτερα"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-απόσπαση προσοχής
Q35	"Όταν βιώνουμε μια όμορφη εμπειρία μαζί,προσπαθώ να την αποτυπώσω στο μυαλό μου παρατηρώντας κάθε λεπτομέρεια γύρω μου"	Χτίσιμο θετικών αναμνήσεων
Q36	"Όταν βρισκόμαστε ξανά σε κάποιο μέρος στο οποίο είχαμε περάσει όμορφα στο παρελθόν απολαμβάνουμε να συζητάμε για τις στιγμές που είχαμε ζήσει εκεί"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q37	"Όταν μου μοιράζεται τα όμορφα συναισθήματα του/της για εμένα, παρατηρώ ότι η φωνή του/της γίνεται πιο ζεστή και όλο το πρόσωπο του/της γλυκαίνει"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q38	"Όταν μιλάμε στο τηλέφωνο, εστιάζω στον ήχο της φωνής του/της"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q39	"Όταν οργανώνω ένα ταξίδι μαζί του/της,φαντάζομαι τις θετικές στιγμές που θα βιώσουμε"	Απολαμβάνει με προσμονή

Q40	"Όταν σκέφτομαι το μέλλον της σχέσης μας,τα αρνητικά σενάρια κυριαρχούν"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-αρνητικό νοητικό ταξίδι
Q41	"Όταν περνάμε όμορφα μαζί, αφήνω στην άκρη κάθε άλλη σκέψη και υποχρέωση"	Βιωματική απορρόφηση
Q42	"Έχω πολλούς λόγους να τον/την καμαρώνω και μοιράζομαι την περηφάνεια μου μαζί του/της"	Συγχαίρειν
Q43	"Συχνά φέρνω στο μυαλό μου μια περίοδο στη σχέση μας που ήμασταν στα καλύτερα μας ξαναβιώνοντας τα θετικά συναισθήματα που είχα τότε"	Απολαμβάνειν με αναπόληση
Q44	"Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, μου είναι δύσκολο να είμαι ολοκληρωτικά παρών/παρούσα, άλλες σκέψεις αποσπούν συνεχώς την προσοχή μου"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-απόσπαση προσοχής
Q45	"Σκέφτομαι συχνά ότι ο χρόνος κυλά γρήγορα και έτσι προσπαθώ να δίνω αξία στη μοναδικότητα της κάθε στιγμής με αυτό το άτομο"	Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου
Q46	"Σκέφτομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη σχέση μας για τα οποία είμαι ευγνώμων"	Μετρώ τις ευλογίες μου
Q47	"Έχει συμβεί να απορροφιέμαι από τις συζητήσεις μας, ώστε χάνω την αίσθηση του χρόνου"	Βιωματική απορρόφηση
Q48	"Του/της εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου για τα μικρά πράγματα που μου προσφέρει στην καθημερινότητα"	Μετρώ τις ευλογίες μου
Q49	"Σκέφτομαι τη σχέση μας στο μέλλον όπου όλα θα έχουν εξελιχθεί όσο το δυνατόν καλύτερα έχοντας πετύχει τους περισσότερους στόχους μας"	Απολαμβάνειν με προσμονή
Q50	"Όταν περνάμε όμορφες στιγμές μαζί, δεν αντιλαμβάνομαι πόσο γρήγορα κυλά ο χρόνος"	Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου
Q51	"Ισχυρίζεται ότι ποτέ δεν είμαι απόλυτα ικανοποιημένος/η, καθώς ακόμα και σε πολύ όμορφες στιγμές μας έχω κάτι αρνητικό να παρατηρήσω"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-εύρεση λάθους
Q52	"Όταν βιώνω μια θετική εμπειρία με εκείνον/η, η οποία το πιθανότερο είναι να μην ξανασυμβεί προσπαθώ να αξιοποιώ στο έπακρο τον χρόνο που απομένει"	Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου
Q53	"Όταν μας κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγουμε" συζητώντας τις αναμνήσεις μας από τις περιπέτειες των διακοπών"	Απολαμβάνειν με αναπόληση
Q54	"Συχνά πιστεύω ότι οι κοινές θετικές μας στιγμές δεν θα κρατήσουν πολύ"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-αρνητικό νοητικό ταξίδι
Q55	"Μου αρέσει πολύ να συζητάμε πώς φανταζόμαστε ότι θα είναι η σχέση μας στο μέλλον"	Απολαμβάνειν με προσμονή
Q56	"Κάποιες φορές καταλαβαίνω τι θέλει να μου πει πριν ακόμα το μοιραστεί μαζί μου"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q57	"Είμαι ευγνώμων που περνάμε τις εύκολες και δύσκολες στιγμές μαζί"	Μετρώ τις ευλογίες μου
Q58	"Ευχαριστιέμαι που έχουμε έναν δικό μας κώδικα επικοινωνίας,όπου κάποιες φορές επικοινωνούμε με τα μάτια"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q59	"Με γεμίζει θετικά συναισθήματα να προγραμματίζω μια εκδρομή που θα κάνω μελλοντικά μαζί του/της"	Απολαμβάνειν με προσμονή

Q60	"Με ευχαριστεί να σκέφτομαι για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q61	"Όταν ζούμε μια θετική στιγμή, συχνά προσπαθώ να βρώ τι πάει λάθος σε αυτή"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-εύρεση λάθους
Q62	"Ψάχνω για κοινές δραστηριότητες και φαντάζομαι πόσο ωραία θα είναι να κάνουμε κάτι μαζί"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q63	"Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που νιώθω"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-καταστολή
Q64	"Όταν μιλάμε για ένα θέμα, απορροφείμαι στη συζήτηση μας"	Βιωματική απορρόφηση
Q65	"Ανυπομονώ, όταν σχεδιάζω πώς θα γιορτάσουμε μια σημαντική μελλοντική μας στιγμή π.χ γενέθλια, επέτειος γνωριμίας"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q66	"Απορροφείμαι πλήρως στη στιγμή, όταν βιώνουμε μαζί κοινές θετικές εμπειρίες"	Βιωματική απορρόφηση
Q67	"Για να ζήσω περισσότερο έντονα μια θετική στιγμή μαζί του/της εστιάζω στις αισθήσεις μου (όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή)"	Όξυνση αισθήσεων
Q68	"Όταν κάνουμε μια ευχάριστη έξοδο μαζί, του/ της λέω πόσο ωραία πέρασα"	Μοιράζομαι τη θετική στιγμή
Q69	"Όταν βιώνουμε μια ιδιαίτερα ευχάριστη στιγμή μαζί, σημειοδοτοποιώ ότι ο χρόνος κυλάει γρήγορα"	Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου
Q70	"Ευχαριστιέμαι συζητήσεις μεταξύ μας στις οποίες του/της εκφράζω τα αισθήματά μου"	Λεκτική επικοινωνία
Q71	"Με ευχαριστεί ιδιαίτερα όταν σκέφτομαι θετικές στιγμές μαζί του/της από το παρελθόν"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q72	"Όταν βιώνουμε μια θετική στιγμή στη σχέση μας, θυμάμαι παλαιότερες δυσάρεστες μεταξύ μας στιγμές, ώστε να ευχαριστηθώ περισσότερο τη στιγμή"	Θετική σύγκριση
Q73	"Όταν σκεφτόμαστε μαζί θετικές στιγμές από το παρελθόν, νιώθω θετικά συναισθήματα"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q74	"Με ευχαριστεί να σκεφτόμαστε μαζί για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q75	"Όταν περνάμε ωραία μαζί, συχνά το μυαλό μου είναι αλλού"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-απόσπαση προσοχής
Q76	"Στις θετικές μας στιγμές προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που του/της δείχνω"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-καταστολή
Q77	"Στις κοινές ευχάριστες στιγμές μας τα θετικά συναισθήματά μου εκδηλώνονται στο πρόσωπο μου"	Συμπεριφορική έκφραση
Q78	"Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, σκέφτομαι πώς θα ένιωθα αν αυτή η στιγμή δεν είχε συμβεί"	Θετική σύγκριση
Q79	"Χαίρομαι ιδιαίτερα, όταν η συζήτηση μας τον/την κάνει να γελάει με την καρδιά του/της"	Λεκτική επικοινωνία
Q80	"Όταν βιώνουμε μια κοινή θετική εμπειρία επιδιώκω να "ρουφήξω" όσο περισσότερο μπορώ την κάθε στιγμή"	Απορροφείμαι στη στιγμή
Q81	"Νιώθω ευχαρίστηση, όταν κάνουμε συζητήσεις που έχουν νόημα για τη σχέση μας"	Λεκτική επικοινωνία

Q82	"Όταν βλέπω ένα αντικείμενο που μου τον/την θυμίζει αναπολώ θετικές στιγμές που περάσαμε μαζί"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q83	"Σκέφτομαι ότι στην πορεία της σχέσης μας θα ζήσουμε σημαντικές στιγμές που θα την βοηθήσουν να εξελιχθεί"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q84	"Στις ευχάριστες στιγμές μας συχνά σκέφτομαι τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα"	Άμβλυνση θετικής επικοινωνίας-εύρεση λάθους
Q85	"Προσπαθώ να κρύψω τελείως τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω σε στιγμές που περνάμε όμορφα μαζί"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-καταστολή
Q86	"Όταν βιώνουμε μια κοινή θετική εμπειρία σταματώ να κάνω άλλα πράγματα ταυτόχρονα, ώστε να την ευχαριστηθώ περισσότερο"	Βιωματική απορρόφηση
Q87	"Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο τον/την αγκαλιάζω/φιλάω κτλ"	Συμπεριφορική έκφραση
Q88	"Όταν βιώνουμε κοινές ευχάριστες εμπειρίες είναι σαν να αποθηκεύω μια φωτογραφία της στιγμής μας, ώστε να την ανακαλέσω αργότερα"	Γεμίζω τη μνήμη
Q89	"Νιώθω ευγνωμοσύνη που υπάρχει στη ζωή μου αυτό το σημαντικό για εμένα άτομο"	Μετρώ τις ευλογίες μου
Q90	"Μου αρέσει όταν ανάμεσα σε κόσμο μοιράζομαι μαζί του/της μια σκέψη μου με μορφασμούς, εκφράσεις προσώπου ή κινήσεις σώματος"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q91	"Απολαμβάνουμε να σχεδιάζουμε από κοινού τον εορτασμό μιας σημαντικής στιγμής που θα συμβεί στο μέλλον, π.χ γενέθλια, επέτειος γνωριμίας"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q92	"Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά ανησυχώ για αρνητικά συμβάντα που με απασχολούν"	Άμβλυνση θετικής επικοινωνίας-απόσπαση προσοχής
Q93	"Δεν μοιράζομαι μαζί του/της τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω, όταν βιώνουμε μια ευχάριστη εμπειρία"	Άμβλυνση θετικής επικοινωνίας-καταστολή
Q94	"Όταν βιώνουμε κάτι ευχάριστο μαζί, του/της εκφράζω τα θετικά μου συναισθήματα με λόγια ή επιφωνήματα χαράς/ ενθουσιασμού"	Συμπεριφορική έκφραση
Q95	"Καταλαβαίνω ότι ο χρόνος περνάει και στέκομαι όσο περισσότερο μπορώ στις θετικές στιγμές μας"	Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου
Q96	"Με ικανοποιεί, όταν στις συζητήσεις εκφράζουμε τα συναισθήματα μας"	Λεκτική επικοινωνία
Q97	"Νιώθω θετικά συναισθήματα για τη σχέση μας, όταν αναπολώ ένα ταξίδι που κάναμε μαζί"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q98	"Για να ευχαριστηθώ μια ιδιαίτερα θετική στιγμή μαζί του/της παρατηρώ με λεπτομέρεια το πρόσωπο του/της"	Όξυνση αισθήσεων
Q99	"Προσπαθώ να κρατώ ζωντανές τις κοινές θετικές μας εμπειρίες με το να τις αποθηκεύω στη μνήμη μου"	Γεμίζω τη μνήμη
Q100	"Χαίρομαι πολύ, όταν κοιτάζω φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q101	"Όταν ζούμε μια ξεχωριστή θετική εμπειρία, σκέφτομαι πόσο μοναδικό είναι αυτό που ζούμε"	Επίγνωση της ρευστότητας του χρόνου
Q102	"Ευχαριστιέμαι να συζητάμε για πολύ ξεχωριστές στιγμές που έχουν συμβεί στην πορεία της σχέσης μας"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q103	"Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά δίνω προσοχή και στα αρνητικά σημεία της"	Άμβλυνση θετικής επικοινωνίας-απόσπαση προσοχής

Q104	"Όταν έχουμε μια ευχάριστη εμπειρία μαζί, έρχονται στο μυαλό μου κοινές στιγμές μας από το παρελθόν που με στεναχωρούν"	Άμβλυνση θετικής επικοινωνίας-απόσπαση προσοχής
Q105	"Νιώθω τυχερός/η για τις θετικές εμπειρίες που ζήσαμε παρέα"	Μετρώ τις ευλογίες μου
Q106	"Όταν ξεπερνάμε μαζί δύσκολες στιγμές σκέφτομαι ότι χτίζουμε πιο γερές βάσεις για μελλοντικές μας δυσκολίες"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q107	"Συχνά σκέφτομαι ότι οι θετικές μας στιγμές οφείλονται στην τύχη"	Άμβλυνση θετικής επικοινωνίας-αρνητικό νοητικό ταξίδι
Q108	"Όταν καταφέρνουμε κάτι θετικό για τη σχέση μας,για το οποίο έχουμε προσπαθήσει και οι δύο συγχαίρουμε ο ένας τον άλλον."	Συγχαίρειν
Q109	"Με ευχαριστεί ιδιαίτερα , όταν μπορεί να καταλάβει μια ανάγκη μου χωρίς να το εκφράσω με λόγια, αλλά διαβάζοντας τα σημάδια στο πρόσωπο και στο σώμα μου"	Μη λεκτική επικοινωνία
Q110	"Όταν βιώνουμε μια κοινή θετική στιγμή, σκέφτομαι ότι αυτή η στιγμή σε λίγο θα τελειώσει και στεναχωριέμαι"	Άμβλυνση θετικής επικοινωνίας-απόσπαση προσοχής
Q111	"Όταν κάνει κάτι ευχάριστο για εμένα του/της επικοινωνώ πόσο ωραία νιώθω"	Λεκτική επικοινωνία
Q112	"Ψάχνουμε για κοινές δραστηριότητες και φανταζόμαστε πόσο ωραία θα είναι να τις κάνουμε μαζί"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q113	"Αναγνωρίζουμε τις επιτυχίες στη σχέση μας και λέμε μεταξύ μας μπράβο που τα καταφέραμε"	Συγχαίρειν
Q114	"Μου αρέσει πολύ όταν αναπολούμε από κοινού ένα ταξίδι που κάναμε μαζί"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q115	"Νιώθω ευχαρίστηση, όταν νιώθω ότι η κουβέντα μαζί του/της μας φέρνει πιο κοντά"	Λεκτική επικοινωνία
Q116	"Όταν περνάμε μια ευχάριστη στιγμή μαζί, σκέφτομαι ότι αμέσως μετά θα συμβεί κάτι αρνητικό"	Άμβλυνση θετικής εμπειρίας-αρνητικό νοητικό ταξίδι
Q117	"Σκέφτομαι οτι θα περάσουμε χρόνο μαζί και ανυπομονώ για αυτό"	Απολαμβάνει με προσμονή
Q118	"Όταν κοιτάμε μαζί φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές,γεμίζω με θετικά συναισθήματα"	Απολαμβάνει με αναπόληση
Q119	"Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, σκέφτομαι πώς θα ήταν η σχέση μας αν αυτή η στιγμή δεν είχε συμβεί"	Θετική σύγκριση

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΙΑΚΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ (2η έκδοση-55 στοιχεία)
Κλίμακα 0-10

Στοιχείο	Ερώτημα
Q46.	Σκέφτομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη σχέση μας, για τα οποία είμαι ευγνώμων.
Q104.	Όταν έχουμε μια ευχάριστη εμπειρία μαζί, έρχονται στο μυαλό μου κοινές στιγμές μας από το παρελθόν που με στεναχωρούν.
Q118.	Όταν κοιτάμε μαζί φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές, γεμίζω με θετικά συναισθήματα.
Q95.	Καταλαβαίνω ότι ο χρόνος περνάει και στέκομαι όσο περισσότερο μπορώ στις θετικές στιγμές μας.
Q63.	Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που νιώθω.
Q68.	Όταν κάνουμε μια ευχάριστη έξοδο μαζί, του/ της λέω πόσο ωραία πέρασα.
Q93.	Δεν μοιράζομαι μαζί του/της τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω, όταν βιώνουμε μια ευχάριστη εμπειρία.
Q65.	Ανυπομονώ, όταν σχεδιάζω πώς θα γιορτάσουμε μια σημαντική μελλοντική μας στιγμή π.χ γενέθλια, επέτειος γνωριμίας.
Q99.	Προσπαθώ να κρατώ ζωντανές τις κοινές θετικές μας εμπειρίες με το να τις αποθηκεύω στη μνήμη μου.
Q39.	Όταν οργανώνω ένα ταξίδι μαζί του/της, φαντάζομαι τις θετικές στιγμές που θα βιώσουμε.
Q107.	Συχνά σκέφτομαι ότι οι θετικές μας στιγμές οφείλονται στην τύχη.
Q25.	Σε όμορφες στιγμές μαζί του/της παρατηρώ ότι δυσκολεύομαι να αφεθώ στα θετικά μου συναισθήματα.
Q48.	Του/της εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου για τα μικρά πράγματα που μου προσφέρει στην καθημερινότητα.
Q105.	Νιώθω τυχερός/η για τις θετικές εμπειρίες που ζήσαμε παρέα.
Q50.	Όταν περνάμε όμορφες στιγμές μαζί, δεν αντιλαμβάνομαι πόσο γρήγορα κυλά ο χρόνος.
Q112.	Ψάχνουμε για κοινές δραστηριότητες και φανταζόμαστε πόσο ωραία θα είναι να τις κάνουμε μαζί.
Q74.	Με ευχαριστεί να σκεφτόμαστε μαζί για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα.
Q30.	Όταν πρόκειται να πάμε ένα ταξίδι μαζί, κατά τη διαδικασία της οργάνωσης του μας αρέσει να φανταζόμαστε πώς θα είναι αυτή η εμπειρία.
Q52.	Όταν βιώνω μια θετική εμπειρία με εκείνον/η, η οποία το πιθανότερο είναι να μην ξανασυμβεί προσπαθώ να αξιοποιώ στο έπακρο τον χρόνο που απομένει.
Q32.	Του/της μοιράζομαι ότι απολαμβάνω τις συζητήσεις μας.
Q100.	Χαίρομαι πολύ, όταν κοιτάζω φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές.
Q67.	Για να ζήσω περισσότερο έντονα μια θετική στιγμή μαζί του/της εστιάζω στις αισθήσεις μου (όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση, αφή).
Q61.	Όταν ζούμε μια θετική στιγμή, συχνά προσπαθώ να βρω τι πάει λάθος σε αυτή.
Q66.	Απορροφίεμαι πλήρως στη στιγμή, όταν βιώνουμε μαζί κοινές θετικές εμπειρίες.
Q57.	Είμαι ευγνώμων που περνάμε τις εύκολες και δύσκολες στιγμές μαζί.
Q13.	Όταν με κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγω" αναπολώντας πόσο χαλαροί και ανέμελοι ήμασταν στις διακοπές".
Q35.	Όταν βιώνουμε μια όμορφη εμπειρία μαζί, προσπαθώ να την αποτυπώσω στο μυαλό μου παρατηρώντας κάθε λεπτομέρεια γύρω μου.
Q86.	Όταν βιώνουμε μια κοινή θετική εμπειρία σταματώ να κάνω άλλα πράγματα ταυτόχρονα, ώστε να την ευχαριστηθώ περισσότερο.

Q3.	Συχνά του/της εκφράζω ότι νιώθω τυχερός/ή που τον/την έχω γνωρίσει.
Q51.	Ισχυρίζεται ότι ποτέ δεν είμαι απόλυτα ικανοποιημένος/η, καθώς ακόμα και σε πολύ όμορφες στιγμές μας έχω κάτι αρνητικό να παρατηρήσω.
Q69.	Όταν βιώνουμε μια ιδιαίτερα ευχάριστη στιγμή μαζί, συνειδητοποιώ ότι ο χρόνος κυλάει γρήγορα.
Q27.	Πριν βρεθούμε από κοντά συζητάμε στο τηλέφωνο τι θα κάνουμε και η προσμονή μας γίνεται ακόμα μεγαλύτερη.
Q75.	Όταν περνάμε ωραία μαζί, συχνά το μυαλό μου είναι αλλού.
Q60.	Με ευχαριστεί να σκέφτομαι για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα.
Q92.	Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά ανησυχώ για αρνητικά συμβάντα που με απασχολούν.
Q53.	Όταν μας κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγουμε" συζητώντας τις αναμνήσεις μας από τις περιπέτειες των διακοπών.
Q71.	Με ευχαριστεί ιδιαίτερα όταν σκέφτομαι θετικές στιγμές μαζί του/της από το παρελθόν.
Q116.	Όταν περνάμε μια ευχάριστη στιγμή μαζί, σκέφτομαι ότι αμέσως μετά θα συμβεί κάτι αρνητικό.
Q98.	Για να ευχαριστηθώ μια ιδιαίτερα θετική στιγμή μαζί του/της παρατηρώ με λεπτομέρεια το πρόσωπο του/της.
Q88.	Όταν βιώνουμε κοινές ευχάριστες εμπειρίες είναι σαν να αποθηκεύω μια φωτογραφία της στιγμής μας, ώστε να την ανακαλέσω αργότερα.
Q73.	Όταν σκεφτόμαστε μαζί θετικές στιγμές από το παρελθόν, νιώθω θετικά συναισθήματα.
Q103.	Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά δίνω προσοχή και στα αρνητικά σημεία της.
Q14.	Όταν έχουμε κουραστεί από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, απολαμβάνουμε να σχεδιάζουμε τις διακοπές μας και τις δραστηριότητες που θα κάνουμε εκεί.
Q6.	Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, συχνά κάνω σκέψεις που με εμποδίζουν να χαρώ και μου χαλούν τη διάθεση.
Q84.	Στις ευχάριστες στιγμές μας συχνά σκέφτομαι τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα.
Q44.	Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, μου είναι δύσκολο να είμαι ολοκληρωτικά παρών/παρούσα, άλλες σκέψεις αποσπούν συνεχώς την προσοχή μου.
Q89.	Νιώθω ευγνωμοσύνη που υπάρχει στη ζωή μου αυτό το σημαντικό για εμένα άτομο.
Q80.	Όταν βιώνουμε μια κοινή θετική εμπειρία επιδιώκω να "ρουφήξω" όσο περισσότερο μπορώ την κάθε στιγμή.
Q76.	Στις θετικές μας στιγμές προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που του/της δείχνω.
Q97.	Νιώθω θετικά συναισθήματα για τη σχέση μας, όταν αναπολώ ένα ταξίδι που κάναμε μαζί.
Q64.	Όταν μιλάμε για ένα θέμα, απορροφίεμαι στη συζήτησή μας.
Q117.	Σκέφτομαι ότι θα περάσουμε χρόνο μαζί και ανυπομονώ για αυτό.
Q40.	Προσπαθώ να κρύψω τελείως τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω σε στιγμές που περνάμε όμορφα μαζί
Q7.	Όταν βιώνουμε μια όμορφη στιγμή, συχνά μου παραπονιέται ότι φαίνομαι σαν κάτι άλλο να με απασχολεί
Q85.	Όταν σκέφτομαι το μέλλον της σχέσης μας, τα αρνητικά σενάρια κυριαρχούν.

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΙΑΚΟΥ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ (Τελική έκδοση-31 στοιχεία)
Κλίμακα 0-10

Στοιχείο	Ερώτημα
Q46.	Σκέφτομαι ότι υπάρχουν πράγματα στη σχέση μας, για τα οποία είμαι ευγνώμων.
Q104.	Όταν έχουμε μια ευχάριστη εμπειρία μαζί, έρχονται στο μυαλό μου κοινές στιγμές μας από το παρελθόν που με στεναχωρούν.
Q118.	Όταν κοιτάμε μαζί φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές, γεμίζω με θετικά συναισθήματα.
Q63.	Όταν μας συμβαίνει κάτι ευχάριστο, προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που νιώθω.
Q93.	Δεν μοιράζομαι μαζί του/της τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω, όταν βιώνουμε μια ευχάριστη εμπειρία.
Q107.	Συχνά σκέφτομαι ότι οι θετικές μας στιγμές οφείλονται στην τύχη.
Q25.	Σε όμορφες στιγμές μαζί του/της παρατηρώ ότι δυσκολεύομαι να αφεθώ στα θετικά μου συναισθήματα.
Q105.	Νιώθω τυχερός/η για τις θετικές εμπειρίες που ζήσαμε παρέα.
Q74.	Με ευχαριστεί να σκεφτόμαστε μαζί για το μέλλον της σχέσης μας, όπου έχουμε πετύχει τα κοινά μας όνειρα.
Q100.	Χαίρομαι πολύ, όταν κοιτάζω φωτογραφίες από θετικές μας στιγμές.
Q61.	Όταν ζούμε μια θετική στιγμή, συχνά προσπαθώ να βρω τι πάει λάθος σε αυτή.
Q57.	Είμαι ευγνώμων που περνάμε τις εύκολες και δύσκολες στιγμές μαζί.
Q13.	Όταν με κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγω" αναπολώντας πόσο χαλαροί και ανέμελοι ήμασταν στις διακοπές".
Q51.	Ισχυρίζεται ότι ποτέ δεν είμαι απόλυτα ικανοποιημένος/η, καθώς ακόμα και σε πολύ όμορφες στιγμές μας έχω κάτι αρνητικό να παρατηρήσω.
Q27.	Πριν βρεθούμε από κοντά συζητάμε στο τηλέφωνο τι θα κάνουμε και η προσμονή μας γίνεται ακόμα μεγαλύτερη.
Q75.	Όταν περνάμε ωραία μαζί, συχνά το μυαλό μου είναι αλλού.
Q92.	Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά ανησυχώ για αρνητικά συμβάντα που με απασχολούν.
Q53.	Όταν μας κουράζει η δύσκολη καθημερινότητα "ξεφεύγουμε" συζητώντας τις αναμνήσεις μας από τις περιπέτειες των διακοπών.
Q71.	Με ευχαριστεί ιδιαίτερα όταν σκέφτομαι θετικές στιγμές μαζί του/της από το παρελθόν.
Q116.	Όταν περνάμε μια ευχάριστη στιγμή μαζί, σκέφτομαι ότι αμέσως μετά θα συμβεί κάτι αρνητικό.
Q73.	Όταν σκεφτόμαστε μαζί θετικές στιγμές από το παρελθόν, νιώθω θετικά συναισθήματα.
Q103.	Όταν βιώνουμε μια κοινή ευχάριστη εμπειρία, συχνά δίνω προσοχή και στα αρνητικά σημεία της.
Q14.	Όταν έχουμε κουραστεί από τη ρουτίνα της καθημερινότητας, απολαμβάνουμε να σχεδιάζουμε τις διακοπές μας και τις δραστηριότητες που θα κάνουμε εκεί.
Q6.	Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, συχνά κάνω σκέψεις που με εμποδίζουν να χαρώ και μου χαλούν τη διάθεση.
Q84.	Στις ευχάριστες στιγμές μας συχνά σκέφτομαι τι θα μπορούσε να είχε πάει καλύτερα.
Q44.	Σε μια όμορφη στιγμή μαζί του/της, μου είναι δύσκολο να είμαι ολοκληρωτικά παρών/παρούσα, άλλες σκέψεις αποσπούν συνεχώς την προσοχή μου.
Q89.	Νιώθω ευγνωμοσύνη που υπάρχει στη ζωή μου αυτό το σημαντικό για εμένα άτομο.
Q76.	Στις θετικές μας στιγμές προσπαθώ να μειώσω την ένταση της χαράς και των άλλων θετικών συναισθημάτων που του/της δείχνω.
Q40.	Προσπαθώ να κρύψω τελείως τη χαρά και τα άλλα θετικά συναισθήματα που νιώθω σε στιγμές που περνάμε όμορφα μαζί

Q7.	Όταν βιώνουμε μια όμορφη στιγμή, συχνά μου παραπονιέται ότι φαίνομαι σαν κάτι άλλο να με απασχολεί
Q85.	Όταν σκέφτομαι το μέλλον της σχέσης μας, τα αρνητικά σενάρια κυριαρχούν.