



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Πρόγραμμα παρέμβασης για την ενίσχυση της
μετατραυματικής ανάπτυξης και της ψυχικής
ανθεκτικότητας σε φοιτητές κατά την περίοδο της
πανδημίας του COVID-19**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Εισηγητές: **Ταμιωλάκη Αλεξάνδρα (ΥΚ5819) Μαρνέλλου Ειρήνη (ΥΚ5558).**

Επιβλέπουσα: **Αργυρούλα Καλαϊτζάκη**, Επίκουρη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας, Διευθύντρια του Εργαστηρίου Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής.

©

Οκτώβριος, 2021



HELLENIC MEDITERRANEAN UNIVERSITY

SCHOOL OF HEALTH SCIENCE

DEPARTMENT OF SOCIAL WORK

**The effect of an Intervention to enhance
posttraumatic growth and resilience among
University students during the COVID-19
pandemic**

DIPLOMA THESIS

Students: Tamiolaki Alexandra (YK5819) Marnellou Eirini (YK5888)

Supervisor: **Argyroula Kalaitzaki**, Assistant Professor of Clinical Psychology,
Head of the Laboratory of Interdisciplinary Approaches to the Enhancement of
Quality of Life.

©

October, 2021

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων της Ταμιωλάκη Αλεξάνδρας, Μαρνέλλου Ειρήνης, της επιβλέπουσας καθηγήτριας κας Καλαϊτζάκη Αργυρούλας και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

ΔΗΛΩΣΗ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑΣ

Οι υπογράφωντες φοιτητές του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛ.ΜΕ.ΠΑ.

Ταμιωλάκη Αλεξάνδρα

Μαρνέλλου Ειρήνη

Δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο:

«Πρόγραμμα παρέμβασης για την ενίσχυση της μετατραυματικής ανάπτυξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε φοιτητές κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19»

είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μας δουλειάς και όλες οι πηγές που έχουν

χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνουμε ότι δεν αποτελεί προϊόν

οποιασδήποτε εξωτερικής μη αδειοδοτημένης βοήθειας και ότι δεν έχει υποβληθεί σε

οποιοδήποτε ίδρυμα ή οργανισμό προς αξιολόγηση, ούτε έχει δημοσιευθεί στο παρελθόν μέρος αυτής ή στο σύνολό της.

(Υπογραφή)

(Υπογραφή)

Α. Ταμιωλάκη

Ε. Μαρνέλλου

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία έχει σκοπό την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος παρέμβασης σε φοιτητές κατά την περίοδο του COVID-19 που επιδιώκει: α) τη μείωση τυχόν συμπτωμάτων στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, κατάθλιψης και β) την προώθηση της μετατραυματικής τους ανάπτυξης και της ψυχικής τους ανθεκτικότητας μέσω της ενίσχυσης των αρετών της προσωπικότητάς τους. Για την επίτευξη του παραπάνω σκοπού, συλλέχθηκαν δεδομένα από δύο ομάδες φοιτητών: την πειραματική (75 φοιτητές) και την ομάδα ελέγχου (46 φοιτητές).

Για την πειραματική ομάδα, σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε μία παρέμβαση διάρκειας έξι εβδομάδων με καθημερινές δραστηριότητες που στόχευαν στην ενίσχυση των αρετών της προσωπικότητας των φοιτητών. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε στην παρέμβαση αυτή. Αρχικά οι φοιτητές και των δύο ομάδων για την αναγνώριση των δυνατοτήτων του χαρακτήρα τους συμπλήρωσαν το Test «VIA Character Strengths» (VIA-IS, Peterson, Park & Seligman, 2005). Στη συνέχεια, για να γίνει η αξιολόγηση της παρέμβασης τους χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο σε μορφή google forms που περιλάμβανε κλίμακες για τη διερεύνηση του αντιλαμβανόμενου στρες (Perceived Stress Scale, PSS-10, Cohen κ.ά., 1983), της μετατραυματικής διαταραχής του στρες (Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5, PCL-5, Weathersetal., 2013), του άγχους, της κατάθλιψης, του στρες (Depression Anxiety Stress Scales -DASS-21, Henry & Crawford, 2005) της μετατραυματικής ανάπτυξης (Post-Traumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996) και της ψυχικής ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale –BRS, Smith κ.ά., 2008). Το ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε και στις δύο ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου δύο φορές, μία πριν την παρέμβαση και μια δεύτερη αμέσως μετά το πέρας της για την πειραματική ομάδα και σε διάστημα αντίστοιχα για την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα, κατά τη δεύτερη μέτρηση σε σύγκριση με την πρώτη, εμφάνισε στατιστικά σημαντικά λιγότερα συμπτώματα αντιλαμβανόμενου στρες και κατάθλιψης. Επιπλέον, παρατηρήθηκε μια τάση, όχι όμως στατιστικά σημαντική, για λιγότερα συμπτώματα μετατραυματικής διαταραχής του στρες και άγχους και περισσότερη μετατραυματική ανάπτυξη και ψυχική ανθεκτικότητα. Η ομάδα ελέγχου, κατά τη δεύτερη μέτρηση σε σχέση με την πρώτη, εμφάνισε στατιστικά σημαντικά

περισσότερα συμπτώματα άγχους και στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα στην υποκλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης «εκτίμηση της ζωής». Τα αποτελέσματα αυτά τονίζουν την αναγκαιότητα υλοποίησης προγραμμάτων ενδυνάμωσης των φοιτητών την περίοδο της πανδημίας με έμφαση στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και συγκεκριμένα στις αρετές και δυνατότητες του χαρακτήρα.

Λέξεις κλειδιά: Μετατραυματική Ανάπτυξη, κορωνοϊός, πανδημία, ψυχική υγεία, ψυχική ανθεκτικότητα, στρες, άγχος, κατάθλιψη, μετατραυματική διαταραχή του στρες.

ABSTRACT

The goal of this dissertation is to evaluate the effectiveness of an intervention in university students during the COVID-19 pandemic that aims at: a) reducing symptoms of stress, post-traumatic stress disorder, anxiety, depression and b) promoting post-traumatic growth and resilience by enhancing the virtues of their personality. Two groups of university students were recruited: the experimental (75 students) and the control group (46 students).

For the experimental group, a six-week intervention was designed and implemented with daily activities aimed at enhancing the virtues of the students' personality. The control group did not participate in the intervention. Before the intervention, participants from both groups completed the VIA Character Strengths Test (VIA-IS, Peterson, Park & Seligman, 2005) to assess their character strengths. Then, they responded to an online questionnaire through Google Forms to assess symptoms of stress (Perceived Stress Scale, PSS-10, Cohen et al., 1983), post-traumatic stress disorder (Posttraumatic Stress Disorder Checklist DSM-5, PCL-5, Weathers et al., 2013), anxiety, depression (Depression Anxiety Stress Scales -DASS-21, Henry & Crawford, 2005) post-traumatic growth (Post-Traumatic Growth Inventory, Tedeschi & Calhoun, 1996) and resilience (Brief Resilience Scale –BRS, Smith et al., 2008). The questionnaire was administered to the experimental and the control group in two time points, once before the intervention (Time 1) and immediately after (Time 2). The results showed that the experimental group, in Time 2 in comparison with Time 1, indicated statistically significantly fewer symptoms of stress and depression. In addition, there was a non-significant tendency for fewer post-traumatic stress disorder symptoms and higher scores in post-traumatic growth and resilience. The control group, in Time 2 in comparison with Time 1, indicated statistically significantly more anxiety symptoms and lower levels in the post-traumatic growth subscale "appreciation for life". The results point out the need to implement strengths-based interventions to the university students during the pandemic with an emphasis on the principles of Positive Psychology and specifically on the virtues and character strengths.

Key-words: Posttraumatic growth, COVID-19, pandemic, mental health, resilience, stress, anxious, depression, posttraumatic stress disorder

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

«Οι δυσκολίες είναι προκλήσεις, σε προκαλούν να δουλέψεις, να σκεφτείς, να βρεις τρόπους να τις ξεπεράσεις. Ποτέ λοιπόν μην παίρνεις καμία δυσκολία αρνητικά. Βρες κάτι θετικό σε αυτήν. Ο ίδιος βράχος που σου κλείνει το δρόμο μπορεί να λειτουργήσει σαν εφαλτήριο για να ανέβεις πάνω του και να περάσεις απέναντι. Αν δεν υπήρχε κανένας βράχος στο δρόμο σου, δεν θα μπορούσες να ανέβεις ψηλότερα» (σ. 254)

Όσο

Ινδός Φιλόσοφος

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ολοκληρώνοντας την πτυχιακή εργασία, φτάνοντας στο τέλος του ερευνητικού αυτού ταξιδιού, αισθανόμαστε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε όλους τους ανθρώπους που βοήθησαν ώστε να ολοκληρωθεί αυτή η προσπάθεια. Αρχικά θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κυρία Αργυρούλα Καλαϊτζάκη, την επιβλέπουσα καθηγήτρια της εργασίας μας, για την εμπιστοσύνη, την στήριξη και την καθοδήγηση που μας παρείχε. Την ευχαριστούμε που πίστεψε στις δυνατότητές μας και μας βοήθησε με τη σταθερή της παρότρυνση να τις αξιοποιήσουμε δημιουργικά, ολοκληρώνοντας αυτό το στόχο.

Επιπλέον, ευχαριστούμε όλους εκείνους τους φοιτητές που βρήκαν χρόνο για να συμμετάσχουν στην μελέτη μας και έδειξαν ενεργό ενδιαφέρον κατά τη διάρκεια του προγράμματος ενδυνάμωσης «Εν-Δυνάμει». Μέσα από την εμπιστοσύνη που μας έδειξαν και την προθυμία τους να καταθέσουν με ειλικρίνεια όσα τους απασχολούν κατάφεραν να μας κάνουν να μελετήσουμε σε βάθος το θέμα της εργασίας μας.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τις οικογένειες και τους φίλους μας καθώς χωρίς την συναισθηματική τους υποστήριξη δεν θα μπορούσαμε να είχαμε ολοκληρώσει το δύσκολο αυτό εγχείρημα.

Σε όλους αυτούς...

A. Ταμιωλάκη

E. Μαρνέλλου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	i
ABSTRACT	iii
ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ	v
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	vi
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΑΡΕΤΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ	
1.1. Εννοιολογική προσέγγιση των αρετών και των δυνατοτήτων του χαρακτήρα	3
1.2. Κατηγοριοποίηση των αρετών και των δυνατοτήτων από το VIA Institute	5
1.3. Παρεμβάσεις που προωθούν τις δυνατότητες του χαρακτήρα	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ 2019 ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	
2.1. Η Πανδημία του Κορωνοϊού: επιδημιολογικά στοιχεία	14
2.2. Οι αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας του Κορωνοϊού στην ψυχική υγεία	16
2.3. Οι θετικές επιπτώσεις της πανδημίας του Κορωνοϊού στην ψυχική υγεία	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	
3.1. Δείγμα της έρευνας	24
3.2. Διαδικασία	26
3.3. Ερευνητικά Εργαλεία	53
3.4. Στατιστική ανάλυση	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	
4.1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος	57
4.2. Το κλινικό προφίλ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη μέτρηση	60
4.3. Το κλινικό προφίλ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά τη δεύτερη μέτρηση	62
4.4. Το κλινικό προφίλ της πειραματικής ομάδας πριν και μετά την παρέμβαση	65
4.5. Το κλινικό προφίλ της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση	67
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	70
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	74
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	

Παράρτημα 1. Καθημερινές Δραστηριότητες-Tips για κάθε Αρετή και Δυνατότητα του χαρακτήρα.....	84
Παράρτημα 2. Εικόνες από την ομαδική σελίδα στο Facebook με τις καθημερινές δραστηριότητες που προτείνονταν στην πειραματική ομάδα	90
Παράρτημα 3. Οδηγίες πριν την έναρξη της παρέμβασης	97
Παράρτημα 4. Θεωρητικό υπόβαθρο για τις 6 αρετές και τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα	98
Παράρτημα 5. Ερωτηματολόγιο VIA Character Strengths	101
Παράρτημα 6. Ερωτηματολόγιο για τη μελέτη του κλινικού προφίλ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου	108
Παράρτημα 7. Ερωτηματολόγιο ενδιάμεσης αξιολόγησης.....	122

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 3.1.: Δημογραφικά Χαρακτηριστικά δείγματος.....	24
Πίνακας 3.2.: Σοφία-Γνώση.....	28
Πίνακας 3.3.: Θάρρος.....	29
Πίνακας 3.4.: Ανθρωπιά.....	30
Πίνακας 3.5.: Δικαιοσύνη.....	31
Πίνακας 3.6.: Εγκράτεια.....	32
Πίνακας 3.7.: Υπέρβαση.....	33
Πίνακας 3.8.: Οι δραστηριότητες της παρέμβασης των 6 εβδομάδων...	34
Πίνακας 3.9.: Ερωτηματολόγιο τελικής αξιολόγησης.....	50
Πίνακας 4.1.: Δημογραφικά Χαρακτηριστικά δείγματος πειραματικής ομάδας.....	57
Πίνακας 4.2.: Δημογραφικά Χαρακτηριστικά δείγματος ομάδας ελέγχου.....	59
Πίνακας 4.3.: Διαφορές στα συμπτώματα ΜΔΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη μέτρηση	61
Πίνακας 4.4.: Διαφορές στα συμπτώματα ΜΔΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά την δεύτερη μέτρηση.....	64
Πίνακας 4.5.: Διαφορές στα συμπτώματα ΜΔΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση.....	66
Πίνακας 4.6.: Διαφορές στα συμπτώματα ΜΔΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητας της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση.....	68

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία έχει σκοπό την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος παρέμβασης σε φοιτητές κατά την περίοδο του COVID-19 που επιδιώκει: α) τη μείωση τυχόν συμπτωμάτων στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, κατάθλιψης και β) την προώθηση της μετατραυματικής τους ανάπτυξης και της ψυχικής τους ανθεκτικότητας μέσω της ενίσχυσης των αρετών της προσωπικότητάς τους.

Η διερεύνηση των επιπτώσεων της πανδημίας του COVID-19 και η ανεύρεση αποτελεσματικών τρόπων για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και την προστασία την ψυχικής υγείας των ανθρώπων αποτελεί μια βασική προτεραιότητα των επαγγελματιών υγείας και κοινωνικής φροντίδας. Επιλέξαμε, λοιπόν, να διερευνήσουμε τα συμπτώματα στρες μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, κατάθλιψης καθώς και την δυνατότητα της μετατραυματικής ανάπτυξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσω της ενίσχυσης των αρετών της προσωπικότητας για να υπογραμμίσουμε τις πρακτικές που μπορούν να αξιοποιούν οι Κοινωνικοί Λειτουργοί για να βοηθούν ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού την δύσκολη αυτή περίοδο.

Η μελέτη αυτή χωρίζεται σε δύο μέρη: στο θεωρητικό και το ερευνητικό. Το θεωρητικό μέρος απαρτίζεται από δύο κεφάλαια, τα οποία με τη σειρά τους αποτελούνται από επί μέρους υποκεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζει τη σημασία των αρετών και των δυνατοτήτων του χαρακτήρα, αναλύοντας το εννοιολογικό τους περιεχόμενο και τη σημασία τους στο χώρο των θεραπευτικών παρεμβάσεων. Το δεύτερο κεφάλαιο αναφέρεται στην πανδημία του COVID-19, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση τόσο στις αρνητικές επιπτώσεις που έχουν προκύψει όπως είναι τα συμπτώματα στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, και κατάθλιψης όσο και στις θετικές συνέπειες που έχουν παρατηρηθεί όπως είναι η μετατραυματική ανάπτυξη και η ψυχική ανθεκτικότητα.

Το ερευνητικό μέρος, αποτελείται από 3 κεφάλαια. Στο πρώτο παρουσιάζεται η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε, η οποία περιλαμβάνει το δείγμα της έρευνας, τη διαδικασία, τα ερευνητικά εργαλεία καθώς και την μέθοδο ανάλυσης των αποτελεσμάτων. Στο δεύτερο κεφάλαιο του ερευνητικού μέρους γίνεται η ανάλυση

και η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της έρευνας ενώ στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων, αναφέρονται οι περιορισμοί της έρευνας και παρατίθενται τα συμπεράσματα της.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : ΑΡΕΤΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

1.1. Εννοιολογική προσέγγιση των αρετών και των δυνατοτήτων του χαρακτήρα

Οι Αρετές και οι Δυνατότητες του χαρακτήρα αποτέλεσαν αντικείμενο φιλοσοφικής αναζήτησης από την αρχαιότητα. Φυσικά, το περιεχόμενο των εννοιών αυτών επηρεάστηκε από τα εκάστοτε φιλοσοφικά ρεύματα καθώς και από τις κοινωνικές και πολιτικές συνθήκες που επικρατούσαν. Έτσι, ενώ η αρετή κατά τον Όμηρο περιλαμβάνει την τόλμη και τη σωματική δύναμη του «αριστοκράτη», που «*ἐπιτελεῖν ἀριστείας*», στους μεταγενέστερους φιλοσόφους γίνεται αντιληπτή με διαφορετικούς τρόπους, καθώς τονίζεται η πνευματική της ιδιότητα (σοφία) ή, με την επικράτηση των δημοκρατικών καθεστώτων, η πολιτική της ιδιότητα με κυρίαρχο εκφραστή της τον σοφιστή Πρωταγόρα. Αργότερα, στην αρετή αποδόθηκαν και άλλες ιδιότητες όπως η δικαιοσύνη, η σωφροσύνη, η ευσέβεια κλπ. Ο Σωκράτης πρώτος επέμεινε στον προσδιορισμό του περιεχομένου της αρετής θεωρώντας ότι δεν μπορεί κάποιος να αποκτήσει την αρετή εάν δε γνωρίζει «*τί ἐστὶν ἀρετή*» και εάν δεν την καλλιεργεί συνειδητά. Στη συνέχεια, ο Πλάτωνας διέκρινε τρεις αρετές, τη σοφία, την ανδρεία και τη σωφροσύνη, ενώ ο Αριστοτέλης, διέκρινε δύο είδη: τη διανοητική αρετή, η οποία αναπτύσσεται με τη διδασκαλία και την εκπαίδευση, και την ηθική αρετή, που δεν είναι έμφυτη η ίδια, αλλά είναι έμφυτη στον άνθρωπο η ιδιότητα να την αποκτήσει μέσα από την επανάληψη και τη συνήθεια, πράττοντας, δηλαδή, διαρκώς ενάρετες πράξεις (Λυπουρλής, 2000). Ακόμα, αναγνώρισε ως κύριες αρετές τη φρόνηση-σοφία, τη σωφροσύνη, την ανδρεία και τη δικαιοσύνη και υποστήριξε την μεσότητα των αρετών (Κάλφας, 2015).

Το θέμα των ανθρώπινων αρετών και η καλλιέργειά τους με παράλληλη εξάλειψη των αδυναμιών και των παθών αποτέλεσε αντικείμενο και κύριο στόχο όλων των θρησκειών (Ιουδαϊσμού, Χριστιανισμού, Ισλαμισμού, Βουδισμού, Κομφουκιανισμού). Όλες δίδαξαν τις ανθρώπινες αρετές και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν οι άνθρωποι να τις καλλιεργήσουν και να εξελιχθούν σε πολλά επίπεδα (πνευματικό, ψυχολογικό, σωματικό κλπ.) (Peterson & Seligman, 2004).

Υπήρξαν, ασφαλώς, διαφορές μεταξύ των θρησκειών στην προσέγγιση και στην εστίαση της ανθρώπινης αρετής καθώς, για παράδειγμα, στο Χριστιανισμό βασική αρχή αποτελεί η αγάπη προς τον πλησίον («ως εαυτόν»), ενώ στον Ισλαμισμό το κυρίαρχο κομμάτι αφορά την τυφλή υπακοή στους θεϊκούς κανόνες. Από την άλλη, στο Βουδισμό οι πιστοί προσπαθούν να ελευθερώσουν την ψυχή τους από τα πάθη και τις επιθυμίες. Παρ'όλα αυτά, εκτός από τις διαφορές που συναντάμε στις διάφορες θρησκείες, υπάρχουν έξι βασικές αρετές, που αναγνωρίζονται από όλες ως κυρίαρχες και αυτές είναι η δικαιοσύνη, ο ανθρωπισμός, η αυτό-συγκράτηση, η σοφία, η πίστη σε κάτι ανώτερο και το κουράγιο (Dahlsgaard, Peterson και Seligman, 2005).

Όσον αφορά τον τομέα της Ψυχολογίας το ενδιαφέρον για την ανθρώπινη αρετή και την καλλιέργειά της ήταν έντονο στις αρχές του αιώνα, καθώς στόχευε στη θεραπεία της ψυχικής ασθένειας, στη βελτίωση της ανθρώπινης ζωής μέσω της εκπλήρωσης των βασικών σκοπών και στην αναγνώριση και εξέλιξη των ξεχωριστών ταλέντων. Η στόχευση αυτή ανατράπηκε κατά το Β' Παγκόσμιο πόλεμο και μετά, καθώς κυριάρχησε ο σκοπός της θεραπείας και παραγκωνίστηκαν οι άλλοι δύο σκοποί: της βελτίωσης της ζωής και της ανάδειξης των εξαιρετικών σημείων (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011). Σ' αυτόν τον παραγκωνισμό συνέβαλε, επίσης, η θεωρία του Allport, που δεν ενδιαφερόταν να ερευνήσει την επιθυμητή διάσταση του ανθρώπου (που διαθέτει αρετή και που αποτελεί μάλλον αντικείμενο της θρησκείας και της φιλοσοφίας), αλλά αυτό που πραγματικά είναι ο άνθρωπος, αποδίδοντας ουδετερότητα στην προσωπικότητα (Allport, 1921). Στη συνέχεια, όμως, με τους Rogers, Maslow, Murphy, Goldstein και άλλους (Cervone & Pervin, 2013) αναπτύχθηκε το Κίνημα για το Ανθρώπινο Δυναμικό, που έδωσε έμφαση στις ικανότητες και στα δυνατά σημεία των ανθρώπων προκειμένου να επιτύχουν την αυτοπραγμάτωση και αποτέλεσε τον προπομπό του κινήματος της Θετικής Ψυχολογίας (Gable, Reis, & Downey, 2003; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) ή αλλιώς Κίνημα των Ανθρώπινων Δυνατοτήτων (Aspinwall, & Staudinger, 2002).

Ο Martin Seligman και οι συνεργάτες του κυριάρχησαν στην προώθηση του κινήματος αυτού καθώς προσπάθησαν να στρέψουν το ενδιαφέρον της Ψυχολογίας στη θετική πλευρά της ανθρώπινης φύσης και να ταξινομήσουν τις δυνατότητές της χρησιμοποιώντας κατάλληλα κριτήρια (Seligman, & Peterson, 2003). Σύμφωνα με

εκείνους, λοιπόν, οι αρετές και οι δυνατότητες είναι το σύνολο των θετικών χαρακτηριστικών του ανθρώπου που οργανώνονται και ταξινομούνται σε διάφορα επίπεδα (Peterson, & Seligman, 2004). Οι πιο υψηλά ιστάμενες, αφηρημένες και ευρείες κατηγορίες είναι οι αρετές, οι οποίες είχαν ήδη εντοπιστεί από τις διάφορες θρησκείες και τα φιλοσοφικά ρεύματα. Οι παγκόσμιες αυτές αρετές υποστηρίζεται ότι έχουν βιολογική βάση, επηρεάζονται, όμως, από το περιβάλλον, λαμβάνουν θετική αξιολόγηση από όλα τα κοινωνικο-πολιτισμικά πλαίσια και είναι η σοφία, το κουράγιο, ο ανθρωπισμός, η δικαιοσύνη, η αυτοσυγκράτηση και η υπέρβαση.

Τα ψυχολογικά συστατικά, που δομούν τις αρετές και συμβάλλουν στην εκδήλωση και λειτουργία τους είναι οι δυνατότητες του χαρακτήρα. Έτσι, κάθε αρετή περιλαμβάνει ένα σύνολο δυνατοτήτων που οδηγούν στην απόκτησή της και αξιολογούνται, επίσης, θετικά, είναι παρόμοια μεταξύ τους, δεν διασπώνται σε μικρότερα κομμάτια, είναι μετρήσιμα και εκδηλώνονται μέσα από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές. Επίσης, καθορίζονται από γενετικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, είναι σταθερά στο χρόνο και στις περιστάσεις, αλλά παρουσιάζουν διαβαθμίσεις από άτομο σε άτομο. Για να θεωρείται ένας χαρακτήρας «καλός» θα πρέπει να διαθέτει όλες τις αρετές. Για να διαθέτει, όμως, κάποια αρετή αρκεί να κατέχει μία ή δύο δυνατότητές της και όχι όλες (Peterson & Seligman 2004). Οι Peterson και Seligman (2004), επίσης, διαφοροποίησαν τις δυνατότητες του χαρακτήρα από τις έννοιες των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, των χαρακτηριστικών ανάλογα με το πλαίσιο, των αξιών και των ταλέντων.

1.2. Κατηγοριοποίηση των αρετών και των δυνατοτήτων από το VIA Institute

Για τη διερεύνηση και μελέτη των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα του ατόμου ο Seligman, ο οποίος διατελούσε πρόεδρος του A.P.A. (American Psychological Association), ίδρυσε το 1998 τον κλάδο της Θετικής Ψυχολογίας (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011). Ο κύριος στόχος ήταν η εστίαση στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που συντελούν όχι μόνο στην πρόληψη και ίαση των ασθενειών, αλλά και στην υγεία και ανάπτυξη του ατόμου. Η Θετική Ψυχολογία ήρθε για να συμπληρώσει τους άλλους κλάδους της Ψυχολογίας με στόχο την ανθρώπινη ευημερία. Στη συνέχεια, το 2000 ιδρύεται το VIA Institute (Values in Action), το οποίο στόχευε

αφενός να κατηγοριοποιήσει τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αφετέρου να δημιουργήσει τα κατάλληλα ψυχομετρικά εργαλεία για να μπορεί να τα μετρήσει με αξιοπιστία (VIA Inventory of Strengths) (VIA,2004). Το VIA Inventory of Strengths μπορεί να θεωρηθεί ως ένα εγχειρίδιο των «υγιών λειτουργιών» του ατόμου (Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011) σε αντιδιαστολή με το DSM, που αποτελεί ένα Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (American Psychiatric Association, 2013) και το ICD, τη Διεθνή Ταξινόμηση των Ασθενειών, και να λειτουργήσει συμπληρωματικά με αυτά στοχεύοντας πάντα στην ευζωία. Αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα θα είναι εφικτό να γίνονται παρεμβάσεις, που θα τα καλλιεργούν, οδηγώντας τα άτομα σε μία αναπτυξιακή πορεία (Peterson& Seligman, 2004).

Για την πραγματοποίηση του οράματός τους οι Seligman και Peterson (2004) θεώρησαν ότι πρέπει να πείσουν την επιστημονική κοινότητα για τη σπουδαιότητα των θεμάτων που θα μπορεί να αναδείξει η κατηγοριοποίησή τους, όπως για παράδειγμα η συσχέτιση της αύξησης του προσδόκιμου ζωής με τη θετική άποψη για τα γηρατειά (Levy, Slade, Kunkel, & Kasl, 2002) κλπ. Επίσης, αναγνωρίζοντας την έλλειψη μιας δυνατής θεωρητικής βάσης, που να αποδεικνύει την αξία της ταξινόμησης στη βελτίωση της ζωής τόσο ατομικά όσο και συλλογικά, οι δύο ψυχολόγοι τονίζουν ότι βασίστηκαν στον πλούτο της φιλοσοφίας (Σωκράτης, Πλάτωνας, Αριστοτέλης, Αυγουστίνος και άλλοι) αλλά και των θρησκειών (Χριστιανισμός κλπ.), οι οποίες αναλύουν σε βάθος τις αρετές που συντελούν στη δημιουργία ενός καλού χαρακτήρα και στην συνεπακόλουθη ευζωία (Seligman και Peterson, 2004). Επίσης, για την κατηγοριοποίησή τους χρησιμοποίησαν τις προσεγγίσεις από τις θεωρίες των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (Allport, Eysenck, Cattell, Costa, McCrae) (Peterson, Park, & Seligman, 2004 στο Σταλίκας, & Μυτσκίδου, 2011). Η καθιέρωση των αρετών βασίστηκε σε δέκα κριτήρια και οι αρετές αυτές είναι πανανθρώπινες, με θετική αναγνώριση σε όλα τα κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια, έχουν σταθερή αξία στο χρόνο και είναι οι εξής: η Σοφία και Γνώση, το Κουράγιο, η Ανθρωπιά, η Δικαιοσύνη, η Εγκράτεια και η Υπέρβαση (Seligman και Peterson, 2004). Στη συνέχεια γίνεται μία σύντομη περιγραφή των αρετών αλλά και των δυνατοτήτων που περιλαμβάνει η κάθε μια, σύμφωνα με τους Seligman και Peterson(2004).

Αρχικά, η Σοφία και Γνώση, που αφορά τις γνωστικές ικανότητες, οι οποίες συνεπάγονται την απόκτηση και τη χρήση της γνώσης, περιλαμβάνει τη Δημιουργικότητα, την Περιέργεια/ ενδιαφέρον, την Κριτική ικανότητα, την Αγάπη για μάθηση και την Προοπτική(σοφία). Αναλυτικότερα, η Δημιουργικότητα αφορά την πρωτοτυπία και την εφευρετικότητα, με την έννοια της παραγωγής νέων ιδεών και αντίληψης των πραγμάτων, όπως για παράδειγμα τα καλλιτεχνικά επιτεύγματα, ενώ η Περιέργεια/ ενδιαφέρον είναι η κινητήρια δύναμη για την εξερεύνηση και ανακάλυψη ενδιαφερόντων και συναρπαστικών θεμάτων, που αφορούν τη ζωή και τον κόσμο μας. Η Κριτική ικανότητα, από την άλλη συντελεί στην σφαιρική εξέταση και αξιολόγηση των πραγμάτων και στην επαναξιολόγησή τους όταν χρειάζεται. Η Αγάπη για μάθηση, επίσης, ωθεί το άτομο στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, γνώσεων κλπ. είτε μέσω της επίσημης εκπαίδευσης είτε ατομικά και ενώ σχετίζεται με την περιέργεια, περιέχει το πρόσθετο στοιχείο της συστηματικής απόκτησης γνώσεων. Τέλος, η Προοπτική(σοφία) είναι η ικανότητα για παροχή χρήσιμων συμβουλών σε άλλα άτομα, αφού πρώτα έχει γίνει προσέγγιση και ανάλυση θεμάτων που αφορούν τον κόσμο, τη ζωή, τον άνθρωπο και έχουν προκύψει ουσιαστικά συμπεράσματα(Seligman και Peterson, 2004).

Το Κουράγιο περιλαμβάνει τις συναισθηματικές δυνάμεις, όπως την άσκηση της βούλησης προκειμένου να επιτυγχάνονται οι στόχοι παρά τις εξωτερικές ή εσωτερικές δυσκολίες. Τα χαρακτηριστικά της είναι η Γενναιότητα, η Επιμονή/εργατικότητα, η Ειλικρίνεια/ακεραιότητα και η Ζωτικότητα (ενέργεια για ζωή). Το χαρακτηριστικό της Γενναιότητας δεν αφορά μόνο το σωματικό σθένος, αλλά και το ψυχικό και καθιστά το άτομο ικανό να μιλά και να ενεργεί βάση των πεποιθήσεών του, χωρίς να διστάζει μπροστά σε απειλή, πρόκληση, δυσκολία ή πόνο. Η Επιμονή/εργατικότητα βασίζεται στη χαρά της ολοκλήρωσης των εργασιών, η οποία βοηθάει να αντιμετωπίζονται τα εμπόδια και οι δυσκολίες, που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια επιτέλεσης κάποιου έργου. Η Ειλικρίνεια/ακεραιότητα, ωστόσο, αφορά την αυθεντικότητα και τη γνησιότητα με την οποία παρουσιάζει κάποιος τον εαυτό του και τα πιστεύω του, είτε μιλώντας γι' αυτόν είτε ενεργώντας, και πάντα αναλαμβάνοντας την ευθύνη για τα συναισθήματα και τις πράξεις του. Η Ζωτικότητα είναι το να ζεις τη ζωή με ενθουσιασμό, πάθος, σθένος και ενέργεια, ολοκληρωτικά, απολαμβάνοντας τη σαν μια ενδιαφέρουσα περιπέτεια (Seligman και Peterson, 2004).

Με τον όρο Ανθρωπιά νοούνται οι διαπροσωπικές δυνάμεις που ωθούν στην εκδήλωση αγάπης και φροντίδας προς τους συνανθρώπους. Περιλαμβάνει την Αγάπη, την Καλοσύνη/ γενναιοδωρία και την Κοινωνική νοημοσύνη. Η Αγάπη είναι η ικανότητα να αγαπά κάποιος αλλά και να αγαπιέται, να εκτιμά τις στενές σχέσεις με τους άλλους, ιδιαίτερα εκείνες που είναι αμοιβαίες και να τις φροντίζει. Με την Καλοσύνη/ γενναιοδωρία το άτομο μπορεί να κάνει καλές πράξεις που βοηθούν, ωφελούν ή φροντίζουν τους άλλους, καθώς νοιώθει συμπόνια και αλtruιστική αγάπη για τον συνάνθρωπο. Η Κοινωνική νοημοσύνη χαρακτηρίζει τους ανθρώπους που αντιλαμβάνονται ποια συμπεριφορά και ενέργεια ταιριάζει σε κάθε κοινωνική περίσταση και αυτό οφείλεται στην ικανότητά τους να αναγνωρίζουν τόσο τα δικά τους συναισθήματα και κίνητρα όσο και των άλλων. Αυτό βοηθάει να προσαρμόζονται σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις και να συνδέονται κοινωνικά με τους άλλους (Seligman και Peterson, 2004).

Η Δικαιοσύνη περιλαμβάνει ικανότητες συμμετοχής ώστε να συνδιαμορφώνεται μια υγιής συλλογική ζωή. Οι δυνατότητες που την αποτελούν είναι η Ομαδικότητα, η Αμεροληψία και η Ηγεσία. Στην Ομαδικότητα το άτομο έχει έντονη την ταυτότητα του μέλους της ομάδας, πράγμα που πολλές φορές το οδηγεί να παραβλέπει το προσωπικό του όφελος και συμμετέχει με πίστη και αίσθημα ευθύνης για την πραγματοποίηση των σκοπών της ομάδας. Αμεροληψία είναι η ισότιμη και δίκαιη αντιμετώπιση και μεταχείριση όλων των ανθρώπων ακόμα και όταν χρειάζεται να παραβλεφθούν σκέψεις και συναισθήματα προκατάληψης για αυτούς. Όλοι αξίζουν ίσες ευκαιρίες και πρέπει να αντιμετωπίζονται με τις ίδιες αρχές. Ηγεσία είναι η ικανότητα του ατόμου να εμπνέει τα μέλη της ομάδας του να κάνουν το καλύτερο δυνατό με τρόπο ώστε να διατηρούνται καλές οι σχέσεις τους και να μπορεί να οργανώσει ομαδικές δραστηριότητες, που να είναι εφικτό να πραγματοποιηθούν (Seligman και Peterson, 2004).

Στην Εγκράτεια περιλαμβάνονται οι δυνατότητες που αποτρέπουν από την υπερβολή και είναι η Συγχώρεση, η Ταπεινοφροσύνη, η Σύνεση και ο Αυτοέλεγχος. Η Συγχώρεση απαιτεί από το άτομο να έχει το εσωτερικό σθένος να αποδέχεται τις ελλείψεις των άλλων, έτσι ώστε να συγχωρεί τα λάθη τους, ακόμα και αυτά που είναι εις βάρος του και απομακρύνοντας τα εκδικητικά συναισθήματα να δίνει μια δεύτερη ευκαιρία. Η Ταπεινοφροσύνη αφορά τον τρόπο που αντιλαμβάνεται κάποιος τον

εαυτό του (όχι ως κάτι ξεχωριστό) και τον τρόπο που χρησιμοποιεί για να τον παρουσιάσει έτσι όπως είναι, όχι παραπάνω ή παρακάτω, αφήνοντας τις πράξεις του να μιλήσουν, χωρίς να κραυγάζει ο ίδιος για τα κατορθώματά του, αποδεχόμενος, επίσης, και τα σφάλματα, τις αδυναμίες και τις ελλείψεις του. Η Σύνεση αφορά τον τρόπο δράσης κατά τον οποίο λαμβάνονται υπόψιν οι μακροπρόθεσμοι στόχοι και γι' αυτό αποφεύγονται οι επιλογές που εγκυμονούν κινδύνους και για τις οποίες μπορεί να μετανιώσει το άτομο μελλοντικά. Αυτοέλεγχος είναι η ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει και να ελέγχει τα συναισθήματα, τις παρορμήσεις, τις ενέργειες, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές, δηλαδή να αυτοπειθαρχείται (Seligman και Peterson, 2004).

Υπέρβαση είναι η αρετή με την οποία το άτομο συνδέεται με το Σύμπαν και η σύνδεση αυτή έχει νόημα. Οι δυνατότητές της είναι η Εκτίμηση του ωραίου, η Ευγνωμοσύνη, η Ελπίδα, το Χιούμορ και η Πνευματικότητα. Η Εκτίμηση του ωραίου και της τελειότητας αφορά το δέος, το θαυμασμό και την ηθική ανύψωση που νοιώθει κάποιος όταν παρατηρεί την ομορφιά γύρω του σε όποιον τομέα και αν αυτή εκδηλώνεται: στη φύση, στην επιστήμη, στην τέχνη, στην καθημερινότητα, στον συνάνθρωπο, οπουδήποτε. Η Ευγνωμοσύνη εκφράζεται μέσα από τις ευχαριστίες που εκδηλώνει κάποιος για όλα τα καλά πράγματα που λαμβάνει στη ζωή του και για τα οποία έχει επίγνωση. Η Ελπίδα αντικατοπτρίζει την αισιοδοξία του ατόμου για το μέλλον και την πίστη του ότι οι ενέργειές του είναι ικανές για να πραγματοποιήσουν τα σχέδια και τις επιθυμίες του. Το Χιούμορ έχει να κάνει με την ανάλαφρη αντιμετώπιση της πραγματικότητας και με την τάση του ατόμου να γελάει το ίδιο και να προσπαθεί να κάνει και τους άλλους να γελάσουν, πειράζοντάς τους, κάνοντας αστεία κλπ. Η Πνευματικότητα περιλαμβάνει τις πεποιθήσεις που συνδέουν το άτομο με το σύμπαν, του δίνουν μια θέση μέσα σ' αυτό, το βοηθούν να κατανοήσει έναν υψηλότερο σκοπό και δίνουν νόημα στη ζωή του. Συνήθως η Πνευματικότητα εκφράζεται μέσω της θρησκείας, της πίστης, του διαλογισμού ή άλλων συμπεριφορών (Seligman και Peterson, 2004).

1.3. Παρεμβάσεις που προωθούν τις δυνατότητες του χαρακτήρα

Ο Martin Seligman και Mihalyi Csikszentmihalyi στόχευσαν αρχικά σε παρεμβάσεις που θα μπορούσαν να αναδείξουν και να ενισχύσουν τα δυνατά σημεία των ατόμων,

ώστε τα άτομα να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με αισιοδοξία, να απολαμβάνουν τις όμορφες εμπειρίες του παρόντος, να αποδέχονται το παρελθόν με αισθήματα συγχώρεσης και να σχεδιάζουν το μέλλον με ευγνωμοσύνη και εμπιστοσύνη στις δυνάμεις τους. Για την επίτευξη, λοιπόν, αυτών των στόχων χρησιμοποιήθηκαν επιστημονικά, ψυχομετρικά εργαλεία και μέθοδοι ενίσχυσης των θετικών σκέψεων και θετικών συναισθημάτων που οδηγούσαν στην αύξηση της ευτυχίας, της ευημερίας και γενικότερα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής (Σκαλή, & Πάλλη, 2020).

Βέβαια, για την πραγματοποίηση των στόχων αυτών έπρεπε να ληφθούν υπόψιν κάποιες παράμετροι, όπως ο ενεργητικός ρόλος και η ευθύνη των ατόμων στην ανακάλυψη και ενεργοποίηση των δυνατών τους σημείων ή ακόμα η επίδραση των πολιτισμικών διαφορών στη νοηματοδότηση των δυνατοτήτων, η οποία δημιουργεί την ανάγκη πολιτισμικής προσαρμογής των ερωτήσεων (Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007). Άλλη επισήμανση των Peterson και Seligman (2004) ήταν η ανάγκη για περεταίρω έρευνες όσον αφορά τις δυνατότητες του χαρακτήρα, καθώς θεωρούσαν ότι η κατηγοριοποίησή τους ήταν απλώς η αρχή μιας μακρόχρονης ερευνητικής προσπάθειας, κατά την οποία θα μπορούσαν να προκύψουν προσθήσεις, αφαιρέσεις, αναδιαμορφώσεις στην κατάταξη των δυνατοτήτων κάτι ανάλογο, δηλαδή, με αυτό που έγινε κατά τη δημιουργία του DSM.

Όσον αφορά τις τεχνικές των παρεμβάσεων της Θετικής Ψυχολογίας σύμφωνα με τη Σκαλή & Πάλλη (2020) διακρίνονται σε παρεμβάσεις α) «απολαμβάνειν», β) καλοσύνης, γ) ενσυναίσθησης, δ) ενίσχυσης της αισιοδοξίας, ε) οικοδόμησης δύναμης, στ) εύρεσης νοήματος, και τέλος ζ) σε παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης, οι οποίες περιλαμβάνουν τις αναστοχαστικές πρακτικές ή τις αλληλεπιδραστικές πρακτικές. Σύμφωνα με τους Σταλικά & Μυτσκίδου (2011) τομείς παρεμβάσεων που προωθούν τις δυνατότητες του χαρακτήρα σύμφωνα με τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας είναι ο τομέας της ψυχοθεραπείας, της εκπαίδευσης και των οργανισμών/επιχειρήσεων. Συγκεκριμένα, στην ψυχοθεραπεία η Θετική Ψυχολογία πρόσφερε νέες δυνατότητες παρεμβάσεων καθώς εστίασε στην αξιοποίηση των δυνατών σημείων των ατόμων και έχοντας σαν στόχο, όχι μόνο την αντιμετώπιση της παθολογίας, αλλά και την βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Το Gallup's Strengths Finder των Clifton & Anderson (2002, στο Σταλικά & Μυτσκίδου, 2011) αποτελεί μία

από τις προσπάθειες για πληρέστερη αξιολόγηση των θετικών χαρακτηριστικών για τα άτομα σε όποια ηλικία και αν βρίσκονται, με στόχο τη βέλτιστη αξιοποίηση του δυναμικού τους.

Στο χώρο της εκπαίδευσης, οι παρεμβάσεις της Θετικής Ψυχολογίας έχουν στόχο την ομαλή ανάπτυξη του παιδιού, καθώς επίσης, την προώθηση της ψυχικής και πνευματικής του υγείας, την αύξηση της λειτουργικότητας και της ψυχικής του ανθεκτικότητας, ανεξάρτητα των καταστάσεων και των συνθηκών (Σταλικά & Μυτσκίδου, 2011). Σημαντικό κομμάτι, επομένως, στις εκπαιδευτικές παρεμβάσεις αποτελεί η πρόληψη με την ενδυνάμωση των δυνατών χαρακτηριστικών, ώστε να μειώνονται οι ανάγκες για θεραπεία προβλημάτων και να αυξάνεται η συμμετοχή των παιδιών, οι στόχοι που θέτουν και η ελπίδα ότι μπορούν να τους επιτύχουν (Madden, Green, & Grant, 2011). Παράγοντες παρεμβάσεων που βοηθούν στη δημιουργία ενός θετικού ψυχολογικού κλίματος στην τάξη είναι η βίωση θετικών συναισθημάτων, η καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων και η αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών στις αγχογόνες καταστάσεις. Το μοντέλο PERMA του Seligman, που περιλαμβάνει τα πέντε βασικά στοιχεία για την ψυχολογική ευημερία: θετικά συναισθήματα, δέσμευση, σχέσεις, νόημα και ολοκλήρωση, εφαρμόστηκε στην έρευνα των Kern, Waters, Adler, & White, (2015) σε μαθητές ηλικίας 13-18 ετών και διαπιστώθηκε ότι η άμεση αξιολόγηση της υποκειμενικής ευημερίας σε πολλούς τομείς προσφέρει τη δυνατότητα στα σχολεία να κατανοούν και να μπορούν να προγραμματίσουν συστηματικότερες και αποτελεσματικότερες παρεμβάσεις, που οδηγούν στη αύξηση της ευημερίας.

Οι μελέτες που αφορούσαν τα συναισθήματα στον εργασιακό χώρο επικεντρώνονταν κυρίως στα αρνητικά συναισθήματα (άγχος, ζήλια, ενοχή, ντροπή) (Barsade, Brief & Spataro, 2003 στο Σταλικά & Μυτσκίδου, 2011). Με την ανάπτυξη, όμως, της Θετικής Ψυχολογίας και του κινήματος της θετικής Οργανωσιακής Μελέτης (Positive Organizational Scholarship) (Σταλικά & Μυτσκίδου, 2011), οι έρευνες επικεντρώθηκαν στα θετικά σημεία του χαρακτήρα (ταλέντα, αρετές, ενδιαφέροντα), στα θετικά συναισθήματα (χαρά, ικανοποίηση κλπ.) και στους θετικούς οργανισμούς (οικογένεια, σχολείο, επιχειρήσεις, κοινότητες κλπ.). Μια από τις έρευνες, που είχε στόχο να διερευνήσει την εγκυρότητα του μοντέλου PERMA στον εργασιακό χώρο στην Ιαπωνία, ήταν η έρευνα των Watanabe et al, (2018), η οποία έδειξε ότι οι

παράγοντες PERMA σχετίζονταν περισσότερο με την ικανοποίηση από την εργασία παρά με την ικανοποίηση από τη ζωή. Φάνηκε, δηλαδή, ότι η ευημερία στην εργασία συνδέεται με ψυχοκοινωνικούς παράγοντες, με την εργασιακή απόδοση και με την καλή υγεία και επιπλέον ότι η εκτίμηση και η αναγνώριση των δυνατών χαρακτηριστικών των ατόμων από τα ίδια και από τους άλλους αποτελεί τον καλύτερο προγνωστικό παράγοντα για την ευημερία (Blanchard, Kerbeykian, & McGrath, 2019). Μέσα από πολλές έρευνες, λοιπόν, προέκυψε το συμπέρασμα ότι η οργανωτική κουλτούρα, που αποτελείται από τους παράγοντες που αυξάνουν την αποτελεσματικότητα των οργανισμών, δίνει έμφαση όχι μόνο στο γνωστικό αλλά και στο συναισθηματικό τομέα σε επίπεδο οργανισμού. Έτσι, με τη σύμπραξη της Θετικής Ψυχολογίας και της οργανωτικής κουλτούρας προέκυψε η Θετική Οργανωτική Κουλτούρα στην οποία περιλαμβάνονται οι παράγοντες που οδηγούν σε θετικά βιώματα, σε θετικά συναισθήματα, στην υγεία, στην ευζωία και στα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα για τον οργανισμό και τα μέλη του (Σταλικά & Μυτσκίδου, 2011).

Ακόμα και σήμερα, πολλές έρευνες θέτουν προβληματισμούς σχετικά με τους τρόπους εφαρμογής των παρεμβάσεων, όπως η έρευνα των Ruch, Niemiec, McGrath, Gander, & Proyer (2020), στην οποία τίθενται πολλά ερωτήματα που αφορούν τις μελλοντικές κατευθύνσεις, το είδος των παρεμβάσεων, αν δηλαδή θα πρέπει να είναι γενικές ή εξατομικευμένες, το ρόλο των ισχυρότερων δυνατών χαρακτηριστικών, το κατά πόσο η δυναμική των παρεμβάσεων για τον εντοπισμό των δυνατοτήτων μπορεί να λειτουργεί ενδυναμωτικά στα άτομα κλπ. Άλλες έρευνες έχουν ασχοληθεί με την ποικιλία των τεχνικών που μπορούν να εφαρμοστούν στην αναζήτηση των δυνατοτήτων του χαρακτήρα (Niemiec, 2018). Ωστόσο έχει βρεθεί (π.χ., Schutte & Malouff, 2018. Linley et al., 2010) ισχυρή συσχέτιση των παρεμβάσεων πάνω στις δυνατότητες των χαρακτήρων και της βελτίωσης των ατόμων τόσο σε προσωπικό όσο και σε διαπροσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, καθώς αυξάνεται η ευεξία και μειώνονται τα καταθλιπτικά συμπτώματα, ενώ δεν έχει σημειωθεί καμία αρνητική επίδραση. Ακόμα και μικρότερες παρεμβάσεις, όπως μέσω θετικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, που ενισχύουν την ενδυνάμωση και ανάπτυξη του χαρακτήρα και προωθούν την υιοθέτηση μιας ευτυχέστερης αντίληψης του κόσμου έχουν αποτελέσματα έως και ένα μήνα μετά το πέρας τους (Cherif, Wood, & Watier,

2020). Επίσης, έχει φανεί ότι παρέμβαση 5 εβδομάδων πριν από τις εξετάσεις με εστίαση στα δυνατά σημεία απέτρεψε την εμφάνιση άγχους και αρνητικών συναισθημάτων (Dolev-Amit, Rubin&Zilcha-Mano,2020).

Ωστόσο, η έρευνα των Peterson, et al, (2007) στόχευε να εντοπίσει αν διαφορετικά δυνατά χαρακτηριστικά σχετίζονται με διαφορετικές προσεγγίσεις της ευτυχίας, όπως είναι η εμπλοκή κατά τον Seligman (2002) ή η ανακάλυψη του νοήματος κατά τον Αριστοτέλη (Aristotle, trans. 2000), ή ακόμα η ευχαρίστηση μέσω των αλληλοεπιδράσεων στις κοινωνικές σχέσεις και τα θετικά συναισθήματα που ενεργοποιούνται από άλλα άτομα κατά τους Bryant και Veroff (2006). Φάνηκε, λοιπόν, ότι όλα τα δυνατά χαρακτηριστικά συνδέονται πολλαπλά με όλους τους προσανατολισμούς στην ευτυχία πέρα από το γεγονός ότι κάποια συνδέονται περισσότερο ή λιγότερο με κάποιους προσανατολισμούς, ανάλογα με την κουλτούρα και το πολιτισμικό περιβάλλον. Αξιοσημείωτα θεωρούμε, επίσης, τα συμπεράσματα της ερευνητικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης των Ghielen, Woerkom & Meyers (2018), που αφορούσε 18 πειραματικές μελέτες μεταξύ 2011 και 2016, από τις οποίες φάνηκε ότι όλα τα είδη παρεμβάσεων των δυνατών χαρακτηριστικών είχαν θετικά αποτελέσματα όσον αφορά την ευημερία, την εργασιακή απόδοση (π.χ. εργασιακή δέσμευση), την προσωπική ανάπτυξη και πρωτοβουλία και τη συμμετοχή και την αποτελεσματικότητα σε ομάδας (π.χ. συνοχή τάξης).

Ωστόσο, παρόμοιες έρευνες που αναζητούσαν, δηλαδή, την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων των δυνατοτήτων, είχαν διεξαχθεί και κατά το παρελθόν, όπως εκείνη των Quinlan et al. (2012), η οποία συνέκρινε οκτώ μελέτες παρεμβάσεων των δυνατών χαρακτηριστικών και οι οποίες ανέφεραν σημαντικά θετικά αποτελέσματα όσον αφορά την ευημερία και την ακαδημαϊκή αυτο-αποτελεσματικότητα. Ακόμα και η παρέμβαση μίας συνεδρίας σε πρωτοετείς φοιτητές με έμφαση στα δυνατά χαρακτηριστικά έδειξε αύξηση στην ευημερία και μείωση στην κατάθλιψη και το άγχος μακροπρόθεσμα (Duan & Bu, 2017), όχι, όμως μετά το πέρας ενός έτους (Duan et al., 2018), γεγονός που έδωσε νέες δυνατότητες στο έργο των Κοινωνικών Λειτουργών που εργάζονται στα Πανεπιστήμια. Σε πρωτοετείς φοιτητές, επίσης, έλαβε χώρα η διαδικτυακή παρέμβαση των Koydemir και Sun-Selişik (2016) βασισμένη στα δυνατά χαρακτηριστικά η οποία παρουσίασε σημαντική αύξηση στην ευημερία σε σχέση με την ομάδα ελέγχου. Έχει διαπιστωθεί, επίσης, ότι οι φοιτητές

που είναι ικανοί να χρησιμοποιούν τα δυνατά χαρακτηριστικά τους εξασφαλίζουν περισσότερη κοινωνική υποστήριξη και περισσότερη επιτυχία γεγονός που οδηγεί με τη σειρά του στο να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και τα δυνατά τους σημεία (Bowers & Lopez, 2010). Ενώ, λοιπόν, η ευημερία συνδέεται στενά με τη χρήση των δυνατοτήτων του χαρακτήρα, καθώς επιτυγχάνονται οι στόχοι και ικανοποιούνται οι βασικές ανάγκες για ανεξαρτησία και δημιουργία σχέσεων (Linley et al., 2010), έχει φανεί, επίσης, ότι η ικανότητα αξιοποίησης των δυνατών σημείων είναι ιδιαίτερα σημαντική για εκείνους που έχουν χαμηλούς στόχους και δυσκολεύονται να βρουν νόημα (Allan & Duffy, 2013).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ 2019 ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

2.1. Η Πανδημία του Κορωνοϊού: επιδημιολογικά στοιχεία

Στον 21ο αιώνα, μια νέα ασθένεια ονομαζόμενη «κορωνοϊός 2019» (COVID-19, Corona Virus Disease-2019), αποτελεί μια από τις σημαντικότερες παγκόσμιες απειλές για τη δημόσια υγεία. Ο κορωνοϊός, πρωτοεμφανίστηκε το Δεκέμβριο του 2019 στην περιοχή της Γιουχάν της Κίνας, στην αγορά θαλασσιών Huanan (Yi-Chia κ.ά., 2020). Το κινεζικό κράτος, έχοντας ήδη εμπειρία σοβαρών επιδημικών εξάρσεων, όπως του SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 1) το 2002-2003, παρά τα πρωτόγνωρα μέτρα που έλαβε, δεν κατάφερε να περιορίσει την διασπορά της νόσου (Yang κ.ά., 2020). Στις 11 Μαρτίου του 2020 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας χαρακτήρισε την ασθένεια του κορωνοϊού 2019 πανδημία (WHO, 2020). Για την αντιμετώπιση της, χώρες σε όλον τον κόσμο επέβαλαν περιοριστικά μέτρα συμπεριλαμβανομένων κατ' οίκον περιορισμών, περιορισμών των μετακινήσεων, απαγορεύσεων των συναθροίσεων και των κοινωνικών δραστηριοτήτων. Παρόλα αυτά, σήμερα εκατοντάδες κρούσματα και θάνατοι εξακολουθούν να καταγράφονται σε όλο τον πλανήτη (WHO, 2021).

Η Ελλάδα δεν ξέφυγε από αυτή τη σοβαρή πρόκληση στον τομέα της δημόσιας υγείας. Το πρώτο κρούσμα καταγράφηκε στις 26 Φεβρουαρίου του 2020. Από τις 23 Μαρτίου του 2020 μέχρι τις 4 Μαΐου του ίδιου χρόνου επιβλήθηκαν σημαντικοί

περιορισμοί στις μετακινήσεις και αποφασίστηκε το πανελλαδικό κλείσιμο όλων των εκπαιδευτικών δομών, των εμπορικών καταστημάτων, των καταστημάτων εστίασης καθώς και των χώρων λατρείας (1^ο lockdown). Στις 7 Νοεμβρίου του 2020, οι ανεξέλεγκτες διαστάσεις της νόσου οδήγησαν στην επαναφορά των περιοριστικών μέτρων μέχρι τις 14 Μαΐου του 2021 (2^ο lockdown). Συνολικά το διάστημα αυτό καταγράφηκαν 10.764 θάνατοι και 352.027 κρούσματα, χωρίς σημαντικές ενδείξεις πτώσης του δείκτη μετάδοσης της ασθένειας αυτής (WHO, 2021).

Σύμφωνα με τους επιδημιολόγους, η ασθένεια του κορωνοϊού προκλήθηκε από τον ιό SARS-COV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2) ο οποίος ανήκει στην οικογένεια των RNA ιών και προκαλεί ήπιες έως θανατηφόρες λοιμώξεις στο αναπνευστικό σύστημα των ανθρώπων (WHO, 2019). Ένας τέτοιου τύπου ιός είναι πιο συνηθισμένος σε ζώα ενώ σπάνια μεταλλάσσεται και εξαπλώνεται από τα ζώα στους ανθρώπους, όπως έχει συμβεί στο παρελθόν με τους ιούς SARS (2003) και MERS (2012). Με βάση την υπάρχουσα κλινική εμπειρία, η λοίμωξη από τον ιό SARS-COV-2 εκδηλώνεται συνήθως ως πνευμονία, με εμφάνιση οξείας, σοβαρής νόσου του αναπνευστικού, με πυρετό, βήχα, δύσπνοια και αναπνευστική δυσχέρεια. Πιο σπάνια συμπτώματα αποτελούν ο πονόλαιμος, η διάρροια, η επιπεφυκίτιδα, ο πονοκέφαλος, η απώλεια γεύσης ή όσφρησης, το δερματικό εξάνθημα ή/ και ο αποχρωματισμός στα δάχτυλα των χεριών ή των ποδιών. Σε αρκετές περιπτώσεις, η λοίμωξη οδηγεί σε εμφάνιση επιπλοκών (Οξύ Σύνδρομο Αναπνευστικής Δυσχέρειας (ARDS), νεφρική ανεπάρκεια, πολυοργανική ανεπάρκεια, διαταραχές της πήξης, περικαρδίτιδα) ή και θάνατο (Yi-Chia κ.ά., 2020).

Ως προς την εξάπλωσή του κορωνοϊού, οι επιστήμονες αναφέρουν ότι μεταδίδεται από άνθρωπό σε άνθρωπο με σταγονίδια που παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει, φτερνίζεται, μιλά ή εκπνέει. Αυτά τα σταγονίδια μπορεί να μεγαλύτερα (έως ορατά) ή μικρότερα σε μέγεθος. Τα πιο βαριά σταγονίδια γρήγορα πέφτουν σε δάπεδα και επιφάνειες ενώ τα πιο ελαφριά διαχέονται στον αέρα. Τα αναπνευστικά σταγονίδια προκαλούν λοίμωξη όταν εισπνέονται ή εναποτίθενται σε βλεννογόνους, όπως στο εσωτερικό της μύτης και του στόματος (Yi-Chia κ.ά., 2020). Άνθρωποι που έχουν μολυνθεί από τον ιό αλλά δεν παρουσιάζουν συμπτώματα μπορούν επίσης να τον μεταδώσουν. Τα συμπτώματα εμφανίζονται συνήθως εντός 2 έως 5 ημερών (μέγιστο χρονικό διάστημα 14 ημέρες) από τη μόλυνση (WHO, 2019). Σύμφωνα με

υπολογισμούς του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, κάθε μολυσμένο άτομο κολλάει 1,4 – 2,5 άλλα άτομα (συγκριτικά στην εποχική γρίπη κάθε ασθενής κολλάει κατά μέσο όρο 1,3 άλλα άτομα, WHO, 2019).

2.2. Οι αρνητικές επιπτώσεις της πανδημίας του Κορωνοϊού στην ψυχική υγεία

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), η ψυχική υγεία είναι μια κατάσταση που αποτυπώνει το επίπεδο ποιότητας ζωής και την γενικότερη ευημερία ενός ατόμου. Αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης των προσωπικών δυνατοτήτων, στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της καθημερινότητας, στην συμμετοχή στην αγορά εργασίας και στην ουσιαστική συνεισφορά προς το κοινωνικό σύνολο (WHO, 2019). Ένας ορισμός που έχει δοθεί από τον Ballon (2003) αναφέρει ότι είναι η δυνατότητα που έχει κάθε άτομα να απολαμβάνει τη ζωή του και να διαχειρίζεται με αποτελεσματικότητα τις καθημερινές δυσκολίες της. Η ψυχική υγεία επηρεάζει τον τρόπο που το άτομο σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται γι' αυτό και η διατήρησή της θεωρείται σημαντική (WHO, 2019).

Παράγοντες που μπορούν να απειλήσουν την ψυχική υγεία των ανθρώπων, αποτελούν οι στρεσογόνες εμπειρίες της ζωής που μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τραυματικές και μη τραυματικές (S´anchez-Teruel κ.ά., 2021). Τραυματικές εμπειρίες θεωρούνται ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, τα ενδοοικογενειακά προβλήματα, τα οικονομικά προβλήματα, οι εμπειρίες φυσικών καταστροφών, πολέμων, ατυχημάτων, η βία, η παραμέληση, η κακοποίηση καθώς και η εκδήλωση αναπάντεχων προβλημάτων υγείας- ασθενειών (O'Donnell κ.ά., 2019). Τόσο οι τραυματικές εμπειρίες όσο και οι μη μπορούν να ανατρέψουν τον τρόπο που οι άνθρωποι βλέπουν τον εαυτό τους, τους άλλους και τη ζωή τους, δημιουργώντας έντονο φόβο, χάσιμο ελέγχου, συναισθήματα εκμηδενισμού και συντριβής, οδηγώντας στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών. Ως ψυχικές διαταραχές ορίζονται τα προβλήματα που συνοδεύονται από ενοχλητικές σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές, που μειώνουν τη λειτουργικότητα του ατόμου.

Με βάση τις σύγχρονες μελέτες, την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού, ο φόβος της μόλυνσης από τον ιό, τα αλληπαλληλα lockdowns, η κοινωνική απομόνωση καθώς και οι περιορισμοί μετακινήσεων και συναθροίσεων αποτελούν στρεσογόνες εμπειρίες ζωής που οδηγούν στην εκδήλωση ψυχικών διαταραχών (Conrad κ.ά., 2021). Έρευνες που έχουν διεξαχθεί σε άτομα του γενικού πληθυσμού, σε επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας αλλά και σε φοιτητές υπογραμμίζουν ότι η κατάθλιψη, το άγχος και η μετατραυματική διαταραχή του στρες αποτελούν τις πιο συχνές διαταραχές που απειλούν την ψυχική υγεία της σύγχρονης κοινωνίας (Chi κ.ά., 2021. Wang κ.ά., 2020).

Η κατάθλιψη ορίζεται ως μια κατάσταση παθολογικής θλίψης που συνοδεύεται από ένα αίσθημα κενού, ματαιότητας, μοναξιάς και φόβου (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2006). Σύμφωνα με το DSM IV, η κατάθλιψη ανήκει στις διαταραχές διάθεσης (American Psychiatric Association, 2013). Με βάση τη Διεθνή Στατιστική Ταξινόμηση Νόσων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 1993), είναι μία συναισθηματική διαταραχή, που εκδηλώνεται με επεισόδια, η κλινική εικόνα των οποίων περιλαμβάνει απώλεια ενδιαφερόντων και ευχαρίστησης (ανηδονία), μειωμένη ενεργητικότητα, συγκέντρωση και προσοχή, αυξημένη κόπωση, μειωμένη αυτοεκτίμηση και εμπιστοσύνη στον εαυτό, ιδέες αναξιότητας και ενοχής, ζοφερές και απαισιόδοξες προοπτικές για το μέλλον. Τα καταθλιπτικά επεισόδια διακρίνονται ως προς τη βαρύτητά τους σε ήπια, μέτριας και βαριά έντασης και συνήθως διαρκούν τουλάχιστον δύο εβδομάδες. Σύμφωνα με τα επιδημιολογικά στοιχεία, 1 στους 4 τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του έχει ικανοποιήσει τα διαγνωστικά κριτήρια για κάποια καταθλιπτική διαταραχή, με τις γυναίκες να παρουσιάζουν συχνότερα συμπτώματα κατάθλιψης (American Psychiatric Association, 2013).

Το άγχος αποτελεί μία απάντηση σε απαιτητικές καταστάσεις της καθημερινότητας που ενεργοποιεί αλλαγές στο σώμα και στον εγκέφαλο. Θεωρείται πρόβλημα ψυχικής υγείας όταν αρχίζει να επηρεάζει την ικανότητα του ατόμου να απολαμβάνει την καθημερινότητά του. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία είναι μια ψυχική κατάσταση που συνδέεται με έντονα συναισθήματα φόβου, σωματικά ενοχλήματα (ταχυκαρδία, εφίδρωση κτλ) και μειωμένη γνωστική ικανότητα (αντίληψη, συγκέντρωση, σκέψη, μνήμη, γλώσσα) (American Psychological

Association, 2020). Το άγχος διαφοροποιείται από το στρες το οποίο θεωρείται μια συναισθηματική αντίδραση σε εξωτερικά ψυχοπαιστικά γεγονότα και εκδηλώνεται κυρίως με ευερεθιστότητα, θυμό, μυϊκή ένταση, γαστρεντερικά προβλήματα και διαταραχές στον ύπνο, τα οποία υποχωρούν μετά την παρέλευση του ψυχοπαιστικού παράγοντα. Το στρες είναι αποτέλεσμα κάποιας εξωτερικής πίεσης ενώ το άγχος παρουσιάζεται ως αποτέλεσμα κάποιας εσωτερικής πίεσης, κάποιας ατομικής γνωστικής εκτίμησης. Δηλαδή το στρες αποτελεί μια αντικειμενική αντίδραση ενώ το άγχος επηρεάζει την αντίληψη του ατόμου ως αντίδραση σε ένα ακαθόριστο φόβο (Al Ghareeb κ.ά. 2017). Σύμφωνα με το DSM-5, το άγχος και το στρες οδηγούν συχνά στην εμφάνιση των διαταραχών άγχους (American Psychiatric Association, 2013). Με βάση τα επιδημιολογικά στοιχεία, 1 στους 4 ανθρώπους τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του έχει ικανοποιήσει τα διαγνωστικά κριτήρια για κάποια αγχώδη διαταραχή, με τις γυναίκες να εμφανίζουν συχνότερα από τους άνδρες (American Psychiatric Association, 2013).

Η μετατραυματική διαταραχή του στρες είναι μια ειδική διαταραχή που επηρεάζει τις λειτουργίες της μνήμης, του σώματος, της ψυχής και της συμπεριφοράς και συνδέεται με την αναβίωση ενός τραυματικού γεγονότος (American Psychological Association, 2020). Το άτομο με τη διαταραχή αυτή, βιώνει ξανά και ξανά την τραυματική του εμπειρία μέσα από όνειρα και αναμνήσεις, αποφεύγει σκέψεις, συναισθήματα, συζητήσεις, τόπους, ανθρώπους, δραστηριότητες ή οτιδήποτε άλλο συνδέεται με το τραύμα ενώ παρουσιάζει και επίμονα συμπτώματα αυξημένης διέγερσης (American Psychiatric Association, 2013). Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, εκτιμάται πως η συχνότητα της μετατραυματικής διαταραχής του στρες στο γενικό πληθυσμό κυμαίνεται μεταξύ 5% και 10%, ενώ υπάρχουν ενδείξεις πως τα ποσοστά αυτά τείνουν να αυξάνονται (Κάκουρος & Μανιαδάκη, 2006).

Ανάμεσα στις πιο ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού που διατρέχουν τον κίνδυνο εκδήλωσης των παραπάνω ψυχικών διαταραχών την περίοδο της πανδημίας βρίσκονται οι φοιτητές (Charles, 2021. Conrad κ.ά., 2021). Οι φοιτητές διατρέχουν υψηλό κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης, στρες, άγχους και μετατραυματικής διαταραχής του στρες καθώς έχουν την τάση να καλλιεργούν μεγαλύτερες φιλοδοξίες για το μέλλον τους, οι οποίες, ωστόσο, ανατρέπονται την περίοδο της πανδημίας λόγω των περιοριστικών μέτρων (Chi, 2021. Charles, 2021). Πέρα από το φόβο της

μόλυνσης και τις απαγορεύσεις στις μετακινήσεις και στις κοινωνικές συναλλαγές, οι φοιτητές είναι υποχρεωμένοι να διακόψουν την νέα τους ζωή, να εγκαταλείψουν φίλους, συνήθειες και είτε να επιστρέψουν στο παλιό τους σπίτι μαζί με τους γονείς τους είτε να μείνουν μόνοι και απομονωμένοι (Conrad κ.ά., 2021). Επίσης, όσοι ζουν σε αγροτικές περιοχές μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες πρόσβασης στις διαδικτυακές πλατφόρμες της σχολή τους, αυξάνοντας την ανησυχία τους για τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις (Li κ.ά., 2021).

Πιο αναλυτικά, σύμφωνα με μελέτες, οι φοιτητές σε πολλά μέρη σε όλο τον κόσμο όπως στην Αμερική (Son κ.ά., 2020), στην Αίγυπτο (Ghazawy κ.ά., 2021) και στην Ινδία (Sultana κ.ά., 2021) εμφάνισαν υψηλά συμπτώματα στρες, άγχους και κατάθλιψης την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού. Το φύλο συνδέθηκε με το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη (Baloch κ.ά., 2021. Sundarasen κ.ά., 2020). Οι γυναίκες φοιτήτριες παρουσίασαν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά των παραπάνω διαταραχών σε σχέση με τους άνδρες φοιτητές, ενδεχομένως λόγω του ότι είναι πιο συναισθηματικές και ευάλωτες στις στρεσογόνες καταστάσεις (Ozdin, κ.ά., 2020. Wang & Zhao, 2020. Wenjun, κ.ά., 2020). Οι φοιτητές με συγγενείς που είχαν μολυνθεί από τον ιό (Sultana κ.ά., 2021), εκείνοι που δεν είχαν αρκετή υποστήριξη από την οικογένειά τους, την κοινότητα ή το Πανεπιστήμιό τους (Odrizola-González κ.ά., 2020), εκείνοι που έφυγαν μακριά από το μέρος που σπούδαζαν, αφήνοντας πίσω αγαπημένα πρόσωπα και συνήθειες (Conrad κ.ά., 2021) καθώς και αυτοί που αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας είχαν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν συμπτώματα στρες, άγχους και κατάθλιψης (Meng κ.ά., 2020). Επίσης, σε κίνδυνο για την εμφάνιση των παραπάνω συμπτωμάτων βρίσκονταν και οι φοιτητές ηλικίας 18-24 ετών (Conrad κ.ά., 2021), εκείνοι που ζούσαν σε αγροτικές περιοχές, σε μέρη με περισσότερα κρούσματα (Wu κ.ά., 2021), που ήταν παντρεμένοι και σπούδαζαν σε κάποιο προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό πρόγραμμα (Conrad κ.ά., 2021).

Ως προς τη μετατραυματική διαταραχή του στρες, στην Κίνα ένα μήνα μετά το πρώτο lockdown οι φοιτητές παρουσίασαν συμπτώματα παραισφρυτικών σκέψεων, υπερδιέγερσης και αποφυγής σε ποσοστό 2.7% (Tang κ.ά., 2021). Έπειτα από 4 μήνες το ποσοστό των συμπτωμάτων της διαταραχής αυτής ανήλθε σε 16.3% (Li κ.ά., 2021). Κατά το δεύτερο lockdown το ποσοστό κινήθηκε επίσης σε υψηλά επίπεδα, σε

πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο, ιδιαίτερα σε περιοχές που εμφάνιζαν αυξημένα κρούσματα κορωνοϊού (Chi κ.ά., 2021). Οι γυναίκες φοιτήτριες παρουσίασαν υψηλότερα ποσοστά μετατραυματικής διαταραχής του στρες από τους άνδρες φοιτητές (Tang κ.ά., 2020). Επίσης, αυξημένα ποσοστά εμφάνιζαν οι φοιτητές που φοβόντουσαν γιατί νοσούσαν ή είχαν έρθει σε επαφή με κρούσμα και βρίσκονταν σε καραντίνα (Sultana κ.ά., 2021. Tang κ.ά., 2021). Σε κίνδυνο όμως για την εκδήλωση της μετατραυματικής διαταραχής του στρες βρίσκονταν και τελειόφοιτοι φοιτητές καθώς η αβεβαιότητα που δημιουργούσε η πανδημία πιθανόν να τους δημιουργούσε μεγαλύτερη ανησυχία για τις σπουδές και την εύρεση εργασίας (Tang κ.ά., 2020). Ανησυχητικό θεωρείται το γεγονός ότι τα συμπτώματα αυτής της διαταραχής, αν διατηρηθούν για πάνω από 3 μήνες, οδηγούν σε χρόνια προβλήματα. Για την προφύλαξη της υγείας των νεαρών ενηλίκων απαιτούνται άμεσες και αποτελεσματικές παρεμβάσεις (Li κ.ά., 2021).

Από την βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε διαπιστώθηκε ότι στους κυριότερους ψυχολογικούς παράγοντες επικινδυνότητας για την εκδήλωση στρες, άγχους, κατάθλιψης και μετατραυματικής διαταραχής του στρες στους φοιτητές περιλαμβάνονται: ο φόβος της μόλυνσης από τον ιό, η διάγνωση κάποιου ατόμου με κορωνοϊό από το κοντινό περιβάλλον, η κοινωνική απομόνωση, η μοναξιά και η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης (Chi κ.ά., 2021. Meng κ.ά., 2020. Yadav κ.ά., 2021). Ωστόσο, κατά την περίοδο αυτή, στην Ελλάδα καμία έρευνα δεν εξέτασε τις επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των Ελλήνων φοιτητών, διερευνώντας περαιτέρω τις διαταραχές που προαναφέρθηκαν. Ελληνικές έρευνες έχουν εξετάσει τις επιπτώσεις της πανδημίας στον γενικό πληθυσμό και στους επαγγελματίες υγείας παραβλέποντας όμως μια ακόμη σημαντική ευάλωτη ομάδα, τους φοιτητές (Kalaitzaki κ.ά., 2021; Koliouli & Canellopoulos, 2021).

Πέρα από την ανίχνευση των επιπέδων της ψυχικής υγείας των φοιτητών ιδιαίτερη σημασία έχουν και οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους, του στρες, της κατάθλιψης και της μετατραυματικής διαταραχής του στρες. Βοηθητικές θεωρούνται οι παρεμβάσεις που εστιάζουν στην μείωση των διαταραχών μέσω της ενίσχυσης των δυνατοτήτων (Proyer κ.ά., 2015). Ωστόσο, στην Ελλάδα την περίοδο της πανδημίας δεν έχει διεξαχθεί κανένα πρόγραμμα υποστήριξης προς τους φοιτητές. Όσο η νόσος του κορωνοϊού μοιάζει με έναν ακατανίκητο εχθρό που

αλλάζει δραματικά τους ρυθμούς της καθημερινής ζωής, δημιουργώντας νέες προκλήσεις, προγράμματα που θα βοηθούν στην εξάλειψη των αρνητικών συνεπειών της πανδημίας είναι αναγκαία (Kalaitzaki κ.ά., 2021).

2.3. Οι θετικές επιπτώσεις της πανδημίας του Κορωνοϊού στην ψυχική υγεία

Σύμφωνα με την θετική Ψυχολογία, παρά τις καταστροφικές συνέπειες που μπορούν να προκαλέσουν οι στρεσογόνες εμπειρίες ζωής στην ψυχική υγεία των ανθρώπων, οι Tedeschi και Calhoun (1996) υποστηρίζουν ότι μέσα από τον αγώνα με την απειλή οι άνθρωποι μπορούν να παρουσιάσουν «Μετατραυματική Ανάπτυξη», δηλαδή θετική αλλαγή σε προσωπικό, κοινωνικό και πνευματικό επίπεδο. Σύμφωνα με τις μελέτες τους, η ανάπτυξη μπορεί να εμφανιστεί εφόσον τα άτομα αναθεωρήσουν τον τρόπο που βλέπουν τις καταστάσεις, κατανοώντας τον εαυτό τους, τους άλλους και τη ζωή μέσα από μια πιο θετική οπτική. Τα αποτελέσματα αυτής της γνωστικής αναδόμησης, συγκεκριμένα βοηθούν τα άτομα να βελτιώσουν τον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους, τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, να ανακαλύψουν νέες προοπτικές, νέες υπερβατικές αντιλήψεις και μια πιο αισιόδοξη φιλοσοφία ζωής (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Την περίοδο της πανδημίας, έρευνες έχουν εστιάσει στις θετικές πτυχές της πανδημίας ανιχνεύοντας πιθανές ενδείξεις μετατραυματικής ανάπτυξης. Θετικές αλλαγές έχουν παρατηρηθεί σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο όπως στην Κίνα (Yu κ.ά., 2020), στην Αμερική (Zhou κ.ά., 2020), στην Ελλάδα (Koliouli & Kanelopoulos, 2021), στην Ισπανία (Prieto-Ursúa & Jódar, 2020), στην Σαουδική Αραβία (Arnout & Al-Sufyani, 2021) και στην Πολωνία (Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2020). Μετατραυματική ανάπτυξη έχει παρατηρηθεί όχι μόνο στον γενικό πληθυσμό αλλά και σε συγκεκριμένες ομάδες του, όπως σε φοιτητές στην Κίνα (Yu κ.ά., 2021. Chi κ.ά., 2021) και την Τουρκία (Yildiz, 2021) και σε επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας στην Ελλάδα (Kalaitzaki κ.ά., 2021), το Ταιβάν (Chen κ.ά., 2021), την Κίνα (Cui κ.ά., 2020), την Πολωνία (Nowichi κ.ά., 2020) και την Κορέα (Lee & Lee, 2020). Οι κυριότερες αλλαγές έχουν παρατηρηθεί στους τομείς που αφορούν την εκτίμηση της ζωής και την προσωπική δύναμη (Kalaitzaki κ.ά., 2021;

Koliouli & Kanelopoulos, 2021; Yu κ.ά., 2020). Οι άνθρωποι ανεξάρτητα από την καταγωγή τους και τον τόπο διαμονής τους διαπιστώθηκε ότι υιοθέτησαν μια πιο θετική φιλοσοφία ζωής και πίστεψαν περισσότερο στις δυνατότητές τους μετά την εμπειρία του COVID-19.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, στους κυριότερους παράγοντες που λειτουργούν προστατευτικά για την προώθηση της μετατραυματικής ανάπτυξης ανήκουν η ψυχική ανθεκτικότητα και η μετατραυματική διαταραχή του στρες (Καλαϊτζάκη κ.ά., 2020). Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί ακόμα ένα θετικό αποτέλεσμα ως απάντηση στην απειλή του COVID-19 και ορίζεται ως η δυνατότητα προσαρμογής στις αντιξοότητες της ζωής (Καλαϊτζάκη κ.ά., 2020). Αν η μετατραυματική ανάπτυξη σημαίνει θετική αλλαγή, η ψυχική ανθεκτικότητα σημαίνει θετική προσαρμογή. Η διαφορά τους είναι ότι τα άτομα με μετατραυματική ανάπτυξη δίνουν τον δικό τους αγώνα και εξελίσσονται μετά την στρεσογόνα εμπειρία ενώ τα άτομα με ψυχική ανθεκτικότητα έχουν τη δυνατότητα να προσαρμόζονται την περίοδο των εντάσεων και να επιστρέφουν στην πρότερη κατάστασή τους μετά το πέρας της. Την περίοδο της πανδημίας έρευνες σε φοιτητές αποκάλυψαν ότι όσο πιο ψυχικά ανθεκτικός ήταν ένας φοιτητής τόσο περισσότερες πιθανότητες είχε να εμφανίσει μετατραυματική ανάπτυξη και λιγότερα προβλήματα στην ψυχική του υγεία (Yu κ.ά., 2021). Επίσης, οι ερευνητές υποστήριξαν ότι για να σημειωθούν θετικές αλλαγές αναγκαία ήταν η ύπαρξη μέτριων προς χαμηλών επιπέδων μετατραυματικής διαταραχής του στρες (Chi et al 2021). Τα πολύ υψηλά επίπεδα μετατραυματικής διαταραχής του στρες ή τα χαμηλά εμποδίζουν την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων στην ψυχική υγεία (Yu κ.ά., 2021).

Στην Ελλάδα, κατά την περίοδο του πρώτου και του δεύτερου κύματος της πανδημίας αν και η Καλαϊτζάκη και οι συνεργάτες της (2021) μελέτησαν τις θετικές συνέπειες της πανδημίας στους Έλληνες, καμία έρευνα δεν εστίασε στον πληθυσμό των φοιτητών. Κανένας ερευνητής δεν μελέτησε αν οι φοιτητές στην Ελλάδα παρουσίασαν ψυχική ανθεκτικότητα και μετατραυματική ανάπτυξη ενώ κανένας δεν επιδίωξε και την επίτευξή τους μέσα από προγράμματα που μπορούν να τις προωθήσουν. Σύμφωνα με τον Peterson και τους συνεργάτες του, (2008), η επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων μπορεί να επιτευχθεί με μια παρέμβαση εστιασμένη στις εν δυνάμει δυνατότητες.

Έρευνες αναφέρουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με τις 6 αρετές και τις 24 δυνατότητες του χαρακτήρα και παλαιότερες παρεμβάσεις αποκαλύπτουν την αποτελεσματικότητά τους στην προαγωγή της ψυχικής υγείας (Seligman, 2011. Yeo, 2011). Ως προς τη μετατραυματική ανάπτυξη, στην μελέτη του Peterson και των συνεργατών του (2008), σημειώθηκε μια στατιστικά σημαντική σχέση της μεταβλητής αυτής με τις 6 αρετές και τις 24 δυνατότητες του χαρακτήρα. Έτσι, συμπέραναν ότι η ενίσχυση των 6 αρετών και των 24 δυνατοτήτων του χαρακτήρα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να συνειδητοποιήσουν τις ικανότητές τους και στηριζόμενα σε αυτές να ξεπεράσουν τις προκλήσεις της ζωής τους, βιώνοντας θετικές αλλαγές. Στην πορεία, δυο ακόμα μελέτες επιβεβαίωσαν αυτόν τον ισχυρισμό, επισημαίνοντας ότι η χρήση των προσωπικών δυνατοτήτων των ατόμων είναι πιθανό να προάγει την προσωπική, κοινωνική και πνευματική τους ανάπτυξη μετά το τραύμα (Duan, κ.ά., 2014; Duan & Guo, 2015). Ωστόσο, μέχρι σήμερα δεν έχει σχεδιαστεί κανένα πρόγραμμα παρέμβασης που να στοχεύει στην μετατραυματική ανάπτυξη μέσω της ενίσχυσης των 6 αρετών και των 24 δυνατοτήτων του χαρακτήρα που διαθέτει κάθε άτομο. Ένα πρόγραμμα που θα προχωρούσε στην υλοποίηση αυτού του έργου καθώς και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι πιθανό να λειτουργούσε αρκετά βοηθητικά σε μια τόσο κρίσιμη περίοδο (Tamiolaki & Kalaitzaki, 2020).

Σκοπός, επομένως, της παρούσας έρευνας είναι να δημιουργηθεί μια παρέμβαση και να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητά της, η οποία θα επιδιώκει την μετατραυματική ανάπτυξη, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την μείωση τυχόν συμπτωμάτων στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους και κατάθλιψης σε Έλληνες φοιτητές, μέσω της ενίσχυσης των αρετών και των δυνατοτήτων του χαρακτήρα τους και της καλλιέργειάς τους με διαφορετικό τρόπο κάθε μέρα.

Το Ερευνητικό ερώτημα που μας απασχολεί είναι εάν σχετίζεται ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης των 6 αρετών και των 24 δυνατοτήτων του χαρακτήρα με τη μείωση των συμπτωμάτων στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, κατάθλιψης λόγω Covid 19 στους Έλληνες φοιτητές καθώς και με την μετατραυματική τους ανάπτυξη και την ψυχική τους ανθεκτικότητα; Η Ερευνητική μας υπόθεση είναι ότι οι Έλληνες φοιτητές/τριες θα παρουσιάσουν μείωση των συμπτωμάτων στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, κατάθλιψης

περισσότερη ψυχική ανθεκτικότητα και μετατραυματική ανάπτυξη μετά από τη συμμετοχή τους σε ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης των 6 αρετών και των 24 δυνατοτήτων του χαρακτήρα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1. Δείγμα

Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας επικεντρωθήκαμε στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος παρέμβασης που επιδιώκει τη μείωση τυχόν συμπτωμάτων στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, κατάθλιψης σε φοιτητές και παράλληλα ενισχύει τη μετατραυματική τους ανάπτυξη, εντοπίζοντας και ενισχύοντας τις αρετές της προσωπικότητάς τους. Καθώς ο ερευνώμενος πληθυσμός ήταν οι φοιτητές πτυχιακού, μεταπτυχιακού και διδακτορικού επιπέδου που ζουν και σπουδάζουν στην Ελλάδα το δείγμα μας αποτέλεσαν 123 Έλληνες φοιτητές, ηλικίας από 18 έως 51 ετών, σε ποσοστό 82,1% (N=101) γυναίκες και 17,9% (N=22) άνδρες. Από αυτούς οι 75 φοιτητές αποτελούσαν την πειραματική ομάδα και οι 48 την ομάδα ελέγχου. Επίσης, το δείγμα προερχόταν από διάφορα μέρη και πανεπιστήμια του ελλαδικού χώρου και πιο συγκεκριμένα το 59,3% διέμενε στη Νότια Ελλάδα, το 32,5% στην Κεντρική και το 8,1% στη Βόρεια ενώ οι περισσότεροι φοιτητές, το 87%, ήταν προπτυχιακού επιπέδου, το 8,1% μεταπτυχιακού και το 4,9% διδακτορικού επιπέδου. Οι περισσότεροι από αυτούς έμεναν σε αστικές περιοχές (81,3%) ενώ λίγοι ήταν εκείνοι που διέμεναν σε αγροτικές περιοχές (18,7%). Επίσης, η πλειονότητα των φοιτητών δήλωσαν ότι ζούσαν μαζί με την οικογένειά τους (78,4%) ενώ λιγότεροι έμεναν με κάποιον/α σύντροφο (11,4%), ή κάποιον άλλο πρόσωπο (2,4%) ή ήταν μόνοι (8,1%). Παρόλα αυτά, συμμετείχαν φοιτητές και από το Πανεπιστήμιο Κρήτης (9,8%), το Πολυτεχνείο Κρήτης (7,3%) αλλά και από άλλα Πανεπιστήμια της χώρας (20,3%). (βλέπε πίνακα 3.1.).

Πίνακας 3.1.: Δημογραφικά Χαρακτηριστικά δείγματος

	N	%
Φύλο		
Άνδρες	22	17.9

Γυναίκες	101	82.1
Τόπος διαμονής		
Βόρεια Ελλάδα	10	8.1
Κεντρική Ελλάδα	40	32.5
Νότια Ελλάδα	73	59.3
Περιοχή διαμονής		
Αστική	100	81.3
Αγροτική	23	18.7
Πανεπιστήμιο Φοίτησης		
ΕΛΜΕΠΑ	77	62.6
Πανεπιστήμιο Κρήτης	12	9.8
Πολυτεχνείο Κρήτης	9	7.3
Άλλο Πανεπιστήμιο	25	20.3
Επίπεδο σπουδών		
Προπτυχιακό	107	87.0
Μεταπτυχιακό	10	8.1
Διδακτορικό	6	4.9
Κατάσταση συγκατοίκησης		
Μόνος	10	8.1
Σύζυγο/Σύντροφο	14	11.4
Οικογένεια	96	78.0
Άλλο πρόσωπο	3	2.4

Αν και υπήρξε ενεργή συμμετοχή για το πρόγραμμα ενδυνάμωσης των φοιτητών αρχικά, αρκετοί δεν θέλησαν να συνεχίσουν στην πορεία. Σε αυτό έπαιξε ρόλο και η έναρξη της εξεταστικής περιόδου των Πανεπιστημίων που συνέπιπτε χρονικά με την παρέμβαση. Έτσι, στην κλειστή ομάδα του Facebook που δημιουργήθηκε για την παρέμβαση στην αρχή συγκεντρώθηκαν 111 μέλη, από εκείνους συμπλήρωσαν την

πρώτη φορά τα ερωτηματολόγια 75 φοιτητές και τη δεύτερη φορά 46. Την ομάδα ελέγχου αποτέλεσαν φοιτητές από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας του ΕΛΜΕΠΑ. Ως προς τους φοιτητές της ομάδας ελέγχου στην πρώτη αξιολόγηση (18/01/2021) συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο 48 φοιτητές, στη δεύτερη αξιολόγηση που έγινε στις 07/03/2021, μία εβδομάδα, δηλαδή μετά τη λήξη της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες ήταν 35. Οι μέθοδοι επιλογής του δείγματος που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η δειγματοληψία ευκαιρίας (convenience sampling) και η μέθοδος της χιονοστιβάδας (snowball sampling).

3.2. Διαδικασία

Οι ενέργειες για την συγκέντρωση του δείγματος της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου ξεκίνησαν την 1^η Δεκεμβρίου 2020. Το δείγμα της ομάδας ελέγχου συγκεντρώθηκε μετά από ανάρτηση που έγινε στη σελίδα του e-class του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Ελληνικού Μεσογειακού Πανεπιστημίου. Το δείγμα της πειραματικής ομάδας συγκεντρώθηκε μέσα από αναρτήσεις στο Facebook και σε προσωπικές όσο και σε ομαδικές σελίδες (πλατφόρμες πανεπιστημίων, ιδρυμάτων κλπ.), που παρείχαν πληροφόρηση σχετικά με τη διεξαγωγή της παρέμβασης σε Έλληνες φοιτητές. Επίσης, χρησιμοποιήσαμε και τη μέθοδο της χιονοστιβάδας, ζητώντας δηλαδή από τους συμμετέχοντες να προωθήσουν τη δημοσίευση σε άλλους φοιτητές που ενδιαφέρονταν. Όσοι φοιτητές επιθυμούσαν τη συμμετοχή τους θα έπρεπε να μας αποστείλουν τα email τους για την λεπτομερέστερη ενημέρωσή τους όσον αφορούσε τη διεξαγωγή της παρέμβασης. Η παρέμβαση θα διαρκούσε έξι εβδομάδες, από τις 18/1 έως τις 28/2 του 2021. Κάθε εβδομάδα θα ενισχυόταν μία από τις 6 αρετές και θα περιελάμβανε καθημερινά θετικές δραστηριότητες που θα αποστέλλονταν ηλεκτρονικά μέσω προσωπικής σελίδας στο Facebook (βλέπε παράρτημα 1 και 2).

Αφού συγκεντρώθηκαν οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας δύο εβδομάδες πριν ξεκινήσει η παρέμβαση (4/1/2021) στείλαμε στα emails που είχαμε λάβει, λεπτομερέστερη πληροφόρηση και καθοδήγηση για την παρέμβαση και τους ζητούσαμε τη δήλωση ενημερωμένης συγκατάθεσης για τη συμμετοχή τους και την αποστολή σε μας του προσωπικού τους Facebook για την καθημερινή επικοινωνία μας μαζί τους. Στη δήλωση συγκατάθεσης τους βεβαιώναμε ότι τα προσωπικά

δεδομένα θα χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά και μόνο για τις ανάγκες της συγκεκριμένης παρέμβασης, η συμμετοχή στο πρόγραμμα ήταν εθελοντική και ότι είχαν το δικαίωμα να διακόψουν οποιαδήποτε στιγμή το θελήσουν. Με τον τρόπο αυτό δημιουργήθηκε η ομάδα του Facebook της παρέμβασης με την ονομασία «Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει» (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100061621928714>).


Μία εβδομάδα πριν ξεκινήσει η παρέμβαση, από 11/1 έως 17/1 του 2021, αναρτήσαμε στα μέλη της πειραματικής ομάδας, συνοπτικά, οδηγίες (βλέπε παράρτημα 3) και το θεωρητικό υπόβαθρο της όλης δράσης, δηλαδή, τη θεωρία των Peterson και Seligman (2004) για τις 6 αρετές και τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα (βλέπε παράρτημα 4).

Στη συνέχεια, το ίδιο διάστημα η πειραματική ομάδα και ελέγχου κλήθηκαν να συμπληρώσουν το Test «VIA CharacterStrengths» (VIA-IS, Peterson, Park & Seligman, 2005) <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>, για την αξιολόγηση των αρετών και των δυνατοτήτων τους (βλέπε παράρτημα 5). Το επόμενο βήμα ήταν η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (<https://forms.gle/grHTjZL8mUQvewg98>) για την αξιολόγηση των φοιτητών ως προς το στρες, τη διαταραχής μετατραυματικού στρες, την κατάθλιψη, το άγχος, την ψυχικής ανθεκτικότητας και την μετατραυματική τους ανάπτυξη (βλέπε παράρτημα 6). Η αποστολή και η λήψη των ερωτηματολογίων με διαδικτυακό τρόπο σε μορφή googleforms ήταν η πιο ασφαλής και ενδεδειγμένη μέθοδος. Το χρονικό διάστημα συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων ορίστηκε από 11/01 για το Test «VIA CharacterStrengths» και από 14/01 για το δεύτερο ερωτηματολόγιο με τελική ημερομηνία παράδοσής τους τις 17/01.

Από τις 18/1 ξεκίνησε η παρέμβαση ενίσχυσης των 6 αρετών (μία κάθε εβδομάδα). Την πρώτη εβδομάδα (18/1 – 24/1) έγιναν παρεμβάσεις ενίσχυσης της αρετής της Σοφίας-Γνώσης η οποία περιλαμβάνει τη δημιουργικότητα, την περιέργεια, την κριτική σκέψη, την αγάπη για μάθηση και την προοπτική (βλέπε πίνακα 3.2.). Τη δεύτερη εβδομάδα (25/1 – 31/1) στόχος ήταν η ενίσχυση του Θάρρους, που περιλαμβάνει τη γενναιότητα, την επιμονή/εργατικότητα, την ειλικρίνεια και τη ζωτικότητα (ενέργεια για ζωή) (βλέπε πίνακα 3.3.). Την τρίτη εβδομάδα (1/2 – 7/2)





στοχεύσαμε στην ενίσχυση της Ανθρωπιάς και των δυνατοτήτων της, στην αγάπη, την καλοσύνη (γενναιοδωρία) και την κοινωνική νοημοσύνη (βλέπε πίνακα 3.4.). Την πρώτη μέρα της τέταρτης εβδομάδας (8/2- 14/2) και καθώς βρισκόμασταν ήδη στη μέση της παρέμβασής μας, ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες της ομάδας να συμπληρώσουν ένα μικρό ερωτηματολόγιο τριών ερωτήσεων <https://forms.gle/DcR8jbwz73GZ77XJA>, το οποίο αποτέλεσε μια ενδιάμεση αξιολόγηση για την παρέμβαση και για τη συμπλήρωση του οποίου έγιναν 3-4 υπενθυμίσεις μέσα στην εβδομάδα (βλέπε παράρτημα 7). Η αρετή της τέταρτης εβδομάδας ήταν η Δικαιοσύνη, που περιλαμβάνει την ομαδικότητα, την αμεροληψία και την ηγεσία (βλέπε πίνακα 3.5.). Την πέμπτη εβδομάδα (15/2- 21/2) οι παρεμβάσεις που έλαβαν χώρα στόχευαν στην ενίσχυση της αρετής της Εγκράτειας που αποτελείται από τη συγχώρεση, την ταπεινοφροσύνη (σεμνότητα), τη σύνεση και τον αυτοέλεγχο (βλέπε πίνακα 3.6.). Την έκτη και τελευταία εβδομάδα της παρέμβασης (22/2-28/2) στοχεύσαμε στην ενδυνάμωση της αρετής της Υπέρβασης και των δυνατοτήτων της, της εκτίμησης του ωραίου, της ευγνωμοσύνης, της ελπίδας, του χιούμορ και της πνευματικότητας (βλέπε πίνακα 3.7.). Οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν παράλληλα με το θεωρητικό υπόβαθρο κάθε εβδομάδας δίνονται στον πίνακα 3.8.

Πίνακας 3.2.: Σοφία-Γνώση

Αρετή: Σοφία-Γνώση				
Γνωστικές δυνάμεις που συντελούν στην απόκτηση και χρήση της γνώσης				
				
Δημιουργικότητα	Περιέργεια	Κριτική σκέψη	Αγάπη για μάθηση	Προοπτική
Παραγωγή σκέψεων και συμπεριφορών πρωτότυπων και εφευρετικών, που οδηγούν σε νέες και	Ενεργό ενδιαφέρον για τις εμπειρίες της ζωής. Διαρκής εξερεύνηση και	Αξιολόγηση των πλευρών ενός ζητήματος για την λήψη αποφάσεων με αμεροληψία.	Πάθος για κατάκτηση νέων δεξιοτήτων και γνώσεων. Ανάδυση	Καλύτερη εκτίμηση των καταστάσεων, βλέποντάς τις από απόσταση, ακούγοντας




ενδιαφέρουσες ιδέες.	διερεύνηση νέων θεμάτων.	Προθυμία αλλαγής της σκέψης μετά την εξέταση διαφόρων οπτικών και πληροφοριών.	θετικών συναισθημάτων μέσα από τη διαδικασία απόκτησης νέων δεξιοτήτων.	προσεκτικά αυτό που έχουν να πουν οι εμπλεκόμενοι και δίνοντας τους καλές συμβουλές.
Το άτομο: Σκέφτεται νέους τρόπους για να κάνει πράγματα. Συνθέτει ιδέες με μοναδικούς τρόπους που συχνά εμπνέουν τους άλλους.	Το άτομο: Βλέπει τον εαυτό του/της ως κάποιον/α που έχει ενεργό ενδιαφέρον για τις εμπειρίες της ζωής και κάνει ερωτήσεις για να εμπλουτίσει τις γνώσεις του/της.	Το άτομο: Ζυγίζει τα θέματα, τα αξιολογεί, έχει ενσυναίσθηση και είναι πρόθυμος/η να αλλάξει στάση όταν υπάρχουν αποδείξεις.	Το άτομο: Δεν είναι ποτέ ικανοποιημένος/η με τη ρηχή κατανόηση των πραγμάτων. Όταν μαθαίνει κάτι καινούριο ενισχύεται η επιθυμία του/της να συνεχίσει να ψάχνει.	Το άτομο: Παίρνει απόσταση και βλέπει τη συνολική εικόνα των πραγμάτων. Είναι καλός/η ακροατής/τρια και καταλαβαίνει τα συναισθήματα και τις σκέψεις των άλλων. Οι άλλοι επιζητούν τις συμβουλές του/της.

Πίνακας 3.3.: Θάρρος




Αρετή: Θάρρος			
Συναισθηματικές δυνάμεις που συμβάλουν στην επίτευξη των επιθυμητών στόχων			
			
Γεναιότητα	Επιμονή (εργατικότητα)	Είλικρίνεια	Ζωτικότητα (ενέργεια για ζωή)
Ανάληψη δράσης για το καλό όλων, παρά τις αντιστάσεις, τις προκλήσεις, τις απειλές και τις δυσκολίες.	Έλεγχος της θέλησης, σε παρορμητικές καταστάσεις. Επιμονή για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και την επίτευξη των επιθυμητών στόχων.	Εξωτερίκευση των σκέψεων και των συναισθημάτων με γνησιότητα, χωρίς προσποίηση. Ανάληψη της ευθύνης για όσα έχουν συμβεί, χωρίς υποκρισία.	Αντιμετώπιση της καθημερινότητας ως ένα «κάλεσμα ζωής». Ενθουσιασμός για οποιαδήποτε δραστηριότητα. Συνδέεται με την ευτυχία και την ικανοποίηση από

			τη ζωή.
Το άτομο: Ενδιαφέρεται για τη δικαιοσύνη. Είναι πρόθυμος/η να αντιμετωπίσει κινδύνους και αβέβαιες καταστάσεις που μπορεί να φαίνονται απειλητικές σε άλλους ανθρώπους.	Το άτομο: Αισθάνεται ικανός/η να πετύχει τους στόχους του/της. Είναι σκληρά εργαζόμενος/η και βρίσκει κίνητρα και ευχαρίστηση μέσα από την ολοκλήρωση των εργασιών του/της.	Το άτομο: Αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του/της. Εκδηλώνει τις προθέσεις του/της, κερδίζοντας την εμπιστοσύνη των άλλων.	Το άτομο: Ζει τη ζωή του/της σαν μια περιπέτεια. Οι άλλοι θέλουν να είναι γύρω του/της γιατί είναι γεμάτος/η ενέργεια και ο ενθουσιασμός του/της είναι μεταδοτικός.

Πίνακας 3.4.: Ανθρωπιά

Αρετή: Ανθρωπιά		
Διαπροσωπικές δυνάμεις που περιλαμβάνουν την αγάπη και φροντίδα προς τους άλλους		
		
Αγάπη	Καλοσύνη (γενναιοδωρία)	Κοινωνική Νοημοσύνη
Διάθεση φροντίδας και συναναστροφής με άλλους. Στηρίζεται σε δυνατά θετικά συναισθήματα και έχει επιθυμία για στοργή, αποδοχή και δέσμευση.	Συμπόνια, έγνοια για την ευημερία των άλλων. Εξωτερίκευση της συμπάθειας προς τους άλλους ανθρώπους και ανάληψη δράσης για τη φροντίδα τους.	Επίγνωση των κινήτρων, των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων και ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις. Αυτοεπίγνωση, ενσυναίσθηση και ευελιξία στην ανεύρεση τρόπων που θα κάνουν τους γύρω να νιώσουν άνετα.
Το άτομο: Δίνει βάρος στις στενές σχέσεις με τους άλλους και κυρίως με αυτούς που η φροντίδα και το μοίρασμα είναι αμοιβαίο.	Το άτομο: Αναλαμβάνει προσωπικά την ευθύνη για την ευημερία των άλλων και κάνει καλές πράξεις χωρίς να περιμένει αντάλλαγμα.	Το άτομο: Επεξεργάζεται πληροφορίες για τα κίνητρα, τα συναισθήματα και την ψυχολογική κατάσταση των άλλων, χτίζοντας καλύτερες κοινωνικές σχέσεις.

Πίνακας 3.5.: Δικαιοσύνη

Αρετή: Δικαιοσύνη		
Συμμετοχικές δυνάμεις που διαμορφώνουν μια υγιή συλλογική ζωή		
		
Ομαδικότητα	Αμεροληψία	Ηγεσία
<p>Αίσθηση του καθήκοντος προς τις ομάδες στις οποίες είναι κάποιος μέλος.</p> <p>Υψηλή αίσθηση ταυτότητας και υποχρέωσης που εκτείνεται πέρα από το προσωπικό όφελος.</p>	<p>Δίκαιη μεταχείριση των ανθρώπων χωρίς επιρροές από προσωπικά συναισθήματα.</p> <p>Περιλαμβάνει: 1) τη «δικαιοσύνη της λογικής» που δίνει έμφαση στη λογική και 2) τη «δικαιοσύνη της φροντίδας» που περιέχει το ενδιαφέρον για την άποψη των άλλων.</p>	<p>Δύναμη της προσωπικότητας που εμπνέει τους άλλους. Στηρίζεται σε κοινωνικές δεξιότητες που εξασφαλίζουν την οργάνωση και τον προγραμματισμό ομαδικών δραστηριοτήτων.</p>
<p>Το άτομο:</p> <p>Βλέπει τον εαυτό του/της ως παίκτη της ομάδας, νιώθει συνδεδεμένος/η με τους άλλους, συνεργάζεται μαζί τους και χτίζει σχέσεις εμπιστοσύνης.</p>	<p>Το άτομο:</p> <p>Είναι ευαίσθητος/η σε θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης, έχει συμπόνια για τους άλλους και δίνει ίσες ευκαιρίες σε όλους για μια καλύτερη ζωή.</p>	<p>Το άτομο:</p> <p>Χτίζει την καλή λειτουργία της ομάδας και βγάζει το καλύτερο εαυτό από τους άλλους. Υποστηρίζει τους άλλους, αναθέτει ρόλους και εμπνέει με τα λόγια και τη δράση του/της.</p>

Πίνακας 3.6.: Εγκράτεια

Αρετή: Εγκράτεια			
Δυνάμεις που προστατεύουν από την υπερβολή			
			

Συγχώρεση	Ταπεινοφροσύνη (σεμνότητα)	Σύνεση	Αυτοέλεγχος
<p>Αποδοχή των αδυναμιών των άλλων.</p> <p>Χορήγηση δεύτερης ευκαιρία σε όσους έχουν κάνει λάθος.</p> <p>Έλλειψη εκδικητικότητας.</p>	<p>Ικανότητα αναγνώρισης των δυνατών και των αδύναμων στοιχείων που χαρακτηρίζουν τον εαυτό. Η απουσία του «κοιτάξτε με».</p>	<p>Μορφή πρακτικής λογικής που βοηθά στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, εξετάζοντας τις συνέπειες.</p> <p>Τα στοιχεία εξετάζονται προσεκτικά έναντι των μελλοντικών δράσεων, του προσωπικού κόστους και οφέλους.</p>	<p>Έλεγχος των παρορμήσεων, των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών για την επίτευξη στόχων.</p> <p>Πειθαρχία που οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα.</p>
<p>Το άτομο:</p> <p>Είναι σε θέση να πει «όταν κάποιος με πληγώνει καταφέρνω να το ξεπεράσω γρήγορα». Δεν έχει πρόβλημα να απολογηθεί και λέει «συγγνώμη».</p>	<p>Το άτομο:</p> <p>Βλέπει τον εαυτό του/της ως μετριόφρων, τα επιτεύγματά του/της μιλάνε από μόνα τους. Λάθη, κενά στη γνώση και ατέλειες αναγνωρίζονται</p> <p>και δεν προσπαθεί να ξεχωρίσει μέσα στο πλήθος.</p>	<p>Το άτομο:</p> <p>Σκέφτεται πριν ενεργήσει ή μιλήσει. Εξετάζει τις συνέπειες των πράξεων και προσπαθεί να μην κάνει πράγματα που αργότερα ίσως μετανιώσει.</p>	<p>Το άτομο:</p> <p>Ελέγχει τις υπερβολικές ορμές του/της. Δεν αρνείται τις απολαύσεις αλλά επιλέγει πότε και πώς θα τις έχει.</p>


Πίνακας 3.7.: Υπέρβαση

Αρετή: Υπέρβαση				
Δυνάμεις που υποδεικνύουν συνδέσεις με το ευρύτερο σύμπαν και παρέχουν νόημα				
				
Εκτίμηση του ωραίου	Ευγνωμοσύνη	Ελπίδα	Χιούμορ	Πνευματικότητα




<p>Παρατήρηση και εκτίμηση του καλού, στο φυσικό και κοινωνικό κόσμο. Θαυμασμός απέναντι στα πιο μικρά πράγματα, καλλιεργώντας ένα βαθύ συναίσθημα πληρότητας.</p>	<p>Υπάρχουν 3 είδη: 1) αίσθηση εκτίμησης για κάποιον ή κάτι 2) αίσθηση καλής θέλησης για κάποιον ή κάτι και 3) διάθεση για δράση επειδή κάποιος θεωρεί ότι έχει ευεργετηθεί.</p>	<p>Αισιοδοξία για το μέλλον που χαρακτηρίζεται από μια σταθερά καλή διάθεση και προσπάθειες προσανατολισμένες στο στόχο.</p>	<p>Παιχνιδιάρικη διάθεση που διατηρεί την ευθυμία σε καταστάσεις απελπισίας, χτίζοντας κοινωνικούς δεσμούς, ηρεμώντας τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.</p>	<p>Πεποιθήσεις ότι υπάρχει ένας υψηλότερος σκοπός και συμπαντικό νόημα. Σχετίζεται με τη λατρεία του Θεού και τη συμμετοχή σε δημόσιες και ιδιωτικές πράξεις λατρείας.</p>
<p>Το άτομο: Παρατηρεί την ομορφιά στα πράγματα που οι άλλοι θεωρούν δεδομένα. Τα θαυμάζει, όχι μόνο για την ψυχαγωγική τους αξία αλλά και για την κοινωνική και καλλιτεχνική τους συνεισφορά.</p>	<p>Το άτομο: Αισθάνεται ευλογημένος/η για τα θετικά πράγματα της ζωής και ενεργεί με πιο ενάρετους τρόπους πχ ταπεινότητα, καλοσύνη προς τους άλλους.</p>	<p>Το άτομο: Βλέπει τη φωτεινή πλευρά της ζωής. Εκτιμά τα θετικά όταν οι άλλοι επικεντρώνονται στα αρνητικά και κοιτάζει πέρα από τα εμπόδια, θέτοντας στόχους</p>	<p>Το άτομο: Βλέπει την ανάλαφρη πλευρά των πραγμάτων, θεωρείται η ψυχή της παρέας και ελαφρύνει τη συνολική διάθεση.</p>	<p>Το άτομο: Βλέπει τον εαυτό του/της ως πνευματικό ή/και θρησκευόμενο πρόσωπο. Ασχολείται με το διαλογισμό, την προσευχή και την περισυλλογή.</p>

Πίνακας 3.8.: Οι δραστηριότητες της παρέμβασης των 6 εβδομάδων

<p>ΑΡΕΤΗ 1ης Εβδομάδας ΣΟΦΙΑ (18/1-24/1)</p>	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>
<p>Δημιουργικότητα 18/1</p>	<p>Σήμερα δοκίμασε κάτι διαφορετικό! Φτιάξε το αγαπημένο σου φαγητό, προσθέτοντας ένα ξεχωριστό συστατικό. Επισκέψου το site του Άκη Πετρετζίκη για περισσότερες ιδέες! https://akispetretzikis.com/el/</p>


	Σελίδα για φοιτητές!... https://akispetretzikis.com/el/tags/piata-gia-foithtes Καλή επιτυχία και καλή σας όρεξη!
Περιέργεια 19/1	<p>Θα νιώσεις μεγάλη ικανοποίηση αν σκεφτείς πόσα πράγματα μπορείς να ανακαλύψεις στον κόσμο. Σήμερα κάνε την αρχή! Κάνε κλικ στο σύνδεσμο παρακάτω https://driveandlisten.herokuapp.com/. Επέλεξε ένα μέρος που δεν έχεις βρεθεί ποτέ και θα έχεις την ευκαιρία να οδηγήσεις στους δρόμους του, ακούγοντας τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς. Ίσως οργανώσεις εκεί το επόμενο ταξίδι σου!</p> 
Κριτική Σκέψη 20/1	<p>Υπάρχουν πολλές οπτικές από τις οποίες μπορείς να αντιληφθείς τις καταστάσεις. Η κριτική σκέψη περιλαμβάνει το να εξετάζεις τα αποδεικτικά στοιχεία από όλες τις πλευρές, χωρίς να βγάζεις βιαστικά συμπεράσματα. Σήμερα, διάβασε ένα επίκαιρο θέμα από δυο αντίθετες πηγές πληροφόρησης! Σκέψου καλύτερα πριν δράσεις!https://www.youtube.com/watch?v=6YSxJnqCr8I</p>
Αγάπη για μάθηση 21/1	<p>Εξέτασε κάποιο θέμα που σε ενδιαφέρει κάνοντας μια αναζήτηση στο Διαδίκτυο και εξέπληξε τον εαυτό σου ανακαλύπτοντας κάτι νέο για το θέμα αυτό.</p> <p>Όποιος/α θέλει ας μας δώσει ωραίες ιδέες για ενδιαφέροντα θέματα στο σχολιασμό.</p>
Προοπτική 22/1	<p>Στην καθημερινότητά μας υπάρχουν και δυσάρεστες στιγμές. Οι συμβουλές ενός φίλου μπορούν να κάνουν τα πράγματα λίγο καλύτερα. Δώσε μια χρήσιμη συμβουλή σε κάποιον φίλο σου που αντιμετωπίζει δυσκολίες.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UUIaseGrkLc</p>

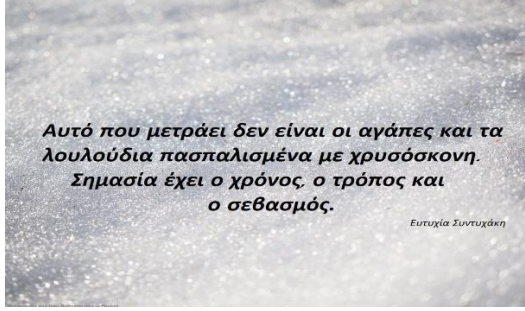


<p>Περίεργεια 23/1</p>	<p>Σήμερα δοκίμασε ένα νέο φαγητό από μια άλλη χώρα. Σκέψου τι το κάνει διαφορετικό και ταυτόχρονα μοναδικό!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ry1E1uzPSU0</p>
<p>Δημιουργικότητα 24/1</p>	<p>Σήμερα είναι Κυριακή! Φτιάξε μια λίστα με τα αγαπημένα σου τραγούδια και απόλαυσέ τα!</p>
<p>ΑΡΕΤΗ 2ης ΕβδομάδαςΘΑΡΡΟΣ (25/1-31/1)</p>	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>
<p>Γενναιότητα 25/1</p>	<p>Όλοι έχουμε κρυφές φοβίες και κρυφές δυνάμεις με τις οποίες μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε! Σήμερα γίνε παρατηρητής του εαυτού σου και κατάγραψε τις φοβίες σου. Στη συνέχεια σκέψου τρόπους που μπορείς να τις καταπολεμήσεις.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UxcUJYRVqAs</p>
<p>Επιμονή 26/1</p>	<p>Τα αποφθέγματα, εμπνέουν πάντα αισιοδοξία και δύναμη. Βρες δυο φράσεις που μπορείς να επαναλαμβάνεις σε δύσκολες στιγμές για να παίρνεις κουράγιο!</p> <div data-bbox="507 1084 1043 1429" data-label="Image"> <p>Ό,τι δεν με σκοτώνει, με κάνει πιο δυνατό. Φ. Νίτσε</p> </div>
<p>Ευλικρίνεια 27/1</p>	<p>Όλοι κάνουμε λάθη και όλοι δικαιούμαστε μια δεύτερη ευκαιρία! Σήμερα παραδέξου ένα λάθος που έχεις κάνει στο παρελθόν και βρες ένα τρόπο να επανορθώσεις.</p>
<p>Ζωτικότητα 28/1</p>	<p>Ένα ραντεβού με τον εαυτό σου μπορεί να σε ανανεώσει! Σήμερα αφιέρωσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου, κάνοντας κάτι που σε ευχαριστεί. Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα χαμόγελο στον καθρέφτη και τελείωσε τη κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο ή</p>

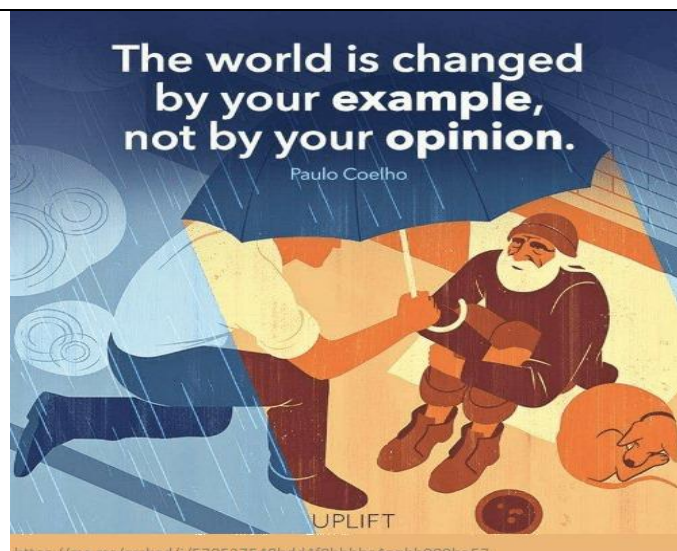
	<p>πίνοντας το αγαπημένο σου κοκτέιλ..</p> 
<p>Γενναιότητα 29/1</p>	<p>Ξεκίνα τη μέρα σου κάνοντας κάτι διαφορετικό! Μπορείς να αρχίσεις ένα νέο χόμπι ή να ζητήσεις από ένα φίλο σου να μοιραστεί κάποιο χόμπι του μαζί σου. Εντόπισε τι είναι αυτό που το κάνει ξεχωριστό για το φίλο σου!</p> 
<p>Επιμονή 30/1</p>	<p>Σήμερα βάλε ένα νέο στόχο και προσπάθησε να τον πετύχεις μέχρι το τέλος της ημέρας. Σε περίοδο εξεταστικής, η ολοκλήρωση της ύλης είναι ο καλύτερος στόχος!</p> 
<p>Ειλικρίνεια 31/1</p>	<p>Σε μια κόλλα χαρτί γράψε τα μειονεκτήματά σου και αποδέξου τα. Στη συνέχεια σκέψου τι μπορείς να κάνεις για να τα βελτιώσεις!</p>

	
ΑΡΕΤΗ 3ης Εβδομάδας ΑΝΘΡΩΠΙΑ (1/2-7/2)	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Αγάπη 1/2	Πόσο συχνά λες σ' αγαπώ στα αγαπημένα σου πρόσωπα; Σήμερα στείλε ένα μήνυμα αγάπης σε ένα πρόσωπο που εκτιμάς ή πρόσφερε του ένα μικρό συμβολικό δώρο! Σκέψου κάτι πρωτότυπο!
Καλοσύνη 2/2	1) Η γενναιοδωρία αποτελεί προσωπική αρετή! Σήμερα κάνε από ένα ευγενικό σχόλιο σε κάθε άνθρωπο που συναντάς. Προσπάθησε να καλλιεργήσεις τον πιο ευγενικό σου εαυτό, χωρίς να περιμένεις αντάλλαγμα. https://www.youtube.com/watch?v=GdYJr03eJjE 2) Μια «ομπρέλα», animated ιστορία προτεινόμενη για Όσκαρ που περνάει σημαντικά μηνύματα για την αρετή της ανθρωπιάς και τις δυνατότητές της. https://www.youtube.com/watch?v=B11FOKpFY2Q
Κοινωνική Νοημοσύνη 3/2	1) Η σύγχρονη καθημερινότητα είναι γεμάτη υποχρεώσεις και ανησυχίες! Ρώτησε ένα μέλος της οικογένειάς σου πως αισθάνεται σχετικά με μια αγχωτική εμπειρία που βίωσε πρόσφατα. Ανακαλύψτε μαζί τρόπους που θα τον βοηθήσουν να αισθανθεί καλύτερα! https://www.youtube.com/watch?v=Qww_yQqBpqA 2) Μια μικρή παρουσίαση της Κοινωνικής Νοημοσύνης. https://www.youtube.com/watch?v=VCz3xEQIHrg
Αγάπη 4/2	Πες σε κάποιον για μια δύναμη που είδες να χρησιμοποιεί και εξέφρασε του πόσο εκτιμάς αυτή του την ικανότητα. Οι λέξεις επιβεβαίωσης είναι μια ισχυρή, λεκτική δύναμη για την έκφραση της

	αγάπης. https://www.youtube.com/watch?v=GS_sV25kfXY
Κοινωνική Νοημοσύνη 5/2	Παρακολούθησε το βιντεάκι (4:55) και σημείωσε πώς ένιωσες για τους ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη και για αυτούς που τους προσφέρουν βοήθεια. https://www.youtube.com/watch?v=JN_TygoVXic
Καλοσύνη 6/2	Σήμερα κάνε μια διαφορετική πράξη καλοσύνης! Βοήθησε κάποιον που δυσκολεύεται να δώσει λύσεις στα καθημερινά του προβλήματα. Θα εκπλαγείς με την ικανοποίηση που θα πάρεις από αυτή σου την πράξη τόσο εσύ όσο και ο παραλήπτης σου!1) https://www.youtube.com/watch?v=FKf3vJIFDm4 2) https://www.youtube.com/watch?v=A6PWu3EH7Xw
Αγάπη 7/2	Ξάφνιασε σήμερα κάποιον/α που αγαπάς στέλνοντας του/της ένα τραγούδι που εκφράζει απόλυτα τα συναισθήματα που έχεις για εκείνον/η! Αν θέλεις ανάρτησε στα σχόλια προτάσεις τραγουδιών ώστε να διαμορφωθεί μια λίστα Εν-Δυνάμει lovesongs!
ΑΡΕΤΗ 4ης Εβδομάδας ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ (8/2-14/2)	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
Ομαδικότητα 8/2	Όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά! Οργάνωσε με φίλους μια δράση που μπορεί να προσφέρει χαρά σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Έχεις ακούσει για τον τοίχο της αγάπης; Εκεί μπορούμε όλοι να προσφέρουμε τρόφιμα ή ρούχα σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΝΔΙΑΜΕΣΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ 8/2	Αγαπητοί/ες φοιτητές/τριες θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα Εν-Δυνάμει! Ήδη έχουν περάσει 3 εβδομάδες και συνεχίζουμε! Θα θέλαμε πολύ να μοιραστείτε την εμπειρία σας αυτές τις 3 εβδομάδες μαζί μας. Παρακάτω σας στέλνουμε ένα λινκ με ένα ερωτηματολόγιο που χρειάζεται να συμπληρώσετε το οποίο αποτελείται μόνο από 3 ερωτήσεις. https://forms.gle/R73RYgwtR9M2eR3Z6

	
Αμεροληψία 9/2	<p>Δες το παρακάτω βίντεο (2:38) και σημείωσε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που σου προκάλεσε. https://www.youtube.com/watch?v=Ja2-7EsL0Y0</p>
Ομαδικότητα 10/2	<p>Αυτές είναι κουβέντες ενός από τους μεγαλύτερους αθλητές όλων των εποχών, για τον οποίο η ομαδικότητα ήταν τρόπος ζωής:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ «Το ταλέντο κερδίζει αγώνες, αλλά το ομαδικό πνεύμα και η ευφύια κερδίζουν πρωταθλήματα.» ◆ «Αν σκέφτεσαι και αποδίδεις μέσα σε πνεύμα ομαδικό, η προσωπική αναγνώριση θα έρθει από μόνη της.» ◆ «Ένας αρχηγός δεν μπορεί να ψάχνει για δικαιολογίες. Πρέπει να υπάρχει ποιότητα σε οτιδήποτε κάνεις. Πρέπει να είσαι διατεθειμένος να θυσιάσεις ορισμένους προσωπικούς στόχους, αν χρειαστεί, για το καλό της ομάδας.» Michael Jordan <p>https://www.youtube.com/watch?v=ZnItIsInKkY</p>
Αμεροληψία 11/2	<p>Δες το παρακάτω βίντεο της Unicef και σημείωσε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που σου προκάλεσε! https://www.youtube.com/watch?v=MB_r0LKNc2s</p>
Αμεροληψία 12/2	<p>1) Η κοινωνία στην οποία ζούμε είναι γεμάτη στερεότυπα και προκαταλήψεις. Σήμερα παρατήρησε τον εαυτό σου και τους ανθρώπους γύρω σου και εντόπισε στερεοτυπικές αντιλήψεις και συμπεριφορές.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ohOtDA3dTAA</p> <p>2) Γίνε δίκαιος, πριν γίνεις γενναϊόδαρος.</p>

	
<p>Ομαδικότητα 13/2</p> <p>Η</p> <p>Ηγεσία</p>	<p>1) Σήμερα προσκάλεσε φίλους σου για ένα ομαδικό παιχνίδι στο Internet (π.χ. titσου, Μονόπολη, UNO, τάβλι, ξερή, amongus). Η καραντίνα ψηφιοποιεί τον τρόπο αλληλεπίδρασής μας με τους άλλους!</p>  <p>2) Πρότεινε στους φίλους σου να βγείτε για τρέξιμο ή για μια βόλτα και πληροφόρησέ τους για την αξία της φυσικής άσκησης!</p> 
<p>Αμεροληψία 14/2</p>	<p>1) Σήμερα εστίασε την προσοχή σου σε ανθρώπους ή πλάσματα γύρω σου που παραβιάζονται τα δικαιώματά τους και βρες δημιουργικούς τρόπους ώστε να βοηθήσεις με το δικό σου τρόπο.</p>



2)Θυμήσου: Το μέλλον εξαρτάται από αυτό που κάνεις σήμερα!

ΑΡΕΤΗ 5ης Εβδομάδας

ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ

(15/2-22/2)

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Συγχώρεση

15/2

1)Για το δικό σου το καλό συγχώρεσε όσους σε πλήγωσαν. Το να κρατάς κακία είναι σαν να πίνεις εσύ το δηλητήριο και μετά να περιμένεις να πέσει κάτω ο άλλος! Συγχώρεση δεν σημαίνει πάντα ότι θα τα βρεις με το άτομο που σε πλήγωσε. Αυτό που πραγματικά θέλεις να πετύχεις είναι εσωτερική γαλήνη. Η συγχώρεση μπορεί να κρατήσει όσο και μια ανάσα. Σήμερα κάθισε σε ένα χώρο που νιώθεις άνετα, κλείσε τα μάτια και σκέψου για λίγο όλους εκείνους που σε πλήγωσαν. Άφησε τους να περάσουν μέσα από το νου σου. Έπειτα άνοιξε τα μάτια σου και με τη βοήθεια του βίντεο δοκίμασε την άσκηση αναπνοής. Η άσκηση κρατάει 2 λεπτά. Αφού την ολοκληρώσεις στάσου μπροστά από τον καθρέφτη και πες: «Δεν θα μείνω κολλημένος/η στο παρελθόν, είμαι πρόθυμος/η να συγχωρήσω», πάρε μια βαθιά αναπνοή και επανέλαβε: “Σε συγχωρώ, είσαι ελεύθερος και είμαι ελεύθερος».

<https://www.youtube.com/watch?v=VHJBEMjH0e4>

	<p>2) Η Συγχώρεση δεν έχει να κάνει με τους άλλους έχει να κάνει με εμάς. Είναι μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας, η οποία μας επιτρέπει να απελευθερώσουμε από μέσα μας τα τοξικά συναισθήματα, τον πόνο, το μίσος και να τα μεταμορφώσουμε σε κάτι δημιουργικό. Ανοίγοντας την αγκαλιά μας στους ανθρώπους γύρω μας, ενισχύεται η αγάπη και η ηρεμία μέσα μας. https://www.youtube.com/watch?v=c1RcHFMh9mw</p>
<p>Ταπεινοφροσύνη 16/2</p>	<p>1) Κανείς δεν είναι τέλειος! Σήμερα τηλεφώνησε σε ένα καλό σου φίλο και ζήτησέ του να σου επισημάνει όσα αγαπάει σε εσένα και όσα θεωρεί ότι πρέπει να διορθώσεις στον εαυτό σου.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wX85KLMOnQg</p> <p>2) Άλλη μία τοποθέτηση για την Ταπεινοφροσύνη.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=1OjYNsfut4Y</p> <p>3) 3η Δραστηριότητα: https://www.youtube.com/watch?v=OllSXRC-B-I</p>
<p>ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΕΝΔΙΑΜΕΣΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ 16/2</p>	<p>Για να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο πατήστε το λινκ: https://forms.gle/R73RYgwtR9M2eR3Z6</p>
<p>Σύνεση 17/2</p>	<p>1) Ένας χρυσός κανόνας της ζωής λέει «σκέψου πριν δράσεις». Σήμερα, πριν πάρεις μια απόφαση ρουτίνας σκέψου για λίγα λεπτά τις συνέπειες της δράσης σου. Ίσως αυτή η πρακτική να σε βοηθήσει να αποφύγεις βιαστικές κινήσεις και λάθη.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ri5HGijLOUU</p> <p>2)</p> <div data-bbox="703 1594 1299 1930" data-label="Image"> <p>Με σταματάει από το να σκέφτομαι με σύνεση:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο φόβος της αβεβαιότητας • Οι ανασφάλειές μου • Η ανάγκη για επιβεβαίωση • Οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα που έχω υιοθετήσει • Η εστίαση στο παρελθόν </div>

<p>Αυτοέλεγχος</p> <p>18/2</p>	<p>1) Ο αυτοέλεγχος είναι μια τέχνη που χρειάζεται εξάσκηση! Σήμερα σε ένα πρόχειρο χαρτί προσπάθησε να καταγράψεις όλες τις τροφές που καταναλώνεις. Το βράδυ διάβασε τη λίστα και σκέψου τι χρειάζεται να προσθέσεις στη διατροφή σου αύριο και τι να αφαιρέσεις. (video 3:32)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=05q1m4U6Cpg</p> <p>2) Η έρευνα έχει δείξει ότι η κατοχή αυτοέλεγχου μπορεί να είναι σημαντική για την υγεία και την ευημερία. (video 2:39)</p> <p>https://psychopedia.gr/aytoelegchos-den-mporo-den-thelo-video/?fbclid=IwAR0KqZdNn2G18GC7zEztg-zODk-YL6diVkkO_DpS5zncCSGbkqtwR4XJlcs</p> <p>3) Πώς να εξασκήσεις τον αυτοέλεγχο! (video 8:22)</p> <p>https://www.khanacademy.org/test-prep/mcat/behavior/theories-of-attitude-and-behavior-change/v/self-control?fbclid=IwAR1hlwrIfBU-Ed46M65nyofxDENyFur0ut-1OgevbHbLW2Uv6J-RsB6FWB4</p>
<p>Συγχώρηση</p> <p>19/2</p>	<p>1) Σήμερα μην αφήσεις τίποτα να σου χαλάσει τη διάθεση! Διώξε τα αρνητικά συναισθήματα, εστιάζοντας στη θετική πλευρά των πραγμάτων και των ανθρώπων γύρω σου!</p> <div data-bbox="743 1211 1257 1464" data-label="Image"> </div> <p>2) Η συγχώρηση συμβάλει στο να αφήσουμε πίσω μας οδυνηρά συναισθήματα και να λυτρωθούμε από το δυσβάσταχτο βάρος τους, να μπορέσουμε να εμπιστευθούμε και πάλι τους ανθρώπους και να επενδύσουμε, στις σχέσεις μαζί τους. Συνδέεται με τη ψυχική και σωματική μας υγεία αλλά και με την ποιότητά ζωής μας γενικότερα.</p>



3) Η Συγχώρεση δεν αλλάζει το παρελθόν αλλά "μεγαλώνει" το μέλλον!

https://www.youtube.com/watch?v=_akfYIggvKU

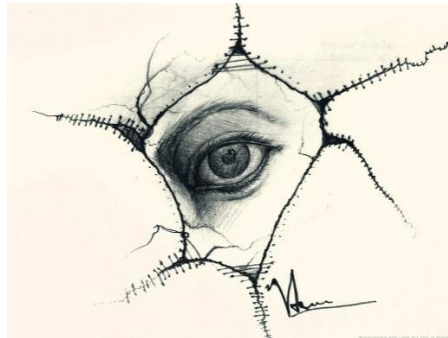
4) Life is what you make it. Make it magical!

<https://www.youtube.com/watch?v=hIKFEkO3Qs>

Ταπεινοφροσύνη

20/2

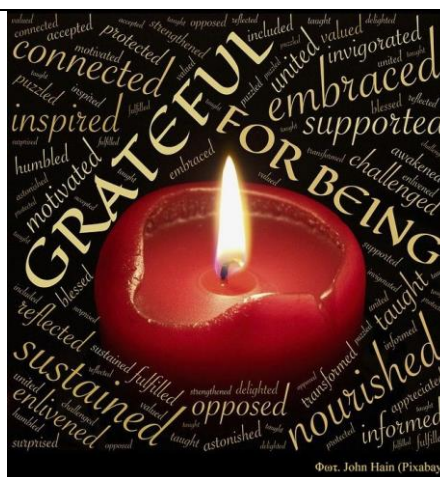
1) Σήμερα γίνε παρατηρητής του εαυτού σου! Μέσα στη μέρα παρατήρησε 1) πόσο καλά ακούς τους συνομιλητές σου, 2) πόσο χρόνο και χώρο δίνεις στους ανθρώπους γύρω σου, 4) πόσο πρόθυμος είσαι να παραδεχτείς λάθη και να προσφέρεις βοήθεια. Στο τέλος της ημέρας κάνε τον απολογισμό και σκέψου πως μπορείς να αξιοποιήσεις στο μέγιστο βαθμό την δυνατότητα της ταπεινοφροσύνης.



2)

Από τον Εγωισμό	Στην Ταπεινοφροσύνη
<ul style="list-style-type: none"> - Δεν ακούς τους γύρω σου - Διακόπεις τους συνομιλητές σου - Θέλεις να έχεις πάντα δίκιο - Θέλεις να έχεις πάντα τον πρώτο λόγο - Δεν παραδέχεσαι τα λάθη σου - Αναζητάς διαρκώς την προσοχή των άλλων 	<ul style="list-style-type: none"> - Ακούς περισσότερο τους γύρω σου για να καταλάβεις - Δίνεις χρόνο και χώρο στους άλλους για να εκφράσουν όσα επιθυμούν - Εξετάζεις τις καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές - Μένεις σιωπηλός όταν χρειάζεται - Παραδέχεσαι τα λάθη σου - Ενδιαφέρεσαι για τους ανθρώπους γύρω σου

	<p>3)15 βήματα για να καλλιεργήσετε την Ταπεινοφροσύνη!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=izIPaN2ovDw</p>
<p>Συγχώρεση</p> <p>21/2</p>	<p>1)Σήμερα κάνε μια διαφορετική άσκηση! Σκέψου μια ή δυο αδυναμίες της μητέρας ή του πατέρα σου, κλείσε τα μάτια, πάρε μια βαθιά εισπνοή και στην εκπνοή προσπάθησε να νιώσεις αποδοχή για αυτές τις αδυναμίες τους. Σε προτρέπουμε να δεις πριν το 4λεπτο video.https://www.youtube.com/watch?v=uCWSbZPnonU</p> <p>2) «Η Συγχώρεση είναι ανώτερη από την τιμωρία» (Ηράκλειτος)</p> <p>(video 3:20) https://www.youtube.com/watch?v=jbz5IGjKZe8</p>
<p>ΑΡΕΤΗ 6ης Εβδομάδας</p> <p>ΥΠΕΡΒΑΣΗ</p> <p>(22/2-28/2)</p>	<p>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</p>
<p>Εκτίμηση του ωραίου</p> <p>22/2</p>	<p>1)Σήμερα κάνε ένα δώρο διαφορετικό στον εαυτό σου! Βγες μια βόλτα και απόλαυσε τη μοναδική ομορφιά του τοπίου γύρω σου. Παρατήρησε για λίγα λεπτά τον ουρανό, τα σύννεφα ή πόσα πολλά διαφορετικά χρώματα υπάρχουν! Σε περίοδο καραντίνας, η εφαρμογήhttps://www.window-swap.com/σου δίνει τη δυνατότητα να απολαύσεις όμορφα τοπία μέσα από διαφορετικά παράθυρα σε όλο τον κόσμο! Δοκίμασέ τη! Μη ξεχνάς, η ζωή είναι ωραία γιατί είναι δική σου και μπορείς να την κάνεις μοναδική!</p> <p>2) Σε μια προσπάθεια να έρθει ο άνθρωπος πιο κοντά στη φύση και να εκτιμήσει τη σημασία της για τη ζωή του αλλά και την ομορφιά της σε κάθε γωνιά της γης, το BBC δημιούργησε ένα βίντεο 2 λεπτών ως μέρος ενός ντοκιμαντέρ.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=auSo1MyWf8g</p>
<p>Ευγνωμοσύνη</p> <p>23/2</p>	<p>Ποιος είναι ο προσωπικός χάρτης του θησαυρού σου; Σε ένα χαρτόνι κόλλησε εικόνες με όλα αυτά που έχεις και αγαπάς. Τοποθέτησε το σε ένα σημείο στο δωμάτιό σου ώστε κάθε μέρα να θυμάσαι πόσα πράγματα έχεις για τα οποία πρέπει να νιώθεις ευγνωμοσύνη και χαρά!</p>



2) Η ευγνωμοσύνη περιλαμβάνει συναίσθημα και εκφράζει μια βαθιά αίσθηση ευχαρίστησης στη ζωή, μια καλή πράξη ή ένα δώρο.

https://www.youtube.com/watch?v=fW_Cg8o7tr8

Πνευματικότητα

24/2

1) Σήμερα παρατήρησε τον εαυτό σου! Πόσο ταυτίζεσαι με την εικόνα mind full και πόσο με την εικόνα mindful; Στη συνέχεια, για να μπορέσεις να καλλιεργήσεις την ενσυνειδητότητά σου προσπάθησε μέσα στη μέρα να ενεργοποιήσεις όλες τις αισθήσεις σου, χωρίς να αντιμετωπίζεις μηχανικά και παθητικά όσα κάνεις στην καθημερινότητά σου. Εστίασε την προσοχή σου στο εδώ και τώρα!



2) Η Ενσυνειδητότητα (mindfulness) είναι μια επιστημονική προσέγγιση με σημαντικά οφέλη για την ψυχική μας υγεία.

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Αποτελεί επιστημονικά αποδεδειγμένη προσέγγιση βασισμένη σε πάνω από 5.000 επιστημονικές μελέτες, οι οποίες αποδεικνύουν ότι συμβάλλει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας.

Οφέλη Ενσυνειδητότητας

Σωματικό επίπεδο: Αίσθηση ευεξίας

- Ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος
- Ρύθμιση αρτηριακής πίεσης

Νοητικό επίπεδο: Ενίσχυση δημιουργικότητας

- Βελτίωση εστίασης προσοχής και μνήμης
- Βελτίωση επικοινωνιακών ικανοτήτων

Συναισθηματικό επίπεδο: Μείωση στρες, άγχους

- Καλύτερη διαχείριση συναισθημάτων
- Βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων



3) Η Πνευματικότητα είναι η δυνατότητα που συνδέεται με την αναζήτηση του βαθύτερου νοήματος της ζωής και την εσωτερική γαλήνη. Τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερη βαρύτητα στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας έχει δοθεί στα προγράμματα που καλλιεργούν την πνευματικότητα και συγκεκριμένα την "Ενσυνειδητότητα".

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Είναι η ικανότητα να απολαμβάνεις την κάθε στιγμή ως μια ευκαιρία για ανάπτυξη

Δίνει έμφαση:

- στην **επίγνωση** του εαυτού, των άλλων, της ζωής
- στην εστίαση της **προσοχής** στο εδώ και τώρα
- στην **αποδοχή** της παρούσας στιγμής, χωρίς επίκριση

Περιλαμβάνει:

- την εστίαση της προσοχής στις αισθήσεις του σώματος
- στις σκέψεις
- στα συναισθήματα
- στο περιβάλλον
- και τη συνειδητή εξάσκηση θετικών αισθημάτων



Χιούμορ

25/2

1) Το χιούμορ είναι το αντίδοτο κατά του πανικού. Ψάξε για ένα αστείο ανέκδοτο, μια αστεία εικόνα ή ένα αστείο βιντεάκι και στείλε το σε κάποιο φίλο σου ή ανέβασέ το εδώ! Χάρισε χαμόγελα σε όλους μας!

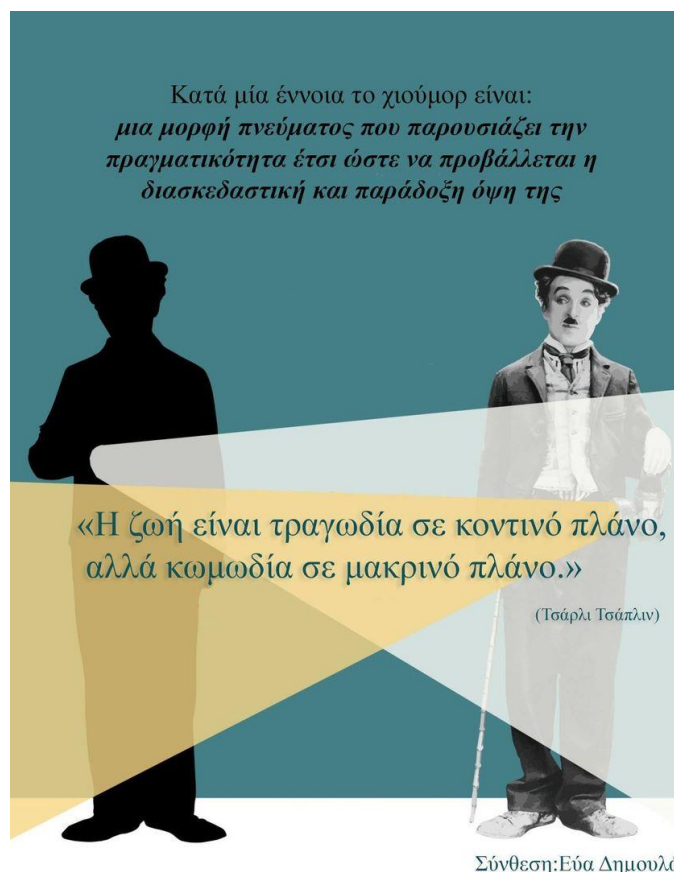
<https://www.youtube.com/watch?v=JmA2CIUvUY>

2) Η παιχνιδιάρικη διάθεση είναι το θεμέλιο του χιούμορ. Το χιούμορ εξυπηρετεί

το γενικότερο καλό καθιστώντας τις ανθρώπινες καταστάσεις πιο υποφερτές, διατηρώντας την ευθυμία σε καταστάσεις απελπισίας, χτίζοντας κοινωνικούς δεσμούς, ηρεμώντας τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Είναι το αντίθετο της ζοφερότητας, της βαρεμάρας, του πολύ σοβαρού. (video 4:55)

<https://www.youtube.com/watch?v=aogEcLXU070>

3) Το άτομο με χιούμορ βλέπει την ανάλαφρη πλευρά των πραγμάτων και όταν το μοιράζεται με τους άλλους μπορεί να ελαφρύνει τη συνολική διάθεση.



Ελπίδα

26/2

1) Σήμερα κλείσε τα μάτια και οραματίσου την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου!

1. Σκέψου τι θέλεις να κάνεις και ποιος θέλεις να είσαι.

2. Σε ένα χαρτί σημείωσε με ποιους τρόπους μπορείς να πετύχεις το στόχο σου.

3. Αναζήτησε 3 φράσεις που μπορούν να σε βοηθήσουν σε δύσκολες στιγμές, για να μην σταματήσεις να διεκδικείς τα όνειρά σου!

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuHZhi1B4T4>

2) 5 Φράσεις που θα σε βοηθήσουν να ενισχύσεις τη δυνατότητα της ελπίδας!



	<p>Δεν έχει σημασία πόσο αργά πηγαίνεις, αρκεί να μην σταματάς.</p> <p>Η ευτυχία της ζωής σου εξαρτάται από την ποιότητα της σκέψης σου.</p> <p>Όταν όλοι βλέπουν τη βροχή, εσύ ψάξε για το ουράνιο τόξο.</p> <p>Αν ένα πράγμα σε στεναχωρεί, βρες δύο που να σε ευχαριστούν.</p> <p>Την άνοιξη αν δεν τη βρεις τη φτιάχνεις.</p> <p>Η πιο σκοτεινή ώρα της νύχτας είναι λίγο πριν ξημερώσει.</p>  <p>3)Κάνε τη ζωή σου ένα Όνειρο και το Όνειρό σου πραγματικότητα!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vQzb34h7mtY</p>
<p>Χιούμορ</p> <p>27/2</p>	<p>Οι κωμωδίες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μπορούν να σε χαλαρώσουν και να σου αλλάξουν τη διάθεση. Σήμερα θα μπορούσες να δεις το “JustGoWithit”, με τη Τζένιφερ Άνιστον και τον ΆνταμΣάντλερ ή το “ΤοcΤοc”, ισπανική κωμωδία ή κάποια που σου προτείνουν οι φίλοι/ες σου. Πρότεινε και συ στα σχόλια κωμωδίες που σου αρέσουν.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4SoC6atVsLA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LJyfo1Afmt8</p> <div data-bbox="502 1361 1557 1883"> <p>Τα οφέλη του χιούμορ</p> <p><i>Το χιούμορ και το γέλιο στη ζωή σας δεν είναι μόνο ευχάριστα. Έρευνες έδειξαν ότι το χιούμορ και το γέλιο μπορεί να οδηγήσουν σε οφέλη για την υγεία.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>.μειώνουν το στρες, το άγχος και τη μυϊκή ένταση</i> <i>.αυξάνουν την αντοχή στον πόνο</i> <i>.ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα</i> <i>.βελτιώνουν την πέψη</i> <i>.χαλαρώνουν τις αρτηρίες, οδηγώντας σε αυξημένη ροή αίματος και μειωμένη αρτηριακή πίεση.</i> <p><i>Ένα ισχυρό γέλιο γυμνάζει τους μύς του προσώπου, τους ώμους, το διάφραγμα και την κοιλιά. Το γέλιο καίει τις ίδιες θερμίδες ανά ώρα, με τον έντονο περίπατο.</i></p>  <p><small>Φωτ. Truong Hoang Huy Ngan από το Pixabay</small></p> </div>
<p>Εκτίμηση του ωραίο</p>	<p>Σήμερα προσπάθησε να δεις διαφορετικά τον κόσμο! Άφησε τα μάτια σου να</p>

28/2	<p>απολαύσουν την ομορφιά που αφθονεί γύρω σου! Παρατήρησε τα πρόσωπα των αγαπημένων σου, απόλαυσε τη συντροφιά τους, χάρισε τους αγκαλιές, άναψε κεριά, ετοίμασε ένα ξεχωριστό δείπνο και πιες στην υγεία της νέας συνειδητοποίησης. Όπως λέει και ο Καβάφης, αυτό που έχει σημασία στη ζωή είναι το ταξίδι, όχι ο προορισμός. Το σημαντικό είναι να οργανώσεις τη ζωή σου με τέτοιο τρόπο ώστε να την απολαύσεις! Μην ξεχνάς ότι η ομορφιά αποκαλύπτεται, συντηρείται και καλλιεργείται μέσα από τις μικρές, καθημερινές λεπτομέρειες της ζωής. Από σήμερα δες τη ζωή σαν ταξίδι, σαν σαφάρι και πάρε για πυξίδα σου την καρδιά σου. Παρακάλεσε να είναι μακρύ το ταξίδι της ζωής σου και απόλαυσε τους σταθμούς της διαδρομής σου. Καλό δρόμο!https://www.youtube.com/watch?v=1GGzw46Ks68</p>
------	--

Μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης (1/3/2021-6/3/2021) παρακινήσαμε τους συμμετέχοντες για την συμπλήρωση του τελευταίου ερωτηματολογίου (<https://forms.gle/myYfL9YNdGHFv3Gg6>), τονίζοντας τη σπουδαιότητά του για την αξιολόγηση του προγράμματος. Για το λόγο αυτό κάναμε αναρτήσεις με όμορφες εικόνες για υπενθύμιση (βλέπε πίνακα 3.9.). Το τελευταίο αυτό ερωτηματολόγιο ήταν το ίδιο με το πρώτο, πριν πραγματοποιηθεί δηλαδή η παρέμβαση, και θα μας έδειχνε το κατά πόσο ένα τέτοιο πρόγραμμα παρέμβασης που εστιάζει στην ενδυνάμωση των αρετών και των δυνατοτήτων του χαρακτήρα μπορεί να συντελέσει στη μείωση των συμπτωμάτων στρες, μετατραυματικής διαταραχής του στρες, άγχους, κατάθλιψης και να προωθήσει την ψυχική ανθεκτικότητα και μετατραυματική ανάπτυξη των φοιτητών. Επίσης, το ερωτηματολόγιο αυτό στάλθηκε και στην ομάδα ελέγχου για συμπλήρωση η οποία, δεν είχε συμμετάσχει στο πρόγραμμα παρέμβασης.

Πίνακας 3.9.: Ερωτηματολόγιο τελικής αξιολόγησης

<p>2ο ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ 28/2</p>	<p>Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πατήστε το λινκ: https://forms.gle/myYfL9YNdGHFv3Gg6</p> <p>Να έχετε μια όμορφη μέρα!</p>
--	--

	<p style="text-align: center;">Σήμερα το πρόγραμμα Εν-Δυνάμει ολοκληρώνεται!</p> <p style="text-align: center;">Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε όλους για τη συμμετοχή σας στην ομάδα. Ελπίζουμε μέσα από αυτήν τη διαδικτυακή εμπειρία να ανακαλύψατε τις αρετές της προσωπικότητάς σας και αποτελεσματικούς τρόπους για να τις καλλιεργείτε κάθε μέρα. Παρακάτω σας παραθέτουμε ένα τελευταίο ερωτηματολόγιο ώστε να μας βοηθήσετε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.</p> <p style="text-align: center;">Να θυμάστε, "το μέλλον ανήκει σε αυτούς που πιστεύουν στα όνειρά τους". E. Roosevelt</p> 
<p>1η Υπενθύμιση του 2ου ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ</p> <p style="text-align: center;">1/3</p>	<p>Να έχετε ένα υπέροχο μήνα!!! Θα θέλαμε να σας υπενθυμίσουμε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιό μας. Είναι πολύ σημαντικό για εμάς καθώς θα μπορέσουμε να αξιολογήσουμε το πρόγραμμά μας. Σας παραθέτουμε το λινκ:https://forms.gle/myYfL9YNdGHFv3Gg6</p> <p>Ευχαριστούμε!</p> 
<p>2η Υπενθύμιση του 2ου ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ</p> <p style="text-align: center;">3/3</p>	<p>Καλημέρα σε όλους!!!</p> <p>Το λινκ για το ερωτηματολόγιό μας είναι:https://forms.gle/myYfL9YNdGHFv3Gg6</p> <p>Σας ευχαριστούμε!</p>



**3η Υπενθύμιση του 2ου
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ**

4/3

Αγαητού/ές μας φοιτητές/τριες


Φτάσαμε στο τελευταίο βήμα της διαδικασίας που είναι η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Για να μπορέσει να αξιολογηθεί η όλη διαδικασία είναι σημαντικό να συμπληρώσετε όλου/ες το ερωτηματολόγιο έως την Κυριακή 7/3. Σας ευχαριστούμε πολύ ...

και καλή Τσικνοπέμπτη!!!



4η Υπενθύμιση του 2ου

Καλημέρα! Θα θέλαμε να σας υπενθυμίσουμε να συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιό μας. Είναι πολύ σημαντικό για εμάς καθώς θα μπορέσουμε να

<p>ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ</p> <p>6/3</p>	<p>αξιολογήσουμε το πρόγραμμά μας. Σας παραθέτουμε το λινκ: https://forms.gle/myYfL9YNdGHFv3Gg6</p> <p>Ευχαριστούμε!</p> 
--	--

3.3.Εργαλεία αξιολόγησης

Το ερευνητικό εργαλείο συλλογής των δεδομένων που χρησιμοποιήσαμε είναι το ανώνυμο ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς ερωτήσεων κλειστού τύπου. Για να περιορίσουμε τα μειονεκτήματα της συγκεκριμένης μεθόδου συλλογής των δεδομένων α) συμπεριλάβαμε 5 έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια, β) δίναμε στους συμμετέχοντες τις απαραίτητες οδηγίες εγγράφως υπενθυμίζοντάς τις όταν χρειαζόταν, γ) ενημερώναμε τους συμμετέχοντες ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις, δ) τους προτρέπαμε να απαντούν αυθόρμητα και ειλικρινά στις ερωτήσεις, ε) οι συμμετέχοντες είχαν μια εύλογη διορία (μία εβδομάδα) για να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια ώστε να μη νοιώθουν πίεση.

Για να γίνει, λοιπόν, η συλλογή των στοιχείων και των μετρήσεων του στρες, της μετατραυματικής διαταραχής του στρες, του άγχους, της κατάθλιψης και της μετατραυματικής ανάπτυξης των φοιτητών δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που αποτελούνταν από 5 διαφορετικά εργαλεία – κλίμακες τα οποία είναι:

1) Η κλίμακα αντιλαμβανόμενου στρες (Perceived Stress Scale, PSS-10) (Cohen et al., 1983) που αποτελείται από 10 στοιχεία και μετράει το βαθμό στον οποίο οι καταστάσεις στη ζωή ενός ατόμου εκτιμώνται ως στρεσογόνες. Συγκεκριμένα βαθμολογείται η συχνότητα των συναισθημάτων και των σκέψεων μέσα στον προηγούμενο μήνα σε μια 5-βάθμια κλίμακα τύπου Likert που κυμαίνεται από 0 (ποτέ) έως 4 (πολύ συχνά). Οι συμμετέχοντες δεν έλαβαν συγκεκριμένη εντολή για να απαντήσουν όσον αφορά τον εγκλεισμό. Παραδείγματα ερωτήσεων ήταν: «Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά αισθανθήκατε θυμωμένος/η για πράγματα που ήταν εκτός του δικού σου ελέγχου;» και «Τον τελευταίο μήνα, πόσο συχνά αισθανθήκατε ότι οι δυσκολίες συσσωρεύτηκαν τόσο πολύ σε σημείο που δεν μπορούσες να τις ξεπεράσεις;». Μια συνολική βαθμολογία, που κυμαίνεται από 0 έως 40, δημιουργήθηκε με την άθροιση όλων των στοιχείων.

2) Η λίστα ελέγχου διαταραχής μετατραυματικού στρες για το DSM-5 Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5) (Weathers κ.ά., 2013), που αποτελείται από 20 στοιχεία και μέτρησε συμπτώματα Μετατραυματικού Στρες που βιώθηκε τον τελευταίο μήνα λόγω του εγκλεισμού. Τα στοιχεία βαθμολογήθηκαν σε κλίμακα 5 βαθμών, που κυμαινόταν από 0 (καθόλου) έως 4 (εξαιρετικά) και κάποιες από τις ερωτήσεις ήταν: «Ξαφνικά νιώσατε ή ενεργήσατε σαν να συνέβη ξανά η αγχωτική εμπειρία;» και «Νιώσατε πολύ αναστατωμένοι όταν κάτι σας υπενθύμιζε την αγχωτική εμπειρία;». Μια συνολική βαθμολογία δημιουργήθηκε από την άθροιση των 20 στοιχείων και οι υψηλότερες βαθμολογίες έδειχναν υψηλότερα επίπεδα PTSS.

3) Η κλίμακα κατάθλιψης, άγχους και στρες Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21, Lovibond & Lovibond, 1995) με 21 ερωτήσεις. Η κλίμακα αυτή έχει αποδειχθεί ότι αποτελεί αξιόπιστο και έγκυρο μέτρο αξιολόγησης της ψυχικής υγείας καθώς περιλαμβάνει 7 ερωτήσεις για τη μέτρηση της κατάθλιψης, 7 για το άγχος και 7 για το στρες. Οι ερωτήσεις που αφορούν την κατάθλιψη αξιολογούν την δυσφορία, την απελπισία, την έλλειψη ενδιαφέροντος και την απάθεια. Η ερωτήσεις για το άγχος αξιολογούν το άγχος σαν κατάσταση και την υποκειμενική εμπειρία της επίδρασης του άγχους. Οι ερωτήσεις για το στρες αξιολογούν την δυσκολία χαλάρωσης, την ευερεθιστότητα, την αντιδραστικότητα και την υπερδιέγερση. Κάποιες από τις 21 ερωτήσεις του DASS-21 ήταν: «Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα», «Ένιωσα ότι δεν είχα τίποτα να περιμένω», «Μου ήταν

δύσκολο να χαλαρώσω». Οι συμμετέχοντες βαθμολογούσαν την απάντησή τους από το 0 (ποτέ) έως το 3 (σχεδόν πάντα). Όσο υψηλότερο ήταν το άθροισμα της βαθμολογίας για κάθε μία από τις τρεις υποκλίμακες (κατάθλιψη, άγχους και στρες) τόσο υψηλότερα ήταν τα επίπεδά τους.

4) Το Post-Traumatic Growth Inventory (Ερωτηματολόγιο μετατραυματικής ανάπτυξης) (PTGI; Tedeschi & Calhoun, 1996) μετράει την μετατραυματική ανάπτυξη μετά από μια τραυματική εμπειρία. Το PTGI αποτελείται από 21 στοιχεία που κατανομούνται σε πέντε υποκλίμακες (σχέσεις με άλλους, νέες προοπτικές, προσωπική δύναμη, πνευματική ανάπτυξη και εκτίμηση της ζωής). Τα στοιχεία βαθμολογούνται σε μία κλίμακα 6 βαθμών από το 0 (δεν έζησα αυτήν την αλλαγή) έως το 5 (βίωσα αυτήν την αλλαγή σε πολύ μεγάλο βαθμό). Οι συμμετέχοντες έλαβαν οδηγίες ότι η αλλαγή αναφερόταν σε εκείνη που συνέβη μετά την πανδημία του COVID-19. Παραδείγματα ερωτήσεων ήταν τα εξής: «Γνωρίζω καλύτερα ότι αντέχω τις δυσκολίες», «Αποδέχομαι καλύτερα ότι χρειάζομαι άλλους ανθρώπους στη ζωή μου», «Ανέπτυξα νέα ενδιαφέροντα», «Απέκτησα ισχυρότερη θρησκευτική πίστη» και «Μπορώ να εκτιμώ καλύτερα κάθε μέρα». Όσο υψηλότερες ήταν οι βαθμολογίες στις υποκλίμακες, τόσο μεγαλύτερη ήταν η ανάπτυξη.

5) Η σύντομη κλίμακα ψυχικής ανθεκτικότητας (Brief Resilience Scale -BRS) (Smith et al., 2008) είναι ένα απλό εργαλείο αυτοαξιολόγησης που αξιολογεί την ικανότητα ανάκαμψης. Αποτελείται από 6 ερωτήσεις όπως «Περνάω δύσκολα όταν αντιμετωπίζω στρεσογόνα γεγονότα.», «Δε μου παίρνει πολύ να συνέλθω μετά από ένα στρεσογόνο γεγονός.», «Μου είναι δύσκολο να ισορροπήσω όταν συμβαίνει κάτι κακό». Το εργαλείο ζητούσε από τα άτομα να αποφασίσουν πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με τις 6 δηλώσεις. Κάθε απάντηση βαθμολογούνταν από το 1 έως το 5 και το άθροισμα όλων των βαθμολογιών δείχνει την ανθεκτικότητα του κάθε συμμετέχοντα, που μπορεί να κυμαίνεται από 6 έως 30. Όσο υψηλότερη είναι η βαθμολογία τόσο ισχυρότερη είναι η ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου.

Επίσης, σημαντικό εργαλείο της έρευνάς μας αποτέλεσε το Test «VIA Character Strengths» (VIA-IS, Peterson, Park & Seligman, 2005), το οποίο μετράει τις 6 αρετές και τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα οι οποίες περιγράφονται από την αντίστοιχη κατηγοριοποίηση του VIA Institute. Οι 24 δυνάμεις του χαρακτήρα αναφέρονται στα

θετικά στοιχεία της προσωπικότητας, τις διαθέτουν όλοι οι άνθρωποι σε διαφορετικό βαθμό ο καθένας, είναι καθολικές σε όλους τους πολιτισμούς και τα έθνη και η ενδυνάμωσή τους στοχεύει στην επίτευξη μιας καλής ζωής (Seligman, 2002). Στον Πίνακα 2 αναφέρονται και οι 6 αρετές (Σοφία-Γνώση, Θάρρος, Ανθρωπιά, Δικαιοσύνη, Εγκράτεια, Υπέρβαση) με τις δυνάμεις του χαρακτήρα που περιλαμβάνει η κάθε μια. Το VIA Test περιλαμβάνει 240 ερωτήσεις (10 ερωτήσεις αφορούν κάθε μία από τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα), οι οποίες απαντώνται με βάση μια κλίμακα τύπου Likert από το 0 (δεν συμφωνώ) έως το 4 (συμφωνώ απόλυτα). Παράδειγμα των ερωτήσεων είναι: «Προσπαθώ το προσθέτω λίγο χιούμορ σε οτιδήποτε κάνω», «Δεν θέλω να βλέπω κανένα να υποφέρει, ούτε καν το χειρότερο εχθρό μου», «Έχω πολλά ενδιαφέροντα». Η βαθμολογία προκύπτει υπολογίζοντας το μέσο όρο των απαντήσεων σε κάθε μία από τις 24 υπο-κλίμακες. Όποιες υποκλίμακες έχουν τις υψηλότερες βαθμολογίες εκείνες έχουν και μεγαλύτερο βαθμό εκδήλωσης στον χαρακτήρα του ατόμου.

3.4 Στατιστική ανάλυση

Με την μορφή του μέσου όρου (Μ.Ο.) και της τυπικής απόκλισης (Τ.Α.) αποδόθηκαν οι συνεχείς μεταβλητές, όπως οι βαθμολογίες των ερευνώμενων κλιμάκων. Έγινε στατιστική ανάλυση με το τ-τεστ για ανεξάρτητα δείγματα (independent t-test) για να ελεγχτεί η διαφορά των μέσων όρων μεταξύ δύο διαφορετικών ομάδων, δηλαδή έγινε σύγκριση μεταξύ της πειραματικής ομάδας και της ελέγχου κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση. Επίσης, έγινε στατιστική ανάλυση με το τ-τεστ για εξαρτημένα δείγματα (paired t-test) για να ελεγχτεί η διαφορά των μέσων όρων μεταξύ δύο εξαρτημένων ομάδων, δηλαδή έγινε σύγκριση μεταξύ της πρώτης και της δεύτερης μέτρησης των ομάδων ελέγχου και πειραματικής. Τέλος, έγινε υπολογισμός της κατανομής συχνότητας για διάφορες μεταβλητές σε όλο το δείγμα ώστε να υπολογιστούν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά της ομάδας ελέγχου και της πειραματικής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος

Το δείγμα της πειραματικής ομάδας αποτέλεσαν 75 Έλληνες φοιτητές, ηλικίας από 18 έως 51 ετών. Από αυτούς οι περισσότεροι ήταν γυναίκες (N=57, 76%) έναντι των αντρών (N=18, 24%). Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έμενε στην Νότια Ελλάδα (64%), ωστόσο υπήρχαν φοιτητές που ζούσαν και σε περιοχές της Κεντρικής (24%) αλλά και της Βόρειας Ελλάδας (3%). Οι περισσότεροι από αυτούς έμεναν σε αστικές περιοχές (86,7%) ενώ λίγοι ήταν εκείνοι που διέμεναν σε αγροτικές περιοχές (13,3%). Επίσης, η πλειονότητα των φοιτητών δήλωσαν ότι ζούσαν μαζί με την οικογένειά τους (73,3%) ενώ λιγότεροι έμεναν με κάποιο/α σύντροφο (14,7%), ή κάποιο άλλο πρόσωπο (2,7%) ή ήταν μόνοι (9,3%). Ως προς το Πανεπιστήμιο φοίτησης, η πλειονότητα σπούδαζε στο ΕΛΜΕΠΑ (41,3%) ενώ συμμετείχαν και φοιτητές από το Πανεπιστήμιο Κρήτης (16%), το Πολυτεχνείο Κρήτης (12%) αλλά και από άλλα Πανεπιστήμια της χώρας (30,7%). Σχετικά με το επίπεδο σπουδών, τα περισσότερα άτομα ήταν φοιτητές προπτυχιακού επιπέδου (80%) ενώ λιγότεροι ήταν εκείνοι που έκαναν κάποιο μεταπτυχιακό (12%) ή διδακτορικό (8%) (βλέπε πίνακα 4.1.).

Πίνακας 4.1.: Δημογραφικά Χαρακτηριστικά δείγματος πειραματικής ομάδας

	N	%
Φύλο		
Ανδρες	18	24,0
Γυναίκες	57	76,0
Τόπος διαμονής		
Βόρεια Ελλάδα	3	4,0
Κεντρική Ελλάδα	24	32,0
Νότια Ελλάδα	48	64,0
Περιοχή διαμονής		

Αστική	65	86,7
Αγροτική	10	13,3
Πανεπιστήμιο Φοίτησης		
ΕΛΜΕΠΑ	31	41,3
Πανεπιστήμιο Κρήτης	12	16,0
Πολυτεχνείο Κρήτης	9	12,0
Άλλο Πανεπιστήμιο	23	30,7
Επίπεδο σπουδών		
Προπτυχιακό	60	80,0
Μεταπτυχιακό	9	12,0
Διδακτορικό	6	8,0
Κατάσταση συγκατοίκησης		
Μόνος	7	9,3
Σύζυγο/Σύντροφο	11	14,7
Οικογένεια	55	73,3
Άλλο πρόσωπο	2	2,7

Το δείγμα της ομάδας ελέγχου αποτέλεσαν 48 Έλληνες φοιτητές, ηλικίας από 18 έως 51 ετών. Από αυτούς οι περισσότεροι ήταν γυναίκες (N=44, 91,7%) έναντι των αντρών (N=4, 8,3%). Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων έμενε στην Νότια Ελλάδα (52,1%), ωστόσο υπήρχαν φοιτητές που ζούσαν και σε περιοχές της Κεντρικής (33,3%) αλλά και της Βόρειας Ελλάδας (14,6%). Οι περισσότεροι από αυτούς έμεναν σε αστικές περιοχές (72,9%) ενώ λίγοι ήταν εκείνοι που διέμεναν σε αγροτικές περιοχές (27,1%). Επίσης, η πλειονότητα των φοιτητών δήλωσαν ότι ζούσαν μαζί με την οικογένειά τους (85,4%) ενώ λιγότεροι έμεναν με κάποιο/α σύντροφο (6,3%), ή κάποιο άλλο πρόσωπο (2,1%) ή ήταν μόνοι (6,3%). Ως προς το Πανεπιστήμιο φοίτησης, η πλειονότητα σπούδαζε στο ΕΛΜΕΠΑ (95,8%) ενώ συμμετείχαν και από άλλα Πανεπιστήμια της χώρας (4,2%). Σχετικά με το επίπεδο σπουδών, τα

περισσότερα άτομα ήταν φοιτητές προπτυχιακού επιπέδου (97,9%) ενώ λιγότεροι ήταν εκείνοι που έκαναν κάποιο μεταπτυχιακό (2,1%) (βλέπε πίνακα 4.2.).

Πίνακας 4.2.: Δημογραφικά Χαρακτηριστικά δείγματος ομάδας ελέγχου

	N	%
Φύλο		
Άνδρες	4	8,3
Γυναίκες	44	91,7
Τόπος διαμονής		
Βόρεια Ελλάδα	7	14,6
Κεντρική Ελλάδα	16	33,3
Νότια Ελλάδα	25	52,1
Περιοχή διαμονής		
Αστική	35	72,9
Αγροτική	13	27,1
Πανεπιστήμιο Φοίτησης		
ΕΛΜΕΠΑ	46	95,8
Άλλο Πανεπιστήμιο	2	4,2
Επίπεδο σπουδών		
Προπτυχιακό	47	97,9
Μεταπτυχιακό	1	2,1
Κατάσταση συγκατοίκησης		
Μόνος	3	6,3
Σύζυγο/Σύντροφο	3	6,3
Οικογένεια	41	85,4
Άλλο πρόσωπο	1	2,1

4.2. Το κλινικό προφίλ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη μέτρηση

Συμπτώματα Διαταραχής Μετατραυματικού στρες

Κατά την πρώτη μέτρηση, ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο t -test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι οι συμμετέχοντες και των δυο ομάδων είτε δεν παρουσίαζαν συμπτώματα ΔΜΣ είτε παρουσίαζαν σε πολύ χαμηλά επίπεδα (χαμηλά επίπεδα ΔΜΣ 31 και κάτω, μέτρια προς υψηλά 32 και πάνω). Ειδικότερα, οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας, πριν την παρέμβαση δεν παρουσίαζαν στατιστικά σημαντική διαφορά στα συμπτώματα ΔΜΣ από εκείνους της ομάδας ελέγχου (28,24 έναντι 27,23, $t_{(121)} = .31$, $p > .05$) (βλέπε πίνακα 4.3.).

Συμπτώματα στρες

Οι συμμετέχοντες των δυο ομάδων παρουσίαζαν μέτρια επίπεδα στρες (χαμηλά επίπεδα στρες: 0-13, μέτρια: 14-26, υψηλά: 27-40). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας δεν παρουσίαζαν στατιστικά σημαντική διαφορά στα συμπτώματα στρες από τους φοιτητές της ομάδας ελέγχου (22,65 έναντι 21, $t_{(121)} = 1,17$, $p > .05$) (βλέπε πίνακα 4.3.).

Συμπτώματα Κατάθλιψης, άγχους και στρες

Οι φοιτητές και των δυο ομάδων εκδήλωναν μέτρια επίπεδα κατάθλιψης και χαμηλά επίπεδα άγχους και στρες (κανονικά επίπεδα κατάθλιψης: 0-4, άγχους: 0-3 και στρες: 0-7, χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης: 5-6, άγχους: 4-5 και στρες: 8-9, μέτρια επίπεδα κατάθλιψης: 7-10, άγχους: 6-7 και στρες: 10-12, υψηλά επίπεδα κατάθλιψης: 11-13, άγχους: 8-9 και στρες: 13-16, πολύ υψηλά επίπεδα κατάθλιψης: 14+, άγχους: 10+ και στρες: 17+) (Lonibond & Lonibond, 1995). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας δεν παρουσίαζαν στατιστικά σημαντική διαφορά σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ως προς τα συμπτώματα κατάθλιψης (8 έναντι 7,27, $t_{(121)} = ,67$, $p > ,05$), άγχους (4,70 έναντι 4,23, $t_{(121)} = ,56$, $p > ,05$) και στρες (9,61 έναντι 8,60, $t_{(121)} = 1,03$, $p > ,05$) (βλέπε πίνακα 4.3.).

Μετατραυματική Ανάπτυξη

Οι συμμετέχοντες και των δυο ομάδων εμφάνιζαν χαμηλά επίπεδα ΜΑ (χαμηλά επίπεδα ΜΑ από 45 και κάτω, μέτρια προς υψηλά επίπεδα ΜΑ από 46 και πάνω). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας δεν παρουσίαζαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη ΜΑ σε σχέση με τους φοιτητές της ομάδας ελέγχου (43,36 έναντι 44,90, $t_{(121)} = -,34$, $p >,05$). Ειδικότερα, δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη υποκλίμακες της ΜΑ, δηλαδή ως προς το δείκτη της εκτίμησης της ζωής (7,29 έναντι 7,21, $t_{(121)} = ,10$, $p >,05$), της προσωπικής δύναμης (8,67 έναντι 8,83, $t_{(121)} = -,16$, $p >,05$), των νέων προοπτικών (10,25 έναντι 9,42, $t_{(121)} = ,69$, $p >,05$), των σχέσεων με τους άλλους (13,71 έναντι 15,40, $t_{(121)} = -1,07$, $p >,05$) και της πνευματικής ανάπτυξης (3,44 έναντι 4,04, $t_{(121)} = -1,14$, $p >,05$) (βλέπε πίνακα 4.3.).

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Οι φοιτητές και των δυο ομάδων χαρακτηρίζονταν από μέτρια επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας (χαμηλά επίπεδα ανθεκτικότητας: 1,00-2,99, μέτρια: 3,00-4,30, υψηλά: 4,31-5,00). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας δεν εμφάνιζαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη ψυχική ανθεκτικότητα σε σχέση με εκείνους της ομάδας ελέγχου (3,43 έναντι 3,53, $t_{(121)} = -,56$, $p >,05$) (βλέπε πίνακα 4.3.).

Πίνακας 4.3.: Διαφορές στα συμπτώματα ΔΜΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη μέτρηση

	Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου		T	p
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.		
Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες	28,24	19,12	27,23	15,42	,31	,76
Αντιλαμβανόμενο Στρες	22,65	7,53	21	7,75	1,17	,24
Κατάθλιψη	8	6,04	7,27	5,60	,67	,50

Άγχος	4,71	4,68	4,23	4,43	,56	,57
Στρες	9,61	5,73	8,60	4,48	1,03	,28
Μετατραυματική Ανάπτυξη	43,36	23,61	44,90	25,77	-,34	,74
Σχέσεις με τους άλλους	13,71	7,96	15,40	9,42	-1,07	,29
Νέες προοπτικές	10,25	6,56	9,42	6,69	,69	,50
Προσωπική Δύναμη	8,67	5,57	8,83	5,58	-,16	,87
Πνευματική Ανάπτυξη	3,44	2,71	4,04	3,07	-1,14	,26
Εκτίμηση της ζωής	7,29	4,31	7,21	5,10	,10	,92
Ψυχική Ανθεκτικότητα	3,43	,96	3,53	,96	-,56	,58

Σημείωση: Μετατραυματική ανάπτυξη; Εύρος τιμών για Σχέσεις με τους άλλους=0-35; Νέες προοπτικές= 0-25; Προσωπική Δύναμη= 0-20; Πνευματική Ανάπτυξη= 0-10; Εκτίμηση της ζωής = 0-15.

4.3. Το κλινικό προφίλ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά τη δεύτερη μέτρηση

Συμπτώματα Διαταραχής Μετατραυματικού στρες

Κατά τη δεύτερη μέτρηση, ο έλεγχος των μέσων όρων με το κριτήριο *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας εξακολούθησαν να εμφανίζουν χαμηλά επίπεδα ΔΜΣ ενώ της ομάδας ελέγχου εκδήλωσαν υψηλά (χαμηλά επίπεδα ΔΜΣ 31 και κάτω, μέτρια προς υψηλά 32 και πάνω). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας παρουσίασαν λιγότερα συμπτώματα σε σχέση με τους φοιτητές της ομάδας ελέγχου (19,59 έναντι 35,80, $t_{(79)} = -3,71$, $p < ,001$) με τις διαφορές ανάμεσα στις ομάδες να είναι στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.4.).

Συμπτώματα στρες

Στη δεύτερη μέτρηση και οι δυο ομάδες παρουσίασαν μέτρια επίπεδα στρες (χαμηλά επίπεδα στρες: 0-13, μέτρια: 14-26, υψηλά: 27-40). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση παρουσίασαν λιγότερα συμπτώματα στρες σε σχέση με εκείνους της ομάδας ελέγχου (17,89 έναντι 22,54, $t_{(77,53)} = -3,27$, $p < ,01$), με τις διαφορές αυτές να είναι στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.4.).

Συμπτώματα Κατάθλιψης, άγχους και στρες

Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας εκδήλωσαν συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και στρες σε κανονικά επίπεδα ενώ της ομάδας ελέγχου εκδήλωσαν μέτρια (κανονικά επίπεδα κατάθλιψης: 0-4, άγχους: 0-3 και στρες: 0-7, χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης: 5-6, άγχους: 4-5 και στρες: 8-9, μέτρια επίπεδα κατάθλιψης: 7-10, άγχους: 6-7 και στρες: 10-12, υψηλά επίπεδα κατάθλιψης: 11-13, άγχους: 8-9 και στρες: 13-16, πολύ υψηλά επίπεδα κατάθλιψης: 14+, άγχους: 10+ και στρες: 17+). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση σε σχέση με την ομάδα ελέγχου εκδήλωσαν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης (4,41 έναντι 9,26, $t_{(55,82)} = -4,15$, $p < ,001$), άγχους (2,93 έναντι 7,54, $t_{(49,72)} = -3,93$, $p < ,001$) και στρες (6,65 έναντι 10,71, $t_{(79)} = -3,59$, $p = ,001$). Οι διαφορές αυτές ήταν στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.4.).

Μετατραυματική Ανάπτυξη

Οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας εμφάνισαν μέτρια προς υψηλά επίπεδα MA ενώ της ομάδας ελέγχου εμφάνισαν χαμηλά (χαμηλά επίπεδα MA από 45 και κάτω, μέτρια προς υψηλά επίπεδα MA από 46 και πάνω). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση παρουσίασαν περισσότερη MA σε σχέση με τους φοιτητές της ομάδας ελέγχου (49,72 έναντι 42,91, $t_{(79)} = 1,20$, $p > ,05$) ωστόσο, οι διαφορές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές. Ειδικότερα, περισσότερη MA εμφάνισε η πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ως προς το δείκτη της εκτίμησης της ζωής (8,07 έναντι 7,20, $t_{(79)} = ,84$, $p > ,05$), των νέων προοπτικών (12,65 έναντι 9,66, $t_{(79)} = 2,02$, $p < ,05$), της προσωπικής δύναμης (10,02 έναντι 8,46, $t_{(79)} = 1,25$, $p > ,05$), των σχέσεων με τους άλλους (15,20 έναντι 14,37, $t_{(79)} = ,39$, $p > ,05$) και της πνευματικής ανάπτυξης (3,78 έναντι 3,23, $t_{(79)} = ,97$, $p > ,05$). Στατιστικά

σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε μόνο στον τομέα που αφορά τις νέες προοπτικές στη ζωή (βλέπε πίνακα 4.4.).

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Οι φοιτητές και των δυο ομάδων εμφάνισαν μέτρια επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας (χαμηλά επίπεδα ανθεκτικότητας: 1,00-2,99, μέτρια: 3,00-4,30, υψηλά: 4,31-5,00). Οι φοιτητές της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας σε σχέση με την ομάδα ελέγχου (3,72 έναντι 3,20, $t_{(70,18)} = 2,84$, $p < ,01$), με τις διαφορές ανάμεσα στις δυο ομάδες να είναι στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.4.).

Πίνακας 4.4.: Διαφορές στα συμπτώματα ΔΜΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου κατά την δεύτερη μέτρηση

	Πειραματική Ομάδα		Ομάδα Ελέγχου		<i>T</i>	<i>p</i>
	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>		
Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες	19,59	16,72	35,80	22,68	-3,71	,00
Αντιλαμβανόμενο Στρες	17,89	7,72	22,54	5,07	-3,27	,00
Κατάθλιψη	4,41	3,96	9,26	5,97	-4,15	,00
Άγχος	4,71	4,68	4,23	4,43	-3,93	,00
Στρες	6,65	5,00	10,71	5,08	-3,59	,00
Μετατραυματική Ανάπτυξη	49,72	24,26	42,91	26,53	1,20	,24
Σχέσεις με τους άλλους	15,20	9,28	14,37	9,55	,39	,70

Νέες προοπτικές	12,65	6,36	9,66	6,90	2,02	,05
Προσωπική Δύναμη	10,02	5,49	8,46	5,69	1,25	,22
Πνευματική Ανάπτυξη	3,78	2,68	3,23	2,39	,97	,34
Εκτίμηση της ζωής	8,07	4,61	7,20	4,64	,84	,41
Ψυχική Ανθεκτικότητα	3,72	1,07	3,20	,55	2,84	,01

Σημείωση: Μετατραυματική ανάπτυξη; Εύρος τιμών για Σχέσεις με τους άλλους=0-35; Νέες προοπτικές= 0-25; Προσωπική Δύναμη= 0-20; Πνευματική Ανάπτυξη= 0-10; Εκτίμηση της ζωής = 0-15.

4.4. Το κλινικό προφίλ της πειραματικής ομάδας πριν και μετά την παρέμβαση

Συμπτώματα Διαταραχής Μετατραυματικού στρες

Όπως έδειξε το κριτήριο *t*-test για εξαρτημένα δείγματα, ο μέσος όρος αριθμού συμπτωμάτων ΔΜΣ στους φοιτητές της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση ήταν μικρότερος σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή πριν την παρέμβαση (19,59 έναντι 25,80, $t_{(45)}=1,46$, $p >,05$), χωρίς αυτή η διαφορά να είναι στατιστικά σημαντική (βλέπε πίνακα 4.5.).

Συμπτώματα στρες

Ο μέσος όρος των συμπτωμάτων στρες στους φοιτητές της πειραματικής ομάδας μετά την παρέμβαση ήταν στατιστικά σημαντικά μικρότερος σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή πριν την παρέμβαση (17,89 έναντι 22,39, $t_{(45)}=2,78$, $p <,01$) (βλέπε πίνακα 4.5.).

Συμπτώματα Κατάθλιψης, άγχους και στρες

Μετά την παρέμβαση, στους φοιτητές της πειραματικής ομάδας ο μέσος όρος των συμπτωμάτων ήταν μικρότερος σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή πριν την παρέμβαση ως προς την κατάθλιψη (4,41 έναντι 7,35, $t_{(45)}=2,80$, $p <,01$), το άγχος (2,93 έναντι

4,22, $t_{(45)}=1,42$, $p >,05$) και το στρες (6,65 έναντι 9,07, $t_{(45)}=1,96$, $p >,05$). Οι διαφορές ως προς την κατάθλιψη ήταν στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.5.).

Μετατραυματική Ανάπτυξη

Τα επίπεδα ΜΑ στους φοιτητές της πειραματικής ομάδας ήταν υψηλότερα μετά την παρέμβαση σε σχέση με τις τιμές πριν την παρέμβαση (49,72 έναντι 42,41, $t_{(45)}=-1,47$, $p >,05$). Ειδικότερα, υψηλότερος ήταν ο δείκτης της εκτίμησης της ζωής (7,04 έναντι 8,07, $t_{(45)}=-1,10$, $p >,05$) της προσωπικής δύναμης (8,41 έναντι 10,02, $t_{(45)}=-1,47$, $p >,05$), των νέων προοπτικών (9,98 έναντι 12,65, $t_{(45)}=-1,88$, $p >,05$), των σχέσεων με τους άλλους (13,72 έναντι 15,20, $t_{(45)}=-,88$, $p >,05$) και της πνευματικής αλλαγής (3,26 έναντι 3,79, $t_{(45)}=-,85$, $p >,05$), χωρίς οι διαφορές αυτές να είναι στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.5.).

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας μετά την παρέμβαση ήταν υψηλότερα σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή πριν από αυτήν (3,72 έναντι 3,52, $t_{(45)}=-,81$, $p >,05$), χωρίς οι διαφορές να είναι στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.5.).

Πίνακας 4.5.: Διαφορές στα συμπτώματα ΔΜΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση

	1 ^η Μέτρηση		2 ^η Μέτρηση		<i>T</i>	<i>p</i>
	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες	25,80	19,22	19,59	16,72	1,46	,15
Αντιλαμβανόμενο Στρες	22,39	7,23	17,89	7,72	2,78	,01
Κατάθλιψη	7,35	5,79	4,41	3,96	2,80	,01

Άγχος	4,22	4,76	2,93	3,47	1,42	,16
Στρες	9,07	6,05	6,65	5,00	1,96	,06
Μετατραυματική Ανάπτυξη	42,41	23,68	49,72	24,26	-1,47	,15
Σχέσεις με τους άλλους	13,72	7,87	15,20	9,28	-,88	,38
Νέες προοπτικές	9,98	6,39	12,65	6,36	-1,88	,07
Προσωπική Δύναμη	8,41	5,46	10,02	5,49	-1,47	,15
Πνευματική Ανάπτυξη	3,26	2,89	3,79	2,68	-0,85	,40
Εκτίμηση της ζωής	7,04	4,18	8,07	4,61	-1,10	,28
Ψυχική Ανθεκτικότητα	3,52	,93	3,72	1,07	-,81	,42

Σημείωση: Μετατραυματική ανάπτυξη; Εύρος τιμών για Σχέσεις με τους άλλους=0-35; Νέες προοπτικές= 0-25; Προσωπική Δύναμη= 0-20; Πνευματική Ανάπτυξη= 0-10; Εκτίμηση της ζωής = 0-15.

4.5. Το κλινικό προφίλ της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση

Συμπτώματα Διαταραχής Μετατραυματικού στρες

Όπως έδειξε το κριτήριο *t*-test για εξαρτημένα δείγματα, ο μέσος όρος αριθμού συμπτωμάτων ΔΜΣ στους φοιτητές της ομάδας ελέγχου κατά τη δεύτερη μέτρηση ήταν μεγαλύτερος σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή κατά την πρώτη μέτρηση (35,80 έναντι 29,11, $t_{(34)}=-1,49$, $p >,05$) αλλά η διαφορά δεν ήταν στατιστικά σημαντική (βλέπε πίνακα 4.6.).

Συμπτώματα στρες

Ο μέσος όρος των συμπτωμάτων στρες στους φοιτητές της ομάδας ελέγχου κατά τη δεύτερη μέτρηση ήταν μεγαλύτερος σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή στην πρώτη

μέτρηση (22,54 έναντι 22, $t_{(34)}=-,38$, $p >,05$), χωρίς όμως η διαφορά αυτή να είναι στατιστικά σημαντική (βλέπε πίνακα 4.6.).

Συμπτώματα Κατάθλιψης, άγχους και στρες

Κατά τη δεύτερη μέτρηση, στους φοιτητές της ομάδας ελέγχου ο μέσος όρος των συμπτωμάτων ήταν μεγαλύτερος σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή κατά την πρώτη μέτρηση ως προς την κατάθλιψη (9,26 έναντι 8, $t_{(34)}=-,87$, $p >,05$), το άγχος (7,54 έναντι 4,77, $t_{(34)}=-2,03$, $p=,05$) και το στρες (10,71 έναντι 8,80, $t_{(34)}=-1,80$, $p >,05$). Οι διαφορές ως προς το άγχος ήταν στατιστικά σημαντικές (βλέπε πίνακα 4.6.).

Μετατραυματική Ανάπτυξη

Τα επίπεδα MA στους φοιτητές της ομάδας ελέγχου ήταν υψηλότερα κατά την δεύτερη μέτρηση σε σχέση με τις τιμές της πρώτης (42,91 έναντι 41,14, $t_{(34)}=-,27$, $p >,05$) χωρίς οι διαφορές αυτές να είναι στατιστικά σημαντικές. Ως προς τις υποκλίμακες της MA ο δείκτης της εκτίμησης της ζωής ήταν στατιστικά σημαντικά χαμηλότερος κατά τη δεύτερη μέτρηση σε σχέση με την πρώτη (2,40 έναντι 6,63, $t_{(34)}= 4,54$, $p <,001$). Αντίθετα, σε όλους τους άλλους τομείς (σχέσεις με τους άλλους, νέες προοπτικές, πνευματική αλλαγή, προσωπική δύναμη) δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (βλέπε πίνακα 4.6.).

Ψυχική Ανθεκτικότητα

Κατά την δεύτερη μέτρηση τα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν χαμηλότερα σε σχέση με την αντίστοιχη τιμή κατά την πρώτη μέτρηση (3,20 έναντι 3,31, $t_{(34)}=-,58$, $p >,05$) χωρίς όμως αυτή η διαφορά να είναι στατιστικά σημαντική (βλέπε πίνακα 4.6.).

Πίνακας 4.6.: Διαφορές στα συμπτώματα ΔΜΣ, αντιλαμβανόμενου στρες, κατάθλιψης, άγχους, MA και ψυχικής ανθεκτικότητας της ομάδας ελέγχου κατά την πρώτη και τη δεύτερη μέτρηση

1 ^η Μέτρηση		2 ^η Μέτρηση		T	p
M.O.	T.A.	M	SD		

Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες	29,11	15,58	35,80	22,68	-1,49	,15
Αντιλαμβανόμενο Στρες	22,00	6,99	22,54	5,07	-,38	,71
Κατάθλιψη	8,00	5,99	9,26	5,97	-,87	,39
Άγχος	4,77	4,60	4,54	6,25	-2,03	,05
Στρες	8,80	4,48	10,71	5,08	-1,81	,08
Μετατραυματική Ανάπτυξη	41,14	27,25	42,91	26,53	-1,27	,79
Σχέσεις με τους άλλους	13,57	9,30	14,37	9,55	-,34	,74
Νέες προοπτικές	9,42	7,13	9,66	6,90	-,49	,63
Προσωπική Δύναμη	8,80	6,08	8,46	5,69	,24	,81
Πνευματική Ανάπτυξη	3,31	2,71	3,23	2,39	,17	,87
Εκτίμηση της ζωής	6,63	5,26	2,40	1,55	4,54	,00
Ψυχική Ανθεκτικότητα	3,31	,96	3,20	,55	,58	,57

Σημείωση: Μετατραυματική ανάπτυξη; Εύρος τιμών για Σχέσεις με τους άλλους=0-35; Νέες προοπτικές= 0-25; Προσωπική Δύναμη= 0-20; Πνευματική Ανάπτυξη= 0-10; Εκτίμηση της ζωής = 0-15.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο: ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η έρευνα αυτή αφορά στην προώθηση της Μετατραυματικής Ανάπτυξης, δηλαδή στη θετική αλλαγή που μπορεί να παρατηρηθεί σε ένα άτομο σε προσωπικό, κοινωνικό και πνευματικό επίπεδο μετά από κάποιο εξαιρετικά στρεσογόνο ή τραυματικό γεγονός ζωής, όπως η πανδημία COVID-19, καθώς και στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας. Συγκεκριμένα, ο σκοπός της παρούσας πτυχιακής ήταν η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ενός προγράμματος παρέμβασης που επιδιώκει α) τη μείωση τυχόν συμπτωμάτων στρες, διαταραχής μετατραυματικού στρες (ΔΜΣ), άγχους, κατάθλιψης σε φοιτητές και β) την προώθηση της μετατραυματικής τους ανάπτυξη (ΜΑ) και της ψυχικής τους ανθεκτικότητας μέσω της ενίσχυσης των αρετών της προσωπικότητάς τους. Μέχρι σήμερα, στον ελλαδικό χώρο δεν έχει διεξαχθεί καμία έρευνα που να εξετάζει τις επιπτώσεις του COVID-19 στην ψυχική υγεία των Ελλήνων φοιτητών και κυρίως τη δυνατότητα ΜΑ και ψυχικής ανθεκτικότητάς τους.

Τα αποτελέσματα της έρευνας, κατά την πρώτη μέτρηση, έδειξαν ότι ανάμεσα στην πειραματική και την ομάδα ελέγχου δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς τη ΔΜΣ, το στρες, την κατάθλιψη, το άγχος, τη ΜΑ και τη ψυχική ανθεκτικότητα. Οι συμμετέχοντες εκδήλωσαν χαμηλά επίπεδα ΔΜΣ, άγχους και ΜΑ, και μέτρια επίπεδα στρες, κατάθλιψης και ψυχικής ανθεκτικότητας. Κατά τη δεύτερη μέτρηση, ωστόσο, παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις δυο ομάδες. Η πειραματική ομάδα σε σχέση με την ομάδα ελέγχου εμφάνισε στατιστικά σημαντικά λιγότερα συμπτώματα ΔΜΣ, στρες, κατάθλιψης και άγχους. Ως προς τη ΜΑ, παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην υποκλίμακα «νέες προοπτικές της ζωής», με τους φοιτητές της πειραματικής ομάδας να αναγνωρίζουν μετά την συμμετοχή τους στο πρόγραμμα παρέμβασης περισσότερες ευκαιρίες στη ζωή τους την περίοδο του COVID-19. Στατιστικά σημαντικά υψηλότερα, όμως, ήταν κατά τη δεύτερη μέτρηση και τα επίπεδα της ψυχικής ανθεκτικότητας της πειραματικής ομάδας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Η πειραματική ομάδα, κατά τη δεύτερη μέτρηση σε σύγκριση με την πρώτη, εμφάνισε στατιστικά σημαντικά λιγότερα συμπτώματα αντιλαμβανόμενου στρες και κατάθλιψης. Επιπλέον, παρατηρήθηκε μια τάση για λιγότερα συμπτώματα ΔΜΣ και

άγχους, χωρίς ωστόσο οι διαφορές ανάμεσα στις δυο μετρήσεις (πριν και μετά την παρέμβαση) να θεωρούνται στατιστικά σημαντικές. Μετά την παρέμβαση, αυξητική ήταν και η τάση για περισσότερη ΜΑ και ψυχική ανθεκτικότητα χωρίς όμως και σε αυτές τις μεταβλητές να εντοπίζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Η ομάδα ελέγχου, κατά τη δεύτερη μέτρηση σε σχέση με την πρώτη, εμφάνισε στατιστικά σημαντικά περισσότερα συμπτώματα άγχους και στατιστικά σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα στην υποκλίμακα της ΜΑ «εκτίμηση της ζωής». Επίσης, παρουσίασε μια τάση για περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης και στρες και λιγότερη ψυχική ανθεκτικότητα, χωρίς ωστόσο οι διαφορές αυτές να κρίνονται στατιστικά σημαντικές. Σχετικά με τη ΜΑ αν και υπήρξε μια μικρή τάση αύξησης δεν σημειώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Με βάση τα ευρήματα αυτά, οι ομοιότητες που παρατηρήθηκαν στην ψυχική υγεία των συμμετεχόντων των δυο ομάδων κατά τη πρώτη μέτρηση και οι διαφοροποιήσεις κατά τη δεύτερη, μπορούν να υπογραμμίσουν την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης αυτής, η οποία μέσω της ενίσχυσης των αρετών της προσωπικότητας των ατόμων, φάνηκε να βοήθησε τα άτομα της πειραματικής ομάδας να βελτιώσουν την ψυχική τους κατάσταση. Τα αποτελέσματα της μελέτης μας, συμφωνούν με προηγούμενες έρευνες που στόχευαν στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων (κατάθλιψη, άγχος στρες) των στρεσογόνων γεγονότων στην ψυχική υγεία των ατόμων μέσω της ενίσχυσης των αρετών και των δυνατοτήτων τους (Duan & Bu, 2017. Gander, κ.ά., 2012). Στις μελέτες αυτές τονίστηκε ότι μετά τις παρεμβάσεις οι πειραματικές ομάδες εμφάνισαν σημαντική μείωση συμπτωμάτων άγχους, στρες και κατάθλιψης, υπογραμμίζοντας το σημαντικό ρόλο που μπορούν να παίξουν τα προγράμματα ψυχικής ενδυνάμωσης στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων των αιφνίδιων αλλαγών στη ζωή. Επίσης, συμφωνούν με τα ευρήματα των ερευνών που υποστηρίζουν ότι οι αρετές της προσωπικότητας αποτελούν προστατευτικό παράγοντα για την βελτίωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την προώθηση θετικών αλλαγών (Duan, κ.α., 2015; Duan & Guo, 2015. Martínez-Martí, & Ruch 2017. Niemiec, 2019).

Όπως λοιπόν αποδεικνύει η παρούσα έρευνα, ο COVID-19 δεν αποτελεί μόνο μια απειλή αλλά και μια ευκαιρία ανάπτυξης, με περισσότερες ωφέλειες για εκείνους που

μπορούν να αξιοποιήσουν τις αρετές της προσωπικότητάς τους δημιουργικά, για να διαχειριστούν τις αντιξοότητες της πανδημίας. Οι συμμετέχοντες του προγράμματος παρέμβασης, αξιοποιώντας τις αρετές τους με ένα διαφορετικό τρόπο κάθε μέρα, είχαν μια τάση να προσαρμόζονται με μεγαλύτερη ευκολία και να αναγνωρίζουν νέες ευκαιρίες στη ζωή τους, την περίοδο του COVID-19. Αντίθετα, η επιδείνωση που παρατηρήθηκε στον τομέα της ψυχικής υγείας των φοιτητών της ομάδας ελέγχου, η στατιστικά σημαντική αύξηση των επιπέδων άγχους και η τάση αύξησης των συμπτωμάτων ΔΜΣ, κατάθλιψης και στρες, υπογραμμίζει την αναγκαιότητα υλοποίησης παρεμβάσεων ενδυνάμωσης και κρούει τον κώδωνα του κινδύνου για τις καταστροφικές συνέπειες που δημιουργεί η πανδημία του COVID-19 σε ψυχολογικό επίπεδο στους νεαρούς ενήλικες σε βάθος χρόνου όπως τονίζουν και άλλες σύγχρονες έρευνες (Bechard κ.ά. 2021).

Στο σημείο αυτό θα πρέπει να επισημανθεί ότι η έρευνα έχει κάποιους περιορισμούς. Το δείγμα της παρούσας μελέτης ήταν μη τυχαίο, ευκαιριακό (δειγματοληψία ευκαιρίας) και επομένως είναι δύσκολο να εξαχθούν αποτελέσματα που μπορούν να γενικευτούν στον πληθυσμό. Επίσης, υπήρξε άνιση η αντιπροσώπευση αντρών και γυναικών καθώς δεν εξασφαλίστηκε μια προκαθορισμένη πιθανότητα επιλογής στο δείγμα για κάθε μέλος του πληθυσμού. Επιπλέον, είναι πιθανό τα άτομα της πειραματικής ομάδας, που ενδιαφέρθηκαν να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα ψυχικής ενδυνάμωσης, δηλώνοντας οικιοθελώς συμμετοχή, να είναι περισσότερο κινητοποιημένα στο να προωθήσουν και να αναγνωρίσουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους σε αντίθεση με εκείνα της ομάδας ελέγχου. Οι μελλοντικές έρευνες θα ήταν προτιμότερο να βασιστούν στη μέθοδο δειγματοληψίας της τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής που οδηγεί σε πιο ασφαλή και αξιόπιστα συμπεράσματα και εξασφαλίζει με μεγαλύτερη ασφάλεια και εγκυρότητα τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Τα υψηλά ποσοστά των ατόμων που διέκοψαν τη συμμετοχή τους ενδεχομένως δικαιολογούνται από την χρονική περίοδο που εφαρμόστηκε η παρέμβαση καθώς συνέπεσε με τη χειμερινή φοιτητική εξεταστική των πανεπιστημίων, μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες συμμετοχής των φοιτητών σε ένα πρόγραμμα καθημερινής παρακολούθησης 6 εβδομάδων. Στο μέλλον, οι έρευνες θα ήταν χρήσιμο να στοχεύσουν σε ένα μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων. Μεταγενέστερες μελέτες θα μπορούσαν να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα

μιας παρόμοιας παρέμβασης για μεγαλύτερο διάστημα, εξετάζοντας τις πιθανές αλλαγές που παρατηρούνται στον τομέα της ψυχικής υγείας των ατόμων σε βάθος χρόνου. Τέλος, θεωρούμε ότι η έλλειψη διαπροσωπικής επαφής τόσο κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων όσο και κατά την παρέμβαση αποτέλεσε περιοριστικό παράγοντα σε πολλά επίπεδα, όπως στην κατανόηση των ερωτήσεων και την κινητοποίηση των συμμετεχόντων για παραμονή και πραγματική εμπλοκή με τις ασκήσεις του προγράμματος. Επίσης, οι ερευνήτριες δεν είναι σίγουρες για το χρόνο ενασχόλησης των φοιτητών με τις δραστηριότητες.

Παρά τους περιορισμούς, η παρούσα έρευνα εμπλουτίζει τις γνώσεις σχετικά με την σημασία των αρετών της προσωπικότητας (VIA Character Strengths) και παρέχει μια νέα οπτική αντιμετώπισης των ψυχολογικών επιπτώσεων του COVID-19 στους φοιτητές. Η μελέτη αυτή επιβεβαιώνει πόσο αποτελεσματική μπορεί να είναι μια παρέμβαση βασισμένη στις αρετές της προσωπικότητας για την μείωση της ΜΔΣ, τους στρες, της κατάθλιψης, του άγχους, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και την προώθηση θετικών αλλαγών γενικότερα. Επίσης, τονίζει ότι η ανάπτυξη είναι εφικτή ακόμα και κάτω από τις πιο δύσκολες συνθήκες, όπως έχουν ήδη επισημάνει άλλοι ερευνητές για άλλες ομάδες του πληθυσμού στην Ελλάδα την περίοδο του COVID-19 (Kalaitzaki κ.ά., 2021. Kalaitzaki κ.ά. 2020. Koliouli κ.ά).

Τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν από τους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικής φροντίδας, ώστε να σχεδιάζουν και να υλοποιούν προγράμματα παρέμβασης που θα στοχεύουν στη ΜΑ και στη ψυχική ανθεκτικότητα με δημιουργικούς τρόπους, μειώνοντας τις καταστροφικές συνέπειες του COVID-19 στην ψυχική υγεία των ανθρώπων. Οι παρεμβάσεις αυτές μπορούν να βασίζονται είτε στην αναγνώριση και ενδυνάμωση όλων των αρετών και των δυνατοτήτων του κάθε ατόμου είτε στην αναγνώριση και ενίσχυση συγκεκριμένων αρετών και δυνατοτήτων. Ιδιαίτερη μέριμνα θα πρέπει να υπάρξει για τους φοιτητές καθώς πέρα από τις ιδιαίτερες συνθήκες και ανάγκες που δημιουργεί ο COVID -19, η ομάδα αυτή σταθερά έρχεται αντιμέτωπη με ποικίλες στρεσογόνες καταστάσεις (κοινωνική προσαρμογή, εξεταστικές περιόδους, οικονομικές δυσκολίες κλπ.) κατά τις οποίες θα ήταν χρήσιμο να λαμβάνει υποστήριξη μέσω αντίστοιχων προγραμμάτων. Θεωρούμε, επίσης, ότι τα αποτελέσματα της μελέτης μπορούν να βρουν εφαρμογή στα περισσότερα μοντέλα της κοινωνικής εργασίας (παρέμβαση σε καταστάσεις

κρίσης, μοντέλο της επικεντρωμένης σε στόχους ΚΕ, βραχεία κλινική ΚΕ, συστημικά μοντέλα, γενικό – ολιστικό μοντέλο κλπ.) (Δημοπούλου-Λαγωνίκα, 2011. Βεργέτη, 2009) καθώς η μείωση της ΜΔΣ, του στρες, της κατάθλιψης, του άγχους, η ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας και η προώθηση θετικών αλλαγών, που φάνηκε ότι επιφέρει η παρέμβαση στις αρετές της προσωπικότητας, είναι ζητούμενα για την αντιμετώπιση των θεμάτων των αιτούντων βοήθεια.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική

- Βεργέτη, Α. (2009) *Κοινωνική Εργασία με Οικογένειες σε Κρίση*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Cervone, D. & Pervin, L., A. (2013). *Θεωρίες Προσωπικότητας: Έρευνα και Εφαρμογές*, μεταφρ. Αλεξανδροπούλου Α. & Κομπορόζος Β. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Δημοπούλου-Λαγωνίκα, Μ. (2011) *Μεθοδολογία Κοινωνικής Εργασίας Μοντέλα Παρέμβασης*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Κάκουρος, Ε & Μανιαδάκη, Κ. (2006). *Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων. Αναπτυξιακή προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Κάλφας, Β. (2015). *Η Φιλοσοφία του Αριστοτέλη*. Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- Λυπουρλής, Δ. (2000). *Αριστοτέλης Ηθικά Νικομάχεια*, Βιβλίο Β΄. Θεσσαλονίκη: ΖΗΤΡΟΣ
- Σκαλή, Θ., & Πάλλη, Α. (2020). *Η Θετική Ψυχολογία στη διαχείριση Κρίσεων και στην Ευδαιμονία κάθε Ατόμου*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Ιατρική Σχολή.
- Σταλίκας, Α. & Μυτσκίδου, Π. (2011). *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τόπος.

Αγγλική

- Allan, B. A., & Duffy, R. D. (2013). Examining moderators of signature strengths use and well-being: Calling and signature strengths level. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9424-0>
- Al-Ghareeb, A. Z., Cooper, S. J., & McKenna, L. G. (2017). Anxiety and Clinical Performance in Simulated Setting in Undergraduate Health Professionals Education: An Integrative Review. *Clinical Simulation in Nursing*, 13(10), 478–491. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2017.05.015>
- Allport, G.W. (1921). Personality and character. *Psychological Bulletin*, 18, 441- 455.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.

- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment, 10*, 176-181.
- Aristotle (2000). *The Nicomachean ethics* (R. Crisp, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press
- Arnout, B. A., & Al-Sufyani, H. H. (2021). Quantifying the impact of COVID-19 on the individuals in the Kingdom of Saudi Arabia: Across-sectional descriptive study of the posttraumatic growth. *Journal of Public Affairs*. <https://doi.org/10.1002/pa.2659>
- Aspinwall, L.G., & Staudinger, U.M.(Eds.) (2002). *A Psychology of Human Strengths: Perspectives on an Emerging Field*. Washington, DC: American Psychological Association
- Ballon, D. (2003). *Challenges & Choices. Finding Mental Health Services in Ontario*. Toronto: Center of Addiction and Mental health.
- Baloch, G. M., Sundarasan, S., Chinna, K., Nurunnabi, M., Kamaludin, K., Khoshaim, H. B., ... AlSukayt, A. (2021). COVID-19: exploring impacts of the pandemic and lockdown on mental health of Pakistani students. *PeerJ, 9*, e10612. <https://doi.org/10.7717/peerj.10612>
- Batra, K., Sharma, M., Batra, R., Singh, T. P., & Schvaneveldt, N. (2021). Assessing the Psychological Impact of COVID-19 among College Students: An Evidence of 15 Countries. *Healthcare, 9*(2), 222. <https://doi.org/10.3390/healthcare9020222>
- Bechard, E., Evans, J., Cho, E., Lin, Y., Kozhumam, A., Jones, J., ... Glass, O. (2021). Feasibility, acceptability, and potential effectiveness of an online expressive writing intervention for COVID-19 resilience. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 45*, 101460. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101460>
- Blanchard, T., Kerbeykian, T. & McGrath, E. R. (2019) Why Are Signature Strengths and Well-Being Related? Tests of Multiple Hypotheses. *Journal of Happiness Studies 21*, 2095-2114 DOI: [10.1007/s10902-019-00170-2](https://doi.org/10.1007/s10902-019-00170-2)
- Bowers, M. K. & Lopez, J.S. (2010) Capitalizing on Personal Strengths in College. *Journal of College and Character 11* (1), DOI: [10.2202/1940-1639.1011](https://doi.org/10.2202/1940-1639.1011)
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2006). *The process of savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Charles, N. E. (2020). Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. <https://doi.org/10.31234/osf.io/rge9k>
- Chen, Y., Huang, X., Zhang, C., An, Y., Liang, Y., Yang, Y., & Liu, Z. (2021). Prevalence and predictors of posttraumatic stress disorder, depression and anxiety among hospitalized patients with coronavirus disease 2019 in China. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03076-7>
- Cherif, L., Wood, M. V. & Watier, C. (2020). Testing the Effectiveness of a Strengths-Based Intervention Targeting All 24 Strengths: Results From a Randomized Controlled Trial, *Psychological Reports* 0(0) 1–10 DOI: [10.1177/0033294120937441](https://doi.org/10.1177/0033294120937441)
- Chi, X., Becker, B., Yu, Q., Willeit, P., Jiao, C., Huang, L., ... Solmi, M. (2020). Prevalence and Psychosocial Correlates of Mental Health Outcomes Among Chinese College Students During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00803>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Conrad, R. C., Hahm, H. “Chris,” Koire, A., Pinder-Amaker, S., & Liu, C. H. (2021). College student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 117–126. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.054>
- Cui, P. pan, Wang, P. pan, Wang, K., Ping, Z., Wang, P., & Chen, C. (2020). Post-traumatic growth and influencing factors among frontline nurses fighting against COVID-19. *Occupational and Environmental Medicine*, 78(2), 129–135. <http://dx.doi.org/10.1136/oemed-2020-106540>
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
- Dolev-Amit, T., Rubin, A., & Zilcha-Mano, S. (2020). Is awareness of strengths intervention sufficient to cultivate wellbeing and other positive outcomes? *Journal of Happiness Studies*, 22, 645–666
- Duan, W., & Guo, P. (2015). Association between virtues and posttraumatic growth: preliminary evidence from a Chinese community sample after earthquakes. *PeerJ*, 3, e883. <http://doi.org/10.7717/peerj.883>

- Duan, W., Guo, P., & Gan, P. (2015). Relationships among Trait Resilience, Virtues, Post-traumatic Stress Disorder, and Post-traumatic Growth. *PLOS ONE*, *10*(5), e0125707. <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0125707>
- Duan, W., & Bu, H. (2017). Randomized trial investigating of a single-session character-strength-based cognitive intervention on freshman's adaptability. Research on Social Work Practice. *Journal of Happiness Studies*, *21*, 2095-2114 DOI: [10.1177/1049731517699525](https://doi.org/10.1177/1049731517699525)
- Duan, W., Bu, H., Zhao, J., & Guo, X. (2018). Examining the mediating roles of strengths knowledge and strengths use in a 1year single session character strength based cognitive intervention. *Journal of Happiness Studies*, *20*, 1673-1688 DOI: [10.1007/s10902-018-0014-z](https://doi.org/10.1007/s10902-018-0014-z)
- Gable, S.L., Reis, H.T., & Downey, G. (2003). He said, she said: A quasi-signal detection analysis of daily interactions between close relationship partners. *Psychological Science*, *14*, 100-105.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2012). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies*, *14*(4), 1241–1259. <http://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, *263*, 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Ghazawy, E. R., Ewis, A. A., Mahfouz, E. M., Khalil, D. M., Arafa, A., Mohammed, Z., ... Mohammed, A. E.-N. S. (2020). Psychological impacts of COVID-19 pandemic on the university students in Egypt. *Health Promotion International*, *36*(4), 1116–1125. <http://doi.org/10.1093/heapro/daaa147>
- Kalaitzaki, A.E.; Tamiolaki, A.; Rovithis, M. (2021). The healthcare professionals amidst COVID-19 pandemic: A perspective of resilience and posttraumatic growth. *Asian J. Psychiatr.*, *52*. <http://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102172>.
- Kalaitzaki, A., Tamiolaki, A., & Tsouvelas, G. (2021). From secondary traumatic stress to vicarious posttraumatic growth amid COVID-19 lockdown in Greece: The role of health care workers' coping strategies. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/tra0001078>
- Kalaitzaki, A. (2020). Posttraumatic symptoms, posttraumatic growth, and internal resources among the general population in Greece: A nation-wide survey amid the first COVID-19 lockdown. *Int. J. Psychol.* <https://doi.org/10.1002/IJOP.12750>

- Kern, L. M., Waters, E. L., Adler, A. & White, A. M. (2015) A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework, *The Journal of Positive Psychology*, 10:3, 262-271, DOI: 10.1080/17439760.2014.936962
- Koliouli, F., & Canellopoulos, L. (2021). Dispositional optimism, stress, post-traumatic stress disorder and post-traumatic growth in Greek general population facing the COVID-19 crisis. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(2), 100209. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2021.100209>
- Koydemir, S., & Sun-Selişik, Z. E. (2016). Well-being on campus: Testing the effectiveness of an online strengths-based intervention for first year college students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 44(4), 434-446, DOI: 10.1080/03069885.2015.1110562
- Lee, N., & Lee, H.-J. (2020). South Korean Nurses' Experiences with Patient Care at a COVID-19-Designated Hospital: Growth after the Frontline Battle against an Infectious Disease Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 9015. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239015>
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261–270.
- Li, X., Lv, Q., Tang, W., Deng, W., Zhao, L., Meng, Y., ... Li, T. (2021). Psychological stresses among Chinese university students during the COVID-19 epidemic: The effect of early life adversity on emotional distress. *Journal of Affective Disorders*, 282, 33–38. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.126>
- Li, H. Y., Cao, H., Leung, D. Y. P., & Mak, Y. W. (2020). The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3933. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113933>
- Linley, P. A., Nielsen, K. M., Gillett, R., & Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5 (1), 6-15.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). Depression, Anxiety and Stress Scales—Portuguese Version. PsycTESTS Dataset. <https://doi.org/10.1037/t03473-000>
- Madden, W., Green, S., & Grant, A. M. (2011). A pilot study evaluating strengths-based coaching for primary school students: Enhancing engagement and hope. *International Coaching Psychology Review*, 6 (1), 71-83.

- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1163403>
- Meng, N., Liu, Z., Wang, Y., Feng, Y., Liu, Q., Huang, J., & Li, X. (2021). Beyond Sociodemographic and COVID-19-Related Factors: The Association Between the Need for Psychological and Information Support from School and Anxiety and Depression. *Medical Science Monitor*, 27. <https://doi.org/10.12659/msm.929280>
- Mongrain, M., & AnselmoMatthews, T. (2012). Do Positive Psychology Exercises Work? A Replication of Seligman et al. *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), n/a–n/a. <https://doi.org/10.1002/jclp.21839>
- Niemiec, R. M. (2018). *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Hogrefe.
- Niemiec, R. M. (2019). Six Functions of Character Strengths for Thriving at Times of Adversity and Opportunity: a Theoretical Perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 551–572. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9692-2>
- Norton J.P. Ph.D (2007) Depression Anxiety and Stress Scales (DASS-21): *Psychometric analysis across four racial groups, Anxiety, Stress, and Coping*, 20:3, 253-265, <https://doi.org/10.1080/10615800701309279>
- Nowicki, G. J., Ślusarska, B., Tucholska, K., Naylor, K., Chrzan-Rodak, A., & Niedorys, B. (2020). The Severity of Traumatic Stress Associated with COVID-19 Pandemic, Perception of Support, Sense of Security, and Sense of Meaning in Life among Nurses: Research Protocol and Preliminary Results from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6491. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186491>
- O'Donnell, M. L., Agathos, J. A., Metcalf, O., Gibson, K., & Lau, W. (2019). Adjustment disorder: Current developments and future directions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2537. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142537>.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, A., Iruetia, M.J., de Luis-García, R., (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatr. Res.* 290, 113108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>
- Ozdin, S., & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504–511. <https://doi.org/10.1177/0020764020927051>

- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: Oxford University Press and American Psychological Association.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2007). 'Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction', *The Journal of Positive Psychology*, 2:3, 149 - 156 To link to this article: DOI: 10.1080/17439760701228938 URL: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. P. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 214–217. <https://doi.org/10.1002/jts.20332>
- Prieto-Ursúa, M., & Jódar, R. (2020). Finding Meaning in Hell. The Role of Meaning, Religiosity and Spirituality in Posttraumatic Growth During the Coronavirus Crisis in Spain. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567836>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: a randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths- vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 06. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1145– 1163. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5>
- Ruch, W., Niemiec, M. R., McGrath, E. R, Gander, F. & Proyer, T. R. (2020). Character strengths-based interventions: Open questions and ideas for future research, *The Journal of Positive Psychology*, 15:5, 680-684, <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789700>
- Salman M, Asif N, Mustafa ZU, Khan TM, Shehzadi N, Hussain K, Tahir H, RazaMH, Kha MT. (2020). Psychological impact of COVID-19 on Pakistani University students and how they are coping. *medRxiv* <https://doi.org/10.1101/2020.05.21.20108647>
- Sánchez-Teruel, D., Robles-Bello, M. A., & Valencia-Naranjo, N. (2021). Do psychological strengths protect college students confined by COVID-19 to emotional distress? The role of gender. *Personality and Individual Differences*, 171, 110507. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110507>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2018). The impact of signature character strengths interventions: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1179–1196. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9990-2>

- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. NY: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Sultana, M. S., Khan, A. H., Hossain, S., & Hasan, M. T. (2021). Mental health difficulties in students with suspected COVID-19 symptoms and students without suspected COVID-19 symptoms: A cross-sectional comparative study during the COVID-19 pandemic. *Children and Youth Services Review*, 128, 106137. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106137>
- Sundarasan S, Chinna K, Kamaludin K, NurunnabiM, Baloch GM, KhoshaimHB, et al. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: implications and policy recommendations. *Int J Environ Res Public Health* 17, 6206. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>
- Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: interview survey study. *J Med Internet Res* 22, e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Tamiolaki, A., & Kalaitzaki, A. E. (2020). “That which does not kill us, makes us stronger”: COVID-19 and Posttraumatic Growth. *Psychiatry Research*, 289, 113044. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113044>
- Tan SY, Yip A. (2018). Hans Selye (1907–1982): founder of the stress theory. *Singapore Medical Journal*, 59(4):170–171 <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Tang, W., Hu, T., Hu, B., Jin, C., Wang, G., Xie, C., ... Xu, J. (2020). Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home-quarantined Chinese university students. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.009>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455–471. <https://doi.org/10.1002/JTS.2490090305>
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2020). Thinking about My Existence during COVID-19, I Feel Anxiety and Awe—The Mediating Role of Existential Anxiety and Life Satisfaction on the Relationship between PTSD Symptoms and Post-Traumatic Growth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7062. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197062>

- VIA Institute on Character. (2021) Available at: <https://www.viacharacter.org/> (ανακτήθηκε στις 15 Μαΐου 2021).
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang C, Zhao H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in Psychology* 11, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Watanabe, K., Kawakami, N., Shiotani, T., Adachi, H., Matsumoto, K., Imamura, K., Matsumoto, K., Yamagami, F., Fusejima, A., Muraoka, T., Kagami, T., Shimazu, A. and Kern, L. M. (2018). The Japanese Workplace PERMA-Profiler: A validation study among Japanese workers, *Journal of Occupation Health*, 60: 383-393. <https://doi.org/10.1539/joh.2018-0050-OA>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., ... D'Hondt, F. (2020). Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Weathers FW, Litz BT, Keane TM, Palmieri PA, Marx BP, Schnurr PP. (2013). The PTSD checklist for dsm-5 (pcl-5). Scale available from the National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov>. Wu, Y.-C., Chen, C.-S., & Chan, Y.-J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217–220. <https://doi.org/10.1097/jcma.0000000000000270>
- World Health Organization. (1993). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: diagnostic criteria for research (Vol. 2).
- World Health Organization. (2019). Mental health: Fact sheet. Available at: https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf
- World Health Organization. (2020). Zoonotic disease: emerging public health threats in the region. Available at <http://www.emro.who.int/fr/about-who/rc61/zoonotic-diseases.html> (accessed 1 May 2021).
- World Health Organization. (2021). COVID-19 situation in the WHO European Region. Available at <https://who.maps.arcgis.com/apps/dashboards/ead3c6475654481ca51c248d52ab9c61> (accessed 10 May 2021).

- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Li, S., Ma, L., Yu, Y., ... Tao, F. (2020). Geographic Distribution of Mental Health Problems Among Chinese College Students During the COVID-19 Pandemic: Nationwide, Web-Based Survey Study (Preprint). <https://doi.org/10.2196/preprints.23126>
- Yadav, R. K., Baral, S., Khatri, E., Pandey, S., Pandeya, P., Neupane, R., ... Adhikari, C. (2021). Anxiety and Depression Among Health Sciences Students in Home Quarantine During the COVID-19 Pandemic in Selected Provinces of Nepal. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.580561>
- Yang, Y., Peng, F., Wang, R., Yang, M., Guan, K., Jiang, T., ... Chang, C. (2020). Corrigendum to “The deadly coronaviruses: The 2003 SARS pandemic and the 2020 novel coronavirus epidemic in China”. *Journal of Autoimmunity*, 111, 102487. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102487>
- Yeo, S. (2011). Resilience, Character Strengths and Flourishing: A Positive Education Workshop for Singapore Teachers. *Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Project*,. 25. https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/25
- Yıldız, E. (2021). Posttraumatic growth and positive determinants in nursing students after COVID-19 alarm status: A descriptive cross-sectional study. *Perspectives in Psychiatric Care*. <https://doi.org/10.1111/ppc.12761>
- Yu, Y., Yu, Y., & Hu, J. (2021). COVID-19 among Chinese high school graduates: Psychological distress, growth, meaning in life and resilience. *Journal of Health Psychology*, 135910532199081. <https://doi.org/10.1177/1359105321990819>
- Zhai, H.-K., Li, Q., Hu, Y.-X., Cui, Y.-X., Wei, X.-W., & Zhou, X. (2021). Emotional Creativity Improves Posttraumatic Growth and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.600798>
- Zhou, Y., MacGeorge, E. L., & Myrick, J. G. (2020). Mental Health and Its Predictors during the Early Months of the COVID-19 Pandemic Experience in the United States. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6315. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176315>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Παράρτημα 1

Καθημερινές Δραστηριότητες- Tips για κάθε Αρετή και Δυνατότητα του χαρακτήρα

1.Δημιουργικότητα: Σήμερα δοκίμασε κάτι διαφορετικό! Φτιάξε το αγαπημένο σου φαγητό, προσθέτοντας ένα ξεχωριστό συστατικό. Επισκέψου το site του Άκη Πετρετζίκη για περισσότερες ιδέες! <https://akispetretzikis.com/el/>

2.Περιέργεια: Θα νιώσεις μεγάλη ικανοποίηση αν σκεφτείς πόσα πράγματα μπορείς να ανακαλύψεις στον κόσμο. Σήμερα κάνε την αρχή! Κάνε κλικ στο σύνδεσμο παρακάτω <https://driveandlisten.herokuapp.com/>. Επέλεξε ένα μέρος που δεν έχεις βρεθεί ποτέ και θα έχεις την ευκαιρία να οδηγήσεις στους δρόμους του, ακούγοντας τοπικούς ραδιοφωνικούς σταθμούς. Ίσως οργανώσεις εκεί το επόμενο ταξίδι σου!

3.Κριτική Σκέψη: Υπάρχουν πολλές οπτικές από τις οποίες μπορείς να αντιληφθείς τις καταστάσεις. Η κριτική σκέψη περιλαμβάνει το να εξετάζεις τα αποδεικτικά στοιχεία από όλες τις πλευρές, χωρίς να βγάζεις βιαστικά συμπεράσματα. Σήμερα, διάβασε ένα επίκαιρο θέμα από δυο αντίθετες πηγές πληροφόρησης. <https://youtu.be/6YSxJnqCr8I>

4.Αγάπη για μάθηση: Ένα βιβλίο μπορεί να σου αλλάξει τη διάθεση! Ψάξε να βρεις ένα βιβλίο που μπορείς να αγοράσεις ή διάβασε στο διαδίκτυο για ένα θέμα που σε ενδιαφέρει. Θα νιώσεις μεγάλη ικανοποίηση καθώς εμπλουτίζεις τις γνώσεις σου! <https://www.youtube.com/watch?v=6ibCtsHg3Y>

5.Προοπτική: Στην καθημερινότητά μας υπάρχουν και δυσάρεστες στιγμές. Οι συμβουλές ενός φίλου μπορούν να κάνουν τα πράγματα λίγο καλύτερα. Δώσε μια χρήσιμη συμβουλή σε κάποιον φίλο σου που αντιμετωπίζει δυσκολίες. <https://youtu.be/UUaseGrkLc>

6.Περιέργεια: Σήμερα δοκίμασε ένα νέο φαγητό από μια άλλη χώρα. Σκέψου τι το κάνει διαφορετικό και ταυτόχρονα μοναδικό!

7.Δημιουργικότητα: Σήμερα είναι Κυριακή! Φτιάξε μια λίστα με τα αγαπημένα σου τραγούδια και απόλαυσέ τα! <https://www.youtube.com/watch?v=co6WMzDOh1o>

ΘΑΡΡΟΣ

8.Γενναιότητα: Όλοι έχουμε κρυφές φοβίες και κρυφές δυνάμεις με τις οποίες μπορούμε να τις αντιμετωπίσουμε! Σήμερα γίνε παρατηρητής του εαυτού σου και κατάγραψε τις φοβίες σου. Στη συνέχεια σκέψου τρόπους που μπορείς να τις καταπολεμήσεις. <https://youtu.be/UxcUJYRVqAs>

9.Επιμονή: Τα αποφθέγματα, εμπνέουν πάντα αισιοδοξία και δύναμη. Βρες δυο φράσεις που μπορείς να επαναλαμβάνεις σε δύσκολες στιγμές για να παίρνεις κουράγιο.

10.Ειλικρίνεια: Όλοι κάνουμε λάθη και όλοι δικαιούμαστε μια δεύτερη ευκαιρία! Παραδέξου ένα λάθος που έχεις κάνει στο παρελθόν και βρες ένα τρόπο να επανορθώσεις.

11.Ζωτικότητα: Ένα ραντεβού με τον εαυτό σου μπορεί να σε ανανεώσει! Σήμερα αφιέρωσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου, κάνοντας κάτι που σε ευχαριστεί. Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα χαμόγελο στον καθρέφτη και τελείωσε τη κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο ή πίνοντας το αγαπημένο σου κοκτέιλ.

12.Γενναιότητα: Ξεκίνα τη μέρα σου κάνοντας κάτι διαφορετικό! Μπορείς να αρχίσεις ένα νέο χόμπι ή να ζητήσεις από ένα φίλο σου να μοιραστεί κάποιο χόμπι του μαζί σου. Εντόπισε τι είναι αυτό που το κάνει ξεχωριστό για το φίλο σου!

13.Επιμονή: Σήμερα βάλε ένα νέο στόχο και προσπάθησε να τον πετύχεις μέχρι το τέλος της μέρας. Σε περίοδο εξεταστικής, η ολοκλήρωση της ύλης είναι ο καλύτερος στόχος!

14.Ειλικρίνεια: Σε μια κόλλα χαρτί γράψε τα μειονεκτήματά σου και αποδέξου τα. Στη συνέχεια σκέψου τι μπορείς να κάνεις για να τα βελτιώσεις!

ΑΝΘΡΩΠΙΑ

15.Αγάπη: Πόσο συχνά λες σ αγαπώ στα αγαπημένα σου πρόσωπα; Σήμερα στείλε ένα μήνυμα αγάπης σε ένα πρόσωπο που εκτιμάς ή πρόσφερε του ένα μικρό συμβολικό δώρο! Σκέψου κάτι πρωτότυπο!

16.Καλοσύνη: Η γενναιοδωρία αποτελεί προσωπική αρετή! Σήμερα κάνε από ένα ευγενικό σχόλιο σε κάθε άνθρωπο που συναντάς. Προσπάθησε να καλλιεργήσεις τον πιο ευγενικό σου εαυτό, χωρίς να περιμένεις αντάλλαγμα.
<https://youtu.be/GdYJr03eJjE>

17.Κοινωνική Νοημοσύνη: Η σύγχρονη καθημερινότητα είναι γεμάτη υποχρεώσεις και ανησυχίες! Ρώτησε ένα μέλος της οικογένειάς σου πως αισθάνεται σχετικά με μια αγχωτική εμπειρία που βίωσε πρόσφατα. Ανακαλύψτε μαζί τρόπους που θα τον βοηθήσουν να αισθανθεί καλύτερα! https://youtu.be/Qww_yQqBpqA

Τι είναι Κοινωνική Νοημοσύνη: <https://youtu.be/VCz3xEQIHrg>

18.Αγάπη: Πες σε κάποιον για μια δύναμη που είδες να χρησιμοποιεί και εξέφρασε του πόσο εκτιμάς αυτή του την ικανότητα. Οι λέξεις επιβεβαίωσης είναι μια ισχυρή, λεκτική δύναμη για την έκφραση της αγάπης. https://youtu.be/GS_sV25kfXY

19.Κοινωνική Νοημοσύνη: Παρακολούθησε το βιντεάκι (4:55) και σημείωσε πώς ένιωσες για τους ανθρώπους που βρίσκονται σε ανάγκη και για αυτούς που τους προσφέρουν βοήθεια. https://www.youtube.com/watch?v=JN_TygoVXic

20.Αγάπη: Ξάφνιασε σήμερα κάποιον που αγαπάς στέλνοντας του ένα τραγούδι που εκφράζει απόλυτα τα συναισθήματα που έχεις για εκείνο!
<https://www.youtube.com/watch?v=EYyarcp5LtU>

21.Καλοσύνη: Σήμερα κάνε μια διαφορετική πράξη καλοσύνης! Βοήθησε κάποιον που δυσκολεύεται να δώσεις λύσεις στα καθημερινά του προβλήματα. Θα εκπλαγείς με την ικανοποίηση που θα πάρεις από αυτή σου την πράξη τόσο εσύ όσο και ο παραλήπτης σου! <https://youtu.be/FKf3vJlFDm4>

ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ

22.Ομαδικότητα: Όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά! Οργάνωσε με φίλους μια δράση που μπορεί να προσφέρει χαρά σε ανθρώπους που το χρειάζονται. Έχεις ακούσει για τον τοίχο της αγάπης; Εκεί μπορείτε όλοι μαζί να προσφέρεται τρόφιμα ή ρούχα σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

23.Αμεροληψία: Η κοινωνία στην οποία ζούμε είναι γεμάτη στερεότυπα και προκαταλήψεις. Σήμερα παρατήρησε τον εαυτό σου και τους ανθρώπους γύρω σου και εντόπισε στερεοτυπικές αντιλήψεις και συμπεριφορές. <https://www.youtube.com/watch?v=ohOtDA3dTAA>

23. Αμεροληψία: Σήμερα εστίασε την προσοχή σου σε ανθρώπους ή πλάσματα γύρω σου που παραβιάζονται τα δικαιώματά τους και βρες δημιουργικούς τρόπους ώστε να βοηθήσεις με το δικό σου τρόπο.

Βίντεο: <https://youtu.be/B3OMvKxKIZw> Be the change you wish to see in the world

24.Ηγεσία: Βοήθησε κάποιον να απελευθερώσει τις δυνατότητές του. Ξεκίνα μια συζήτηση με ένα φίλο σου για τα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του και πως μπορεί να τα αξιοποιήσει. Εξομολογήσου του πόσο πιστεύεις σε αυτόν και πόσο εκτιμάς τις δυνατότητές του.

25.Αμεροληψία: Δες το παρακάτω βίντεο (2:38) και σημείωσε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που σου προκάλεσε. <https://www.youtube.com/watch?v=Ja2-7EsL0Yo>

26.Ομαδικότητα: Σήμερα προσκάλεσε φίλους σου για ένα ομαδικό παιχνίδι στο Internet (π.χ. titσου, Μονόπολη, UNO, τάβλι, ξερή, amongus). Η καραντίνα ψηφιοποιεί τον τρόπο αλληλεπίδρασής μας με τους άλλους!

27.Αμεροληψία: Δες το παρακάτω βίντεο της Unicef και σημείωσε τα συναισθήματα και τις σκέψεις που σου προκάλεσε! https://www.youtube.com/watch?v=MB_r0LKNC2s

ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ

29.Συγχώρεση: Η Συγχώρεση δεν έχει να κάνει με τους άλλους έχει να κάνει με εμάς. Είναι μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας, η οποία μας επιτρέπει να απελευθερώνουμε από μέσα μας τα τοξικά συναισθήματα, τον πόνο, το μίσος και να τα μεταμορφώνουμε σε κάτι δημιουργικό. Ανοίγοντας την αγκαλιά μας στους

ανθρώπους γύρω μας ενισχύεται η αγάπη και η ηρεμία μέσα μας.
<https://youtu.be/c1RcHFMh9mw>

30.Ταπεινοφροσύνη: Κανείς δεν είναι τέλειος! Σήμερα τηλεφώνησε σε ένα καλό σου φίλο και ζήτησέ του να σου επισημάνει όσα αγαπάει σε εσένα και όσα θεωρεί ότι πρέπει να διορθώσεις στον εαυτό σου.

<https://youtu.be/OIISXRC-B-I>

31.Σύνεση: Ένας χρυσός κανόνας της ζωής λέει «σκέψου πριν δράσεις». Σήμερα, πριν πάρεις μια απόφαση ρουτίνας σκέψου για λίγα λεπτά τις συνέπειες της δράσης σου. Ίσως αυτή η πρακτική να σε βοηθήσει να αποφύγεις βιαστικές κινήσεις και λάθη. <https://youtu.be/ri5HGiJLOUU>

32.Αυτοέλεγχος: Ο αυτοέλεγχος είναι μια τέχνη που χρειάζεται εξάσκηση! Σήμερα σε ένα πρόχειρο χαρτί προσπάθησε να καταγράψεις όλες τις τροφές που καταναλώνεις. Το βράδυ διάβασε τη λίστα και σκέψου τι χρειάζεται να προσθέσεις στη διατροφή σου αύριο και τι να αφαιρέσεις.

<https://youtu.be/05q1m4U6Cpg>

33.Ταπεινοφροσύνη: Σήμερα γίνε παρατηρητής του εαυτού σου! Μέσα στη μέρα παρατήρησε 1) πόσο καλά ακούς τους συνομιλητές σου, 2) πόσο χρόνο και χώρο δίνεις στους ανθρώπους γύρω σου, 4) πόσο πρόθυμος είσαι να παραδεχτείς λάθη και να προσφέρεις βοήθεια. Στο τέλος της ημέρας κάνε τον απολογισμό και σκέψου πως μπορείς να αξιοποιήσεις στο μέγιστο βαθμό την δυνατότητα της ταπεινοφροσύνης.

34.Συγχώρηση: Σήμερα μην αφήσεις τίποτα να σου χαλάσει τη διάθεση! Διώξε τα αρνητικά συναισθήματα, εστιάζοντας στη θετική πλευρά των πραγμάτων και των ανθρώπων γύρω σου!

35. Αυτοέλεγχος: Σήμερα κάθε φορά που νιώθεις εκνευρισμένος ή αγχωμένος προσπάθησε να παίρνεις βαθιές αναπνοές για λίγα λεπτά. Η άσκηση αυτή θα σε βοηθήσει να καλλιεργήσεις τον αυτοέλεγχό σου και θα ενισχύσει την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων σου!

<https://www.youtube.com/watch?v=uxayUBd6T7M>

ΥΠΕΡΒΑΣΗ

36.Εκτίμηση του ωραίου:

Σε μια προσπάθεια να έρθει ο άνθρωπος πιο κοντά στη φύση και να εκτιμήσει τη σημασία της για τη ζωή του αλλά και την ομορφιά της σε κάθε γωνιά της γης, το BBC δημιούργησε ένα βίντεο 2 λεπτών ως μέρος ενός ντοκιμαντέρ.
<https://youtu.be/auSo1MyWf8g>

37.Ευγνωμοσύνη: Ποιος είναι ο προσωπικός χάρτης του θησαυρού σου; Σε ένα χαρτόνι κόλλησε εικόνες με όλα αυτά που έχεις και αγαπάς. Τοποθέτησε το σε ένα σημείο στο δωμάτιό σου ώστε κάθε μέρα να θυμάσαι πόσα πράγματα έχεις για τα οποία πρέπει να νιώθεις ευγνωμοσύνη και χαρά!

https://youtu.be/fW_Cg8o7tr8

38.Ελπίδα: Σήμερα κλείσε τα μάτια και οραματίσου την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου! 1.Σκέψου τι θέλεις να κάνεις και ποιος θέλεις να είσαι. 2.Σε ένα χαρτί σημείωσε με ποιους τρόπους μπορείς να πετύχεις το στόχο σου. 3. Αναζήτησε 3 φράσεις που μπορούν να σε βοηθήσουν σε δύσκολες στιγμές, για να μην σταματήσεις να διεκδικείς τα όνειρά σου! <https://youtu.be/ZuHZhi1B4T4>

39.Χιούμορ: Το χιούμορ είναι το αντίδοτο κατά του πανικού. Ψάξε για ένα αστείο ανέκδοτο, μια αστεία εικόνα ή κάνε ένα αστείο βιντεάκι στο tik tok και μοιράσου το με φίλους. Χάρισε χαμόγελα σε όλους!

<https://youtu.be/aogEcLXU070>

40.Πνευματικότητα Άκουσε ένα μορφωμένο και πνευματικό άνθρωπο πώς τοποθετείται σε σχέση με τον Θεό, τον άνθρωπο και την κατάσταση της πανδημίας του covid-19. Σου προτείνουμε τον πατέρα Βασίλειο Θερμό, ψυχίατρο παιδιών και εφήβων και αναπληρωτή Καθηγητή της Ανώτατης Εκκλησιαστικής Ακαδημίας Αθηνών. <https://www.youtube.com/watch?v=pocPy4kp4wo>

41.Χιούμορ: Οι κωμωδίες κατά τη διάρκεια της βδομάδας μπορούν να σε χαλαρώσουν και να σου αλλάξουν τη διάθεση. Μια καλή ταινία που μπορείς να δεις είναι το “Just Go With it”, με τη Τζένιφερ Άνιστον και τον Άνταμ Σάντλερ. <https://www.youtube.com/watch?v=4SoC6atVsLA>

42.Εκτίμηση του ωραίου: Τελευταία Δραστηριότητα! Σήμερα προσπάθησε να δεις διαφορετικά τον κόσμο! Άφησε τα μάτια σου να απολαύσουν την ομορφιά που αφθονεί γύρω σου! Παρατήρησε τα πρόσωπα των αγαπημένων σου, απόλαυσε τη συντροφιά τους, χάρισε τους αγκαλιές, άναψε κεριά, ετοίμασε ένα ξεχωριστό δείπνο και πιες στην υγεία της νέας συνειδητοποίησης. Όπως λέει και ο Καβάφης, αυτό που έχει σημασία στη ζωή είναι το ταξίδι, όχι ο προορισμός. Το σημαντικό είναι να οργανώσεις τη ζωή σου με τέτοιο τρόπο ώστε να την απολαύσεις! Μην ξεχνάς ότι η ομορφιά αποκαλύπτεται, συντηρείται και καλλιεργείται μέσα από τις μικρές, καθημερινές λεπτομέρειες της ζωής. Από σήμερα δεξ τη ζωή σαν ταξίδι, σαν σαφάρι και πάρε για πυξίδα σου την καρδιά σου. Παρακάλεσε να είναι μακρύ το ταξίδι της ζωής σου και απόλαυσε τους σταθμούς της διαδρομής σου. Καλό δρόμο!

Σήμερα το πρόγραμμα Εν-Δυνάμει ολοκληρώνεται!

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε όλους για τη συμμετοχή σας στην ομάδα. Ελπίζουμε μέσα από αυτήν τη διαδικτυακή εμπειρία να ανακαλύψατε τις αρετές της προσωπικότητάς

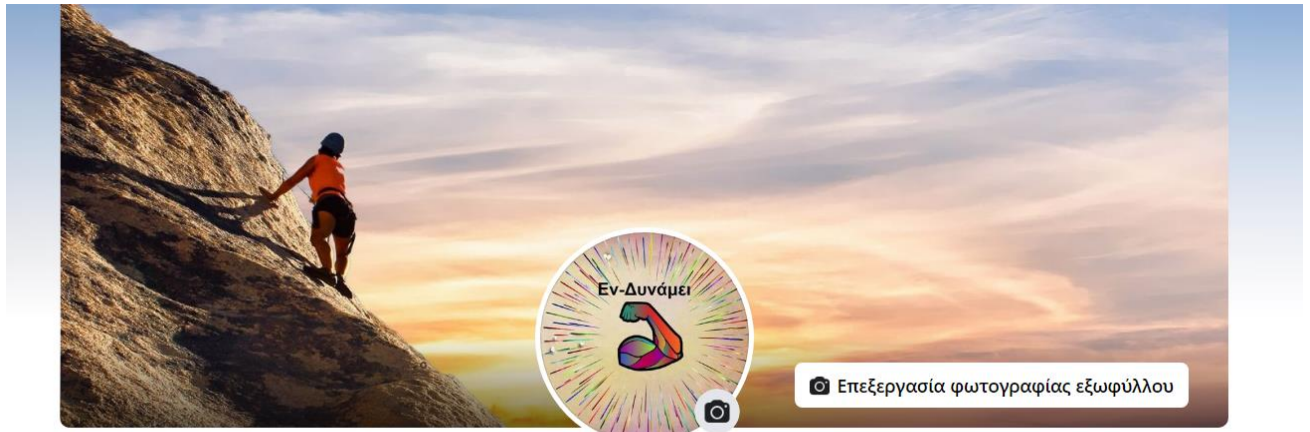
σας και αποτελεσματικούς τρόπους για να τις καλλιεργείτε κάθε μέρα. Παρακάτω σας παραθέτουμε ένα τελευταίο ερωτηματολόγιο ώστε να μας βοηθήσετε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

Να θυμάστε, "το μέλλον ανήκει σε αυτούς που πιστεύουν στα όνειρά τους". E. Roosevelt

Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πατήστε το λινκ:
<https://forms.gle/myYfL9YNdGHFv3Gg6>

Παράρτημα 2

Εικόνες από την ομαδική σελίδα στο Facebook με τις καθημερινές δραστηριότητες που προτείνονταν στην πειραματική ομάδα



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

Προσθήκη βιογραφικού

[Δημοσιεύσεις](#)

[Πληροφορίες](#)

[Περισσότερα](#) ▾

[+ Προσθήκη στην ιστορία](#)

[Επεξεργασία προφίλ](#)



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

19 Φεβρουαρίου · 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻



Δραστηριότητα της ημέρας!

Συγχώρεση: Σήμερα μην αφήσεις τίποτα να σου χαλάσει τη διάθεση!
Διώξε τα αρνητικά συναισθήματα, εστιάζοντας στη θετική πλευρά των πραγμάτων και των ανθρώπων γύρω σου!





Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

28 Ιανουαρίου · 👤

...

Δραστηριότητα της ημέρας!

Ζωτικότητα: Ένα ραντεβού με τον εαυτό σου μπορεί να σε ανανεώσει! Σήμερα αφιέρωσε λίγο χρόνο στον εαυτό σου, κάνοντας κάτι που σε ευχαριστεί. Ξεκίνα τη μέρα σου με ένα χαμόγελο στον καθρέφτη και τελείωσε τη κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο ή πίνοντας το αγαπημένο σου κοκτέιλ.



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

30 Ιανουαρίου · 👤

...

Επιμονή: Σήμερα βάλε ένα νέο στόχο και προσπάθησε να τον πετύχεις μέχρι το τέλος της ημέρας. Σε περίοδο εξεταστικής, η ολοκλήρωση της ύλης είναι ο καλύτερος στόχος!





Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

6 Φεβρουαρίου · 🧑🏻



Δραστηριότητα της ημέρας.

Καλοσύνη: Σήμερα κάνε μια διαφορετική πράξη καλοσύνης! Βοήθησε κάποιον που δυσκολεύεται να δώσει λύσεις στα καθημερινά του προβλήματα. Θα εκπλαγείς με την ικανοποίηση που θα πάρεις από αυτή σου την πράξη τόσο εσύ όσο και ο παραλήπτης σου!



YOUTUBE.COM

❤️ **Simple Acts of Kindness (Part 2)**

Subscribe to my channel and stay up to date with more compelling...



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

8 Φεβρουαρίου · 👥



Δραστηριότητα της ημέρας!

Ομαδικότητα: Όλοι μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά!

Οργάνωσε με φίλους μια δράση που μπορεί να προσφέρει χαρά σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη. Έχεις ακούσει για τον τοίχο της αγάπης; Εκεί μπορούμε όλοι να προσφέρουμε τρόφιμα ή ρούχα σε άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.



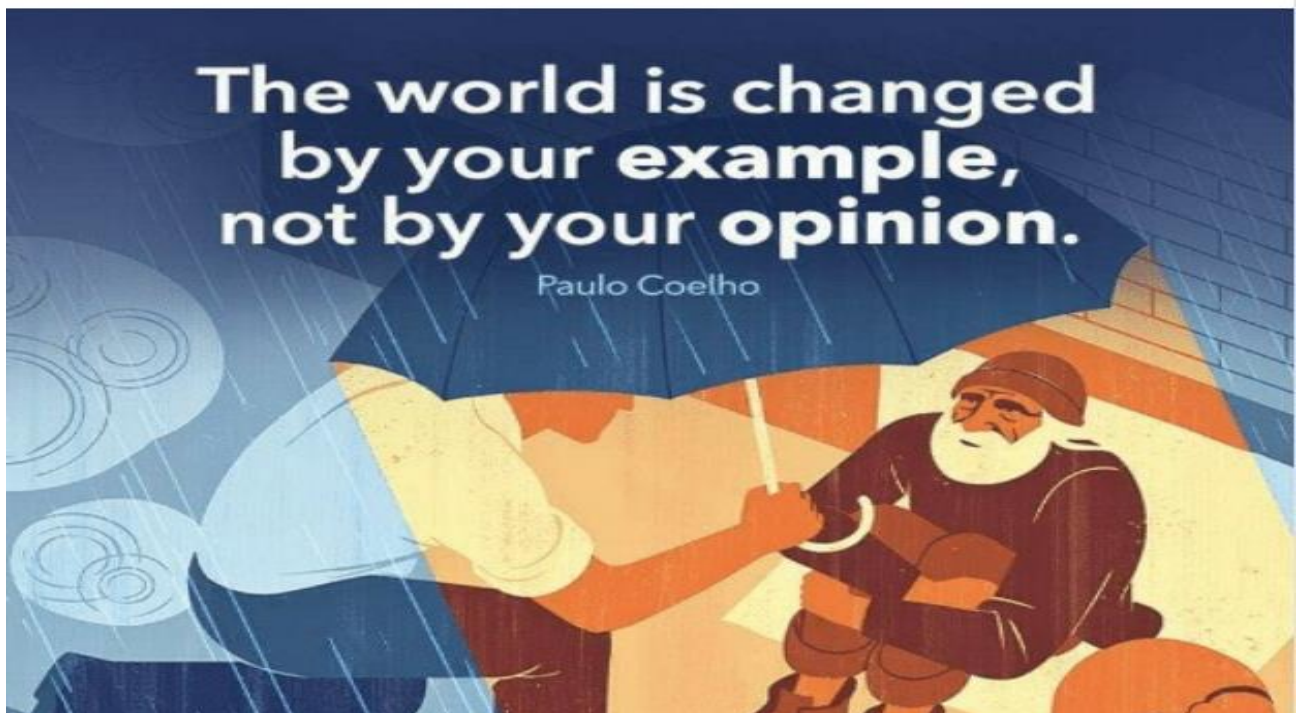
Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

14 Φεβρουαρίου · 👥



Δραστηριότητα της ημέρας!

Αμεροληψία: Σήμερα εστίασε την προσοχή σου σε ανθρώπους ή πλάσματα γύρω σου που παραβιάζονται τα δικαιώματά τους και βρες δημιουργικούς τρόπους ώστε να βοηθήσεις με το δικό σου τρόπο.





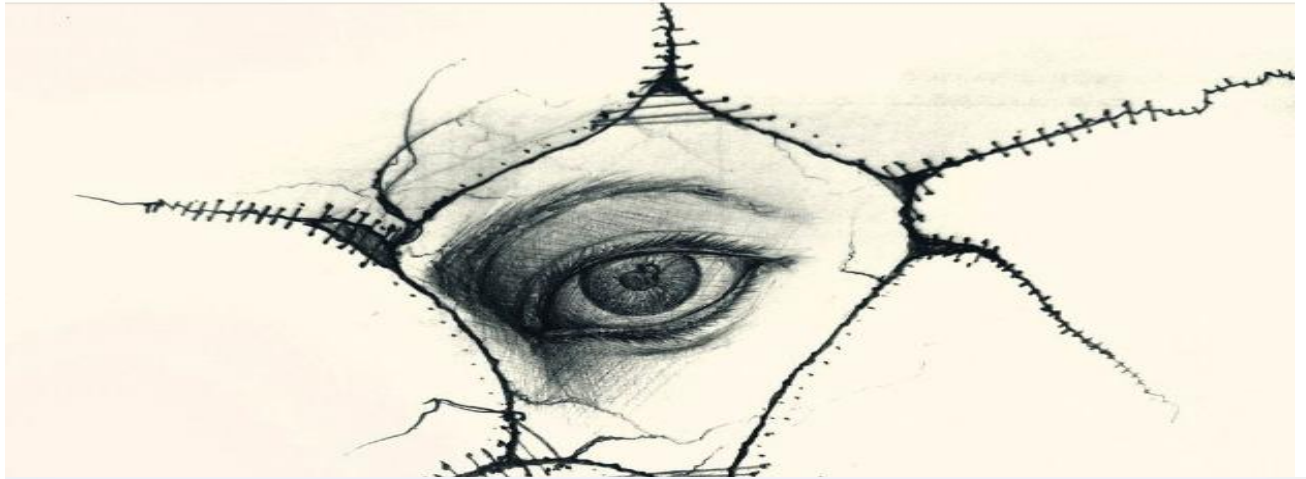
Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

20 Φεβρουαρίου · 👥



Δραστηριότητα της ημέρας!

Ταπεινοφροσύνη: Σήμερα γίνε παρατηρητής του εαυτού σου! Μέσα στη μέρα παρατήρησε 1) πόσο καλά ακούς τους συνομιλητές σου, 2) πόσο χρόνο και χώρο δίνεις στους ανθρώπους γύρω σου, 4) πόσο πρόθυμος είσαι να παραδεχτείς λάθη και να προσφέρεις βοήθεια. Στο τέλος της ημέρας κάνε τον απολογισμό και σκέψου πως μπορείς να αξιοποιήσεις στο μέγιστο βαθμό την δυνατότητα της ταπεινοφροσύνης.



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

22 Φεβρουαρίου · 👥



Σε μια προσπάθεια να έρθει ο άνθρωπος πιο κοντά στη φύση και να εκτιμήσει τη σημασία της για τη ζωή του αλλά και την ομορφιά της σε κάθε γωνιά της γης, το BBC δημιούργησε ένα βίντεο 2 λεπτών ως μέρος ενός ντοκιμαντέρ.



YOUTUBE.COM

What A Wonderful World With David Attenborough -- BBC One [FULL HD]



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

26 Φεβρουαρίου · 👤



Δραστηριότητα της ημέρας!

Ελπίδα: Σήμερα κλείσε τα μάτια και οραμάτισου την καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου!

1. Σκέψου τι θέλεις να κάνεις και ποιος θέλεις να είσαι.
2. Σε ένα χαρτί σημείωσε με ποιους τρόπους μπορείς να πετύχεις το στόχο σου.
3. Αναζήτησε 3 φράσεις που μπορούν να σε βοηθήσουν σε δύσκολες στιγμές, για να μην σταματήσεις να διεκδικείς τα όνειρά σου!



YOUTUBE.COM

Hope Theory - Make Your Life Better



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

28 Φεβρουαρίου · 👤



Τελευταία Δραστηριότητα!

Εκτίμηση του ωραίου: Σήμερα προσπάθησε να δεις διαφορετικά τον κόσμο! Άφησε τα μάτια σου να απολαύσουν την ομορφιά που αφθονεί γύρω σου! Παρατήρησε τα πρόσωπα των αγαπημένων σου, απόλαυσε τη συντροφιά τους, χάρισε τους αγκαλιές, άναψε κεριά, ετοίμασε ένα ξεχωριστό δείπνο και πιες στην υγεία της νέας συνειδητοποίησης. Όπως λέει και ο Καβάφης, αυτό που έχει σημασία στη ζωή είναι το ταξίδι, όχι ο προορισμός. Το σημαντικό είναι να οργανώσεις τη ζωή σου με... **Δείτε περισσότερα**



*Σα βγεις στον πηγαιμό
για την Ιθάκη,
να εύχεσαι
νάναι μακρὺς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες,
γεμάτος γνώσεις*

"RO~K" im



YOUTUBE.COM

ΙΘΑΚΗ ~ ΚΑΒΑΦΗΣ

Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη, να εύχεσαι νάναι μακρὺς ο ...



Πρόγραμμα Εν-Δυνάμει

28 Φεβρουαρίου · 👥



Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου πατήστε το λινκ:

<https://forms.gle/myYfL9YNdGHFv3Gg6>

Να έχετε μια όμορφη μέρα!

Σήμερα το πρόγραμμα Εν-Δυνάμει ολοκληρώνεται!

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε όλους για τη συμμετοχή σας στην ομάδα.

Ελπίζουμε μέσα από αυτήν τη διαδικτυακή εμπειρία να ανακαλύψατε τις αρετές της προσωπικότητάς σας και αποτελεσματικούς τρόπους για να τις καλλιεργείτε κάθε μέρα. Παρακάτω σας παραθέτουμε ένα τελευταίο **ερωτηματολόγιο** ώστε να μας βοηθήσετε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

Να θυμάστε, "το μέλλον ανήκει σε αυτούς που πιστεύουν στα όνειρά τους". E. Roosevelt



Παράρτημα 3

Οδηγίες πριν την έναρξη της παρέμβασης

Αγαπητοί/ες μας φοιτητές/τριες,

Σας καλωσορίζουμε στο πρόγραμμα «EN DYNAMEI», που έχει ως στόχο την ενδυνάμωση & ανάπτυξη των αρετών της προσωπικότητας των φοιτητών κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19. Η διαδικασία στην οποία θα πάρετε μέρος σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη την ιδιαιτερότητα των ακαδημαϊκών σας υποχρεώσεων, τις ιδιόμορφες συνθήκες που επικρατούν λόγω του ιού και με σεβασμό στην αξία του χρόνου σας. Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα αυτό θα μας βοηθήσει να σχεδιάσουμε πιο αποτελεσματικούς τρόπους στήριξης των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις.

Πού βασίζεται η παρέμβαση;

- Η παρέμβαση βασίζεται στο ταχύτατα αναπτυσσόμενο γνωστικό πεδίο της ψυχολογίας, τη **Θετική Ψυχολογία**.
- Η **Θετική Ψυχολογία μελετά το τι πάει καλά με τον άνθρωπο (αρετές, ταλέντα, θετικά συναισθήματα, ψυχική ανθεκτικότητα) και όχι με το τι πάει λάθος με αυτόν**.
- Ο στόχος της Θετικής Ψυχολογίας είναι να κάνει τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους, να τους κάνει να ευδοκμήσουν και να γίνουν **ευτυχισμένοι**.
- Όταν εστιάζουμε στις δυνάμεις μας και τις εξασκούμε, αυξάνουμε **την ανθεκτικότητά** μας, αποκτούμε μεγαλύτερη **αυτοπεποίθηση**, γινόμαστε πιο **παραγωγικοί** και ερχόμαστε πιο κοντά στην **επίτευξη των στόχων** μας.
- 'Πατέρας' της Θετικής Ψυχολογίας θεωρείται ο **Martin Seligman**, ο οποίος ανέπτυξε την **θεωρία της ευημερίας PERMA** (ακρωνύμιο) που βασίζεται σε 5 πυλώνες:
 - **Θετικά συναισθήματα (Positive Emotions):**
 - **Δέσμευση (Engagement):**
 - **Σχέσεις (Relationships):**
 - **Νόημα (Meaning):**
 - **Επιτεύγματα (Accomplishment):**

Ποια είναι η διαδικασία της παρέμβασης;

Το πρώτο βήμα έχει γίνει ήδη από όλους/ες σας! Έχετε εγγραφεί στο πρόγραμμα «**En dynamei!**»!

Το πρόγραμμα θα διαρκέσει 6 εβδομάδες από τις 18/1 έως τις 28/2 του 2021.

Την εβδομάδα από τις 11/1 έως τις 17/1 θα ενημερωθείτε για τα θετικά χαρακτηριστικά, τις αρετές και τις δεξιότητες και (1) θα ανακαλύψετε τα προσωπικά σας δυνατά σημεία, κάνοντας το VIA test (δωρεάν) και (2) τους τρόπους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, όπως αυτή του COVID-19, απαντώντας ένα σύντομο ερωτηματολόγιο.

Κάθε εβδομάδα θα καλλιεργείτε μία από τις έξι Αρετές, μέσω σύντομων και ευχάριστων δραστηριοτήτων.

Θα έχετε τη δυνατότητα και το επιθυμούμε να σχολιάζετε ή να μας στέλνετε υλικό από τις δραστηριότητές σας. Θέλουμε την ανατροφοδότησή σας! Κάθε Κυριακή θα σας ρωτάμε ποια δραστηριότητα σας άρεσε περισσότερο.

Στόχος μας είναι η συμμετοχή σας στην παρέμβαση να σας ενδυναμώνει μέσα στη μέρα. Δεδομένου των συνθηκών, ευελπιστούμε ότι θα είμαστε μια ομάδα αλληλοϋποστήριξης και πάνω από όλα... θετικής ενίσχυσης!

Στις 11/1 θα λάβετε την πρώτη σας δράση που είναι το VIA test!

Ας ξεκινήσουμε!

Παράρτημα 4

Θεωρητικό υπόβαθρο για τις 6 αρετές και τις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα

Η Έρευνα VIA των Δυνατών Χαρακτηριστικών

Γνωρίστε τα δυνατά σας σημεία.

Η έρευνα VIA, για τη δύναμη των χαρακτηριστικών, θεωρείται ως ένα κεντρικό εργαλείο θετικής ψυχολογίας, έχει χρησιμοποιηθεί σε εκατοντάδες ερευνητικές μελέτες, σε περισσότερες από 190 χώρες, στοχεύοντας σε καλύτερους χώρους εργασίας ... σχολεία ... ομάδες ... σε όλο τον κόσμο.

Πάνω από 13 εκατομμύρια άτομα έχουν συμμετάσχει στη μόνη δωρεάν, επιστημονική έρευνα σχετικά με τα πλεονεκτήματα των χαρακτήρων.

Γιατί έχει σημασία το δυναμικό των χαρακτήρων;

Τα δυνατά χαρακτηριστικά είναι τα θετικά μέρη της προσωπικότητάς σας που σας κάνουν να νιώθετε αυθεντικοί και αφοσιωμένοι. Διαθέτετε και τις 24 δυνατότητες χαρακτήρων σε διαφορετικούς βαθμούς, έχοντας ένα μοναδικό προφίλ δυνατοτήτων χαρακτήρων

Γιατί να κάνετε το τεστ;

Το τεστ VIA είναι το μόνο δωρεάν, επιστημονικό τεστ των δυνατών σημείων του χαρακτήρα στον κόσμο. Θα χρειαστείτε μόλις 15 λεπτά για να το ολοκληρώσετε και να ανακαλύψετε τα προσωπικά σας δυνατά σημεία. Οι αναφορές VIA παρέχουν εξατομικευμένη, σε βάθος ανάλυση των δωρεάν αποτελεσμάτων σας καθώς και συμβουλές που σας βοηθούν να ενεργοποιήσετε τις δυνάμεις σας για να βρείτε μεγαλύτερη ευημερία.

Η έρευνα δείχνει ότι η γνώση και η χρήση των δυνατών σας χαρακτηριστικών μπορεί να σας βοηθήσει:

- ✓ Να αυξήσετε την ευτυχία, την ευημερία και την ευεξία σας
- ✓ Να βρείτε νόημα και σκοπό
- ✓ Να επιτύχετε τους στόχους σας
- ✓ Να αυξήσετε την αυτοαποδοχή
- ✓ Να διαχειριστείτε το άγχος
- ✓ Να βελτιώσετε την ψυχική και σωματική σας υγεία
- ✓ Να ενισχύσετε τις προσωπικές και επαγγελματικές σας σχέσεις
- ✓ Να καλλιεργήσετε την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- ✓ Να βελτιώσετε τις ακαδημαϊκές σας επιδόσεις

Πώς μπορείτε να το κάνετε:

1ο Βήμα: Μπείτε στο παρακάτω link:

<http://qualityoflifelab.pro.viasurvey.org>

2ο Βήμα: Επιλέξτε τη χώρα σας

3ο Βήμα: Συμπληρώστε το όνομα, το επίθετο, το email σας και στη συνέχεια φτιάξτε τον προσωπικό σας κωδικό. Έπειτα μαρκάρετε αν επιθυμείτε να λαμβάνετε υλικό από την έρευνα VIA και ότι είστε άνω των 18 ετών.

4ο Βήμα: Αφού συμπληρώσετε όλα τα πεδία κάντε την εγγραφή σας στο σημείο

REGISTER TO TAKE THE FREE SURVEY Θα ακολουθήσει ένα μικρό τεστ για την επιβεβαίωση ότι δεν είστε ρομπότ και έπειτα θα εμφανιστεί το ερωτηματολόγιο.

5ο Βήμα: Μόλις ολοκληρώσετε το τεστ θα έχετε άμεσα τα αποτελέσματα για το ποια είναι τα δικά σας Δυνατά Σημεία του Χαρακτήρα σας.

6ο Βήμα: Ξέροντας, λοιπόν, τα Δυνατά σας Σημεία θα μπορείτε να τα ενισχύσετε ακόμα περισσότερο με το πρόγραμμα «Εν Δυνάμει», με τη βοήθεια των ευχάριστων

Αξιοποιήστε τις δυνάμεις σας
στη ζωή και ζήστε
πληρέστερα

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

Σύμφωνα με τους Peterson και Seligman (2004) όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν **24 δυνατότητες** (δυνάμεις του χαρακτήρα) οι οποίες οργανώνονται σε **6 κεντρικές αρετές**. Η αναγνώριση και η ενίσχυση των δυνατοτήτων και των αρετών, με καθημερινές δημιουργικές πρακτικές και tips ενδυνάμωσης, βοηθά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και στη μείωση του άγχους της καθημερινότητας.

A.1. Τι εννοούμε με τον όρο **δυνατότητες**:

A.1.1. Με τον όρο **δυνατότητες** ή **δυνάμεις του χαρακτήρα (strengths of character)** αναφερόμαστε στα ψυχολογικά συστατικά που οδηγούν την εκδήλωση των αρετών της προσωπικότητας. Για παράδειγμα, η αρετή της σοφίας μπορεί να αποκτηθεί μέσα από τις δυνάμεις της δημιουργικότητας, της περιέργειας, της αγάπης για μάθηση, της κριτικής σκέψης και του εύρους προοπτικής.

A.1.2. Θεωρείται ότι από τις 24 δυνατότητες που διαθέτει κάθε άνθρωπος υπάρχουν πέντε που είναι πιο ενισχυμένες και αποτελούν τις **ιδιαιτέρως προσωπικές δυνάμεις** του (**signature strengths**). Πρόκειται για δυνάμεις που το άτομο από μόνο του συνειδητοποιεί ότι κατέχει, αισθάνεται μεγάλη ικανοποίηση όταν τις χρησιμοποιεί, προσπαθεί να ανακαλύψει τρόπους ώστε να τις εφαρμόζει και να τις αναπτύσσει στην καθημερινότητά του καθώς θεωρεί ότι περιγράφουν αυτό που πραγματικά είναι (Peterson και Seligman, 2004; Seligman, 2002).

A.2 Τι εννοούμε με τον όρο **αρετές**:

Η αρετή περιλαμβάνει τις δυνάμεις του χαρακτήρα και αποτελεί μια πιο αφηρημένη έννοια. Κάθε αρετή περιλαμβάνει από 3 μέχρι 5 δυνατότητες. Με τα ζητήματα των αρετών έχει ασχοληθεί κυρίως η θρησκεία και η φιλοσοφία, γι' αυτό η αρετή θεωρείται ότι έχει έντονη ηθική διάσταση. Με τις δυνάμεις του χαρακτήρα έχει ασχοληθεί περισσότερο η επιστήμη της ψυχολογίας γι αυτό δεν παρουσιάζουν ηθική διάσταση.

Αρετές και Δυνατότητες του χαρακτήρα

Αρετή: Σοφία-Γνώση

Γνωστικές δυνάμεις που συντελούν στην απόκτηση και χρήση της γνώσης



Δημιουργικότητα



Περιέργεια



Κριτική σκέψη



Αγάπη για
μάθηση



Προοπτική

Αρετή: Θάρρος

Συναισθηματικές δυνάμεις που συμβάλουν στην επίτευξη των επιθυμητών στόχων



Γεναιότητα



Επιμονή
(εργατικότητα)



Ειλικρίνεια



Ζωτικότητα
(ενέργεια για ζωή)

Αρετή: Ανθρωπιά

Διαπροσωπικές δυνάμεις που περιλαμβάνουν την αγάπη και φροντίδα προς τους άλλους



Αγάπη



Καλοσύνη (γενναιοδωρία)



Κοινωνική Νοημοσύνη

Αρετή: Δικαιοσύνη

Συμμετοχικές δυνάμεις που διαμορφώνουν μια υγιή συλλογική ζωή



Ομαδικότητα



Αμεροληψία



Ηγεσία

Αρετή: Εγκράτεια

Δυνάμεις που προστατεύουν από την υπερβολή



Συγχώρηση



Ταπεινοφροσύνη
(σεμνότητα)



Σύνεση



Αυτοέλεγχος

Αρετή: Υπέρβαση

Δυνάμεις που υποδεικνύουν συνδέσεις με το ευρύτερο σύμπαν και παρέχουν νόημα



Εκτίμηση του
ωραίου



Ευγνωμοσύνη



Ελπίδα



Χιούμορ



Πνευματικότητα

Παράρτημα 5

Ερωτηματολόγιο VIA Character Strengths

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Παρακαλώ επιλέξτε μια απάντηση για κάθε πρόταση παρακάτω. Please choose one option in response to each statement. Οι παρακάτω προτάσεις αναφέρονται σε πράγματα που βρίσκετε ενδιαφέροντα. Επιλέξτε αυτό που σας φαίνεται πιο κοντά στα ενδιαφέροντά σας και απαντήστε με ειλικρίνεια. Απαντήστε για να αναγνωρίσετε τις αρετές και τις δυνατότητες του χαρακτήρα σας και τις 240 ερωτήσεις.

0%	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΟΎΤΕ ΝΑΙ/ ΟΎΤΕ ΟΧΙ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Το να βρίσκω νέες και διαφορετικές ιδέες είναι ένα από τα δυνατά μου σημεία.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω πάρει θέση σε καταστάσεις αντιδικίας.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πότε δεν σταματώ μια εργασία μέχρι να ολοκληρωθεί.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα τηρώ τις υποσχέσεις μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δεν έχω πρόβλημα να τρέφομαι υγιεινά.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα βλέπω τη θετική πλευρά των πραγμάτων.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι πνευματικός άνθρωπος.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Γνωρίζω πώς να διαχειριστώ τον εαυτό μου σε διαφορετικές κοινωνικές καταστάσεις.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα τελειώνω αυτό που αρχίζω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ευχαριστιέμαι να κάνω μικρές χάρες σε φίλους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8%	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΟΎΤΕ ΝΑΙ/ ΟΎΤΕ ΟΧΙ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που νοιάζονται για τα συναισθήματά μου όσο και για τα δικά τους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ως αργηγός, συμπεριφέρομαι ισότιμα σε όλους ανεξάρτητα από την εμπειρία τους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ακόμα και όταν βρίσκομαι σε πειρασμό, ποτέ δεν τρώω παραπάνω από όσο πρέπει.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ζω σύμφωνα με τις αρχές μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σπάνια κρατάω κακία.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα είμαι απασχολημένος με κάτι ενδιαφέρον.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι ενθουσιασμένος όταν μαθαίνω κάτι νέο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μου αρέσει να σκέφτομαι νέους τρόπους να κάνω πράγματα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πιστεύω ότι η ειλικρίνεια είναι το θεμέλιο της εμπιστοσύνης.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα αφιερώνω χρόνο να δώσω χαρά σε ανθρώπους που μοιάζουν θλιμμένοι.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Συμπεριφέρομαι σε όλους τους ανθρώπους δίκαια ανεξάρτητα από το ποιοί είναι.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ένα από τα δυνατά μου σημεία είναι να βοηθώ ομάδες ανθρώπων να συνεργάζονται καλά μαζί, ακόμα και όταν έχουν διαφορές.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι εξαιρετικά πειθαρχημένο άτομο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα σκέφτομαι πριν μιλήσω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Νιώθω βαθειά συναισθήματα όταν βλέπω όμορφα πράγματα γύρω μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, σταματώ ότι κάνω και νιώθω ευγνώμων για αυτά που έχω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Παρά τις δυσκολίες, πάντα έχω την ελπίδα ότι τα πράγματα θα γίνουν καλύτερα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Η πίστη μου δεν με εγκαταλείπει ποτέ στις δύσκολες στιγμές.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25%

	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	Ο΄ΥΤΕ ΝΑΙ/ Ο΄ΥΤΕ ΟΧΙ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Δεν συμπεριφέρομαι σαν να είμαι κάτι ιδιαίτερο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα παίρνω την ευκαιρία να φωτίσω την ημέρα κάποιου με χαμόγελο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ποτέ δεν ζητάω εκδίκηση.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Εκτιμώ την ικανότητά μου να σκέφτομαι κριτικά.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω την ικανότητα να κάνω τους άλλους να νιώσουν ενδιαφέροντες.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα υπερασπίζομαι αυτό που πιστεύω ακόμα και εάν υπάρχουν αρνητικά αποτελέσματα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τελειώνω ό,τι κάνω παρά τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Λατρεύω να κάνω τους άλλους χαρούμενους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι το πιο σημαντικό πρόσωπο στη ζωή κάποιου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Λειτουργώ καλύτερα ως μέλος μίας ομάδας.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τα δικαιώματα των άλλων είναι εξίσου σημαντικά για μένα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Βλέπω την ομορφιά που οι άλλοι άνθρωποι προσπερνούν.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω μία ξεκάθαρη εικόνα στο μυαλό μου σχετικά με το τι θέλω να συμβεί στο μέλλον.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ποτέ δεν υπερηφανεύομαι για τα κατορθώματά μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Προσπαθώ να διασκεδάζω σε όλες τις καταστάσεις.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αγαπάω αυτό που κάνω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ενθουσιάζομαι με πολλές διαφορετικές ασχολίες.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι γνήσιος διαβίου μαθητής.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα μου έρχονται ιδέες σχετικά με νέους τρόπους να κάνω πράγματα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι άνθρωποι με περιγράφουν ως "σοφό" παρά την ηλικία μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>


	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΟΎΤΕ ΝΑΙ/ ΟΎΤΕ ΟΧΙ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
ΟΙ υποσχέσεις μου γίνονται αποδεκτές με εμπιστοσύνη.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δίνω σε όλους ευκαιρίες.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Για να είμαι αποτελεσματικός ηγέτης, συμπεριφέρομαι σε όλους το ίδιο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ποτέ δεν επιθυμώ κακά πράγματα μακροπρόθεσμα για μένα ακόμα και αν με κάνουν να νιώθω καλά βραχυπρόθεσμα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πολλές φορές έχω μείνει άφωνος/η από την ομορφιά που απεικονίζεται σε μία ταινία.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι ένας εξαιρετικά ευγνώμων άνθρωπος.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Προσπαθώ να προσθέσω λίγη δόση χιούμορ σε ό,τι κάνω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πρσσμένο με χαρά την κάθε νέα μέρα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πιστεύω ότι είναι το καλύτερο να συγχωρείς και να ξεχνάς.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω πολλά ενδιαφέροντα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όταν το επιζητά η κατάσταση, μπορώ να είμαι πολύ ορθολογικός.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι φίλοι μου λένε ότι έχω πολλές νέες και διαφορετικές ιδέες.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα είμαι σε θέση να βλέπω την "μεγάλη" εικόνα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα υποστηρίζω τις απόψεις μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δεν το βάζω κάτω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι πιστός/ή στις αξίες μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα νιώθω την παρουσία της αγάπης στη ζωή μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα μπορώ να τηρήσω μία δίαιτα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα σκέφτομαι τις συνέπειες πριν ενεργήσω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω πάντα επίγνωση της φυσικής ομορφιάς του περιβάλλοντος.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

58%

	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΟΎΤΕ ΝΑΙ/ ΟΎΤΕ ΟΧΙ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Η πίστη μου με κάνει να είμαι αυτό που είμαι.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω πολλή ενέργεια.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μπορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε κατάσταση.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Διαβάζω συνέχεια.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Το να σκέφτομαι τα πράγματα είναι μέρος της προσωπικότητάς μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω πρωτότυπη σκέψη.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι καλός στο να διαισθάνομαι τι νιώθουν οι άλλοι άνθρωποι.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω μία ώριμη αντίληψη για τη ζωή.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ενθουσιάζομαι πάντα με την καλή τύχη των άλλων όσο και με τη δική μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μπορώ να βρω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε κατάσταση.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Χωρίς εξαίρεση, υποστηρίζω τα μέλη της ομάδας μου ή τους συνεργάτες μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι φίλοι μου μου λένε ότι είμαι δυνατός αλλά δίκαιος αρχηγός.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα μπορώ να διαχωρίσω το σωστό από το λάθος.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Νιώθω ευγνωμοσύνη για όσα έχω στη ζωή μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ξέρω ότι θα πετύχω τους στόχους που θέτω εγώ για τον εαυτό μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σπάνια προσελκίζω την προσοχή πάνω μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω πολύ καλή αίσθηση του χιούμορ.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σπάνια προσπαθώ να πάρω εκδίκηση.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα ζυγίζω τα υπέρ και τα κατά.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι συνεπής στην όποια απόφαση λάβω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

75%

	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΟΎΤΕ ΝΑΙ/ ΟΎΤΕ ΟΧΙ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Μου αρέσει να είμαι καλός με τους άλλους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μπορώ να αποδεχθώ αγάπη από τους άλλους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ακόμα και αν διαφωνώ μαζί τους, πάντα σέβομαι τους αρχηγούς της ομάδας, στην οποία ανήκω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ακόμα και εάν δεν συμπαθώ κάποιον, του φέρομαι δίκαια.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ως αρχηγός μιας ομάδας προσπαθώ να αισθάνονται τα μέλη της ομάδας χαρούμενα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι πολύ προσεκτικός άνθρωπος.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Εκτιμώ τα απλά πράγματα στη ζωή, τα οποία οι άλλοι τα θεωρούν δεδομένα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όταν κοιτάζω πίσω τη ζωή μου, βρίσκω πολλά πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μου έχουν πει ότι η ταπεινοφροσύνη είναι ένα από τα καίρια χαρακτηριστικά μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Συνήθως έχω τη διάθεσή να δώσω σε κάποιον μία δεύτερη ευκαιρία.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πιστεύω ότι η ζωή μου είναι εξαιρετικά ενδιαφέρονσα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Διαβάζω πολλά και διαφορετικά βιβλία.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Προσπαθώ να έχω καλούς λόγους για τις αποφάσεις που λαμβάνω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα ξέρω τι να πω ώστε να κάνω τους άλλους να νιώσουν καλά με τον εαυτό τους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μπορεί να μην το λέω στους άλλους, αλλά θεωρώ τον εαυτό μου σοφό.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είναι πολύ σημαντικό για μένα να σέβομαι τις αποφάσεις της ομάδας που ανήκω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πάντα κάνω προσεκτικές επιλογές.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Νιώθω βαθειά ευγνωμοσύνη για την κάθε ημέρα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Όταν η διάθεσή μου είναι πεσμένη, πάντα σκέφτομαι τι είναι καλό στη ζωή μου αυτή τη στιγμή.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι πεποιθήσεις μου κάνουν τη ζωή μου σημαντική.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
					
	ΣΥΜΦΩΝΩ	ΣΥΜΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	Ο΄ΥΤΕ ΝΑΙ/ Ο΄ΥΤΕ ΟΧΙ	ΔΙΑΦΩΝΩ ΜΕΡΙΚΩΣ	ΚΑΘΟΛΟΥ
Ξυπνάω με μία αίσθηση ενθουσιασμού για τις προοπτικές της νέας ημέρας που ζημερώνει.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μου αρέσει να διαβάζω βιβλία για διασκέδαση.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι άλλοι με θεωρούν σοφό άνθρωπο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι θαρραλές άνθρωπος.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι άλλοι με θεωρούν έμπιστο.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Με χαρά θυσιάζω το προσωπικό όφελος προκειμένου να επωφεληθεί η ομάδα που ανήκω.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Πιστεύω ότι αξίζει να ακούει κάποιος τις απόψεις όλων.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι άνθρωποι έλκονται από εμένα λόγω της ταπεινοφροσύνης μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι γνωστός/η για την καλή αίσθηση του χιούμορ μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Οι άνθρωποι με περιγράφουν ως κάποιον με πολύ ενθουσιασμό.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Παράρτημα 6

Ερωτηματολόγιο για τη μελέτη του κλινικού προφίλ της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου

<https://forms.gle/grHTjZL8mUQvewg98>

«Εν-Δυνάμει»: Ανακαλύψτε τις αρετές της προσωπικότητάς σας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19 και αξιοποιήστε τις, προστατεύοντας την ψυχική σας υγεία.

* Απαιτείται

Το ερωτηματολόγιο αυτό απευθύνεται σε όλους τους φοιτητές που ζουν και σπουδάζουν στην Ελλάδα. Σκοπός του είναι η προαγωγή της ψυχικής υγείας των φοιτητών κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19. Η συμμετοχή σας στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου, είναι εξαιρετικά σημαντική, καθώς φιλοδοξούμε τα αποτελέσματα να βοηθήσουν ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των Ελλήνων φοιτητών. Το ερωτηματολόγιο και οι απαντήσεις που θα δώσετε είναι εμπιστευτικές.

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά ένιωσες... *

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
..αναστατωμένος/η εξαιτίας ενός απρόσμενου γεγονότος;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..ότι δεν είσαι σε θέση να ελέγξεις τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..νευρικότητα και στρες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..σίγουρος/η για την ικανότητα σου να διαχειρίζεσαι τα προσωπικά σου προβλήματα;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..ότι τα πράγματα πηγαίνουν όπως τα θες;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά ένιωσες... *

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
..ότι δεν μπορούσες να αντιμετωπίσεις τα πράγματα που είχες να κάνεις;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..ότι ήσουν σε θέση να ελέγξεις τον εκνευρισμό στην ζωή σου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..ότι είχες τον έλεγχο των καταστάσεων;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..θυμωμένος/η για πράγματα που ήταν εκτός του δικού σου ελέγχου;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
..ότι οι δυσκολίες συσσωρεύτηκαν τόσο πολύ σε σημείο που δεν μπορούσες να	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DASS. Παρακαλώ υποδείξτε πόσο αντιπροσωπεύει κάθε δήλωση την ψυχική σας κατάσταση κατά τη διάρκεια της προηγούμενης εβδομάδας, ως αποτέλεσμα της πανδημίας του COVID19. Δεν υπάρχει καμία σωστή λανθασμένη απάντηση. Μην ξοδέψετε πάρα πολύ χρόνο σε οποιαδήποτε δήλωση.

*

	Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα	Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα	Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα	Ίσχυε για μένα πάρα πολύ, ή τις περισσότερες φορές
Δεν μπορούσα να ηρεμήσω τον εαυτό μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ένιωθα ότι το στόμα μου ήταν ξηρό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δεν μπορούσα να βιώσω κανένα θετικό συναίσθημα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δυσκολευόμουν ν' ανασάνω (π.χ., υπερβολικά γρήγορα αναπνοή)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Μου φάνηκε
δύσκολο να
αναλάβω την
πρωτοβουλία να
κάνω κάποια
πράγματα

*

Δεν ισχυσε
καθόλου για
μένα

Ίσχυε για μένα
σε έναν
ορισμένο
βαθμό, ή για
μικρό χρονικό
διάστημα

Ίσχυε για μένα
σε έναν
ιδιαίτερο
βαθμό, ή για
μεγάλο χρονικό
διάστημα

Ίσχυε για μένα
πάρα πολύ, ή τις
περισσότερες
φορές

Είχα την τάση να
αντιδρώ
υπερβολικά στις
καταστάσεις που
αντιμετώπιζα

Αισθάνθηκα
τρεμούλα (πχ
στα χέρια)

Αισθανόμουν
συχνά
νευρικότητα

Ανησυχούσα για
τις καταστάσεις
στις οποίες θα
μπορούσα να
πανικοβληθώ
και να φανώ
ανόητος στους
άλλους

Ένιωσα ότι δεν
είχα τίποτα να
προσμένω με
ενδιαφέρον

	Δεν ίσχυσε καθόλου για μένα	Ίσχυε για μένα σε έναν ορισμένο βαθμό, ή για μικρό χρονικό διάστημα	Ίσχυε για μένα σε έναν ιδιαίτερο βαθμό, ή για μεγάλο χρονικό διάστημα	Ίσχυε για μένα πάρα πολύ, ή τις περισσότερες φορές
Βρήκα τον εαυτό μου να νιώθει ενοχλημένος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μου ήταν δύσκολο να χαλαρώσω	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ένιωθα μελαγχολικός και απογοητευμένος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δεν μπορούσα να ανεχτώ οτιδήποτε με κρατούσε από το να συνεχίσω με αυτό που έκανα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ένιωσα πολύ κοντά στον πανικό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Τίποτα δεν μπορούσε να με κάνει να νιώσω ενθουσιασμό	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ένιωσα ότι δεν άξιζα πολύ ως άτομο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ένιωσα ότι ήμουν αρκετά ευερέθιστος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθανόμουν την καρδιά μου να χτυπάει χωρίς να έχει προηγηθεί σωματική άσκηση (ταχυπαλμία, αρρυθμία)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ένωσα φοβισμένος χωρίς να υπάρχει λόγος	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ένωσα πως η ζωή δεν είχε νόημα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PCLS. Παρακάτω είναι ένας κατάλογος αντιδράσεων που οι άνθρωποι έχουν μερικές φορές ως συνέπεια μίας πολύ αγχωτικής εμπειρίας/ στρεσογόνου γεγονότος. Παρακαλώ υποδείξτε πόση ενόχληση σας προκάλεσε κάθε ένα από τα παρακάτω τον περασμένο μήνα ως αποτέλεσμα της πανδημίας του COVID19.

*

	Καθόλου	Λίγο	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
Επαναλαμβανόμενες, ενοχλητικές και ανεπιθύμητες αναμνήσεις του στρεσογόνου γεγονότος.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Επαναλαμβανόμενα, ενοχλητικά όνειρα του στρεσογόνου γεγονότος;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ξαφνικά αισθάνεστε ή συμπεριφέρεστε σαν να συμβαίνει ξανά το στρεσογόνο γεγονός (σαν να το ξαναζείτε);	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Αισθάνεστε πολύ αναστατωμένος όταν κάτι σας υπενθυμίζει το στρεσογόνο γεγονός;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχετε έντονες σωματικές αντιδράσεις όταν κάτι σας υπενθυμίζει το στρεσογόνο γεγονός (π.χ. ταχυκαρδία, δυσκολία στην αναπνοή, εφίδρωση);	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Καθόλου	Λίγο	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
Αποφεύγετε αναμνήσεις, σκέψεις ή συναισθήματα που σχετίζονται με το στρεσογόνο γεγονός;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αποφεύγετε οτιδήποτε σας υπενθυμίζει το στρεσογόνο γεγονός (π.χ. ανθρώπους, μέρη, συζητήσεις, δραστηριότητες, αντικείμενα ή καταστάσεις);	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχετε δυσκολία να θυμηθείτε σημαντικά μέρη του στρεσογόνου γεγονότος;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Έχετε έντονες αρνητικές πεποιθήσεις για τον εαυτό σας, τους άλλους ανθρώπους ή τον κόσμο (π.χ. έχετε σκέψεις όπως: Είμαι κακός, έχω κάποιο σοβαρό πρόβλημα, δεν μπορώ να εμπιστευτώ κανέναν, ο κόσμος είναι επικίνδυνος);

Κατηγορείτε τον εαυτό σας ή κάποιον άλλο για το στρεσογόνο γεγονός ή για το τι συνέβη μετά από αυτό;

Καθόλου

Λίγο

Μερικές φορές

Αρκετά συχνά

Πολύ συχνά

Παίρνετε πάρα πολλά ρίσκα ή κάνετε πράγματα που θα μπορούσαν να σας βλάψουν;

Είστε σε «υπερεγρήγορηση» ή άγρυπνος/η ή σε επιφυλακή;

Νιώθετε νευρικός/ή ή τρομάζετε εύκολα;

Έχετε δυσκολία να συγκεντρωθείτε;

Έχετε δυσκολία να κοιμηθείτε ή να παραμείνετε κοιμισμένος/η;

BR. Παρακαλώ υποδείξτε το βαθμό που συμφωνείτε με κάθε μια πρόταση:

*

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Ουδέτερος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
Τείνω να ανακάμπτω γρήγορα μετά από δύσκολες στιγμές	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δυσκολεύομαι να ξεπεράσω στρεσογόνα γεγονότα	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Δεν μου παίρνει πολύ να αναρρώσω/ ανακάμψω από ένα στρεσογόνο γεγονός	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μου είναι δύσκολο να αντιδρώ άμεσα όταν κάτι κακό συμβαίνει	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μου παίρνει πολύ χρόνο να ξεπεράσω αναποδιές στη ζωή μου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PTGI. Υποδείξτε για κάθε μία από τις παρακάτω φράσεις/προτάσεις το βαθμό στον οποίο αυτή η αλλαγή παρουσιάστηκε στη ζωή σας, ως αποτέλεσμα της πανδημίας του COVID19.

*

	Δεν βίωσα αυτήν την αλλαγή	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε πολύ μικρό βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μικρό βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μεσαίο βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μεγάλο βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε πολύ μεγάλο βαθμό
Άλλαξα τις προτεραιότητές μου για το τι είναι σημαντικό στη ζωή.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω μεγαλύτερη εκτίμηση για την αξία της ίδιας μου της ζωής.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω αναπτύξει νέα ενδιαφέροντα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω μεγαλύτερη κατανόηση για πνευματικά θέματα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Βλέπω πιο ξεκάθαρα ότι μπορώ να στηριχτώ σε άλλους στις δύσκολες στιγμές.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έκανα μια νέα αρχή στη ζωή μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Δεν βίωσα αυτήν την αλλαγή	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε πολύ μικρό βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μικρό βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μεσαίο βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μεγάλο βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε πολύ μεγάλο βαθμό
Έχω πιο έντονη την αίσθηση της οικειότητας με τους άλλους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι πρόθυμος να εκφράσω τα συναισθήματα μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ξέρω ότι μπορώ να αντιμετωπίσω δυσκολίες.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είμαι σε θέση να αξιοποιήσω καλύτερα τη ζωή μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μπορώ να αποδεχτώ περισσότερο το πώς εξελίσσονται τα πράγματα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Εκτιμώ καλύτερα την κάθε μέρα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Νέες ευκαιρίες είναι διαθέσιμες, οι οποίες δεν υπήρχαν πριν.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Δεν βίωσα αυτήν την αλλαγή	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε πολύ μικρό βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μικρό βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μεσαίο βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε μεγάλο βαθμό	Βίωσα αυτήν την αλλαγή σε πολύ μεγάλο βαθμό
Έχω μεγαλύτερη συμπόνια για τους άλλους ανθρώπους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Προσπαθώ περισσότερο για τις σχέσεις μου.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Προσπαθώ περισσότερο να αλλάξω πράγματα που χρειάζεται να αλλαχθούν.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έχω πιο έντονη την θρησκευτική μου πίστη.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ανακάλυψα ότι είμαι πιο δυνατός/ή απ' ό που νόμιζα.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Έμαθα πολλά για το πόσο υπέροχοι είναι οι άνθρωποι.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αποδέχομαι καλύτερα πως έχω ανάγκη τους άλλους ανθρώπους.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο: *

	Ανδρας	Γυναίκα	Άλλο/Δεν επιθυμώ να δηλώσω
.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ηλικία: *

.....

Συμπληρώστε τον τόπο διαμονής σας: *

.....

Ο τόπος μόνιμης διαμονής σας είναι: *

- Αστικός (Δημοτική ή Τοπική Κοινότητα της οποίας ο πολυπληθέστερος οικισμός έχει 2000 κατοίκους και άνω)
- Αγροτικός (Δημοτική ή Τοπική Κοινότητα της οποίας ο πολυπληθέστερος οικισμός έχει λιγότερους από 2000 κατοίκους)

Με ποιον/ους μένετε στο σπίτι: *

- Μόνος
- Σύζυγο/ σύντροφο
- Οικογένεια
- Φροντιστή
- Άλλο:

Σε ποιο Πανεπιστήμιο σπουδάζετε; *

.....

Σε ποιο τμήμα σπουδάζετε; *

.....

Σε ποιο εξάμηνο σπουδών είστε; *

- 1ο
- 2ο
- 3ο
- 4ο
- 5ο
- 6ο
- 7ο
- 8ο
- 9ο και πάνω

Είστε φοιτητής/τρια επιπέδου: *

- Προπτυχιακού
- Μεταπτυχιακού
- Διδακτορικού

Παράρτημα 7

Ερωτηματολόγιο ενδιάμεσης αξιολόγησης

<https://forms.gle/DcR8jwz73GZ77XJA>

«Εν-Δυνάμει»: Πρόγραμμα ενδυνάμωσης & ανάπτυξης των αρετών της προσωπικότητας των φοιτητών κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19

* Απαιτείται

Αγαπητοί/ες φοιτητές/τριες θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα Εν-Δυνάμει! Ήδη έχουν περάσει 3 εβδομάδες και συνεχίζουμε! Θα θέλαμε πολύ να μοιραστείτε την εμπειρία σας αυτές τις 3 εβδομάδες μαζί μας. Παρακάτω σας παραθέτουμε 3 σχετικές ερωτήσεις. Οι απαντήσεις που θα δώσετε είναι ανώνυμες και εμπιστευτικές.

Πόσο συχνά εφαρμόζετε στην καθημερινότητά σας τις δραστηριότητες που σας προτείνονται στο πρόγραμμα Εν-Δυνάμει; *

- Καθόλου
- Μερικές φορές
- Πάντα

Είναι θετική η εμπειρία σας από το πρόγραμμα Εν-Δυνάμει; *

- Ναι
- Όχι
- Δεν επιθυμώ να απαντήσω

Αν θέλετε μπορείτε να συμπληρώσετε δικές σας ιδέες για δραστηριότητες και υλικό που θα μπορούσαμε να συμπεριλάβουμε στο πρόγραμμα τις επόμενες εβδομάδες.

.....

Υποβολή

Εκκαθάριση φόρμας