ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ

Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας

Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας

Πτυχιακή Εργασία:

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ

των

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, ΚΟΥΝΟΥΓΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, ΤΣΙΑΚΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Δρ. Αργυρούλα Ε. Καλαϊτζάκη

Απρίλιος 2016

Copyright@ 2016 Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας, ΣΕΥΠ, ΤΕΙ Κρήτης.
http://www.teicrete.gr/koinerg/koinwnikis.html

Το περιεχόμενο της συγκεκριμένης Π.Ε. αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/των συγγραφέα/ων, του επιβλέποντα καθηγητή και του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας και προστατεύονται από τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας (Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα).

Δήλωση τήρησης της ακαδημαϊκής δεοντολογίας

Οι υπογράφουσες φοιτήτριες του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΤΕΙ Κρήτης

ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΚΟΥΝΟΥΓΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

ΤΣΙΑΚΑ ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ

δηλώνουμε υπεύθυνα ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο:

«ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ»

είναι στο σύνολό της προϊόν δικής μου/μας δουλειάς και ότι όλες οι πηγές που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται πλήρως. Επίσης δηλώνω/νουμε 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.

Καραγεωργοπούλου Αικατερίνη

ΚΟΥΝΟΥΓΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

Τσιάκα Πασχαλίνα

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα παιδιά σου δεν είναι παιδιά σου
Είναι οι γιοι και οι κόρες της λαχτάρας της Ζωής για τη Ζωή.
Δημιουργούνται διαμέσου εσένα, αλλά όχι από σένα
Κι αν και βρίσκονται μαζί σου, δε σου ανήκουν.

Μπορείς να τους δώσεις την αγάπη σου, αλλά όχι τις σκέψεις σου
Αφού ιδέες έχουν δικές τους.
Μπορείς να δίνεις μια στέγη στο σώμα τους, αλλά όχι και στις ψυχές τους
Αφού οι ψυχές τους κατοικούν στο σπίτι του αύριο
που εσύ δεν πρόκειται να επισκεφτείς ούτε και στα όνειρά σου.
Μπορείς να προσπαθήσεις να τους μοιάσεις
αλλά μη γυρέψεις να τα κάνεις σαν εσένα
Αφού η ζωή δεν πάει προς τα πίσω ούτε ακολουθεί στο δρόμο του το χτες

Είσαι το τόξο από το οποίο τα παιδιά σου
ωσάν ζωντανά βέλη ξεκινάνε για να πάνε μπροστά.
Ο τοξότης βλέπει το ίχνος της τροχιάς προς το άπειρο
και κομπάζει ότι με τη δύναμή του
τα βέλη του μπορούν να πάνε γρήγορα και μακριά.
Άς χαροποιεί τον τοξότη ο κομπασμός του
Αφού ακόμα κι αν αγαπάει το βέλος που πετάει
έτσι αγαπά και το βέλος που μένει στάσιμο.

Χαλίλ Γκιμπράν

Remember! Positive thought lead to positive results.

Maria V. Snyde

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας αποτελεί η μελέτη της υποκειμενικής ευεξίας των φοιτητών του ΤΕΙ Κρήτης αλλά και το πώς αυτή σχετίζεται με τον τύπο προσκόλλησής τους. Πιο συγκεκριμένα, πρόκειται να διερευνηθεί κατά πόσο οι φοιτητές του Τ.Ε.Ι Κρήτης έχουν υψηλή αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας (well-being) (ελπίδα, αισιοδοξία κ.λπ.) και εάν ο τύπος προσκόλλησης των φοιτητών (π.χ. ασφαλής, αποφευκτικός, αγχώδης/αμφιθυμικός) σχετίζεται με την υποκειμενική ευεξία τους.

Το θεωρητικό μέρος της πτυχιακής εργασίας χωρίζεται σε δύο κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο αφορά την Θετική Ψυχολογία και χωρίζεται σε δύο υποενότητες. Πιο συγκεκριμένα, στην πρώτη υποενότητα παρουσιάζονται και αναλύονται οι βασικές έννοιες του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας ενώ η δεύτερη υποενότητα παρουσιάζει τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα καθώς και τις αρετές που εμφανίζουν τα άτομα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύεται η Θεωρία της Προσκόλλησης κατά την παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή των ατόμων, καθώς και το πως αυτή μπορεί να εξασφαλίσει μια καλή ποιότητα ζωής ή όχι, ανάλογα με τον τύπο προσκόλλησης του κάθε ατόμου.

Στην συνέχεια, ακολουθεί το ερευνητικό μέρος της πτυχιακής εργασίας στο οποίο αναφέρονται η μεθοδολογία έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα, το δείγμα, τα ερευνητικά εργαλεία, η διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων και η στατιστική ανάλυση.

Τέλος, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας καθώς και τα συμπεράσματα που προέκυψαν.

ABSTRACT

The aim of our senior thesis is to conduct a study about the subjective well-being of students of T.E.I of Crete and how this is related to their attachment. More specifically, we are going to study if the students of T.E.I of Crete have a high sense of subjective well-being (hope, optimism, etc) and if the type of their attachment (secure, insecure) is also related to their subjective well-being.

The theoretical part of our senior thesis is divided in two chapters. The first chapter is related to Positive Psychology and has two subsections. More specifically, in the first subsection we present and analyze the basic meanings of Positive Psychology. Also, in the second subsection, we present the positive features and virtues that people have.

In the second chapter, we analyze the attachment theory across childhood, adolescence and adulthood. Particularly, we focus on how the character of people is affected by every type of Attachment Theory.

In addition, we mention the part of our study that includes methodology research, investigating questions, sample, investigating tools, the process of filling questionnaire and statistic analysis.

Finally, we exhibit the survey data and the outcomes that emerge.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας κλείνει ένας κύκλος των Ακαδημαϊκών μας σπουδών, ένας κύκλος γεμάτος εμπειρίες, γνώσεις αλλά και ανάμεικτα συναισθήματα. Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε παρακάτω όλους όσους βοήθησαν στην συγγραφή και ολοκλήρωση αυτής της πτυχιακής εργασίας.

Αρχικά οφείλουμε να ευχαριστήσουμε θερμά την υπεύθυνη καθηγήτρια μας την κ. Αργυρούλα Καλαϊτζάκη, για την εμπιστοσύνη που μας έδειξε ώστε να μας αναθέσει αυτή την πτυχιακή εργασία. Την ευχαριστούμε από καρδιάς, για την πολύτιμη στήριξή της, τη συνεργασία και τις παρεμβάσεις της καθώς και για την κατανόηση και ενθάρρυνση της όταν αντιμετωπίζαμε δυσκολίες.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε επίσης όλους τους καθηγητές του τμήματος μας, που μας εφοδίασαν με τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρίες κατά τη διάρκεια των σπουδών μας αλλά και για την στήριξη τους.

Θα θέλαμε ακόμη να δηλώσουμε τις ευχαριστίες μας για την οικονομική επιχορήγηση της πτυχιακής μας εργασίας από το «1^{ο} Εσωτερικό Πρόγραμμα Ενίσχυσης της Έρευνας» του ΤΕΙ Κρήτης.

Ένα τεράστιο ευχαριστώ αξίζει και στους φοιτητές που βοήθησαν με τη σειρά τους με τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, παρ' όλο που ο χρόνος τους ήταν περιορισμένος. Δεν θα μπορούσαμε φυσικά να μην ευχαριστήσουμε τις οικογένειές μας και τους φίλους μας, οι οποίοι ήταν δίπλα μας και μας στήριζαν καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μας και μας ενθάρρυναν όταν αντιμετωπίζαμε δυσκολίες.

Με εκτίμηση,

Καραγεωργοπούλου, Κ., Κουνουγάκη, Μ., Τσιάκα, Π.

Πίνακας περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 10

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ 13

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ 13

1.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ **13**

1.1.1 Η ΕΥΤΥΧΙΑ 13

1.1.2 Η ΕΛΠΙΔΑ 15

1.1.3 Η ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ 16

1.1.4 Η ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ 17

1.1.5 Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ 19

1.1.6 ΤΟ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ 22

1.1.7 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ 25

1.2 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΑΡΕΤΕΣ **30**

1.2.1 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΑΠΟ ΤΟ V.I.A INSTITUTE. 31

1.2.2 Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ V.I.A INSTITUTE 32

1.2.3 Η ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ... 37

1.2.4 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ, ΤΑΛΕΝΤΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ 38

1.2.5 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ 39

1.2.6 ΤΑ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ 40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ 43

2. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ 43

Τύποι της Προσκόλλησης **44**

ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ **46**

ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΚΑΙ ΕΥ-ΖΗΝ **48**

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ 61

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ 61

1. Μεθοδολογία Έρευνας.....61

2. Ερευνητικά εργαλεία 61

3. Δείγμα.....64

4. Ερευνητικές Υποθέσεις 68

5. Διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων 69

6. Στατιστική Ανάλυση Ερευνητικών Υποθέσεων 69

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ.....70

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ.....80

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 81

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 93

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί έναν σχετικά νέο κλάδο της Ψυχολογίας. Άρχισε να αναπτύσσεται κατά τα τέλη του 1980 ως και σήμερα. Σύμφωνα με τους Σταλίκα και Μυτσκίδου (2011), ως επίσημη χρονολογία έναρξης του κλάδου οριοθετείται το 1998. Ήδη υπάρχουσες θεωρίες και μοντέλα αλλάζουν και προσαρμόζονται ώστε να συμπεριλάβουν το ρόλο των θετικών χαρακτηριστικών, στοιχείων, στάσεων και συναισθημάτων, ενώ καινούριες θεωρίες και μοντέλα που επικεντρώνονται στο ρόλο των θετικών χαρακτηριστικών εμφανίζονται στα διαφορετικά γνωστικά πεδία.

Επιπρόσθετα, οι Σταλίκας και Μυτσκίδου (2011) αναφέρουν τις έννοιες που συνδέονται άμεσα με τη Θετική Ψυχολογία, οι οποίες είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, το νόημα της ζωής, η νοηματοδότηση, η αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας, η ικανοποίηση από τη ζωή, η ελπίδα, η αισιοδοξία και η έμπνευση. Αυτές οι έννοιες αποτελούν συχνά το μέτρο αξιολόγησης αναφορικά με την ενεργό δράση και επίδραση των θετικών χαρακτηριστικών στην ψυχική υγεία, τη μάθηση, την επίδοση, την αντίληψη και τη δράση.

Η Θετική Ψυχολογία επικεντρώνεται στη βίωση της υποκειμενικής εμπειρίας και στις προσωπικές ερμηνείες που δίνει το άτομο σε σχέση με τα βιώματα και τα συναισθήματά του. Σύμφωνα με τους Σταλίκα και Μυτσκίδου (2011), εκτείνεται σε τρεις άξονες και δύο επίπεδα. Οι άξονες είναι η ψυχολογική ευημερία και η ικανοποίηση από τη ζωή και αφορά το παρελθόν, η αισιοδοξία και η ελπίδα που σχετίζεται με το μέλλον και το ενδιαφέρον και η ευτυχία αναφορικά με το παρόν. «Στο ατομικό επίπεδο περιλαμβάνει μεταβλητές όπως είναι οι διαπροσωπικές ικανότητες, τα θετικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, η ικανότητα για αγάπη και προσφορά, η ικανότητα για συγχώρεση, τα ταλέντα και οι κλίσεις, η επιμονή, το θάρρος και η σοφία. Στο συλλογικό επίπεδο περιλαμβάνει μεταβλητές όπως είναι η κοινωνική ευθύνη, ο αλτρουισμός, η υπευθυνότητα, η μετριοπάθεια, η ανοχή και η εργασιακή ηθική» (Σταλίκας και Μυτσκίδου, 2011).

Ωστόσο δεν πρέπει να θεωρείται αυτονόητο ότι επειδή ένα άτομο δεν είναι δυστυχισμένο είναι ταυτόχρονα και ευτυχισμένο. Σύμφωνα με τους Σταλίκα και Μυτσκίδου (2011), ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η ουδετερότητα (έλλειψη αρνητικών

και θετικών συναισθημάτων), υποδαυλίζει τα αρνητικά συναισθήματα, καθώς δεν συμβάλλει στην προσωπική ευημερία και δεν βοηθά το άτομο να αναπτυχθεί.

Ορισμός της Θετικής Ψυχολογίας

Σύμφωνα με τους Sheldon και King (2001), «Θετική Ψυχολογία είναι η επιστημονική διερεύνηση ανθρώπινων ικανοτήτων και αρετών. Επαναφέρει στο επίκεντρο τον «κανονικό – μέσο» άνθρωπο, με απώτερο στόχο να κατανοήσει τι φέρνει αποτέλεσμα για αυτόν, πώς αναπτύσσεται και πώς μπορεί να βελτιωθεί. Προσπαθεί να εξετάσει τη φύση της προσαρμοστικότητας και των εκμαθημένων ικανοτήτων. Διερωτάται σχετικά με το πώς η πλειοψηφία των ανθρώπων, παρά τις αντιξοότητες και τις δυσκολίες, καταφέρνει να επιβιώνει με αξιοπρέπεια, διατηρώντας μια αίσθηση σκοπού. Ενσαρκώνει μία τάση των ψυχολόγων να προσεγγίσουν και να κατανοήσουν τις ανθρώπινες δυνατότητες, τα κίνητρα και τα συναισθήματα» (Σταλίκας και Μυτσκίδου, 2011).

Βασικές παραδοχές της Θετικής Ψυχολογίας

Αναφέρονται ονομαστικά οι οκτώ παραδοχές της Θετικής Ψυχολογίας, με βάση τους Buss (2000) και Seligman (2002):

1. Οι άνθρωποι είναι προσαρμοστικοί και επιδιώκουν την κοινωνική συναναστροφή.
2. Οι άνθρωποι μπορούν να ακμάσουν και να αναπτυχθούν.
3. Οι ικανότητες και οι αρετές του ατόμου είναι οι βασικοί άξονες της ψυχολογικής ευημερίας.
4. Η ευτυχία είναι ένα κοινωνικό αγαθό.
5. Η βίωση θετικών συναισθημάτων έχει συγκεκριμένες αιτίες, οι οποίες είναι μοναδικές, σταθερές και διαφορετικές από αυτές που προκαλούν τα αρνητικά συναισθήματα.
6. Τα θετικά συναισθήματα διακρίνονται μεταξύ τους στη βάση διαφορετικών χαρακτηριστικών και οδηγούν σε διαφορετικά αποτελέσματα.
7. Ο ηδονισμός δεν αποτελεί από μόνος του θετική συνθήκη για την ψυχολογική ευημερία.
8. Τα αρνητικά συναισθήματα είναι εξίσου σημαντικά με τα θετικά.

Τι είναι η θετικότητα;

Ο όρος θετικότητα (positivity) κατά τις Fredrickson και Losada (2005) περιγράφει τη σωματική, γνωστική και συναισθηματική κατάσταση του ατόμου όταν αυτό βιώνει θετικά συναισθήματα ή βρίσκεται σε θετική διάθεση. Αναφέρεται σε ένα ευρύ φάσμα θετικών συναισθημάτων όπως είναι η αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη, το ενδιαφέρον, η έμπνευση, η ελπίδα, η υπερηφάνεια, το δέος. Τα συναισθήματα αυτά βιώνονται πολύ ουσιαστικά, με συνέπεια να αλλάζει, όχι μόνο ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο, αλλά παράλληλα και η βιοχημική ισορροπία του σώματός μας. Η θετικότητα είναι από τη φύση της ήπια σε ένταση και ιδιαίτερα εύθραυστη.

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθούν οι λειτουργίες της θετικότητας για το άτομο όπως αναφέρει η Fredrickson (2009). Αρχικά βελτιώνει τον τρόπο και την ποιότητα ζωής και αλλάζει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και κατανοούμε το περιβάλλον. Επίσης ενισχύει τους σωματικούς, γνωστικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς πόρους του ατόμου και τέλος μειώνει την αρνητικότητα.

Στον αντίποδα της θετικότητας υπάρχει η αρνητικότητα (negativity), η οποία αφορά τη γενική αρνητική διάθεση που καταβάλλει τα άτομα όταν είναι αγχωμένα, όταν κάνουν αρνητικές σκέψεις, ή όταν έχουν αρνητικά συναισθήματα (μίσος, ζήλεια, ανασφάλεια, αγανάκτηση) για άτομα και καταστάσεις. Η αρνητικότητα έχει συνήθως ένταση, εγρήγορση και απορροφά όλη την ενέργεια του ατόμου, με αποτέλεσμα να είναι πολύ δύσκολο για αυτό να την αποβάλει ή να την ελαττώσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

1.1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί τον επιστημονικό κλάδο ο οποίος συγκεντρώνει και ενώνει θετικές έννοιες και όρους που βρίσκονται στον χώρο της έρευνας και της θεωρίας. Ασχολείται δηλαδή με την μελέτη των θετικών συναισθημάτων και των θετικών χαρακτηριστικών της προσωπικότητας καθώς και με τις συνθήκες σύμφωνα με τις οποίες μπορούν να ακμάσουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Συγκεκριμένα οι έννοιες οι οποίες θα μελετηθούν στο παρόν κεφάλαιο είναι : η ευτυχία, η ελπίδα, η αισιοδοξία, η περιέργεια, η έννοια της ψυχολογικής ροής, το "απολαμβάνειν" και τέλος ο όρος της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Σύμφωνα με την βιβλιογραφία οι όροι αυτοί ενδυναμώνουν την ψυχολογική ισορροπία του ατόμου και συμβάλλουν στην ανάπτυξή του ο καθένας με τα δικά του μέσα και για τους δικούς τους ξεχωριστούς σκοπούς (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

1.1.1 Η ΕΥΤΥΧΙΑ

Η Θετική Ψυχολογία φέρνει ξανά στο προσκήνιο τον όρο της ευτυχίας ως πρωτεύων ζήτημα στην ζωή του κάθε ανθρώπου. Η ευτυχία αποτελεί ένα από τα θετικά συναισθήματα. Σύμφωνα με τον Veenhoven ευτυχία ορίζεται ως η γενικότερη εκτίμηση που έχει το ίδιο το άτομο για την ζωή του αλλά και ο Brandburn υποστήριξε ότι η ευτυχία είναι αποτέλεσμα της προσωπικής εκτίμησης του κάθε ανθρώπου για την ισορροπία που υπάρχει ανάμεσα στις θετικές και αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες που έχει βιώσει στο παρελθόν (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011, σελ. 64). Επίσης, ο Seligman υποστηρίζει ότι υπάρχουν τρείς κατηγορίες της ευτυχίας και αφορούν τα θετικά συναισθήματα που βίωσε κάποιος στο παρελθόν , που συνεχίζει να βιώνει στο παρόν και θα εξακολουθεί να τα νιώθει και στο μέλλον (Carr, 2004, p4).

Μέσα από τους πολυάριθμους ορισμούς που έχουν δοθεί για τον όρο ευτυχία, εντύπωση κάνουν τρείς θεωρητικές τοποθετήσεις οι οποίες είναι : ο ηδονισμός, οι θεωρίες της επιθυμίας και η θεωρία της αντικειμενικής λίστας.

Ο ηδονισμός σύμφωνα με τον Bentham (1978) είναι η απόλαυση και η ικανοποίηση που βιώνει κάποιος μια συγκεκριμένη στιγμή. Έτσι, η «χαρούμενα ζωή» είναι το αποτέλεσμα όλων αυτών των συγκεκριμένων στιγμών απόλαυσης και ικανοποίησης που υπερτερούν από τις στιγμές πόνου και θλίψης.

Οι θεωρίες της επιθυμίας σύμφωνα με τον Griffin (1986) διαφέρουν από αυτή του ηδονισμού γιατί υποστηρίζουν ότι υπάρχουν και οι άνθρωποι που αποζητούν τον πόνο και όχι μόνο αυτοί που τον αποφεύγουν. Αυτό το οποίο επιθυμεί κάθε άνθρωπος είναι υποκειμενική επιλογή του ίδιου. Οι συγκεκριμένες θεωρίες προέρχονται από τον Αριστοτέλειο ορισμό για την ευδαιμονία.

Η θεωρία της αντικειμενικής λίστας σύμφωνα με τον Nussbaum (1992) συνδέει την ευτυχία με μια σειρά από πολύτιμα επιτεύγματα. Τα άτομα δηλαδή που μπορούν να κατακτήσουν κάποια επιτεύγματα όπως μια επιτυχημένη επαγγελματική καριέρα, την φιλία , τις υλικές ανέσεις, την σωματική ευεξία, την μόρφωση και την αγάπη είναι πιο εύκολο να μπορέσουν να νιώσουν ευτυχισμένα.

Επίσης, ο Seligman (2002) διατύπωσε την θεωρία της αυθεντικής ευτυχίας η οποία περικλείει μέσα της τις τρείς παραπάνω θεωρίες. Κατά τον προαναφερόμενο, υπάρχουν τρία διαφορετικά είδη ευτυχίας. Η ευχάριστη ζωή η οποία πραγματεύεται την ευτυχία υπό το πρίσμα του ηδονισμού και της ικανοποίησης δηλαδή μέσω των καθημερινών απολύσεων. Η καλή ζωή, που αναφέρεται στην ευτυχία από την οπτική της επιθυμίας και τέλος η ζωή με νόημα , η ευτυχία δηλαδή με την έννοια της αντικειμενικής λίστας και της αξιοποίησης των δυνατοτήτων για την πραγματοποίηση των στόχων μέσω των οποίων η ζωή του ανθρώπου αποκτά νόημα. Το άτομο που τα καταφέρνει και στα τρία αυτά επίπεδα κατά των Seligman βιώνει την «γεμάτη ζωή».

Έχει παρατηρηθεί ότι η ευτυχία είναι ανεξάρτητη από την ηλικία και το φύλο. Ο Fordyce, σύμφωνα με τους Σταλίκας και Μυτσκίδου (2011), διατύπωσε το μοντέλο των δεκατεσσάρων χαρακτηριστικών ενός ατόμου που μπορεί να χαρακτηριστεί ευτυχισμένο. Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι: η ενεργητικότητα και οι

δραστηριότητες, η κοινωνικοποίηση, η καλή απόδοση σε μια εργασία με προσωπικό νόημα, η οργανωτικότητα, τα χαμηλά επίπεδα άγχους, οι λίγες φιλοδοξίες , η θετική σκέψη, η επικέντρωση στο παρόν, η εστίαση στην υγιή προσωπικότητα, η ανάπτυξη της εξωστρέφειας, η αυθεντικότητα, η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, η δημιουργία στενών διαπροσωπικών σχέσεων και η κατάκτηση της ευτυχίας ως προτεραιότητα.

Επιπλέον, άλλα χαρακτηριστικά που έχουν δοθεί σε άτομα με υψηλά επίπεδα ευτυχίας είναι η εξωστρέφεια, η γενναιοδωρία, η ενασχόληση συνεχώς με καινούργια πράγματα, η υψηλή αυτοεκτίμηση και η ικανότητα του εσωτερικού ελέγχου, της ικανότητας δηλαδή του ατόμου να θέτει το ίδιο όρια στον εαυτό του και να δεσμεύεται ότι θα τα τηρήσει (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Τα ευτυχισμένα άτομα παρουσιάζουν μεγαλύτερη επιτυχία στη εκπαίδευση ή στον εργασιακό χώρο και λίγες πιθανότητες εξουθένωσης. Επίσης, το γεγονός ότι βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα τα καθιστά περισσότερο κοινωνικά , με περισσότερες υγιής συντροφικές σχέσεις. Επιπλέον, τα άτομα αυτά έχουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα και έτσι να μπορούν να έχουν μεγαλύτερη ψυχική και σωματική ευεξία και α παρουσιάζουν χαμηλά ποσοστά εμφάνισης ψυχικών ασθενειών, όπως σχιζοφρένεια και κατάθλιψη (http://www.positiveemotions.gr/).

1.1.2 Η ΕΛΠΙΔΑ

Ο Snyder και οι συνεργάτες του χαρακτήρισαν την ελπίδα ως μια γνωστική λειτουργία που στοχεύει στην ολοκλήρωση ενός και μοναδικού στόχου. Σύμφωνα με τους παραπάνω, η ελπίδα αποτελείται από δυο βασικά και απαραίτητα χαρακτηριστικά. Τα χαρακτηριστικά αυτά είναι η υποκειμενική αντίληψη της επιτυχίας σε σχέση με την ολοκλήρωση ενός στόχου και η αντίληψη που έχει το άτομο για τον ίδιο τον εαυτό του σχετικά με τις ικανότητες του (η υποκειμενική αντίληψη, δηλαδή, του ίδιου για τις ικανότητές του) (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Η ελπίδα σύμφωνα με έρευνες έχει αποδειχθεί ότι επιφέρει θετικά αποτελέσματα στα άτομα που την έχουν. Μερικά παραδείγματα τέτοιων

αποτελεσμάτων είναι η ψυχολογική προσαρμοστικότητα, η υγεία, η ικανότητα της επίλυσης των προβλημάτων και τα επιτεύγματα που μπορεί να επιτύχει ένα άτομο.

Πιο συγκεκριμένα τα παιδιά, στα οποία η ελπίδα ασκεί μεγαλύτερη επιρροή, εμφανίζουν υψηλά ποσοστά αυτό-εκτίμησης, καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο και μειωμένα κρούσματα κατάθλιψης. Στους ενήλικες, τα υψηλά ποσοστά ελπίδας, τους βοηθούν να αντιμετωπίζουν την καθημερινότητα με θετικότητα και να έχουν αυτοπεποίθηση αλλά και τους αθλητές τους βοηθούν να έχουν καλύτερες επιδόσεις και μπορεί να τις αυξήσει μέχρι και 56% (Σταλίκας &Μυτσκίδου, 2011).

Ο Seligman (2002) υποστηρίζει ότι η ελπίδα εμπερικλείεται στις 24 δυνάμεις του χαρακτήρα που αφορούν την ευτυχία. Τέλος, σε έρευνά τους ο Sherwin και οι συνεργάτες του (1992) συμπέραναν ότι οι νοσοκόμες που εργάζονταν σε τμήματα που είχαν περισσότερο άγχος και στρες και εμφάνιζαν υψηλά επίπεδα ελπίδας δεν εμφάνιζαν επαγγελματική εξουθένωση.

1.1.3 Η ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ

Σύμφωνα με τους Sheier και Carver (1985) ως αισιοδοξία ορίζεται η ικανότητα του ανθρώπου να έχει την συνεχή τάση να πιστεύει ότι στην ζωή του πρόκειται να του συμβούν καλά και όχι άσχημα πράγματα. Εστιάζει δηλαδή στην πίστη που έχει ο άνθρωπος για το καλό αποτέλεσμα και τους τρόπους με του οποίους θα το επιτύχει.

Υπάρχουν δύο όροι, η εκμαθημένη αισιοδοξία και η εκμαθημένη αβοηθησία η οποία έχει συσχετιστεί με την απαισιοδοξία και την κατάθλιψη. Σύμφωνα με τους παραπάνω όρους το προσωπικό στυλ απόδοσης νοήματος ζωής αποτελείται από τρείς βασικές μεταβλητές : εσωτερική-εξωτερική, σταθερή- ασταθή και γενικευμένη-συγκεκριμένη απόδοση. Οι άνθρωποι που χαρακτηρίζονται από εκμαθημένη αβοηθησία πιστεύουν ότι τα αίτια των άσχημων γεγονότων της ζωής τους είναι εσωτερικά, σταθερά και γενικευμένα ενώ οι άνθρωπου με εκμαθημένη αισιοδοξία υποστηρίζουν ότι τα αίτια είναι εξωτερικά, ασταθή και συγκεκριμένα (Δινοπούλου, Λαπιδάκη & Χαριτοπούλου, 2014).

Έχει τονιστεί από πολλούς ότι η αισιοδοξία έχει θετικές επιπτώσεις στα άτομα. Μερικές από αυτές είναι τα μικρά ποσοστά μοναξιάς που εμφανίζουν οι αισιόδοξοι άνθρωποι, τα χαμηλά επίπεδα θυμού που νιώθουν, η ψυχολογική προσαρμοστικότητα σε καινούργιες καταστάσεις, τα υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας που διαθέτουν και την γρηγορότερη προσαρμογή σε κάποια ασθένεια άμα τυχόν τύχει. Αλλά είναι υπεύθυνη και για γεγονότα όπως ο πλουτισμός και οι επαγγελματικές επιτυχίες (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Τέλος, ο Armor και Taylor υποστηρίζουν ότι τα αισιόδοξα άτομα λειτουργούν σύμφωνα με την πραγματικότητα γιατί οι θετικές πεποιθήσεις εφαρμόζονται έπειτα από σκέψη και σωστή κρίση και σε περιπτώσεις που τα ίδια νιώθουν ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν. Οι ίδιοι οι επιστήμονες χρησιμοποιούν δύο όρους αισιοδοξίας, την ευέλικτη αισιοδοξία και την στρατηγική αισιοδοξία οι οποίες δηλώνουν ότι η αισιοδοξία είναι μια ψυχολογική κατάσταση που επιλέγεται να εφαρμοστεί σε συγκεκριμένα γεγονότα για αυτό δεν λειτουργεί ως αντανακλαστικό (Δινοπούλου, Λαπιδάκη & Χαριτοπούλου, 2014).

1.1.4 Η ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ

Περιέργεια ορίζεται η συνεχής ανάγκη του ανθρώπου για γνώση, εμπειρία και βιώματα. Είναι ένα θετικό συναισθηματικό και κινητοποιητικό σύστημα το οποίο ωθεί τον άνθρωπο στην ρύθμιση, από τον ίδιο, πρωτότυπων και προκλητικών ευκαιριών. Η περιέργεια δηλαδή είναι το βασικό συστατικό της επιθυμίας για διερεύνηση και προσωπική ανάπτυξη (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Ο Berlyne (1960, 1967) παρουσίασε δύο τύπους εξερευνητικής συμπεριφοράς που σχετίζονται με τη περιέργεια, οι οποίοι ανατροφοδοτούνται και αλληλεπιδρούν. Οι τύποι αυτοί είναι η διάχυτη περιέργεια, η οποία σχετίζεται με την αναζήτηση νέων και πρωτότυπων ερεθισμάτων και η συγκεκριμένη περιέργεια, η οποία έχει να κάνει με την εις βάθος αναζήτηση που οφείλεται σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Τα δύο αυτά μοντέλα διαφέρουν όμως στο σύστημα επιβράβευσης το οποίο γίνεται με βάση την κινητοποίηση της περιέργειας. Έτσι όταν η περιέργεια κινητοποιείται από θετικό συναίσθημα (ενδιαφέρον) για την απόκτηση γνώσης το μόνο αποτέλεσμα που

μπορεί να επιφέρει είναι επιβράβευση και απόλαυση, ενώ όταν προκύπτει από ελλειπή γνώση ή αβεβαιότητα μπορεί να προσφέρει μόνο ανακούφιση η οποία προκύπτει από την δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που προκαλεί η αβεβαιότητα.

Από αυτό το σύστημα επιβράβευσης απορρέουν διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις σχετικά με την περιέργεια οι οποίες περιγράφουν τις διαδικασίες και την λειτουργία που εμπεριέχονται στην τελευταία. Οι προσεγγίσεις αυτές είναι η θεωρία του κινήτρου, η θεωρία της βέλτιστης διέγερσης και το μοντέλο «ενδιαφέροντος/ στέρησης». Αναλυτικότερα :

- Η θεωρία του κινήτρου

Η συγκεκριμένη θεωρία αποτελεί το παλαιότερο μοντέλο και υποστηρίζει ότι η περιέργεια στοχεύει στην ανακούφιση και πηγάζει από την αβεβαιότητα με στόχο την επίλυση μια αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης. Σύμφωνα με τον Loewenstein (1994) επηρεασμένος από την θεωρία του κινήτρου, διατυπώθηκε η άποψη ότι κάθε φορά που το άτομο έρχεται σε επαφή με πολύπλοκα ερεθίσματα του δημιουργείται ένα «κενό γνώσης» καθώς δεν μπορεί να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του συγκεκριμένου ερεθίσματος. Έτσι, το άτομο ενεργοποιείται με στόχο να καλύψει αυτό το κενό. Όταν αυτό το «κενό γνώσης» είναι εύκολο να επιτευχθεί τότε το άτομο αυτό βιώνει υψηλά επίπεδα περιέργειας ενώ όταν συμβαίνει το αντίθετο τα επίπεδα περιέργειας που βιώνει είναι χαμηλά.

- Η θεωρία της βέλτιστης διέγερσης

Η συγκεκριμένη θεωρία πραγματεύεται την απόλαυση ως αποτέλεσμα της περιέργειας άρα την διαμόρφωση μιας θετικής συναισθηματικής κατάστασης. Επίσης, οι Spielberger και Starr έθεσαν το δίπολο απόλαυση/ άγχος. Το άτομο δηλαδή για το λόγο ότι στοχεύει σε υψηλά επίπεδα διέγερσης μπορεί να αντιμετωπίσει ερεθίσματα που θα το θέσουν σε κίνδυνο και θα του ενεργοποιήσουν και συμπεριφορές άμυνας (Σταλίκα & Μυτσκίδου, 2011).

- Το μοντέλο «ενδιαφέροντος/ στέρησης»

Το μοντέλο αυτό βασίζεται σε δύο αντιφατικές συναισθηματικές καταστάσεις. Οι Litman και Jimerson (2004) βρήκαν ένα μοντέλο το οποίο συνενώνει αυτούς τους δύο όρους υποστηρίζοντας ότι η περιέργεια μπορεί να αφυπνιστεί τόσο από αρνητικές όσο και από θετικές καταστάσεις και συναισθήματα. Για παράδειγμα

ένας άνθρωπος μπορεί αναζητήσει τροφή είτε επειδή πεινάει είτε από απόλαυση. Έτσι, προκύπτουν δύο είδη περιέργειας: η περιέργεια ως αίσθηση στέρησης και η περιέργεια ως αίσθηση ενδιαφέροντος.

Η περιέργεια ως στέρηση εμπίπτει σε αρνητικά συναισθήματα καθώς το άτομο νιώθει ότι υστερεί πληροφόρησης και έχει το αίσθημα της αβεβαιότητας, της απόγνωσης και της απογοήτευσης. Σε αντίθεση με την περιέργεια ενδιαφέροντος η οποία σχετίζεται με τα θετικά συναισθήματα καθώς το άτομο επιθυμεί να ανακαλύψει καινούργια πράγματα. Επομένως σε αυτή την περίπτωση η περιέργεια δεν εκπίπτει από έλλειψη αλλά από επιθυμία για αυτό και η ένταση της περιέργειας είναι μικρότερη από ότι στην περιέργεια ως στέρηση (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Τέλος, ο Kashdan Rose και ο Fincham (2004) ανέπτυξαν τέσσερεις διαδικασίες που μεσολαβούν από την κινητοποίηση της περιέργειας μέχρι και την ολοκλήρωση της προσωπικής ανάπτυξης. Οι διαδικασίες αυτές είναι : η αναλυτική εξερεύνηση του προβλήματος με σκοπό την αναζήτηση νέων ερεθισμάτων, η εξέλιξη των γνωστικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων προκειμένου να μπορέσει το άτομο να επεξεργαστεί καταλλήλως τα ερεθίσματα και το βίωμα της ροής μέσω του οποίου πραγματοποιείται αυτή η επεξεργασία. Η ροή σύμφωνα με τον Csiksentmihalyi (1990) είναι η διαδικασία σύμφωνα με την οποία η ενέργεια και οι δεξιότητες του ατόμου ενεργοποιούνται προς ένας συγκεκριμένο γεγονός. Τέλος, η ενσωμάτωση των νέων εμπειριών μέσω της αφομοίωσης και της προσαρμογής αποτελεί το τελικό στάδιο που πρέπει να ολοκληρώσει το άτομο για να μπορεί να τελειοποιήσει την προσωπική του ανάπτυξη.

1.1.5 Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΡΟΗ

Η έννοια της ψυχολογικής ροής εμφανίστηκε για πρώτη φορά το 1960 από τον Csikszentmihalyi. Σύμφωνα με τον τελευταίο η ροή είναι μια κατάσταση στην οποία το άτομο κάθε φορά που βιώνει αυτή την διαδικασία απορροφάται πλήρως από αυτή και συγκεντρώνεται πλήρως στο αντικείμενο με το οποίο ασχολείται αλλά

παρόλα αυτά δεν χάνει την επαφή του με τον χώρο και τον χρόνο (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Η θεωρία της ψυχολογικής ροής είναι μια θεωρία η οποία εξετάζει τα κίνητρα της προσωπικότητας και της υποκειμενικής ευτυχίας. Σημαντική προϋπόθεση για να μπορέσει ένα άτομο να βιώσει την ψυχολογική ροή είναι να πιστεύει στις ικανότητές του και να μπορεί να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις που εμφανίζονται. Η ισορροπία αυτή είναι εύθραυστη και σε περίπτωση επίτευξης της ή όχι μπορούν να συμβούν τα τέσσερα παρακάτω ενδεχόμενα :

1. Οι προκλήσεις και οι δεξιότητες του ατόμου είναι χαμηλές οπότε το άτομο βρίσκεται σε απάθεια και η εμπειρία της ροής συνεπώς είναι χαμηλή.
2. Οι προκλήσεις που θα έχει να αντιμετωπίσει το άτομο απαιτούν περισσότερες δεξιότητες από αυτές που θα έχει με αποτέλεσμα το ίδιο να έχει άγχος.
3. Οι δεξιότητες είναι σε υψηλότερο επίπεδο από τις προκλήσεις και τότε το άτομο να βιώνει ανία.
4. Η ύπαρξη υψηλών προκλήσεων και δεξιοτήτων ταυτόχρονα οδηγούν το άτομο σε ισορροπία και του δίνεται η ευκαιρία να βίωση την ψυχολογική ροή στην καλύτερη ποιότητα που θα μπορούσε να εξασφαλίσει.

Ωστόσο υπάρχουν πολλοί τομείς στους οποίους πραγματοποιείται η διαδικασία της ψυχολογικής ροής. Τέτοιοι τομείς είναι της υγείας, της αναψυχής, της εκπαίδευσης, της κλινικής ψυχολογίας της εργασίας, του αθλητισμού και της οικογένειας (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Τα βασικά χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ροής σύμφωνα με τον Csikszentmihalyi (1990) είναι εννέα:

1. **Η ισορροπία ανάμεσα στις προκλήσεις και τις δεξιότητες του ατόμου**. Η ικανότητα δηλαδή του ατόμου να μπορεί να εκτιμήσει σωστά τις δεξιότητές του με σκοπό να μπορέσει να ανταπεξέλθει τις απαιτήσεις της κατάστασης.

2. **Συνένωση δράσης και επίγνωσης**. Στην περίπτωση αυτή τα άτομα αφοσιώνονται τόσο πολύ στην δραστηριότητα και για το λόγο αυτό στο τέλος η δραστηριότητα αυτή βγαίνει πηγαία και αυθόρμητα από το άτομο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα στο τέλος να εκτελούν τις εντολές αυτόματα χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια και χωρίς να καταλαβαίνουν τον ξεχωριστό χαρακτήρα τις δραστηριότητας.
3. **Συγκεκριμένοι στόχοι** οι οποίοι τίθενται στην αρχή της δραστηριότητας με σκοπό να γνωρίζει το άτομο πλήρως τι πρόκειται να συμβεί και να σκεφτεί τι είναι διατεθειμένο να κάνει.
4. **Άμεση ανατροφοδότηση**. Η άμεση ανατροφοδότηση δίνει την ευκαιρία στο άτομο να συμμετέχει και να δρα κατά την διάρκεια της δραστηριότητας χωρίς ιδιαίτερη ανάλυση και σκέψη με σκοπό να επιτύχει τον στόχο του.
5. **Συγκέντρωση στο εκτελών έργο**. Η απόλυτη συγκέντρωση του ατόμου κατά την διάρκεια του εκτελούντος έργου είναι ένα χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ροής. Παρόλη όμως την συγκέντρωση του το άτομο δεν χάνει την αίσθηση του χώρου και του χρόνου.
6. **Αίσθημα ελέγχου**. Αναφέρεται συγκεκριμένα στο αίσθημα του εσωτερικού ελέγχου που βιώνουν τα άτομα κατά την διάρκεια της ροής και το οποίο μπορεί να απουσιάζει όταν το άτομο δεν βρίσκεται σε αυτή την διαδικασία.
7. **Απώλεια αυτό-συνειδητότητας**. Δημιουργεί τις απαραίτητες συνθήκες για την απαραίτητη ενότητα του ατόμου με το περιβάλλον. Αυτό οφείλεται στους συγκεκριμένους στόχους, κανόνες και προκλήσεις που οδηγούν σε μια ισορροπία με το περιβάλλον και μειώνουν το ποσοστό του φόβου στο άτομο.
8. **Ο μετασχηματισμός του χρόνου** ο οποίος δίνει την αίσθηση ότι ο χρόνος και αλλάζει και κάνει τις δραστηριότητες να γίνονται πιο γρήγορα ή πιο αργά.
9. **Αυτοτελή εμπειρία.** Η εμπειρία αυτή είναι αποτέλεσμα της ύπαρξης όλων των παραπάνω χαρακτηριστικών και δίνει την αίσθηση της απόλαυσης στο άτομο ως ανταμοιβή για τον κόπο και την επιτυχία της ροής που έχει βιώσει.

Για να μπορέσει όμως να υπάρξει η ψυχολογική ροή υπάρχουν και ορισμένες προϋποθέσεις όπως είναι: η οριοθέτηση της πραγματικότητας, η αίσθηση του ελέγχου, και η πλήρη συγκέντρωση στην δραστηριότητα που αποκλείει καθετί μη σχετικό (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Σημαντικό ρόλο όμως σε όλο αυτό διαδραματίζει και η οικογένεια. Τα χαρακτηριστικά του μοντέλου της οικογένειας που ενισχύουν την ψυχολογική ροή είναι η συγκεκριμένοι και ξεκάθαροι στόχοι, η εστίαση της προσοχής των γονέων στο παιδί , να του δίνεται η δυνατότητα επιλογών από τους γονείς, η εμπιστοσύνη των γονέων στις δυνατότητες του παιδιού τους και η επιμονή των γονέων για την εμπλοκή των παιδιών τους σε σύνθετες διαδικασίες (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

1.1.6 ΤΟ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ

Ο όρος «savoring» στα αγγλικά επιλέχθηκε από τους Bryan και Veroff θεωρώντας ότι υποστηρίζει τις γευστικές απολαύσεις αλλά και τις πιο γνωστικές διαδικασίες απόλαυσης. Στα ελληνικά το ρήμα «savor» σημαίνει απολαμβάνω. Είναι δηλαδή μια διαδικασία η οποία εκτείνεται όχι μόνο στις αισθήσεις αλλά και στις νοητικές απολαύσεις. Ειδικότερα η έννοια του απολαμβάνειν ορίζεται ως η μετατροπή ενός θετικού ερεθίσματος σε ένα θετικό συναίσθημα στο οποίο ο άνθρωπος επικεντρώνεται και το απολαμβάνει (Bryan & Veroff, 2007).

Με άλλα λόγια θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο όρος απολαμβάνειν μπορεί να ταυτιστεί και με την φράση «η ικανότητα να χαίρεσαι την ζωή». Έτσι όσοι άνθρωποι απολαμβάνουν την ζωή ή κάποια συγκεκριμένη στιγμή της σημαίνει ότι ενεργοποιούν τις αισθήσεις τους, τις αντιλήψεις τους, τις σκέψεις , τις συμπεριφορές και τα συναισθήματά τους και μπορούν να εκτιμήσουν το θετικό συναίσθημα που τους γεννάται. Για παράδειγμα ο θαυμασμός συνδέεται με το δέος, το ευχαριστώ συνδέεται με το αίσθημα της ευγνωμοσύνης και το καμάρωμα με την περηφάνια (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Συμφώνα με τους Bryan και Veroff (2007) υπάρχουν τρείς προϋποθέσεις σύμφωνα με τις οποίες το άτομο μπορεί να χαρεί τα θετικά γεγονότα της ζωής. Αρχικά να μην «κουβαλάει» θέματα αυτοεκτίμησης και κοινωνικές έγνοιες, να μην

εστιάζει στα γεγονότα του παρόντος και τέλος να γνωρίζει τα θετικά συναισθήματα που έχει βιώσει στο παρελθόν.

Η έννοια του απολαμβάνειν δεν περιορίζεται χρονικά, αντίθετα αναπτύσσεται μέσα στο χρόνο. Δηλαδή όταν κάποιος απολαμβάνει το παρελθόν βρίσκεται σε διαδικασία αναπόλησης και όταν ονειρεύεται και απολαμβάνει το μέλλον σημαίνει ότι το προσμένει. Η διαδικασία της αναπόλησης μπορεί να επιτευχθεί με δύο διαφορετικούς στόχους: α) με σκοπό το άτομο να αποκτήσει κάποια προοπτική για το παρόν και β) ως απόδραση από τις δυσχέρειες του παρόντος (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Για τον λόγο ότι η έννοια του απολαμβάνειν αποσαφηνίστηκε απολύτως το 2007 σε πολλά σημεία παρουσιάζει κοινά στοιχεία με τις παρακάτω έννοιες. Η εκτίμηση είναι μια από αυτές καθώς πρέπει να δείχνεις προσοχή σε κάτι και να αναγνωρίζεις την αξία του. Η εκτίμηση όμως είναι αρκετά αφηρημένη έννοια. Επίσης εμφανίζει κοινά στοιχεία με την έννοια της ροής. Η ροή δανείζει και δανείζεται κάποια στοιχεία με την έννοια του απολαμβάνειν καθώς το άτομο και σε αυτή την περίπτωση βιώνει συναισθήματα ικανοποίησης και ευτυχίας. Τέλος, η εκτίμηση της ομορφιάς και της ευγνωμοσύνης συμπεριλαμβάνει την εκτίμηση της ομορφιάς, της ευγνωμοσύνης, της ελπίδας και της πνευματικότητας (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Οι Bryan και Veroff (2007) επισήμαναν δέκα διαφορετικές στρατηγικές για την απόλαυση των θετικών εμπειριών. Πιο συγκεκριμένα οι τρείς πρώτες κατηγορίες ασχολούνται με την συμπεριφορά και οι υπόλοιπες με την γνωστική αναδόμηση. Οι στρατηγικές αυτές είναι οι εξής:

1. Απορροφιέμαι στη στιγμή. Το άτομο εστιάζει δηλαδή στην θετική εμπειρία που ζει και δεν αφήνει περιθώρια απόσπασης από αυτή. Η στρατηγική αυτή έχει σχέση με την αυτοσυγκέντρωση όπως είναι ο διαλογισμός.
2. Εκφράζομαι με λόγια και κινήσεις. Η κατηγορία αυτή σχετίζεται με την έκφραση των θετικών συναισθημάτων η οποία μπορεί να εκφραστεί είτε με τα λόγια, λεκτικά δηλαδή, είτε με το σώμα. Για παράδειγμα με ένα γέλιο ή ένα χοροπηδητό.
3. Οξύνω τις αισθήσεις μου. Η συγκεκριμένη στρατηγική ασχολείται με συγκεκριμένα ερεθίσματα τα οποία μπορούν να απασχολήσουν το

άτομο και να οξύνουν τις αισθήσεις του. Ένα παράδειγμα είναι το κλείσιμο των ματιών στο άκουσμα μιας συγκινητικής μουσικής. Όταν ένα άτομο βιώνει μια τέτοια θετική εμπειρία οι υπόλοιπες αισθήσεις του μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα και υπερισχύει αυτή που τον βοηθάει να βιώσει την συγκεκριμένη στιγμή όπως η ακοή για το συγκεκριμένο παράδειγμα. Η στρατηγική αυτή παρουσιάζει ομοιότητες με την θεωρία της επιλεκτικής αφαίρεσης.

4. Γεμίζω την μνήμη μου με θετικές στιγμές η οποία σχετίζεται με την ενεργητική αποθήκευση των εικόνων οι οποίες επρόκειτο να ανακληθούν στο μέλλον. Οι ευτυχείς άνθρωποι συνηθίζουν να κρατούν τις θετικές παρά τις αρνητικές αναμνήσεις.
5. Συγχαίρω των εαυτό μου. Μετά από κάθε θετική εμπειρία κάθε άτομο επιβραβεύει εσωτερικά τον εαυτό του μέσω διάφορων σκέψεων. Όταν όμως αυτός ο θαυμασμός εξωτερικεύεται χαρακτηρίζεται ως υπερβολή.
6. Μοιράζομαι την θετική στιγμή με κάποιον. Το άτομο δηλαδή διαλέγει ένα πρόσωπο για να αφηγηθεί την θετική του εμπειρία. Ειδικά όταν έχει απευθυνθεί στο κατάλληλο άτομο τα θετικά συναισθήματα ενδυναμώνονται.
7. Έχω επίγνωση του χρόνου που περνάει. Το άτομο σε αυτή την περίπτωση επισημαίνει στον εαυτό του ότι ο καιρός περνάει γρήγορα και για αυτό δεν επιτρέπει στον εαυτό του να χάσει τις χαρούμενες στιγμές του. Τέτοια γεγονότα μπορεί να είναι ένας γάμος , μια βάπτιση ή και μια απονομή.
8. Μετρό τις ευλογίες μου. Το άτομο γνωρίζει για πια γεγονότα της ζωής του θα πρέπει να νιώθει τυχερός.
9. Συγκρίνω. Το άτομο αναλογίζεται πως ένιωθε πριν από την θετική εμπειρία και πως θα ένιωθε στο παρόν εάν δεν του είχε συμβεί αυτό το θετικό γεγονός.
10. Σταματώ τις σκέψεις που «σκοτώνουν» την χαρά. Τα αρνητικά συναισθήματα εμποδίζουν τον άτομο να βιώσει την χαρά και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να παρεμποδίζεται και η διαδικασία του «απολαμβάνειν».

Είναι σημαντικό να αναφερθεί όμως ότι οι στρατηγικές αυτές και συνεπώς η διαδικασία του «απολαμβάνειν» παρεμποδίζεται από διάφορους παράγοντες όπως είναι οι διαπολιτισμικές διαφορές που συγκρούονται με την διαδικασία αυτή. Πιο συγκεκριμένα, η κουλτούρα των ανατολικών χωρών απαγορεύει την ευχαρίστηση η οποία σύμφωνα με τα ήθη είναι κάτι άνομο που τιμωρείται. Αλλά υπάρχουν και ορισμένα ρητά τα οποία εμποδίζουν έμμεσα την διαδικασία του «απολαμβάνειν». Τέτοια ρητά είναι «όποιος γελάει την Παρασκευή, κλαίει το Σάββατο» και «τα γέλια θα σου βγουν ξινά» (Νατσούλης, 2007).

Τέλος, πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι τα άτομα όσο περισσότερες στρατηγικές εφαρμόσουν τόσο πιο κοντά φτάνουν στην ευτυχία. Νιώθουν δηλαδή περισσότερο ευτυχισμένοι και βιώνουν πιο συχνά θετικά συναισθήματα (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

1.1.7 Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας εμφανίστηκε πρώτη φορά το 1970 στον χώρο της αναπτυξιακής ψυχολογίας. Αρχικά ο όρος ψυχική ανθεκτικότητα χρησιμοποιήθηκε για να εξηγήσει πως τα παιδιά τα οποία μεγάλωναν σε παθογόνα οικογενειακά περιβάλλοντα κατάφερναν να επιβιώσουν από αυτή την εμπειρία και δεν εκδήλωναν κάποια ψυχοπαθολογία, ενώ κάποια άλλα παρουσίαζαν σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα. Έπειτα η ψυχική ανθεκτικότητα ορίστηκε ως το αποτέλεσμα των φυσιολογικών μηχανισμών προσαρμογής (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Ο όρος αυτός ακολουθεί τέσσερα «κύματα». Το πρώτο κύμα αντί να δώσει έμφαση στις παθογόνες καταστάσεις και στην ψυχοπαθολογία που παρουσιάζει το άτομο επέλεξε να εστιάσει στα θετικά και δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα του ατόμου. Έτσι τα χαρακτηριζόμενα ως ανθεκτικά άτομα δεν όφειλαν την ανθεκτικότητα τους μόνο στα δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα τους αλλά και στον υποστηρικτικό ρόλο που είχαν από άτομα είτε εντός είτε εκτός οικογένειας (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Το δεύτερο κύμα ερευνών αποδέχτηκε την δυναμικότητα της ανθεκτικότητας αλλά υποστήριξε ότι η ανθεκτικότητα δεν εξαρτάται μόνο από τα μεμονωμένα χαρακτηριστικά του ατόμου αλλά και από την αλληλεπίδραση που έχει με τα συστήματά του (οικογένεια, συγγενείς, σχολείο κ.α.). Στην συνέχεια όμως ανακάλυψαν την πολυπλοκότητα των παραγόντων που υπάρχει σε κάθε σύστημα και έτσι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι σε μερικά πλαίσια οι παράγοντες λειτουργούν προστατευτικά ενώ σε κάποια άλλα πλαίσια οι ίδιοι παράγοντες μπορεί να διαδραματίζουν άλλο ρόλο (Σταλίκας & Μυτσκίδου, 2011).

Το τρίτο κύμα ερευνών διατύπωσε δύο απόψεις για τον όρο της ανθεκτικότητας. Η πρώτη άποψη σύμφωνα με τον Richardson (2002) εστίασε στο ερώτημα ποιες είναι οι κινητήριες δυνάμεις που έχουν έμφυτες όλοι οι άνθρωποι και τους βοηθούν να ξεπερνούν τις αντιξοότητες ή κάποιο τραυματικό γεγονός. Η απάντηση πάνω σε αυτό το ερώτημα ότι τα άτομα δηλαδή χρειάζονται κάποιους είδους ενέργεια για αυτό τα καταφέρνουν να ανακάμψουν κατέληξε στην χρήση βασικών εννοιών όπως είναι η ψυχονευροανοσολογία, η φιλοσοφία, η φυσική, η ψυχολογία, η ανατολική ιατρική και η νευροεπιστήμη καθώς έπρεπε να δοθεί ένα όνομα σε αυτή την «ενέργεια». Η δεύτερη άποψη σύμφωνα με τους Masten και Wright (2010) σχετίζεται με τις δραστηριότητες και τις εφαρμογές που αυξάνουν τα επίπεδα της ανθεκτικότητας. Τέτοιες εφαρμογές μπορεί να είναι η αποτελεσματικότερη γονική λειτουργία, η εμπλοκή στο σχολείο και οι γνωστικές λειτουργίες που λειτουργούν προστατευτικά.

Τέλος, το τέταρτο κύμα ερευνών σύμφωνα με τους Masten και Wright (2010) εμπεριέχει τα νέα σχετικά με την μελέτη των γονιδίων , της νευροσυμπεριφορικής ανάπτυξης και της στατιστικής «για την καλύτερη κατανόηση των πολύπλοκων διαδικασιών που οδηγούν στην ανθεκτικότητα».

Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές, η ανθεκτικότητα είναι η θετική προσαρμογή των ατόμων παρά τις αντίξοες συνθήκες. Οι συνθήκες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες καταστάσεις όπως παθογόνο οικογενειακό περιβάλλον ή ξαφνικές όπως μια ασθένεια ή φυσικές καταστροφές. Για αυτό για να μπορεί να αναπτυχθεί η ανθεκτικότητα πρέπει να υπάρχει αφενός ένα τραυματικό γεγονός και αφετέρου η ικανοποιητική προσαρμογή του ατόμου σε αυτό. Επίσης σύμφωνα με τους Masten και Wright το άτομο χρησιμοποιεί την ανθεκτικότητά του σε ορισμένες αντίξοες καταστάσεις και

όχι σε κάποιες άλλες. Για παράδειγμα το άτομο μπορεί να είναι ανθεκτικό στις ακαδημαϊκές επιδόσεις και όχι στις στενές διαπροσωπικές του σχέσεις. Επιπροσθέτως ο όρος αυτός χαρακτηρίζεται ως μια αργή διαδικασία η οποία εκτείνεται στο χρόνο για τον λόγο αυτό τα αποτελέσματα της μπορούν να φανούν πολύ αργότερα από το τραυματικό γεγονός (Σταλίκας, Κουδιγκέλη & Δημητριάδου, 2008).

Συμπερασματικά, η ανθεκτικότητα διαθέτει πολλές μορφές. Η πρώτη μορφή που μπορεί να διαθέτει είναι αυτή της αντίστασης που είναι η διατήρηση της φυσικής λειτουργίας πριν και μετά την έκθεση του ατόμου στο τραυματικό γεγονός. Η δεύτερη είναι η μορφή της ανάρρωσης η οποία αναφέρεται στην σταδιακή επαναφορά του ατόμου στην κατάσταση που βρισκόταν πριν την έκθεση του σε μια τραυματική κατάσταση. Το άτομο δηλαδή λυγίζει από την δυσκολία και επαναφέρεται ξανά στην αρχική του κατάσταση αφού τελειώσουν όλα. Επίσης, η τρίτη μορφή είναι η ομαλοποίηση και αφορά ειδικότερα τα παιδιά τα οποία γεννιούνται και μεγαλώνουν μέσα σε μια παθολογική οικογένεια ή σε ορφανοτροφείο αλλά αργότερα μετακινούνται σε ένα υγιές περιβάλλον. Τέλος, άλλη μια μορφή είναι αυτή της ανασυγκρότησης των αντιλήψεων και των συμπεριφορών του ατόμου προκειμένου να προσαρμοστεί στο τραυματικό γεγονός και να αντέξει μέσα σε αυτό. Μια παρόμοια έννοια της ανασυγκρότησης είναι η μεταμόρφωση (Masten & Wright, 2010).

Σημαντικό ρόλο όμως, εκτός από την ανθεκτικότητα του ατόμου σε μια τραυματική εμπειρία, παίζει και το επίπεδο του κινδύνου στο οποίο εκτέθηκε το άτομο. Αξίζει να αναφερθεί ότι πολλές φορές η αξιολόγηση για το αν ο κίνδυνος ήταν μεγάλος η όχι είναι υποκειμενική υπόθεση. Το άτομο δηλαδή μπορεί να υποστηρίζει ότι το γεγονός στο οποίο εκτέθηκε ήταν πολύ επικίνδυνο ενώ στην πραγματικότητα να ισχύει το αντίθετο. Ανεξάρτητα όμως από το πραγματικό επίπεδο της επικινδυνότητας η αποτελεσματική αντιμετώπιση πολλών δύσκολων καταστάσεων ενδυναμώνει το άτομο και το κάνει περισσότερο ανθεκτικό, γεμάτο αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότητα. Υπάρχουν σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες και ατομικά χαρακτηριστικά που έχουν συνδεθεί με την ανθεκτικότητα.

Ένα από αυτά τα χαρακτηριστικά αρχικά, είναι η νοημοσύνη καθώς έχει αποδειχθεί ότι η ευφυΐα και οι υψηλές διανοητικές ικανότητες δρουν ως προστατευτικοί παράγοντες σε δυσμενείς καταστάσεις και έχουν στενή σχέση με τον

όρο της ανθεκτικότητας, παρόλο που για να αναπτύξει ένα άτομο την ανθεκτικότητα του δεν χρειάζεται ιδιαίτερη ευφυΐα μόνο να μπορεί να καταλάβει τι συμβαίνει, τι διαδραματίζεται και να μπορεί να πάρει τις σωστές αποφάσεις για το τι πρόκειται να κάνει. Ωστόσο τα υψηλά επίπεδα νοημοσύνης δεν λειτουργούν πάντα προστατευτικά καθώς το συγκεκριμένο άτομο μπορεί να είναι ευάλωτο σε συγκεκριμένες δυσμενείς συνθήκες και να μην μπορεί να τις διαχειριστεί (Masten & Wright, 2010).

Ένα άλλο στοιχείο του χαρακτήρα που μπορεί να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα είναι η γνωστική ευελιξία. Η συγκεκριμένη ικανότητα σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει θετικά ορισμένες καταστάσεις που έχει βιώσει. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται γνωστική επανεκτίμηση και πιο αναλυτικά είναι η ικανότητα του ατόμου να επανεξετάζει τις δύσκολες καταστάσεις που έχει βιώσει και να τους αποδίδει ένα πιο θετικό νόημα όπως το ότι το άτομο έχει την ικανότητα να αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις. Το σημαντικότερο όμως είναι ότι το άτομο καταφέρνει να αποδεχτεί τα βιώματά του και να έχει μια καλή ψυχολογική κατάσταση.

Επίσης οι θετικές αντιλήψεις για τον εαυτό μας αποτελούν προστατευτικό παράγοντα. Οι θετικές αντιλήψεις και τα συναισθήματα του κάθε ατόμου για τον ίδιο και τις ικανότητές του είναι τα ισχυρά εφόδια που βοηθούν το άτομο να ξεπεράσει να αντέξει τις δυσκολίες της ζωής. Τα υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης, η αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας και η υποκειμενική εκτίμηση κάποιου για τον εαυτό του, τα κίνητρα, τα δυνατά στοιχεία και οι αδυναμίες του είναι χαρακτηριστικά που φανερώνουν μια προσωπικότητα με ισχυρή αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία. Όλα τα παραπάνω συνθέτουν ένα ανθεκτικό άτομο. Ωστόσο σε περίπτωση που κάποιο άτομο πιστεύει ότι είναι περισσότερο ευνοημένο και δεν έχει ρεαλιστική εικόνα για τον εαυτό του έχει μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και καλύτερη προσαρμογή έπειτα από τραυματικές εμπειρίες.

Η αυτορρύθμιση, η ικανότητα δηλαδή του ατόμου να ελέγχει την προσοχή, τη διέγερση, το συναίσθημα, τη δράση και τη συμπεριφορά με σκοπό να πετύχει τους προσδοκώμενους στόχους, αποτελεί άλλον έναν προστατευτικό παράγοντα. Σχετίζεται με το ποσοστό του ελέγχου που έχει το κάθε άτομο, σε πιο βαθμό δηλαδή το άτομο μπορεί να ελέγχει τα συναισθήματά του και τις παρορμήσεις του. Η αυτορρύθμιση περιλαμβάνει δεξιότητες και συμπεριφορές που συνδέονται με την

ανθεκτικότητα των ατόμων στην παιδική , την εφηβική και την ενήλικη ζωή τους. Οι αυτορρυθμιστικές ικανότητες είναι απαραίτητες για την καταπολέμηση των κρίσεων και των δυσκολιών αφού βοηθούν το άτομο να ανταπεξέλθει αποτελεσματικά σε στρεσογόνες καταστάσεις και δύσκολες συνθήκες.

Η στρατηγική αντιμετώπισης είναι οι στρατηγικές που ακολουθεί το κάθε άτομο για να αντιμετωπίσει όσα γίνονται στη ζωή του. Υπάρχουν δύο στρατηγικές με τις οποίες έχει συνδεθεί η ανθεκτικότητα: την ευέλικτη και την ενεργητική αντιμετώπιση. Η ενεργητική αντιμετώπιση προσηλώνεται στα προβλήματα και περιέχει τον σχεδιασμό των ενεργειών του ατόμου και την στήριξή του από το κοινωνικό του περιβάλλον. Το άτομο δηλαδή βλέπει την θετική πλευρά των καταστάσεων. Η ευελιξία εστιάζει στον τρόπο αντιμετώπισης των καταστάσεων. Στην ικανότητα δηλαδή κάποιου να προσαρμόζεται στις συνθήκες που προκύπτουν κάθε φορά.

Το νόημα της ζωής αποτελεί τον πιο σημαντικό και αποτελεσματικό παράγοντα που ενισχύει την ανθεκτικότητα και βοηθά το άτομο να θέσει στόχους για την ζωή του. Το νόημα της ζωής είναι η ικανότητα του ανθρώπου να ονειρεύεται, να ελπίζει και να πιστεύει. Επίσης οι θρησκευτικές και πνευματικές απόψεις του κάθε ατόμου αποτελούν ένα μέσο για να προσεγγίσει κανείς το νόημα της ζωής και να καταλάβει τις αντιξοότητες. Για παράδειγμα η πίστη κάποιου ότι είναι ανώτερος πνευματικά άνθρωπος και έχει έρθει με σκοπό να επιτελέσει ένα μεγάλο έργο μπορεί να βοηθήσουν τον άνθρωπο να αντέξει όλες τις δυσκολίες που συναντά και θα συναντήσει στον δρόμο της ζωής του.

Τέλος, τα θετικά συναισθήματα και η αισιοδοξία έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Σύμφωνα με την θεωρία διερεύνησης και δόμησης των θετικών συναισθημάτων της Fredrikson, η βίωση θετικών συναισθημάτων μεγαλώνει την σκέψη και τους κοινωνικούς πόρους και αυτό λειτουργεί θετικά απέναντι στην επίδραση των αρνητικών συναισθημάτων. Έτσι τα ανθεκτικά άτομα χρησιμοποιούν τα θετικά συναισθήματα για να μπορέσουν να ανακάμψουν από αρνητικές εμπειρίες.

1.2 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΑΡΕΤΕΣ

Σύμφωνα με τον Άντλερ (1972), ο χαρακτήρας είναι μία κοινωνική έννοια. Υποστήριζε ότι είναι «*η αρχική τοποθέτηση, το είδος και ο τρόπος με τον οποίο ένας άνθρωπος στέκεται αντιμέτωπος στο περιβάλλον του, μια κατευθυντήρια γραμμή πάνω στην οποία οδηγεί σε επιτυχία την τάση του για αναγνώριση σε σύνδεση με το κοινωνικό του αίσθημα*». Ένας καλός χαρακτήρας δεν είναι απλά ο χαρακτήρας που δεν έχει ελαττώματα και προβλήματα αλλά περισσότερο ένα καλά αναπτυγμένο σύμπλεγμα θετικών χαρακτηριστικών (Park & Peterson, 2009) Όπως αναφέρεται από την Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας (2012), ο χαρακτήρας του ατόμου περιλαμβάνει διαστάσεις που αντικατοπτρίζουν τα θετικά στοιχεία του ατόμου, τις αρετές και τις δυνάμεις του.

Τα θετικά στοιχεία και οι αρετές είναι πολύ σημαντικά για το ίδιο το άτομο, καθώς το αναπτύσσουν και ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητά του, ενώ παράλληλα συντελούν στη δημιουργία μιας «καλής ζωής», μιας ζωής με νόημα (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011). Η μελέτη των αρετών και των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, είχε παραγνωριστεί μέχρι τα τελευταία χρόνια από την επιστήμη της Ψυχολογίας, διότι οι δεδομένες έννοιες, αξιολογικά, συνδέονται με τον κοινωνικό συντηρητικό ή τον θρησκευτικό ηθικό δογματισμό. Επιπλέον, οι ερευνητές είχαν εστιάσει τη προσοχή τους στην πρόληψη και θεραπεία ψυχικών διαταραχών και προβλημάτων, και όχι στην καλλιέργεια χαρακτηριστικών που συντελούν στην καλύτερη λειτουργικότητα των ατόμων.

Το πεδίο έρευνας και εφαρμογής για τη μελέτη των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα του ατόμου είναι αυτό της Θετικής Ψυχολογίας. Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των στοιχείων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του ατόμου και συνεισφέρει στη πρόληψη και αντιμετώπιση διαταραχών καθώς και στο ευ ζην.

1.2.1 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΑΠΟ ΤΟ V.I.A INSTITUTE

Το ενδιαφέρον για την κατηγοριοποίηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Μία κατηγοριοποίηση με μεγάλη απήχηση είναι του Via Institute.

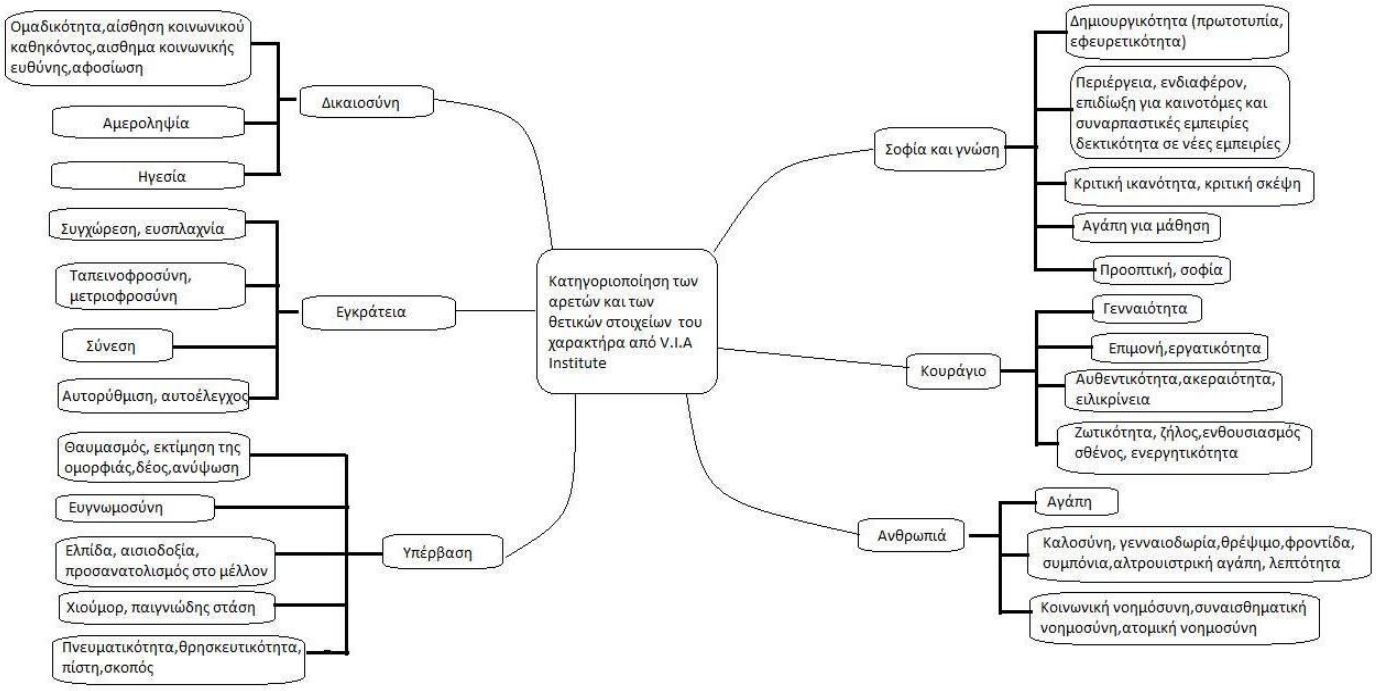
Το Via Institute, αποτελεί τον αντίποδα του DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), το οποίο κατηγοριοποιεί τις ψυχικές διαταραχές. Το Via Institute, κατηγοριοποιεί τα θετικά στοιχεία του ατόμου και περιλαμβάνει διαστάσεις που αντανακλούν περιοχές της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας, μελετώντας έτσι τα θετικά στοιχεία ως ατομικές διαφορές (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011). Η ταξινόμηση αυτή είναι πολύ σημαντική καθώς προσφέρει ένα ενιαίο πλαίσιο αναφοράς των αρετών και των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα. Έτσι, διευκολύνεται η μελέτη τους, οι παράγοντες που συνεισφέρουν στην εκδήλωσή τους, όπως επίσης και τα θετική επίδραση που έχουν στα άτομα.

Η Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας (2012), το χαρακτηρίζει ως ένα εγχειρίδιο των «υγιών λειτουργιών» του ανθρώπου και επικεντρώνεται στα θετικά σημεία των ατόμων με σκοπό την επίτευξη μιας καλής ζωής. Η ταξινόμηση από το Via Institute είναι μία ταξινόμηση-κατηγοριοποίηση που το σύστημα της είναι ολιστικό. Περιλαμβάνει γνωστικές δυνάμεις (γνώση, σοφία), συναισθηματικές δυνάμεις (κουράγιο), κοινωνικές και πολιτιστικές δυνάμεις (ανθρωπιά και δικαιοσύνη), προστατευτικές δυνάμεις (ανοχή), και πνευματικές (υπέρβαση) (www.viacharacter.org).

Τέλος, να επισημανθεί ότι η αναγνώριση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα έχει οδηγήσει στην κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων καταγραφής τους, με σκοπό να αναπτυχθούν παρεμβάσεις ώστε να καλλιεργηθούν οι δυνάμεις του χαρακτήρα σε όλους τους τομείς της ζωής. Ένα τέτοιο ψυχομετρικό εργαλείο είναι το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων Χαρακτήρα (Via Inventory of Strengths) των Peterson και Seligman (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

1.2.2 Η ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ V.I.A INSTITUTE

Σύμφωνα με το V.I.A Institute, αναγνωρίζονται στο άτομο 6 αρετές, οι οποίες περιλαμβάνουν 24 θετικά στοιχεία του χαρακτήρα. Οι αρετές αυτές και τα θετικά στοιχεία παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα. Στη συνέχεια ακολουθεί η εκτενέστερη περιγραφή τους.



Σχήμα 1. Η κατηγοριοποίηση των 6 αρετών και των 24 θετικών στοιχείων του χαρακτήρα.

<u>Σοφία και γνώση</u>

Η αρετή της σοφίας και της γνώσης περιλαμβάνει θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τα οποία σχετίζονται με την δημιουργία μιας καλής ζωής. Επίσης, σχετίζεται με την απόκτηση και χρήση της γνώσης (Boniwell, 2008).

1. **Δημιουργικότητα** (πρωτοτυπία, εφευρετικότητα):

   Η δημιουργικότητα αφορά στην πρωτοτυπία και στη λειτουργικότητα της σκέψης και της συμπεριφοράς ενός ατόμου. Η δημιουργικότητα ποικίλλει σε

κάθε άτομο, κυμαίνεται δηλαδή η έντασή της. Για παράδειγμα οι ζωγράφοι χαρακτηρίζονται από υψηλό βαθμό δημιουργικότητας. Ωστόσο η δημιουργικότητα, να σημειωθεί, ότι δεν σχετίζεται με τον δείκτη νοημοσύνη του ατόμου (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

2. **Περιέργεια** (ενδιαφέρον, επιδίωξη για καινοτόμες και συναρπαστικές εμπειρίες, δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες):

   Η περιέργεια συνδέεται με θετικά αποτελέσματα για το άτομο, όπως θετικά συναισθήματα, δημιουργικότητα, αίσθηση ελέγχου, διάθεση για αμφισβήτηση των στερεοτύπων, υψηλούς στόχους στην εργασία

3. **Κριτική ικανότητα** (κριτική σκέψη):

   Η κριτική ικανότητα αναφέρεται στη σφαιρική εξέταση των πραγμάτων. Το άτομο δεν λαμβάνει βιαστικές αποφάσεις αλλά εξετάζει με σύνεση όλα τα διαθέσιμα στοιχεία. Επιπλέον, έχει σχέση με την αυξημένη γνωστική ικανότητα και ικανότητα για λογικό συλλογισμό. Ακόμα, έχει διαπιστωθεί ότι η κριτική ικανότητα αυξάνεται με την ηλικία.

4. **Αγάπη για μάθηση**:

   Το άτομο, έχοντας αυτή την αρετή, επιθυμεί συνεχώς να επαυξάνει τις γνώσεις του αλλά και τις δεξιότητές του.

5. **Προοπτική** (σοφία):

   Το άτομο έχει τη δυνατότητα να δίνει συμβουλές στους άλλους και βοηθάει σημαντικά στην ψυχολογική και σωματική υγεία.

Κουράγιο

Σύμφωνα με τους (Peterson και Seligman (2004), το κουράγιο, το οποίο είναι μία σημαντική αρετή του ανθρώπου, διακρίνεται σε τρεις τύπους: το σωματικό, το πνευματικό και το ψυχολογικό. Το σωματικό κουράγιο αναφέρεται στο να ξεπερνάει κάποιος το φόβο ενός τραυματισμού ή του θανάτου με σκοπό να σώσει τον εαυτό του ή άλλους. Το πνευματικό κουράγιο αναφέρεται στο ρίσκο να χάσει κάποιος τους φίλους, την εργασία, την ιδιωτική του ζωή ή ακόμα και το κύρος του. Όσον αφορά το ψυχολογικό κουράγιο, περιλαμβάνει το θάρρος που έχει κάποιος να αντιμετωπίσει μία εξουθενωτική ασθένεια ή μία καταστρεπτική συνήθεια ή κατάσταση.

1. **Γενναιότητα:**

   Η γενναιότητα αφορά την ικανότητα του ατόμου, να βρίσκει το θάρρος ώστε να κάνει κάτι, παρ' όλο που γνωρίζει τους κινδύνους που ίσως διατρέξει.
2. **Επιμονή** (εργατικότητα):

   Η επιμονή αναφέρεται στην θέληση του ατόμου να εκπληρώσει τους στόχους του, παρ' όλο που γνωρίζει ότι ίσως υπάρξουν εμπόδια και απογοητευθεί.
3. **Αυθεντικότητα** (ακεραιότητα, ειλικρίνεια):

   Η αυθεντικότητα αφορά στην ειλικρινή παρουσίαση του εαυτού του ατόμου καθώς και στην έκφραση των συναισθημάτων και σκέψεων.
4. **Ζωτικότητα** (ζήλος, ενθουσιασμός, σθένος, ενεργητικότητα):

   Η ζωτικότητα είναι η αίσθηση ενέργειας και ζωντάνιας που βιώνει κάποιο άτομο. Συνδέεται με την καλή σωματική υγεία και συνεισφέρει στην ψυχολογική υγεία.

<u>Ανθρωπιά</u>

Η αρετή της ανθρωπιάς περιλαμβάνει στοιχεία που σχετίζονται με τις διαπροσωπικές δυνάμεις, την φροντίδα και την προσέγγιση άλλων ατόμων (Boniwell, 2008).

1. **Αγάπη:**

   Η αγάπη περιλαμβάνει στοιχεία που αφορούν θετικά συναισθήματα, όπως η φροντίδα, η αποδοχή, η εγγύτητα και η αφοσίωση. Βασικό στοιχείο της αγάπης είναι ο συναισθηματικός δεσμός ή η προσκόλληση που αναπτύσσεται ανάμεσα στα άτομα.
2. **Καλοσύνη** (γενναιοδωρία, θρέψη, φροντίδα, συμπόνια, αλτρουιστική αγάπη, λεπτότητα):

   Αφορά στην τάση του ατόμου για βοήθεια, φροντίδα και συμπόνια.
3. **Κοινωνική νοημοσύνη** (συναισθηματική νοημοσύνη, ατομική νοημοσύνη):

   Η κοινωνική δικαιοσύνη σχετίζεται με την ικανότητα του ατόμου για διαχείριση πληροφοριών που αφορούν σε συναισθήματα και κίνητρα του εαυτού αλλά και των άλλων γύρω του (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

Δικαιοσύνη

Η δικαιοσύνη περιλαμβάνει δυνάμεις που βοηθούν στην καλύτερη δυνατή αλληλεπίδραση μεταξύ ενός ατόμου και μιας ομάδας ατόμων και συντελούν στην ύπαρξη μιας υγιούς ζωής στην κοινότητα (Csikszentmihalyi & Donalson & Nakamura, 2011).

1. **Ομαδικότητα** (αίσθηση κοινωνικού καθήκοντος, αίσθημα κοινωνικής ευθύνης, αφοσίωση):Η ομαδικότητα αναφέρεται στο αίσθημα ευθύνης απέναντι σε έναν κοινό σκοπό.
2. **Αμεροληψία:**

   Η αμεροληψία αφορά στην ικανότητα του ατόμου να λαμβάνει αποφάσεις χωρίς να επηρεάζεται από τα προσωπικά του συναισθήματα και να παρέχει ίσες ευκαιρίες σε όλους.
3. **Ηγεσία:**

   Η ηγεσία αφορά την τάση του ατόμου για να οργανώνει και να κατευθύνει τις δράσεις μίας ομάδας με σκοπό την επίτευξη κάποιου στόχου.

Εγκράτεια

Η εγκράτεια, συνίσταται σε θετικά στοιχεία του χαρακτήρα που προστατεύουν από την υπερβολή και μετριάζουν ως ένα σημείο τις δραστηριότητες του ατόμου (Niemiec & Wedding, 2014).

1. **Συγχώρεση και ευσπλαχνία:**

   Η συγχώρεση και η ευσπλαχνία αφορούν τη τάση του ατόμου να συγχωρεί και να δίνει δεύτερες ευκαιρίες σε εκείνους που το έβλαψαν.
2. **Ταπεινοφροσύνη και μετριοφροσύνη:**

   Η ταπεινοφροσύνη αφορά στα εσωτερικά στοιχεία του χαρακτήρα ενώ η μετριοφροσύνη σε εμφανή χαρακτηριστικά. Το άτομο παρουσιάζει αντικειμενικά τον εαυτό του χωρίς υπερβολές.
3. **Σύνεση:**

   Η σύνεση είναι ένα στοιχείο που σημαίνει ότι το άτομο δρα με λογική στις επιλογές του.

4. **Αυτορρύθμιση (αυτοέλεγχος):**
   Αυτοέλεγχος σημαίνει να μπορεί κάποιος να ελέγχει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις ενορμήσεις και τις πράξεις του.

<u>Υπέρβαση</u>

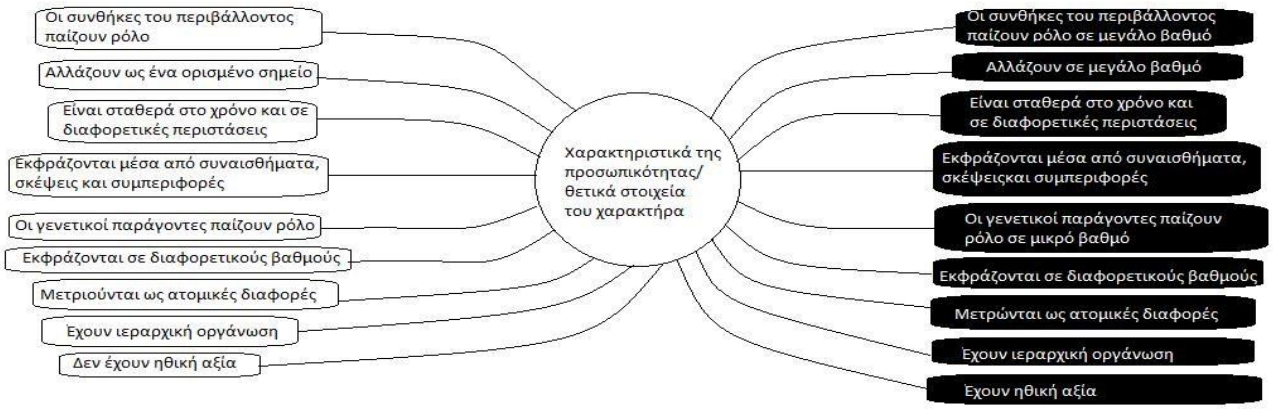
Η υπέρβαση, όπως αναφέρει η Δημητριάδου & Ζύμνη (2011), αφορά τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα που συνεισφέρουν στη διασύνδεση του ατόμου με άλλα άτομα.

1. **Θαυμασμός:**
   Αφορά την αναγνώριση της ομορφιάς και της τελειότητας.
2. **Ευγνωμοσύνη:**
   Σημαίνει την έκφραση των ευχαριστιών ως ανταπόδοση σε κάποιο άτομο.
3. **Ελπίδα** (αισιοδοξία, προσανατολισμός στο μέλλον):
   Αναφέρεται στην πίστη του ατόμου ότι οι στόχοι του θα επιτευχθούν. Η στάση του ατόμου γενικά είναι θετική απέναντι στα μελλοντικά γεγονότα και ότι πρόκειται να συμβεί.
4. **Χιούμορ** (παιγνιώδης στάση):
   Είναι η ικανότητα ενός ατόμου να προκαλεί την έκφραση γέλιου σε άλλα άτομα.
5. **Πνευματικότητα** (θρησκευτικότητα, πίστη, σκοπός):
   Η πνευματικότητα και η θρησκευτικότητα αναφέρονται στην πεποίθηση ότι υφίστανται μία μη φυσική διάσταση της ζωής.

1.2.3 Η ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ

Οι έννοιες των γνωρισμάτων της προσωπικότητας και των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, έχουν κάποια κοινά σημεία αλλά έχουν και σημαντικές διαφορές (Σχήμα 2). Ένα από τα κοινά τους σημεία είναι ότι και τα δύο παραμένουν σταθερά στο πέρασμα του χρόνου και στις διαφορετικές περιστάσεις. Επιπλέον, όπως φαίνεται και στο παρακάτω πίνακα, εκφράζονται μέσα από τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές και μετρώνται ως ατομικές διαφορές. Ακόμη, και τα δύο εκφράζονται σε διαφορετικούς βαθμούς και έχουν ιεραρχική οργάνωση.

Ωστόσο, ως διαφορές εντοπίζονται τα εξής: Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες δεν επηρεάζουν με τον ίδιο τρόπο τη διαμόρφωση και εκδήλωση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα και των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα φαίνεται να επηρεάζονται περισσότερο από το περιβάλλον. Όπως φαίνεται και στον πίνακα, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορούν να αλλάξουν ως ένα σημείο, σε αντίθεση με τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα που αλλάζουν σε μεγάλο βαθμό. Τέλος, να αναφερθεί ότι τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα έχουν ηθική αξία σε αντίθεση με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.. Παρακάτω ακολουθεί ο πίνακας που παρουσιάζει την διαφοροποίηση ανάμεσα στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα.

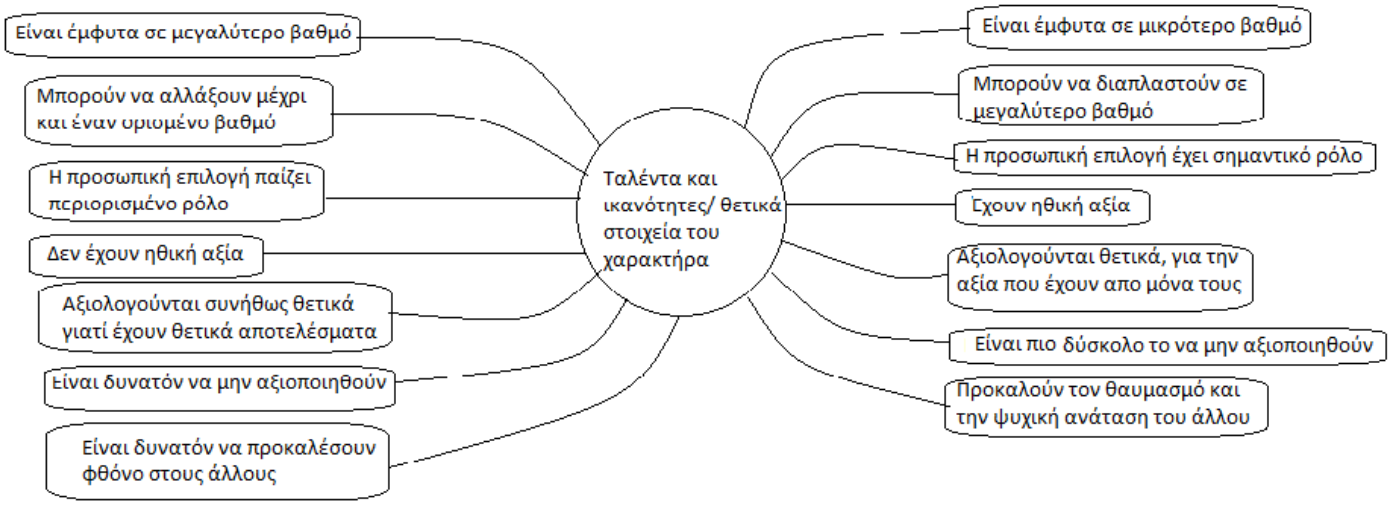


Σχήμα 2. Η διαφοροποίηση ανάμεσα στα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

1.2.4 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ, ΤΑΛΕΝΤΑ ΚΑΙ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Τα ταλέντα και οι ικανότητες είναι παραπλήσιες έννοιες με τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα αλλά εντοπίζονται και κάποιες διαφορές μεταξύ τους. Η κατηγοριοποίηση του Via Institute, διακρίνει τα θετικά στοιχεία από τα ταλέντα. Αν και αυτή η διάκριση δεν είναι ξεκάθαρη, τα ταλέντα θεωρείται ότι είναι περισσότερο έμφυτα και λιγότερο εκούσια αναπτυγμένα. Όπως παρουσιάζεται και στο Σχήμα 3., και τα δύο αποτελούν έμφυτα χαρακτηριστικά των ατόμων τα οποία μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της εξάσκησή τους, τα ταλέντα βέβαια σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).

Επιπλέον, ισχυρίζεται ότι τα θετικά στοιχεία και οι αρετές είναι ηθικά εκτιμημένα ενώ τα ταλέντα, όχι (Boniwell, 2008). Η διαπίστωση αυτή, επισημαίνεται και στις Δημητριάδου και Ζύμνη (2011), οι οποίες αναφέρουν ότι τα ταλέντα και οι ικανότητες του ατόμου παρ' όλο που αξιολογούνται θετικά, δεν έχουν ηθική αξία. Αντίθετα, τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα έχουν ηθική αξία. Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 3., τα ταλέντα είναι δυνατόν να μην αξιοποιηθούν, σε αντίθεση με τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, των οποίων η αξιοποίηση είναι πιο δύσκολο να μην λάβει χώρα. Τέλος, να επισημανθεί, ότι τα ταλέντα είναι δυνατόν να προκαλέσουν φθόνο στους άλλους, καθώς κάποιοι που δεν έχουν τα αντίστοιχα ταλέντα θεωρούν ότι υστερούν απέναντι σε εκείνους που τα έχουν. Αντίθετα, τα θετικά στοιχεία προκαλούν τον θαυμασμό των υπόλοιπων ατόμων.

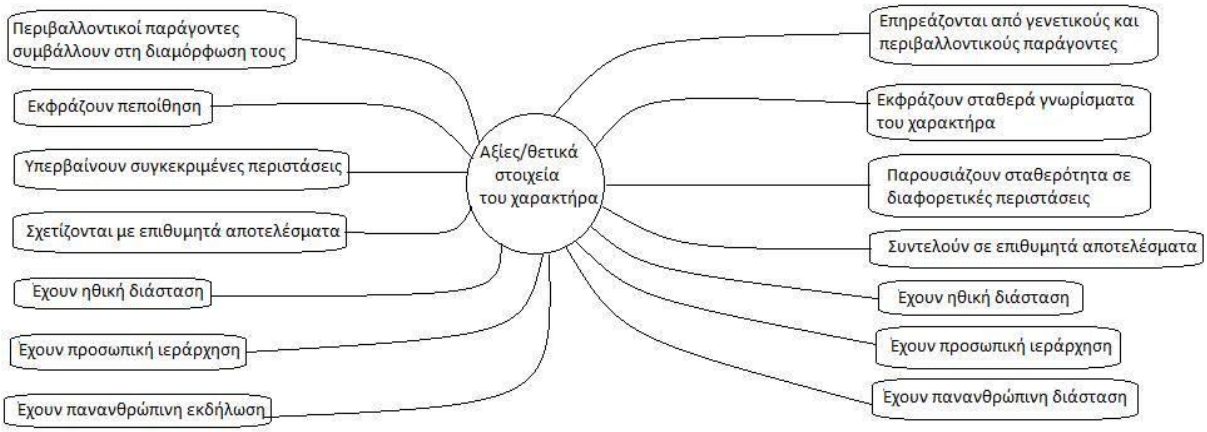


Σχήμα 3. Η διαφοροποίηση ανάμεσα στα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και στα ταλέντα.

1.2.5 ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ ΚΑΙ ΑΞΙΕΣ

Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα παρουσιάζουν κοινά σημεία αλλά και διαφορές από τις αξίες. Όσον αφορά τα κοινά τους σημεία, και τα δύο παρουσιάζουν σχετική σταθερότητα, συνεισφέρουν σε επιθυμητά αποτελέσματα και έχουν ηθική αξία. Τόσο οι αξίες όσο και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα ιεραρχούνται με βάση το προσωπικό σύστημα προτεραιοτήτων του ατόμου. Επιπρόσθετα, άλλη μία ομοιότητα ανάμεσα στις αξίες και τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα είναι ότι ορισμένα από αυτά έχουν οικουμενική διάσταση, ανεξαρτήτως από το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο που λαμβάνουν χώρα και αναπτύσσονται.

Παρ' όλα αυτά, οι αξίες είναι αντιλήψεις του επιθυμητού, δηλαδή είναι τα κριτήρια με τα οποία ο άνθρωπος επιλέγει, δικαιολογεί τις πράξεις του και αξιολογεί τους άλλους, τον εαυτό του και τα γεγονότα. Τα θετικά στοιχεία από την άλλη, εκφράζουν σταθερά γνωρίσματα του ατόμου. Επιπλέον, όπως γίνεται φανερό και από το Σχήμα 4., οι αξίες διαμορφώνονται με την επίδραση του περιβάλλοντος, ενώ αντίθετα τα θετικά στοιχεία είναι αποτέλεσμα συντελεστικής μάθησης. Επομένως είναι προσωπική επιλογή του κάθε ατόμου να ενεργοποιήσει τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα του ή όχι (Δημητριάδου & Ζύμνη, 2011).



Σχήμα 4. Η διαφοροποίηση ανάμεσα στις αξίες και στα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα.

1.2.6 ΤΑ ΨΥΧΟΜΕΤΡΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η αναγνώριση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα έχει οδηγήσει στην κατασκευή ψυχομετρικών εργαλείων με σκοπό την καταγραφή τους. Τι είναι όμως η ψυχομετρία; «Ψυχομετρία είναι η εφαρμοσμένη επιστήμη που μελετά τη μέτρηση ψυχολογικών χαρακτηριστικών (π.χ. γνώσεις, ικανότητες, στάσεις, προσωπικότητα, εκπαιδευτική επίδοση) με ερωτηματολόγια, δοκιμασίες (τεστ), κλίμακες κλπ.» όπως αναφέρεται στους Σταλίκα & Ρούσση & Τριλίβα (2002). Τα ψυχομετρικά εργαλεία έχουν σκοπό την ανάπτυξη παρεμβάσεων για την καλλιέργεια των δυνάμεων του χαρακτήρα.

Χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: Η πρώτη κατηγορία εστιάζει στις *ικανότητες* και περιλαμβάνει δοκιμασίες που μετρούν τις γνωστικές ικανότητες, γενικότερες δυνατότητες γνώσης, ικανότητες έργου και επίτευξης στόχων. Η δεύτερη κατηγορία εστιάζει στην *προσωπικότητα* και περιλαμβάνει δοκιμασίες που παρουσιάζουν ανθρώπινα χαρακτηριστικά και συμπεριφορές (Σταλίκας & Ρούσση & Τριλίβα, 2002).

Στον Ελληνικό χώρο υπάρχουν αρκετά ψυχομετρικά εργαλεία κατασκευασμένα ή σταθμισμένα, όπως το Ερωτηματολόγιο Θετικών Στοιχείων του Χαρακτήρα (VIA Inventory of Strengths VIA-IS) που καταγράφει τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα των ανθρώπων. Το ερωτηματολόγιο αυτό, παρουσιάζει τα θετικά χαρακτηριστικά ή τις δυνάμεις που οδηγούν το άτομο στη καθημερινή του δράση, περιγράφοντας τα 24 θετικά στοιχεία του χαρακτήρα. Αναλύεται σε 24 κλίμακες (μία για κάθε θετικό στοιχείο), Αποτελείται από 240 προτάσεις, οι οποίες απαντώνται σε κλίμακα 5 σημείων (από «Μου ταιριάζει πάρα πολύ» έως «Δεν μου ταιριάζει καθόλου», οι οποίες ταξινομούνται σε 24 κλίμακες (μία για κάθε στοιχείο)

Υπάρχουν ορισμένα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα, όπως η περιέργεια, η ελπίδα, η αισιοδοξία, η συγχώρεση και η πνευματικότητα, τα οποία μπορούν να μετρηθούν καθώς υπάρχουν διαθέσιμα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα. (Αυγουστάκη, 2011). Σύμφωνα με τους Δινοπούλου, Λαπιδάκη & Χαριτοπούλου (2014), μερικά από τα ψυχομετρικά εργαλεία που υπάρχουν στην Ελλάδα είναι τα εξής:

- Το Ερωτηματολόγιο Περιέργειας και Ενεργητικής Διερεύνησης των Αυγουστάκη, Δημητριάδου & Σταλίκας (2011).

- Το Ερωτηματολόγιο Απόδοσης Αιτιών (Attribution Style Questionnaire – ASQ, Seligman)
- Η Κλίμακα Συγχώρεσης (Heartland Forgiveness Scale – HFS) των Snyder & Yamhure Thomson
- Η Αναθεωρημένη Κλίμακα Εκφράσεων Πνευματικότητας (Expressions of Spirituality Inventory – Revised ESI-R) της D.A Macdonald
- Η Κλίμακα Ευεξίας ως προς την Πνευματικότητα (The Spiritual Well-Being Scale SWBS) των R.F. Paloutzian και C.W. Ellison
- Το Τεστ Θετικών Συναισθημάτων (Fredrickson, Waugh & Larkin)

Επίλογος

Συνοψίζοντας, η κατηγοριοποίηση των αρετών και των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα από το VIA Institute, είναι μία σημαντική πρόοδος στην επιστήμη της Θετικής Ψυχολογίας, γιατί συνεισφέρει στην οικοδόμηση ενός πλαισίου γνώσεων ως προς τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και τις αρετές του ατόμου.

Τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και οι αρετές συνιστούν το αποτέλεσμα των επιλογών του ατόμου διότι για την εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν η θέληση και η προσωπική ευθύνη. Δεν μαθαίνονται μέσω της μάθησης, αλλά ενδυναμώνονται και καλλιεργούνται από το ίδιο το άτομο. Αξίζει να αναφερθεί ότι αν κάποιο άτομο δεν έχει κανένα θετικό στοιχείο στο χαρακτήρα, αυτό αφορά ένα δυσλειτουργικό τρόπο ζωής και πιθανόν να εκδηλώσει ψυχικές διαταραχές (Seligman & Peterson, 2003).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ
2. Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ

Ο Bowlby ενσωμάτωσε ιδέες από την ψυχανάλυση, τη μελέτη συμπεριφοράς των ζώων, την πειραματική ψυχολογία, την θεωρία της μάθησης αλλά και από άλλες πηγές ώστε να δημιουργήσει μία θεωρία που να έχει μεγάλη επιρροή στις μελέτες της παιδικής ανάπτυξης και οι εφαρμογές της να μπορούν να εντοπιστούν τόσο στην ψυχολογία όσο και στην ψυχιατρική (Hinde & Stevenson- Hinde, 2006: 52).

Ο Bowlby ανέπτυξε την θεωρία του δεσμού περίπου το 1969 και αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι πολλών κλάδων της ψυχολογίας, όπως της αναπτυξιακής, της κοινωνικής και της κλινικής. Τα τελευταία χρόνια, η θεωρία του δεσμού έχει εξελιχθεί σε ένα βασικό εννοιολογικό πλαίσιο το οποίο κατανοεί τις διαπροσωπικές σχέσεις των ενηλίκων. Γενικά ο τύπος προσκόλλησης επηρεάζει το άτομο στην αυτό-εικόνα του σχετικά με το πόση αγάπη πιστεύει το ίδιο ότι προσλαμβάνει ή όχι από το άμεσο περιβάλλον του. Ο Bowlby, πρώτος εισήγαγε τον όρο «attachment», δηλαδή προσκόλληση, και τον παρουσίασε ως μία ψυχολογική επικοινωνία μεταξύ των ατόμων. Σύμφωνα με τον τελευταίο, η προσκόλληση επικεντρώνεται στην ανάγκη δημιουργίας στενών συναισθηματικών δεσμών. Βασικά χαρακτηριστικά αυτών των συναισθηματικών δεσμών είναι η σταθερότητα, η ασφάλεια, η αλληλεξάρτηση και η μοναδικότητα των ατόμων (Δασκάλου, 2006, σελ.24). Η προσκόλληση, ο αποχωρισμός και η απώλεια αποτελούν βασικά σημεία της θεωρίας της προσκόλλησης

Πιο συγκεκριμένα, ο όρος «προσκόλληση» αναφέρεται στο δυνατό συναισθηματικό δεσμό που αναπτύσσεται μεταξύ του βρέφους και της μητέρας του ή και άλλων ατόμων του στενού περιβάλλοντος κατά το πρώτο έτος της ζωής του. Η σχέση αυτή χαρακτηρίζεται από αμοιβαία στοργή και τη μεγάλη επιθυμία των ατόμων να βρίσκονται μαζί» (Δημητρίου-Χατζηνεοφύτου, 2001, σελ.407). Η θεωρία του δεσμού ή της προσκόλλησης ερμηνεύεται ως μια έντονη συναισθηματική σχέση ανάμεσα στο βρέφος και στο βασικό πρόσωπο που έχει αναλάβει την φροντίδα του. Τα εμπλεκόμενα πρόσωπα επιθυμούν να έχουν συνεχή επικοινωνία μεταξύ τους και τους είναι δύσκολο το στάδιο του αποχωρισμού (Παπαλεοντίου–Λουκά, 2012, σελ520). Τα βρέφη δημιουργούν στενούς συναισθηματικούς δεσμούς με το πρόσωπο που τα φροντίζει (συνήθως η μητέρα), γιατί εξασφαλίζεται η συναισθηματική σχέση μεταξύ τους και επιπλέον δημιουργείται μία ασφαλής βάση για να καταφέρει το βρέφος να εξερευνήσει τον κόσμο γύρω του. Το ίδιο τονίζει και ο Παρασκευόπουλος

(1985), ο οποίος συμπληρώνει ότι η σχέση αυτή χαρακτηρίζεται από έντονα συναισθήματα και διατηρείται στο πέρασμα του χρόνου. Επίσης, υπογραμμίζει ότι η προσκόλληση είναι η πρώτη διαπροσωπική σχέση που διαμορφώνει το άτομο, γι' αυτό το λόγο οι επιπτώσεις της στην κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού είναι σημαντικές. Κάτι τέτοιο υποστηρίζεται και από πολλούς ψυχαναλυτές, καθώς πιστεύουν ότι η πρώτη αυτή διαπροσωπική σχέση είναι το πρότυπο σύμφωνα με το οποίο το παιδί διαμορφώνει αργότερα τις μετέπειτα διαπροσωπικές του σχέσεις. Σύμφωνα με τους Parkes, Hinde και Marris (1991), τονίζεται ότι η διαπροσωπική αλληλεπίδραση των παιδιών με τους γονείς, ιδιαίτερα τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, συμβάλλει στην γνωστική και συναισθηματική τους εξέλιξη. Όπως αναφέρει και η Παπαλεοντίου –Λουκά (2012), η θεωρία της προσκόλλησης συνδέεται με την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης ενός ατόμου, την ανάπτυξη μιας υγειούς προσωπικότητας και με την ικανότητα να αναπτύσσει το άτομο συναισθηματικούς δεσμούς οικειότητας με άλλα άτομα.

Τύποι της Προσκόλλησης

Από τότε που ξεκίνησε η προσπάθεια για να προσδιοριστούν οι τύποι της προσκόλλησης των ενηλίκων, υπήρχαν δύο διαφορετικές απόψεις για το αν οι τύποι αυτοί είναι τρεις *(ασφαλής, αποφευκτικός, αγχώδης-αμφιθυμικός)* ή τέσσερις *(ασφαλής, τύπος εμμονής, φοβικός-αποφυγής, απορριπτικός-αποφυγής)* (Δασκάλου, 2006). Ωστόσο, τόσο οι τρεις όσο και οι τέσσερις τύποι προσκόλλησης εξηγούνται από τις ίδιες δύο διαστάσεις αποφυγής (θετικό-αρνητικό μοντέλο του άλλου) και του άγχους (θετικό-αρνητικό μοντέλο του εαυτού).

Σύμφωνα με τους Pervin και John (2001), οι τύποι προσκόλλησης είναι τρείς : ο ασφαλής τύπος, ο αποφευκτικός και ο αγχώδης/ αμφιθυμικός. Οι δύο τελευταίοι τύποι ο αποφευκτικός και ο αγχώδης/αμφιθυμικός παραπέμπουν σε ανασφαλή προσκόλληση του παιδιού.

- **Ασφαλής τύπος προσκόλλησης :**

Τα βρέφη αισθάνονται ασφάλεια όταν είναι υπό την προστασία της μητέρας τους. Τα μωρά χρησιμοποιούν τους γονείς τους ως μια ασφαλή βάση για να μπορέσουν να εξερευνήσουν το ευρύτερο περιβάλλον. Τα άτομα τα οποία έχουν ασφαλή προσκόλληση έχει παρατηρηθεί ότι στην ενήλικη ζωή τους είναι πιο ανθεκτικά στο άγχος και σε στρεσογόνες καταστάσεις. Επίσης, ο τύπος προσκόλλησης επηρεάζει την αυτοαντίληψη του ατόμου και με την σειρά της η τελευταία την κοινωνική του ανάπτυξη. Για τον λόγο αυτό τα άτομα τα οποία είχαν ασφαλή προσκόλληση στην βρεφική τους ηλικία έχουν θετική εικόνα για τον εαυτό τους.

- **Αποφευκτικός τύπος προσκόλλησης :**

  Τα αποφευκτικά βρέφη αισθάνονται ότι ο γονέας δεν θα τα προστατέψει και πως δεν είναι ένα ασφαλές καταφύγιο για εκείνα σε καταστάσεις άγχους. Πιο συγκεκριμένα, τα βρέφη με αποφευκτική προσκόλληση δεν ταράζονται όταν βρίσκονται με κάποιο άγνωστο πρόσωπο αλλά αποφεύγουν ή και αντιστέκονται στην προσπάθεια της μητέρας να τα πάρει αγκαλιά. Επίσης, τα βρέφη αυτά μπορούν ακόμα και να χτυπήσουν ή να σπρώξουν την μητέρα τους όταν αυτή προσπαθεί να τα προσεγγίσει.

- **Αγχώδης/ αμφιθυμικός τύπος προσκόλλησης :**

  Τα βρέφη με αγχώδη/αμφιθυμική προσκόλληση είναι ανήσυχα ακόμα και όταν η μητέρα βρίσκεται κοντά τους. Στον συγκεκριμένο τύπο προσκόλλησης το μωρό δεν επιθυμεί να αποχωριστεί την μητέρα του καθώς είναι 'γαντζωμένο' επάνω της. Όταν όμως η μητέρα χρειαστεί να το αποχωριστεί για κάποιο λόγο, εκείνο συνεχίζει να είναι ανήσυχο λόγω της απουσίας της. Το χαρακτηριστικό όμως αυτού του τύπου προσκόλλησης είναι ότι ακόμη και όταν η μητέρα επιστρέψει κοντά στο μωρό, έχει παρατηρηθεί ότι τα αγχώδη/αμφιθυμικά μωρά συνεχίζουν να είναι αναστατωμένα και να την διώχνουν μακριά τους. Η συμπεριφορά των βρεφών δηλαδή, είναι αντιφατική καθώς αφενός θέλουν η μητέρα να τα πάρει αγκαλιά, αφετέρου όμως αντιστέκονται μόλις τα πλησιάζει. Το ίδιο επιβεβαιώνει και η Ιβανίδου (2012), η οποία επισημαίνει ότι η συμπεριφορά τους είναι πράγματι αντιφατική καθώς την μία φορά μπορεί να πλησιάζουν τη μητέρα και την άλλη να απομακρύνονται από αυτή.

Επίσης, εκτός από τους τρείς αυτούς τύπους προσκόλλησης που προαναφέρθηκαν, σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, αναγνωρίστηκε και ένας τέταρτος τύπος προσκόλλησης. Ο τύπος αυτός ονομάστηκε **αποδιοργανωτική/αποπροσανατολισμένη προσκόλληση**. Αυτό το είδος θεωρείται από τους ειδικούς ο πιο σπάνιος τύπος και δεν εμφανίζονται συχνά άτομα με αυτού του είδους την προσκόλληση εκτός από άτομα που δέχτηκαν κακοποίηση, παραμέληση ή κάποια άλλη τραυματική εμπειρία όταν ήταν παιδιά. Τα παιδιά που ανήκουν σε αυτή την κατηγορία στην βρεφική τους ηλικία παρουσίαζαν ακραία αντιφατικά συναισθήματα και συμπεριφορές απέναντι στην μητέρα όπως για παράδειγμα να την πλησιάζουν και αμέσως να απομακρύνονται από εκείνη. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά αυτά την ώρα του παιχνιδιού εμφανίζουν έντονες αντιδράσεις θυμού και «παγώνουν» για λίγη ώρα στην θέση που βρίσκονται. Αυτό συμβαίνει διότι μέσα τους διαδραματίζονται συγκρούσεις και αντιφατικά συναισθήματα τα οποία εκείνα δεν μπορούν να διαχειριστούν (Ιβανίδου, 2012).

ΣΤΑΔΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗΣ

Ο Παρασκευόπουλος (1985) αναφέρεται σε τρία στάδια που ακολουθεί η ανάπτυξη της προσκόλλησης. Αρχικά εντοπίζεται η **αδιαφοροποίητη προσκόλληση** όπου το βρέφος δείχνει σημάδια προσκόλλησης, όπως για παράδειγμα ξεκινάει να κλαίει αν το αφήσουν μόνο του στη κούνια, ανεξάρτητα από το πρόσωπο που το κρατούσε. Επίσης, μπορεί να γελάει σε οποιαδήποτε ανθρώπινη φιγούρα. Η φάση αυτή της προσκόλλησης ξεκινάει από την 8^{η} εβδομάδα και διαρκεί έως τον 6^{ο} μήνα. Στη συνέχεια, ακολουθεί η **μονοπροσωπική προσκόλληση**, στην οποία το βρέφος δείχνει προσκόλληση προς ένα πρόσωπο, το οποίο συνήθως είναι η μητέρα. Εκδηλώνει αντιδράσεις προσκόλλησης μεταξύ 5^{ου} και 7^{ου} μήνα και καθώς περνά ο καιρός οι αντιδράσεις αυτές γίνονται εντονότερες. Τότε εμφανίζεται σιγά σιγά το άγχος προς τα ξένα πρόσωπα. Τέλος, ακολουθεί η **πολυπροσωπική προσκόλληση.** Κατά το στάδιο αυτό ο Παρασκευόπουλος επισημαίνει ότι το βρέφος δείχνει προσκόλληση σε ένα ακόμη πρόσωπο και αργότερα σε περισσότερα. Το βρέφος προσκολλάται στα άτομα του στενού περιβάλλοντος του που διατηρούν μαζί του στενή και σταθερή αλληλεπίδραση, όπως για παράδειγμα ο πατέρας, τα αδέρφια, ο

παππούς, η γιαγιά.

Αντιθέτως, η Ποδηματή (2012) εντοπίζει τέσσερα στάδια προσκόλλησης: την **αδιαφοροποίητη προσκόλληση**, το **φτιάξιμο της προσκόλλησης**, την **ξεκάθαρη προσκόλληση** και την **πολυπροσωπική προσκόλληση**. Όσον αφορά την **αδιαφοροποίητη προσκόλληση** η φάση αυτή ξεκινάει από την 8η εβδομάδα και διαρκεί έως τον 6ο μήνα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου «*το βρέφος αντιδρά γρήγορα και εύκολα σε ερεθίσματα που προκαλούν άλλοι άνθρωποι ενώ χρησιμοποιεί τις βασικές του ικανότητες για να προσανατολιστεί στο περιβάλλον του*». Επίσης, κυρίως στο άτομο που το φροντίζει, που είναι συνήθως η μητέρα, χωρίς να το συνειδητοποιεί, ενθαρρύνει την επαφή αυτή, όπως για παράδειγμα με διάφορους μορφασμούς, ήχους και γέλιο. Στη συνέχεια, ακολουθεί **το φτιάξιμο της προσκόλλησης**, στην οποία το βρέφος αρχίζει και ξεχωρίζει ορισμένα τα άτομα που ανταποκρίνονται άμεσα στις ανάγκες του και αντιδρά διαφορετικά, όπως με το να γελάει. Βέβαια το βρέφος αρχίζει και δείχνει προσκόλληση προς ένα πρόσωπο, συνήθως τη μητέρα, γι' αυτό και ενισχύει περισσότερο την παρουσία της. Η περίοδος που συμβαίνει αυτό είναι μεταξύ 2ου και τέλος του 6ου μήνα. Επίσης, ακολουθεί η **ξεκάθαρη προσκόλληση** την περίοδο 7-18ου μήνα. Κατά την περίοδο αυτή το βρέφος δείχνει προσκόλληση και σε ένα ακόμη πρόσωπο και αργότερα σε περισσότερα. Οι δυνατότητες του βρέφους να μετακινείται μεγαλώνουν κάτι που το βοηθάει να πλησιάζει την μητέρα του αλλά και να απομακρύνεται από αυτή, θεωρώντας τη ως μια ασφαλή βάση εξερεύνησης του περιβάλλοντος του. Την περίοδο αυτή εμφανίζεται το άγχος προς τα ξένα πρόσωπα. Τελευταία φάση προσκόλλησης είναι η **πολυπροσωπική προσκόλληση** που λαμβάνει χώρα προς το τέλος του 2ου έτους και μετά. Κατά την περίοδο αυτή το βρέφος θυμάται πρόσωπα, αντικείμενα και γεγονότα. Ξεκινάει να προσκολλάται και με άλλα άτομα που προέρχονται από το στενό του περιβάλλον. Ταυτόχρονα, αρχίζει και καταλαβαίνει τη συμπεριφορά των γονιών του και προσπαθεί με τις κινήσεις του να επηρεάσει τη συμπεριφορά τους ,ώστε να ολοκληρώσει τους στόχους του (Ποδηματή, 2012).

Τέλος, πρέπει να επισημανθεί ότι όλα τα παιδιά «περνούν» μέσα από τις ίδιες φάσεις ανάπτυξης προσκόλλησης, καθώς και ότι τα χρονικά όρια μεταξύ κάθε φάσης είναι απλά ενδεικτικά (Ποδηματή, 2012).

ΠΡΟΣΚΟΛΛΗΣΗ ΚΑΙ ΕΥ-ΖΗΝ

Ωστόσο, οι τύποι προσκόλλησης, δεν καθορίζουν τον χαρακτήρα του ανθρώπου μόνο στην παιδική και βρεφική του ηλικία αλλά και στην εφηβική και ενήλικη ζωή του. Μερικοί ερευνητές πιστεύουν ότι, η επιρροή της προσκόλλησης του παιδιού και με τους δύο του γονείς ελαχιστοποιείται με την πάροδο του χρόνου (Greenberger & Chen, 1996) ενώ πάλι κάποιοι άλλοι υποστηρίζουν ότι παραμένει στα ίδια επίπεδα που προϋπήρχε (Paterson, Field & Pryor, 1994). Η επικρατούσα γνώμη πάντως είναι ότι η επίδραση της προσκόλλησης στους γονείς σχετίζεται άμεσα με την ευζωία των παιδιών για μεγάλο χρονικό διάστημα που φτάνει μέχρι και την ηλικία των τριάντα ετών (Μακρή-Μπότσαρη, 2005). Συνήθως το κυριότερο πρόσωπο προσκόλλησης είναι αυτό της μητέρας. Για το λόγο αυτό η προσκόλληση με αυτή αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που μπορεί να προβλέψει την μελλοντική συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού σε σχέση με την προσκόλληση στο πρόσωπο του πατέρα (Bowlby, 1982). Ωστόσο ορισμένοι μελετητές υποστηρίζουν ότι η προσκόλληση στον πατέρα αποκτά μεγαλύτερη σημασία με την πάροδο του χρόνου όπου το παιδί κυρίως στην εφηβεία του προσκολλάται με τον γονέα του ίδιου φύλου (Μακρή-Μπότσαρη, 2005). Η άποψη όμως που υπερισχύει είναι ότι η προσκόλληση στον πατέρα και στην μητέρα επηρεάζουν ξέχωρα το παιδί σε διαφορετικούς τομείς της ανάπτυξής του. Σύμφωνα με τον Bowlby (1973) ο τύπος προσκόλλησης του ατόμου με τον γονέα (ασφαλής ή ανασφαλής προσκόλληση) τον επηρεάζει και στον τύπο που θα έχουν οι μετέπειτα διαπροσωπικές του σχέσεις με τους φίλους του ή τους ερωτικούς συντρόφους που θα διαλέξει.

Πιο συγκεκριμένα όσο πιο ασφαλή χαρακτηρίζεται η προσκόλληση του ατόμου με τους γονείς του, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες στο μέλλον να έχει υγιής και ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις. Η άποψη αυτή του Bowlby αποδεικνύει ότι εάν ένας έφηβος έχει υποστηρικτικές σχέσεις με τους γονείς του τότε θα έχει και με τους συνομηλίκους του, ενώ εάν δεν έχει υγιή σχέση με τους πρώτους δεν θα μπορέσει να έχει ούτε με τους συνομηλίκους του, αλλά θα υπάρχουν μεγάλες πιθανότητες να εμφανίζει επιθετική συμπεριφορά, απέναντι στον περίγυρό του. Εκτός των άλλων, τα παιδιά αυτά εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά άγχους και κατάθλιψης σε σχέση με παιδιά που έχουν ασφαλή προσκόλληση.

Κάτι τέτοιο επιβεβαιώνεται και από την Βασιλειάδου (2012) η οποία όπως αναφέρει χαρακτηριστικά, η πνευματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών εξαρτάται

από τον τύπο προσκόλλησης. Όταν διαμορφώνεται δηλαδή, ασφαλής δεσμός ανάμεσα στα παιδιά και τους γονείς τους, αυτό τα βοηθάει στο να αποκτήσουν αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Επηρεάζει με θετικό τρόπο την ψυχική τους υγεία και δημιουργούν σχέσεις με συνομηλίκους τους που βασίζονται σε εμπιστοσύνη. Η Βασιλειάδου (2012) αναφέρεται επίσης και στα αποτελέσματα που έχει διεξάγει ο Young μέσα από έρευνες, στις οποίες έγινε φανερό ότι αν κάποιο παιδί στην παιδική του ηλικία έχει βιώσει απόρριψη και επίκριση από τους γονείς του, όταν μεγαλώσει και έρθει σε επαφή με άλλα άτομα, θα ενεργοποιούνται αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα.

Επίσης, οι DeMulderEK, DenhamS, SchidtM, MitchellJ (2000) επικεντρώθηκαν στην μελέτη της συμπεριφοράς παιδιών προσχολικής ηλικίας με τους συνομηλίκους τους και τις δασκάλες τους. Στην παρούσα έρευνα πήραν μέρος 94 παιδιά (51 αγόρια , 43 κορίτσια) προσχολικής ηλικίας. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι παιδιά που προέρχονταν από οικογένειες με χαμηλά επίπεδα στρες και άγχους είχαν ασφαλή προσκόλληση με την μητέρα τους. Από την άλλη τα αγόρια και τα κορίτσια που εμφάνιζαν χαμηλότερα επίπεδα ασφαλούς προσκόλλησης εξωτερίκευαν περισσότερο θυμό και επιθετική συμπεριφορά στο σχολείο. Ειδικότερα, τα αγόρια με ανασφαλή προσκόλληση παρουσίαζαν θυμό, επιθετικότητα και ανταγωνισμό στο σχολείο, σε αντίθεση με τα ασφαλή προσκολλημένα αγόρια, τα οποία ήταν ασφαλή προσκολλημένα και στην δασκάλα τους αλλά και περισσότερο δημοφιλή στους συμμαθητές τους.

Οι Greenberg, Speltz και Deklyen (1993) υποστηρίζουν ότι η επιθετικότητα στα παιδιά που έχουν ανασφαλή προσκόλληση με τους γονείς τους αναπτύσσεται μέσω τριών μηχανισμών:

- Αρχικά το παιδί με ανασφαλή προσκόλληση δημιουργεί ένα ΄΄εσωτερικό μοντέλο εργασίας΄΄ με βάση το οποίο αντιλαμβάνεται όλες τις κοινωνικές του σχέσεις ως σχέσεις απόρριψης ή παραμέλησης με αποτέλεσμα το παιδί να έχει συναισθήματα καχυποψίας και θυμού τα οποία με την σειρά τους είναι υπεύθυνα για την αντιδραστική και επιθετική συμπεριφορά απέναντι στους υπόλοιπους.
- Τα παιδιά με ανασφαλή προσκόλληση παγιδεύονται σε εξαναγκαστικές πράξεις και σκέψεις με αποτέλεσμα να αυξάνονται τα επίπεδα της επιθετικότητας.

- Η ασφαλής ή ανασφαλής προσκόλληση οδηγεί αντίστοιχα στην θετική κοινωνική ενσωμάτωση ή την ανθιστάμενη συμπεριφορά με αποτέλεσμα η κοινωνική ενσωμάτωση του ατόμου να γίνεται με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με τον τύπο προσκόλλησης του. Για παράδειγμα τα άτομα με ανασφαλής προσκόλληση χαρακτηρίζονται από αντικοινωνικό προσανατολισμό και με μη δεκτικότητα των κοινωνικών εμπειριών.

Έτσι, σύμφωνα με τον Dodge (1991), εάν οι γονείς δεν εμπνέουν ένα κλίμα ζεστασιάς και φροντίδας στο παιδί τότε θα δημιουργηθούν στο τελευταίο συναισθήματα ανασφάλειας τα οποία αργότερα θα εκδηλωθούν στις κοινωνικές του σχέσεις με την μορφή της εχθρότητας και της επιθετικότητας. Πιο συγκεκριμένα, οι Barnett P., Kidnell S.L., Leung K.H., εξήγαγαν μια έρευνα στην οποία εξέτασαν την προσκόλληση του παιδιού στους γονείς του. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν 69 παιδιά προσχολικής ηλικίας μαζί με τους γονείς τους. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι το 61% των παιδιών εμφάνιζαν ασφαλή προσκόλληση, με την λεπτομέρεια ότι τα κορίτσια είχαν περισσότερο την τάση να είναι ασφαλή προσκολλημένα στους γονείς τους με ποσοστό 74% σε σχέση με τα αγόρια, τα οποία είχαν ποσοστό μόλις 45%. Επίσης παρατηρήθηκε μια σημαντική διαφορά στην διαπαιδαγώγηση των παιδιών με ασφαλή και ανασφαλή προσκόλληση. Έγινε αντιληπτό, ότι οι γονείς των παιδιών που εμφάνιζαν ασφαλή προσκόλληση ήταν στοργικοί και όχι αυταρχικοί, όπως οι γονείς των παιδιών που εμφάνιζαν ανασφαλή προσκόλληση οι οποίοι χρησιμοποιούσαν ως μέσο διαπαιδαγώγησης την σωματική τιμωρία (Παναγιωτίδου, 2001). Η Βασιλειάδου (2012), επιβεβαιώνει ότι η συμπεριφορά της μητέρας απέναντι στο παιδί είναι μείζονος σημασίας, διότι αν καλύπτει άμεσα τις ανάγκες του και του προσφέρει ένα πλαίσιο ζεστασιάς και φροντίδας, τότε θα υπάρξει μία ασφαλής σχέση ανάμεσα τους. Το φύλο του παιδιού, επισημαίνεται, ότι δεν παίζει κάποιο καθοριστικό ρόλο.

Επιπλέον, όπως επιβεβαιώνεται και από την Ποδηματή (2012), το βρέφος μέσα στα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του, με έμφαση στην σημαντική περίοδο των τριών μηνών μέχρι τον πρώτο χρόνο ζωής του, έχει την ανάγκη να αλληλοεπιδρά με ένα τουλάχιστον ενήλικο άτομο. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις όπου η αλληλεπίδραση αυτή δεν είναι επαρκής λόγω ορισμένων συνθηκών. Μερικές από αυτές τις συνθήκες είναι, το βρέφος να μεγαλώνει σε βρεφοκομείο ή ορφανοτροφείο στα οποία η επαφή με ένα ενήλικο άτομο συνήθως είναι μηδαμινή ή ανεπαρκής ώστε να μπορέσει το

τελευταίο να προσκολληθεί ομαλά στο άτομο που το φροντίζει. Σε τέτοιες περιπτώσεις υπάρχει πιθανότητα η κοινωνική, νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους είτε να είναι ελλιπής είτε να παρουσιάσει κάποια καθυστέρηση. Για τον λόγο αυτό καθίσταται αναγκαία η στενή και συνεχής σχέση του βρέφους με την μητέρα του.

Επίσης, σύμφωνα με μελέτες που έγιναν σε παιδιά της πρώιμης ηλικίας μέχρι την εφηβεία τους, έγινε φανερό ότι η ανασφαλής προσκόλληση συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην ανάπτυξη του άγχους. Η πρώιμη ανασφαλής προσκόλληση, μεταξύ του παιδιού και του φροντιστή του, μπορεί να προκαλέσει μελλοντικά κοινωνικά προβλήματα στο παιδί. Τα παιδιά, δηλαδή, μπορεί να αναπτύξουν εσωτερικά μοντέλα αρνητικών προσδοκιών σχετικά με το πώς σχετίζονται τα ίδια με τους άλλους. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι το είδος της προσκόλλησης που εμφανίζει το παιδί δεν μεταβάλλεται εκτός από σημαντικές αλλαγές της οικογενειακής κατάστασης που βιώνει. Ωστόσο, ορισμένα παιδιά τα οποία αρχικά είχαν ασφαλή προσκόλληση διαπιστώθηκε ότι κάτω από ασταθείς παράγοντες και αγχογόνες συνθήκες, μέσα στην οικογένεια μέσα σε ενάμιση με δύο χρόνια εμφάνιζαν ανασφαλή προσκόλληση (Ποδηματή, 2012). Ύστερα από αυτό, συμπεραίνουμε ότι ενώ η μορφή προσκόλλησης του παιδιού διαμορφώνεται κατά το πρώτο έτος της ηλικίας του, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορεί να αλλάξει καθώς είναι μια χρονοβόρα διαδικασία. Ο τύπος προσκόλλησης του κάθε παιδιού αντικατοπτρίζει σύμφωνα με την Ποδηματή (2012), *«την ποιότητα των επαφών και την επιτυχή δημιουργία μη-λεκτικής επικοινωνίας με τους γονείς του καθώς θετικές αλλαγές στις οικογενειακές συνθήκες όπως μείωση αγχογόνων παραγόντων ή κάποια κοινωνική στήριξη των γονιών μπορούν να επηρεάσουν».* Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά αυτά χαρακτηρίζουν τον εαυτό τους ως ανάξιο και ανίκανο να διαχειριστούν στρεσογόνες καταστάσεις, ενώ παράλληλα θεωρούν τους φροντιστές τους σκληρούς και αδιάφορους. Ο κόσμος δεν είναι ένα ασφαλές μέρος για αυτούς. Ακόμα, αποφεύγουν να έχουν κοινωνικές σχέσεις, καθώς πιστεύουν ότι οι άνθρωποι είναι αδιάφοροι και απορριπτικοί. Τα παιδιά αυτά, λοιπόν, εκφράζουν άγχος και ανησυχία με σκοπό να διατηρήσουν και να αυξήσουν την εγγύτητά τους με τους φροντιστές τους. Αντίθετα, τα παιδιά με ασφαλή προσκόλληση αντιλαμβάνονται ότι οι ίδιοι μπορούν να φροντίσουν τον εαυτό τους και οι φροντιστές τους είναι άτομα που μπορούν κάθε στιγμή να τους προστατέψουν. Γι' αυτό, αισθάνονται ελεύθεροι να εξερευνήσουν τον κόσμο και έχουν πίστη και εμπιστοσύνη στους άλλους.

Επιπρόσθετα, τα αποτελέσματα των ερευνών, έδειξαν ότι τα παιδιά με ανασφαλή προσκόλληση, είναι λιγότερο ικανά να επιλύσουν κοινωνικά προβλήματα και να δημιουργήσουν, όπως και να διατηρήσουν, φιλίες με άλλα άτομα. Επίσης, είναι πιθανό να βιώσουν περισσότερες απορρίψεις και να πάρουν λιγότερη υποστήριξη από συνομηλίκους τους ή τους φροντιστές τους. Γίνεται φανερό, ακόμη, να έχουν χαμηλά επίπεδα ελέγχου του εαυτού τους, κάτι που μπορεί να τα κάνει ευάλωτα σε αγχώδεις διαταραχές καθώς έχει μελετηθεί ότι τα παιδιά τα οποία έχουν ανασφαλή προσκόλληση με τους γονείς τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν κάποια ψυχική διαταραχή αλλά και να είναι πιο επιθετικά σε οποιαδήποτε ανθρώπινη σχέση τους (Colonnesi, Draijer, Stams, Van der Bruggen, Bogels, Noom, 2011).

Σύμφωνα με τους Lee και Hankin (2009), έχει προκύψει από έρευνες ότι υπάρχει σημαντική σύνδεση ανάμεσα στην ανασφαλή προσκόλληση και στα καταθλιπτικά συμπτώματα στα παιδιά, στους εφήβους και στους ενήλικες. Η ανασφαλής προσκόλληση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα άγχους καθώς και καταθλιπτικά συμπτώματα στο μέλλον. Τα άτομα δηλαδή, είναι περισσότερο ευάλωτα σε δυσλειτουργικές καταστάσεις.

Είναι ενδιαφέρον να παρατεθεί ακόμα μια έρευνα που διεξάχθηκε από τους Miller L., Warner V., Wickramaratne P., Weissman M., (1999) οι οποίοι επικεντρώθηκαν στην έρευνα του συνδέσμου που υπάρχει ανάμεσα στο είδος του δεσίματος με την μητέρα, την αυτοεκτίμηση και την κατάθλιψη του παιδιού σε συνδυασμό με την κατάθλιψη της μητέρας. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 60 μητέρες και 137 παιδιά. Η συγκεκριμένη έρευνα έδειξε ότι από μητέρες που είχαν κατάθλιψη, ο μητρικός έλεγχος συνοδευόταν με χαμηλή αυτοεκτίμηση της κόρης της, η οποία εκδήλωνε και αυτή κατάθλιψη μέσα στα επόμενα δέκα χρόνια. Αντίθετα, από μητέρες που δεν εμφάνιζαν κατάθλιψη ο μητρικός έλεγχος δεν συνοδευόταν με χαμηλή αυτοεκτίμηση της κόρης αλλά και ούτε καταθλιπτικά συμπτώματα. Το αποτέλεσμα δηλαδή που προκύπτει, είναι ότι οι καταθλιπτική κατάσταση της μητέρας οδηγεί τα κορίτσια σε χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επίσης, ο Parker επιβεβαιώνει ότι η ψυχοπαθολογία συνδέεται άμεσα με έννοιες όπως φροντίδα, προστασία/έλεγχος τα οποία εξετάζονται στο Parental Bonding Instrument (PBI). Η παραπάνω σύνδεση αναλύεται ως εξής : Τα νευρωτικά και καταθλιπτικά συμπτώματα είναι αποτέλεσμα μειωμένης γονικής φροντίδας και υψηλών επιπέδων μητρικού ελέγχου. Πιο

συγκεκριμένα, ασθενείς με αγχωτική νεύρωση δήλωσαν ότι έχουν εισπράξει από τους γονείς τους περισσότερο έλεγχο από ότι φροντίδα. Επίσης, ασθενείς με κοινωνική φοβία υποστήριξαν ότι δεν είχαν εισπράξει πολύ φροντίδα από την μητέρα τους όσο έλεγχο (Παναγιωτίδου, 2001).

Για να αποδειχθεί εάν ισχύει η σχέση ανάμεσα στον τρόπο συμπεριφοράς των γονιών και σε καταθλιπτικές συμπεριφορές χρησιμοποιήθηκε το P.B.I. από τους Narita T, Sato T., Hirano S., Gota M., Sakado K., Ueharo I. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χορηγήθηκε σε 418 ενήλικες Γιαπωνέζους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ελλιπής φροντίδα των γονέων, αλλά και η υπερπροστασία από την άλλη, ισοδυναμούν με την ύπαρξη κατάθλιψης κατά την διάρκεια της ζωής των ατόμων. Από αυτή την έρευνα, διακρίθηκαν τρεις παράγοντες, από τους οποίους αξιολογήθηκε η συμπεριφορά των γονέων. Ένας παράγοντας είναι η φροντίδα και οι άλλοι δύο πηγάζουν από την προστασία.

Ο Bowlby υποστήριζε ότι τα εσωτερικά μοντέλα διεργασίας (internal working models) των ατόμων είναι το πλαίσιο που καθοδηγεί τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά στις μελλοντικές σχέσεις τους.

Μια έρευνα ψυχολόγων με σπουδαστές έδειξε ότι υπάρχουν διαφορές στον τρόπο που το κάθε άτομο με διαφορετική προσκόλληση περιγράφει τον εαυτό του. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα με ασφαλή προσκόλληση είπαν ότι ήταν εύκολο να τους γνωρίσει κάποιος και ότι ήταν αρεστοί από τον περισσότερο κόσμο σε αντίθεση με τα αγχώδη/αμφιθυμικά τα οποία πίστευαν ότι δεν είχαν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και οι υπόλοιποι δεν τους έδειχναν την εμπιστοσύνη που τους άξιζε και τους παρεξηγούσαν. Τέλος, τα αποφευκτικά άτομα βρισκόντουσαν σε κάποιο ενδιάμεσο σημείο των δύο παραπάνω ομάδων, υποστηρίζοντας όμως περισσότερο τις απόψεις των αγχωδών/αμφιθυμικών ατόμων (Pervin & John, 2001).

Από την άλλη πλευρά, όσον αφορά την ασφαλή προσκόλληση, διαπιστώθηκε ότι είναι μείζονος σημασίας να διατηρούν τα άτομα στενούς δεσμούς μεταξύ τους. Για παράδειγμα, στις περιπτώσεις που τα ενήλικα άτομα είχαν αδύναμες σχέσεις μεταξύ τους, υπήρχαν συναισθήματα ανεπάρκειας και έλλειψη εγγύτητας και από τις δύο πλευρές. Αντίθετα, όταν ο δεσμός τους ήταν στενός και ισχυρός, υπήρχε συνεξάρτηση (http://www.psychologistworld.com/developmental/attachment-theory.php).

Σύμφωνα με τον Bowlby, τα άτομα με ασφαλή προσκόλληση είναι

περισσότερο πιθανό, να αναπτύξουν γενικά θετικά εσωτερικά μοντέλα προς τους άλλους, όπως η αξιοπιστία και η διαθεσιμότητα. Οι έφηβοι που είχαν ασφαλή προσκόλληση στους γονείς τους, παρουσίαζαν περισσότερο ακαδημαϊκή επιτυχία, και λιγότερο άγχος συγκριτικά με άτομα ανασφαλούς προσκόλλησης (http://www.paedpsy.tu-berlin.de/uploads/media/Jugendliche_01.pdf).

Ο Bowlby διαπίστωσε ότι τα παιδιά που έχουν στερηθεί την μητρική στοργή, φάνηκε να εξελίσσονται αργότερα σε άτομα που είχαν έλλειψη συναισθημάτων και επιφανειακές σχέσεις, παρουσίαζαν εχθρικότητα ή αντικοινωνικές τάσεις. Η στοργή για τα παιδιά από μικρή ηλικία είναι τόσο σημαντική όσο και η διατροφή τους (Cassidy & Shaver, 1999). Συνοψίζοντας, όταν ένα άτομο βιώνει ασφαλή προσκόλληση, αισθάνεται ασφαλής και συνδέεται με άλλα άτομα. Αισθάνεται ελεύθερο να εξερευνήσει τον κόσμο και να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις. Παράλληλα, υπάρχει ισορροπία στα συναισθήματά του και δημιουργεί αναμνήσεις και προσδοκίες από τις σχέσεις του με τους άλλους. Σε γενικές γραμμές αισθάνεται ότι η ζωή του έχει νόημα. Αντίθετα, η ανασφαλής προσκόλληση μπορεί να είναι ένα τεράστιο πρόβλημα στη ζωή των ατόμων και μπορεί να την επηρεάσει αρνητικά (http://www.helpguide.org/articles/relationships/attachment-and-adult-relationships.htm).

Όπως αναφέρουν οι Simmons, Goody, Nelson και Little (2009), η θεωρία προσκόλλησης του Bowlby έχει αποτελέσει ένα σημαντικό κομμάτι που έχει βοηθήσει στη κατανόηση των διαπροσωπικών σχέσεων στην ενήλικη ζωή και πως ο κάθε τύπος προσκόλλησης επιδρά στην ποιότητα των στενών σχέσεων που αναπτύσσονται ανάμεσα στα άτομα. Σε αυτό το σημείο τονίζουν, ότι η ανασφαλής προσκόλληση, μπορεί να είναι ένα σημαντικό πρόβλημα στη ζωή κάποιου ατόμου, όταν δηλαδή ο φροντιστής του δεν του παρέχει αναγνώριση, κατανόηση, ασφάλεια και αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα. Τα άτομα αυτά αποφεύγουν κάθε είδους στενό συναισθηματικό δεσμό και κλείνονται περισσότερο στον εαυτό τους. Ως ενήλικοι, γίνονται τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά απόμακροι απέναντι σε άλλα άτομα. Επίσης, όταν ο γονιός ή ο φροντιστής είναι απρόβλεπτος και αντιφατικός, είναι πολύ πιθανόν τα άτομα αυτά να γίνουν αγχώδη και να αναπτύξουν φοβίες. Ως ενήλικοι, είναι πιθανόν να είναι ανασφαλείς, κάτι που τους κάνει να μην είναι σταθεροί και να αλλάζουν συνεχώς γνώμη σε οτιδήποτε. Στα αρνητικά αποτελέσματα της ανασφαλούς προσκόλλησης,

πρέπει να σημειωθεί ότι τα άτομα αυτά γίνονται ανοργάνωτα, επιθετικά και γεμάτα θυμό. Όταν από μικρή ηλικία, δεν καλύπτονται τα συναισθηματικά κενά των παιδιών με αγάπη και στοργή, είναι πιθανόν στο μέλλον να μην εκδηλώσουν εύκολα τα ίδια συναισθήματα καθώς και να μην ευαισθητοποιούνται στις ανάγκες του συντρόφου τους. Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι τα άτομα αυτά έχουν αργή ανάπτυξη και στο μέλλον αντιμετωπίζουν σωματικά και ψυχικά προβλήματα καθώς και κοινωνικές και μαθησιακές δυσκολίες.

Από την άλλη πλευρά οι Simmons, Goody, Nelson και Little (2009), αναφέρουν ότι η ασφαλής προσκόλληση, αντανακλά την ικανότητα των ατόμων να σχηματίζουν σημαντικές κοινωνικές σχέσεις, οι οποίες βασίζονται σε αμοιβαίο σεβασμό και ανοχή απέναντι στους άλλους. Η ασφαλής προσκόλληση, βοηθάει τα άτομα να είναι αυτόνομα και να βρίσκουν τρόπους να επιτύχουν τους στόχους τους. Έχουν αισιοδοξία και βλέπουν τη θετική πλευρά των πραγμάτων σε όποια δύσκολη κατάσταση κι αν βρεθούν. Έχουν την αίσθηση ότι ο κόσμος είναι ένα μέρος που μπορούν να είναι ασφαλείς και η επινοητικότητά τους, τους βοηθάει να βρουν τον τρόπο να φέρουν εις πέρας τις εργασίες τους. Ακόμη, έχει διαπιστωθεί ότι βοηθάει στο ευ ζην και στην καταπολέμηση των αρνητικών συναισθημάτων.

Επίσης, η Αμερικανή ψυχολόγος Mary Ainsworth (1970), σχεδίασε μια πειραματική διαδικασία που την ονόμασε **Παράδοξη Κατάσταση (Strange Situation),** και η οποία έχει ως στόχο να μετρήσει τη συμπεριφορά προσκόλλησης των παιδιών και βασίζεται στο πώς το παιδί αντιδρά όταν η μητέρα φεύγει και στη συνέχεια επιστρέφει. Οι Crane και Hannibal (2009) αναφέρουν ότι η Ainsworth ξεκίνησε τη δουλειά της στους τύπους προσκόλλησης με την επονομαζόμενη εργασία Ganda (1967) στην Ουγκάντα. Ήταν μια διαχρονική μελέτη που χρησιμοποιούσε επισκέψεις στα σπίτια με φυσικές παρατηρήσεις των αλληλεπιδράσεων μητέρας – παιδιού στην Παράδοξη Κατάσταση, και συνεντεύξεις με τις μητέρες. Το δείγμα αποτελούνταν από 28 βρέφη από διάφορα χωριά στην Ουγκάντα. Όταν ξεκίνησε η μελέτη, τα μωρά κυμαίνονταν σε ηλικίες από 15 εβδομάδων ως 2 ετών. Η Ainsworth τα παρατηρούσε κάθε δύο εβδομάδες, για δύο ώρες κάθε φορά, για μια περίοδο εννέα μηνών. Οι επισκέψεις πραγματοποιούνταν στο σαλόνι της οικογένειας, έτσι ώστε να είναι οικείο περιβάλλον.

Η Ainsworth έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις ατομικές διαφορές ανάμεσα στα ζευγάρια μητέρας – παιδιού από την άποψη της ποιότητας των σχέσεων προσκόλλησής τους. Έφτιαξε διάφορες κλίμακες αξιολόγησης για να μετρήσει τη μητρική ευαισθησία στα σήματα του μωρού. Η Ainsworth αναπαρήγαγε την έρευνα της Ουγκάντα στη Βαλτιμόρη των ΗΠΑ και ανακάλυψε την ίδια διανομή των τύπων προσκόλλησης. Το δείγμα αποτελούνταν από 26 ζευγάρια μητέρας – παιδιού, τα οποία επισκεπτόταν καθένα στο σπίτι του κάθε τρεις με τέσσερεις εβδομάδες κατά τον πρώτο χρόνο ζωής του μωρού (Gillibrand, Lam, O'Donnell, 2011).

Μια ένθερμη οπαδός της Ainsworth, η Main και η ομάδα της επινόησαν αλλαγές στην Παράξενη Συνθήκη για τη μέτρηση της ποιότητας των σχέσεων στα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Ανακάλυψε ότι τα παιδιά με ασφαλή προσκόλληση στους 12 μήνες συνέχισαν να δείχνουν συναισθηματική συνοχή και ειλικρίνεια, ενώ τα νήπια με ανασφαλή προσκόλληση είχαν περισσότερες πιθανότητες να δώσουν παράλογες ή αρνητικές απαντήσεις ή να μείνουν πολύ ήσυχα σε μία συνέντευξη συζητώντας φανταστικές αλληλεπιδράσεις και τις σχέσεις γονέα – παιδιού στα έξι χρόνια. Η Main επίσης ανέφερε ότι τα ασφαλή παιδιά είχαν περισσότερες πιθανότητες να δουν τους εαυτούς τους ως πιο αξιαγάπητους και αρεστούς στους συνομηλίκους, όμως τα ανασφαλή παιδιά είχαν χαμηλότερες προσδοκίες για τις σχέσεις καθώς στην πραγματικότητα εμπλέκονταν λιγότερο στις κοινωνικές δραστηριότητες. Η συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια επανένωσης με τους γονείς σε εκείνη την ηλικία θύμιζε πολύ εκείνη των 12 μηνών (όπως ο χαιρετισμός, και μετά το να αγνοούν τους γονείς ή το να είναι προσκολλημένα αλλά παραπονιάρικα). Υπήρχαν επίσης κατάλληλα για την ηλικία σημάδια εχθρότητας ή φόβου στα ανασφαλή – αποδιοργανωμένα παιδιά προς τους γονείς τους, αναφέροντας απροσάρμοστες σχέσεις (Gillibrand, Lam, O'Donnell, 2011).

Μεταγενέστερες έρευνες έχουν περισσότερο ή λιγότερο επιβεβαιώσει το παραπάνω πρότυπο ενώ χρησιμοποιούσαν περισσότερα μέτρα κοινωνικών και συναισθηματικών αναπτυξιακών συμπερασμάτων. Για παράδειγμα, ο Alan Sroufe, ο οποίος αξιολόγησε ειδικά τις σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων, ανακάλυψε ότι από προσχολικής ως σχολικής ηλικίας, τα παιδιά που έχουν ασφαλώς προσκολληθεί ως βρέφη, έδειξαν περισσότερες ικανότητες και ενθουσιασμό για το κοινωνικό παιχνίδι, είχαν πιο στενές φιλίες και αξιολογούνταν από τους δασκάλους με περισσότερη

αυτοεκτίμηση, κοινωνικές δεξιότητες και συναισθηματική ωριμότητα (όπως το να δείχνουν ενσυναίσθηση).

Υπάρχουν ακόμη στοιχεία ότι η ασφαλής προσκόλληση μπορεί να προβλέψει την κοινωνική προσαρμογή στην ενηλικίωση. Οι ενήλικοι με ασφαλή προσκόλληση στους γονείς τους κατά τη διάρκεια της νηπιακής ηλικίας και της ενηλικίωσης (αξιολογήθηκε από συνεντεύξεις) έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, σχολικά επιτεύγματα και κοινωνικές δεξιότητες και περισσότερες φιλίες από εκείνους με ανασφαλή προσκόλληση. Συγκεκριμένα, οι ανασφαλείς – αποφευκτικοί ενήλικες έχουν λιγότερη κοινωνική υποστήριξη και είναι πιθανότερο να έχουν πρόωρες σεξουαλικές εμπειρίες και πιο επικίνδυνες σεξουαλικές πρακτικές. Με επιπλέον επιπλοκές των βιολογικών αναγκών κατά τη διάρκεια της εφηβείας, μαζί με τις συνεχιζόμενες γνωστικές και κοινωνικές αλλαγές, η ενηλικίωση σημειώνει μια κρίσιμη περίοδο στην οποία μια «ισορροπία» ανάμεσα στην εδραίωση των σχέσεων με την οικογένεια και τους κανόνες μέσα στην κοινωνία, ενώ η εξερεύνηση και ο πειραματισμός με περισσότερη ανεξαρτησία και αυτονομία, μπορεί να είναι δύσκολη χωρίς τη θετική, αλλά επιτακτική υποστήριξη από τους γονείς (Gillibrand, Lam, O'Donnell, 2011).

Φαίνεται ότι η ασφαλής προσκόλληση στη νηπιακή ηλικία μπορεί να προβλέψει την ανάπτυξη και στο μέλλον, αλλά υπάρχουν, φυσικά, και εξαιρέσεις. Τα ανασφαλή βρέφη δεν καταλήγουν πάντα «σε χειρότερη θέση» από τους ασφαλείς ομολόγους τους (εκτός από τα αποδιοργανωμένα βρέφη, αλλά τότε υπάρχουν ακόμα κάποιοι που αναπτύσσονται φυσιολογικά, όπως αναφέρθηκε νωρίτερα). Μέρος της ασυνέπειας μπορεί να οφείλεται στη σταθερότητα της προσκόλλησης, δηλαδή αν τα παιδιά συνεχίζουν με τον ίδιο τύπο προσκόλλησης. Τα βρέφη έχουν την τάση να το πράξουν στο άμεσο μέλλον όπως εκτιμάται από την Παράξενη Συνθήκη. Μακροπρόθεσμα, με την επιπλοκή των διάφορων μέτρων, τα περισσότερα παιδιά αλλάζουν τύπους προσκόλλησης. Αυτό συμβαίνει επειδή βασικοί παράγοντες, όπως η φύλαξη παιδιών (π.χ. μητέρες που δουλεύουν περισσότερο καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν) και το οικογενειακό περιβάλλον (χωρισμός, διαζύγιο) μπορούν να αλλάξουν. είναι επίσης πιθανό ότι μια αλλαγή σε περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγή στην ασφαλή προσκόλληση καθώς επίσης και σε άλλα αναπτυξιακά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, ο χωρισμός των γονιών μπορεί να οδηγήσει το παιδί να νιώσει λιγότερο προσκολλημένο με τον αποξενωμένο γονέα, και το άγχος μπορεί να του προκαλέσει

λιγότερο θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους. Ως εκ τούτου, αν και η μακροπρόθεσμη ασφαλής προσκόλληση εδραιώθηκε από τη συνέχεια της ποιοτικής φροντίδας και μπορεί να διευκολύνει την υγιή ανάπτυξη, αυτό δεν σημαίνει πάντα ότι η ασφαλής προσκόλληση που ξεκίνησε στη βρεφική ηλικία καθορίζει την ανάπτυξη (Gillibrand, Lam, O'Donnell, 2011).

Επειδή η ασφαλής προσκόλληση μπορεί να προβλέψει αρκετά καλά τα αποτελέσματα του τέλους της παιδικής ηλικίας, οι ερευνητές έχουν ήδη διερευνήσει πόσο καλά προβλέπει άλλα αποτελέσματα στην ενηλικίωση. Στην πραγματικότητα, για τον Bowlby, οι πρώιμες παραστάσεις (σαν εσωτερικά μοντέλα εργασίας) της προσκόλλησης είναι πιθανότερο να παραμείνουν σταθερές, αφού, αντλώντας από την ψυχανάλυση, πίστευε ότι αυτά τα μοντέλα υπάρχουν έξω από τη συνείδησή μας και την επιρροή μας μέσω της διάρκειας ζωής. Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε θα μπορούσε να περιμένει ότι το Εσωτερικό Μοντέλο Εργασίας που αντιπροσωπεύει διαφορετικούς τύπους προσκόλλησης στη βρεφική ή παιδική ηλικία θα σχετίζεται με διάφορους τύπους προσκόλλησης της ενηλικίωσης. Άλλη μία φορά, είναι η Mary Main που σχεδίασε μια μέθοδο που μετρά την ποιότητα της προσκόλλησης στους ενήλικες για αυτό το σκοπό.

Η Main και οι συνεργάτες της ανέπτυξαν ένα πρόγραμμα ημι–δομημένης συνέντευξης που ονομαζόταν Συνέντευξη Προσκόλλησης Ενηλίκων για να μετρήσουν πόσο ικανός είναι ένας ενήλικος να ενσωματώσει αναμνήσεις από τις πρώιμες σχέσεις του με τους πρώτους φροντιστές στην παρούσα κατάσταση που αφορά τις σχέσεις. Από αυτή την άποψη, αυτός είναι ένας αναδρομικός τρόπος να αξιοποιηθεί η προηγούμενη ασφαλής προσκόλληση με σκοπό τη χαρτογράφηση της ποιότητας των τωρινών σχέσεων, χαρτογραφώντας έτσι διαγενεακά σχέδια προσκόλλησης.

Σύμφωνα με την θεωρία προσκόλλησης του Bowlby, το ιστορικό προσκόλλησης αλλά και ο τύπος της προσκόλλησης την δεδομένη χρονική στιγμή, είναι σημαντικοί παράγοντες που μπορούν να εξηγήσουν την εχθρικότητα και τον θυμό των ανδρών απέναντι στην σύντροφό τους. Αυτό οφείλεται στον δεσμό που αναπτύσσει ένα παιδί με τον γονιό ή τον φροντιστή του, κάτι το οποίο είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη στενών διαπροσωπικών σχέσεων στην μετέπειτα ενήλικη ζωή. Ενήλικες, οι οποίοι ήταν μέλη οικογενειών που ασκούσαν βία ή τους παραμελούσαν στην παιδική τους ηλικία, παρουσιάζουν διαταραγμένους

τύπους προσκόλλησης, κάτι το οποίο έχει ως αποτέλεσμα την δυσκολία στις μετέπειτα διαπροσωπικές τους σχέσεις. Οι επιθετικοί άντρες είναι περισσότερο πιθανό να έχουν ανασφαλή προσκόλληση υποδεικνύοντας ότι οι επιθετικές τους αντιδράσεις θα μπορούσε να είναι προϊόν της ανασφάλειάς τους. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι σε έναν επικείμενο χωρισμό, τα άτομα με ανασφαλή προσκόλληση, αντιδρούν με θυμό και διακατέχονται από άγχος. Σύμφωνα με την θεωρία της προσκόλλησης ο θυμός είναι ένα φυσικό κομμάτι όλων των σχέσεων προσκόλλησης. Ο θυμός που υπάρχει στις ασφαλείς σχέσεις τείνει να γίνεται δυσλειτουργικός όταν τα άτομα χαρακτηρίζονται από έναν φοβικό τύπο προσκόλλησης που οδηγεί στην βία. Υποστηρίζεται ότι ο τύπος προσκόλλησης που έχει κάποιος ως ενήλικας συνδέεται με την εμπειρίες και την προσκόλληση στην πρώιμη παιδική του ηλικία. Οι αρνητικές εμπειρίες προσκόλλησης της πρώιμης παιδικής ηλικίας επηρεάζουν αρνητικά τις μεταγενέστερες αντιλήψεις καθώς και τη συμπεριφορά του στις μετέπειτα σχέσεις που θα δημιουργήσει (https://www.researchgate.net/profile/John_Kesner/publication/251112620_The_Role_of_Childhood_Attachment_Factors_in_Predicting_Male_Violence_Toward_Female_Intimates/links/545cb2ff0cf2c1a63bf8d0b1.pdf).

Η Παναγιωτίδου (2001) αναφέρει ότι έχουν εντοπιστεί και ορισμένοι παράγοντες που καθορίζουν αν ο τύπος προσκόλλησης θα είναι ασφαλής ή ανασφαλής. Ο τύπος προσκόλλησης του κάθε ατόμου εξαρτάται επίσης και από εξωγενείς παράγοντες όπως είναι το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο της οικογένειάς. Συνήθως ανασφαλή προσκόλληση αναπτύσσουν τα παιδιά που έχουν μεγαλώσει είτε σε πολύ φτωχές οικογένειες είτε σε οικογένειες με μια προϊστορία κακοποίησης είτε που οι μητέρες τους ήταν καταθλιπτικές. Συνεπώς και σύμφωνα με όλα τα παραπάνω, το είδος της προσκόλλησης που θα αναπτύξει το κάθε παιδί εξαρτάται από την οικογενειακή κατάσταση στην οποία θα μεγαλώσει. Για τον λόγο αυτό οι ερευνητές τονίζουν την σπουδαιότητα του στρες που υπάρχει όταν υπάρχουν κακές οικονομικές συνθήκες στην οικογένεια καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό το είδος προσκόλλησης του ατόμου. Το ίδιο υποστηρίζει η Βασιλειάδου (2012), η οποία τονίζει ότι όσο πιο χαμηλό είναι το κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο της οικογένειας, τόσο περισσότερο είναι πιθανό το παιδί να εκδηλώσει ανασφαλείς δεσμούς.

Επίσης, ένας ακόμη εξωγενής παράγοντας είναι και οι πολιτισμικές αντιλήψεις και συνθήκες που επικρατούν στην κάθε οικογένεια. Για παράδειγμα οι αντιλήψεις των γονέων για τον τρόπο ανατροφής των παιδιών διαφέρουν από κοινωνία σε κοινωνία και επηρεάζουν διαφορετικά την προσκόλληση του παιδιού. Έχει συμπεραθεί ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών που μεγαλώνουν σε κοινόβια από μικρά, όπως στα Kibbutztou στο Ισραήλ, εμφάνισαν ανασφαλή προσκόλληση ενώ μόνο το 37% των παιδιών αυτών είχαν ασφαλή προσκόλληση. Η Παναγιωτίδου (2001) αναφέρει ότι οι Van Ijzendoorn & Kroonenberg (1988), στην έρευνα τους, υποστήριξαν ότι «*η κατανομή των κατηγοριών της θεωρίας της προσκόλλησης σε οκτώ χώρες, δείχνει σημαντικές διαφορές τόσο μέσα στο ίδιο πολιτισμικό πλαίσιο όσο και μεταξύ των διάφορων πλαισίων. Αν και η ασφαλής κατηγορία εμφανίζει παρόμοια ποσοστά σε όλες τις χώρες, τα ποσοστά των δύο ασφαλών κατηγοριών διαφέρουν σημαντικά*». Οι διαφορές αυτές επικεντρώνονται στον τρόπο ανατροφής των παιδιών κάτι το οποίο επιβεβαιώνει και η Βασιλειάδου (2012) η οποία πιστεύει ότι η ανατροφή των παιδιών μπορεί να καθορίσει εξίσου τον τύπο προσκόλλησης.

Συνοψίζοντας, οι τρόποι προσκόλλησης ενός ατόμου στην μετέπειτα ζωή του μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο επιλογής συντρόφου, την σταθερότητα στις ερωτικές σχέσεις, τα επίπεδα της κατάθλιψης και τις διαπροσωπικές σχέσεις. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι ο τρόπος προσκόλλησης διαμορφώνεται μέσω των οικογενειακών βιωμάτων που μοιράζονται τα αδέρφια και δεν καθορίζεται τόσο από τους γενετικούς παράγοντες (Lawrence A. Pervin – Oliver P. John, 2001). Τέλος, έχει αποδειχθεί ότι το ίδιο το άτομο μπορεί να εμφανίζει περισσότερα από ένα μοντέλα προσκόλλησης. Ένα για τις σχέσεις του με τους άντρες και άλλο για τις σχέσεις του με τις γυναίκες ή ένα μοντέλο προσκόλλησης για μια περίσταση και ένα άλλο για κάποια άλλη κατάσταση ή περίπτωση (Sperling & Berman, 1994).

Κανένας παράγοντας από μόνος του δεν είναι αρκετός ώστε να μπορεί να αποδώσει κάποια ερμηνεία, όσον αφορά το είδος του τύπου προσκόλλησης που μπορεί να αναπτύξει το παιδί. Το κοινωνικό πλαίσιο, η συμπεριφορά των γονέων αλλά και τα εγγενή χαρακτηριστικά του παιδιού, όπως και η περιστάσεις που θα βιώσει μπορεί να φέρουν διαφορετικά αποτελέσματα.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

1. Μεθοδολογία Έρευνας

Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας αποτελεί η μελέτη της υποκειμενικής ευεξίας των φοιτητών του ΤΕΙ Κρήτης αλλά και το πώς αυτή σχετίζεται με τον τύπο προσκόλλησής τους. Πιο συγκεκριμένα, διερευνήθηκε κατά πόσο οι φοιτητές του Τ.Ε.Ι Κρήτης έχουν υψηλή αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας (well-being) (ελπίδα, αισιοδοξία κ.λπ.) και εάν ο τύπος προσκόλλησης των φοιτητών (π.χ. ασφαλής, αποφευκτικός, αγχώδης/αμφιθυμικός) σχετίζεται με την υποκειμενική ευεξία τους.

2. Ερευνητικά εργαλεία

Η κλίμακα *CES – D* μετρά τα καταθλιπτικά συμπτώματα στο γενικό πληθυσμό. Οι ερωτήσεις είναι συμπτώματα που σχετίζονται με την κατάθλιψη (http://apm.sagepub.com/content/1/3/385.short). Το *SPANE* είναι ένα ερωτηματολόγιο δώδεκα ερωτήσεων το οποίο περιλαμβάνει έξι ερωτήσεις που αξιολογούν τα θετικά συναισθήματα και έξι που αξιολογούν τα αρνητικά συναισθήματα. Και για τις θετικές και τις αρνητικές ερωτήσεις, οι τρεις είναι γενικές και οι τρεις είναι πιο εξειδικευμένες (http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/SPANE.html). Το *LOT* αξιολογεί ατομικές διαφορές μεταξύ της αισιοδοξίας και της απαισιοδοξίας. Η συντομία του το καθιστά κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί σε έρευνες όπου χρησιμοποιούνται και άλλες κλίμακες. Αποτελείται από δέκα ερωτήσεις, οι οποίες απαντώνται με βάση μία κλίμακα πέντε απαντήσεων όπου το 1 αντιστοιχεί σε απόλυτη διαφωνία του ερωτώμενου σχετικά με την ερώτηση και το 5 σε απόλυτη συμφωνία (http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sclLOT-R.html). Η κλίμακα *Psychological Well – Being* αποτελείται από έξι διαστάσεις: αυτονομία, περιβαλλοντικός έλεγχος, προσωπική ανάπτυξη, θετικές σχέσεις με τους άλλους, σκοπός της ζωής και αποδοχή του εαυτού. Αξιολογεί το ευ ζην των ατόμων σε μια συγκεκριμένη στιγμή μέσα σε αυτές τις έξι διαστάσεις. Οι ερωτώμενοι απαντούν σε

δεκαοκτώ καταστάσεις σε μία κλίμακα επτά απαντήσεων από το πόσο συμφωνούν ή όχι με καθεμία (http://www.positivepsychology.org/resources/questionnaires-researchers/psychological-well-being-scales). Η *Brief Resilience Scale* αξιολογεί την ικανότητα ανάρρωσης από το στρες. Σχετίζεται με τα ατομικά χαρακτηριστικά, τις κοινωνικές σχέσεις και την υγεία. Σχετίζεται αρνητικά με το άγχος, την κατάθλιψη, και τα σωματικά συμπτώματα. Περιλαμβάνει έξι συμπεριφορές και μια κλίμακα πέντε απαντήσεων που εκφράζουν το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας των συμμετεχόντων (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18696313). «Το *PBI* αξιολογεί τις γονεϊκές διαστάσεις φροντίδας και προστασίας.». Σε αυτή την κλίμακα επαναλαμβάνονται δύο φορές είκοσι πέντε ερωτήσεις, όπου οι απαντήσεις την πρώτη φορά αφορούν τη σχέση των ερωτηθέντων με τη μητέρα τους και τη δεύτερη με τον πατέρα τους. Παρατίθενται κάποια γεγονότα και συμπεριφορές και οι ερωτώμενοι καλούνται να σημειώσουν τη συχνότητα με την οποία πραγματοποιούνταν οι συγκεκριμένες συμπεριφορές, σε μια κλίμακα τεσσάρων απαντήσεων που εκτείνονται από πολύ συχνά ως σχεδόν ποτέ (http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2487899).

Το *Mindful Attention Awareness Scale* πρόκειται για μια κλίμακα 15 ερωτήσεων που αφορά τη συχνότητα με την οποία βιώνονται από τους ερωτώμενος κάποιες καθημερινές εμπειρίες. Η κλίμακα σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει την ανοικτή ή δεκτική επίγνωση και προσοχή του τι συμβαίνει στο παρόν. Χρειάζεται περίπου δέκα λεπτά για να συμπληρωθεί (http://www.positivepsychology.org/resources/questionnaires-researchers/mindful-attention-awareness-scale).

Η *Κλίμακα Ελπίδας* 12 ερωτήσεων μετρά το γνωστικό μοντέλο ελπίδας του Snyder το οποίο ορίζει την ελπίδα ως «μια θετική κινητήρια κατάσταση η οποία βασίζεται σε μία αλληλεπιδραστικά προερχόμενη αίσθηση από (α) επιτυχημένα μέσα (ενέργεια που κατευθύνεται προς το στόχο), και (β) μονοπάτια (σχέδια για να πετύχουν οι στόχοι)». Οι συμμετέχοντες απαντούν σε κάθε ερώτηση σε μία κλίμακα οκτώ διαβαθμίσεων που εκτείνονται από την πλήρη διαφωνία ως την πλήρη συμφωνία τους (http://www.positivepsychology.org/resources/questionnaires-researchers/adult-hope-scale).

Το *GQ – 6 (Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης)* αφορά την προδιάθεση που έχουν τα άτομα για να βιώσουν την ευγνωμοσύνη. Οι συμμετέχοντες απαντούν σε μια κλίμακα

από το 1 ως το 7 (όπου το 1 σημαίνει «διαφωνώ απόλυτα» και το 7 «συμφωνώ απόλυτα»). Η GQ – 6 συνδέεται θετικά με την αισιοδοξία, την ικανοποίηση από τη ζωή, την ελπίδα, την πνευματικότητα και θρησκευτικότητα, τη συγχώρεση, την ενσυναίσθηση και θετική κοινωνική συμπεριφορά και σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη, το άγχος, τον υλισμό και το φθόνο (http://www.positivepsychology.org/resources/questionnaires-researchers/gratitude-questionnaire).

Η κλίμακα *BSI* αποτελείται από προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι. Κάθε ερωτώμενος καλείται να απαντήσει σε ποιο βαθμό ενοχλήθηκε από αυτά τα προβλήματα. Η κλίμακα των απαντήσεων εκτείνεται από καθόλου ως πάρα πολύ.

Η *FS – 8* είναι μια σύντομη κλίμακα οκτώ ερωτήσεων η οποία μετρά την επιτυχία αυτοαντίληψης των ερωτώμενων σε σημαντικούς τομείς όπως οι σχέσεις, η αυτοεκτίμηση, οι προθέσεις και η αισιοδοξία. Η κλίμακα παρέχει μια βαθμολογία ψυχολογικής ευεξίας (http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/FS.html).

Η *Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή* αξιολογεί την ικανοποίηση από τη ζωή των ανθρώπων ως σύνολο. Αποτελείται από επτά βαθμίδες απαντήσεων (από Διαφωνώ πάρα πολύ ως Συμφωνώ πάρα πολύ) (http://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/satisfaction-life-scale).

Η κλίμακα *PSS* είναι ένα εργαλείο μέτρησης της αντίληψης του άγχους. Μετρά το βαθμό στον οποίο καταστάσεις στη ζωή κάποιου παρουσιάζονται ως στρεσογόνες. Οι ερωτήσεις αξιολογούν πόσο απρόβλεπτες, ανεξέλεγκτες και υπερφορτωμένες βρίσκουν τις ζωές τους οι ερωτώμενοι. Η κλίμακα περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με τα επίπεδα άγχους που βιώνουν οι ερωτώμενοι, οι οποίες αφορούν συναισθήματα και σκέψεις των ερωτώμενων κατά τη διάρκεια του περασμένου μήνα. Το PSS αποτελείται από μία κλίμακα δέκα ερωτήσεων, και πέντε απαντήσεις σε ένα φάσμα από «ποτέ» ως «πολύ συχνά».

Η κλίμακα *ECR-R* είναι μια αναθεωρημένη έκδοση της κλίμακας *ECR (Οι εμπειρίες στις στενές σχέσεις)* των Brennan, Clark και Shaver. Αξιολογεί ατομικές διαφορές σχετικά με την αγχώδη προσκόλληση (για παράδειγμα την έκταση στην οποία οι άνθρωποι είναι ανασφαλείς ή ασφαλείς σχετικά με τη διαθεσιμότητα και την

ανταπόκριση των ερωτικών συντρόφων) και την αποφευκτική προσκόλληση (για παράδειγμα την έκταση κατά την οποία οι άνθρωποι δεν νιώθουν άνετα να βρίσκονται κοντά σε άλλους ή την ασφαλή εξάρτηση από άλλους). Η κλίμακα περιλαμβάνει επτά βαθμίδες απαντήσεων (από Διαφωνώ απόλυτα ως Συμφωνώ απόλυτα) (http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/ecrr.htm).

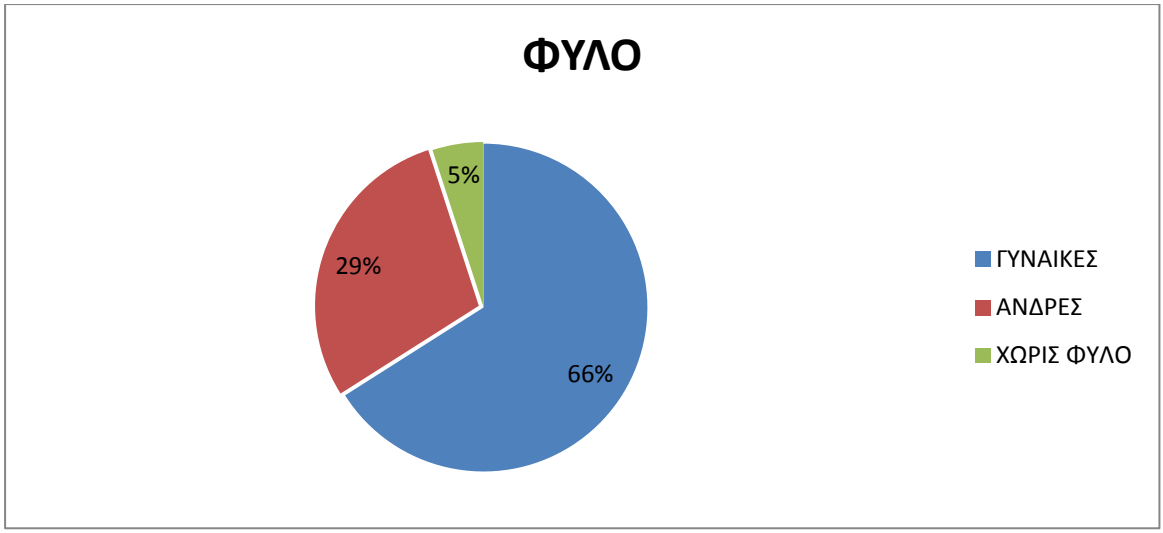
Το *Ερωτηματολόγιο Περιέργειας και Εξερεύνησης* αξιολογεί ατομικές διαφορές στην αναγνώριση, ακολούθηση και ολοκλήρωση νέων εμπειριών και πληροφοριών. Η Εξερεύνηση, αναφέρεται στην προσπάθεια για νέες εμπειρίες και πληροφορίες. Η Περιέργεια, αναφέρεται στην τάση να συμμετάσχουν ενεργά σε δραστηριότητες. Οι ερωτηθέντες βαθμολογούν τις απαντήσεις χρησιμοποιώντας μία κλίμακα επτά βαθμίδων (http://ppc.sas.upenn.edu/resources/questionnaires-researchers/curiosity-and-exploration-inventory).

Η *Κλίμακα Σημαντικών Άλλων* αποτελείται από τέσσερεις ερωτήσεις που μετρούν την κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνει κάποιος από σημαντικούς ανθρώπους στο κοινωνικό του περιβάλλον. Οι ερωτηθέντες καλούνται να εκτιμήσουν το επίπεδο υποστήριξης που λαμβάνουν από αυτά τα άτομα στο παρόν, σε μια κλίμακα Likert με βαθμολογίες από το 1 (ποτέ) ως το 7 (πάντα). Οι δύο ερωτήσεις εκτιμούν τη συναισθηματική υποστήριξη και οι άλλες δύο την πρακτική. Η κλίμακα παρατίθεται δύο φορές. Η μία αφορά τον ερωτικό σύντροφο και η άλλη τους φίλους (Power, Champion and Aris, 1988).

Η κλίμακα *SDS* περιλαμβάνει συμπεριφορές και συναισθήματα που είναι ελαφρώς ανεπιθύμητα, αλλά αληθινά για τους περισσότερους ανθρώπους. Οι απαντήσεις κυμαίνονται από το 1 (Διαφωνώ Απόλυτα) ως το 4 (Συμφωνώ Απόλυτα) (Reynolds, William M. 1982).

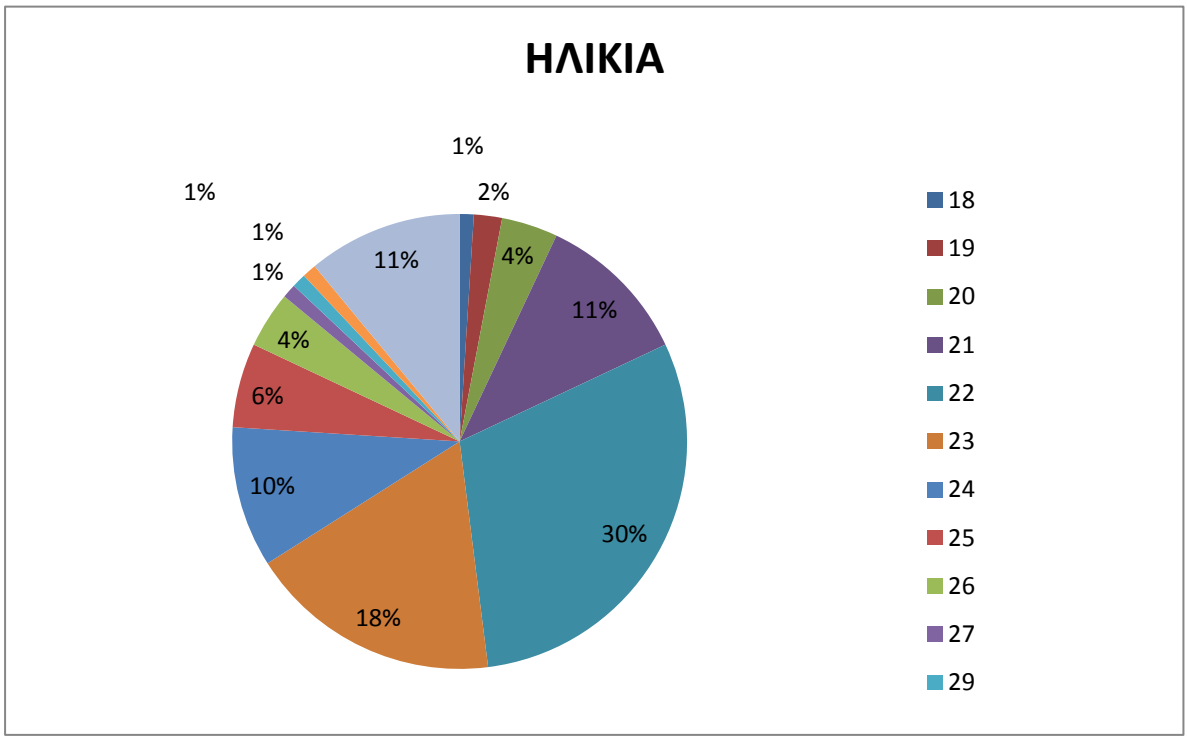
3. Δείγμα

Το δείγμα αποτελείται από 100 σπουδαστές του ΤΕΙ Κρήτης. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν 66 γυναίκες (66%) και 29 άνδρες (29%). Το 5% δεν αναφέρει το φύλο του.



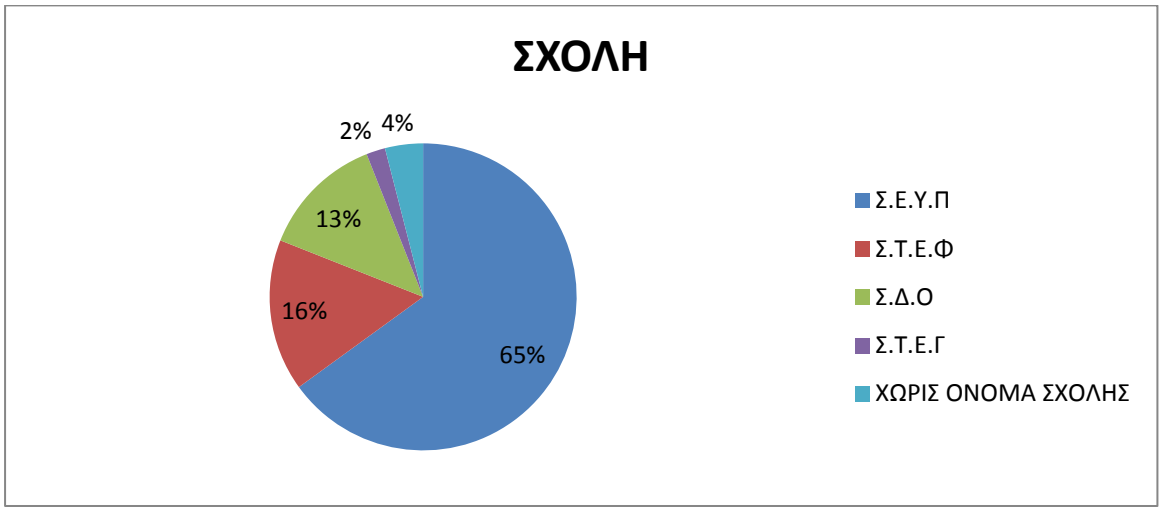
Σχήμα 1. Κατανομή του δείγματος ανά φύλο

Η ηλικία των συμμετεχόντων φοιτητών κυμαίνεται από 18 έως 27 χρονών. Παρατηρείται ότι κυρίαρχη ηλικία των ερωτηθέντων είναι τα 22 έτη με ποσοστό 30%.



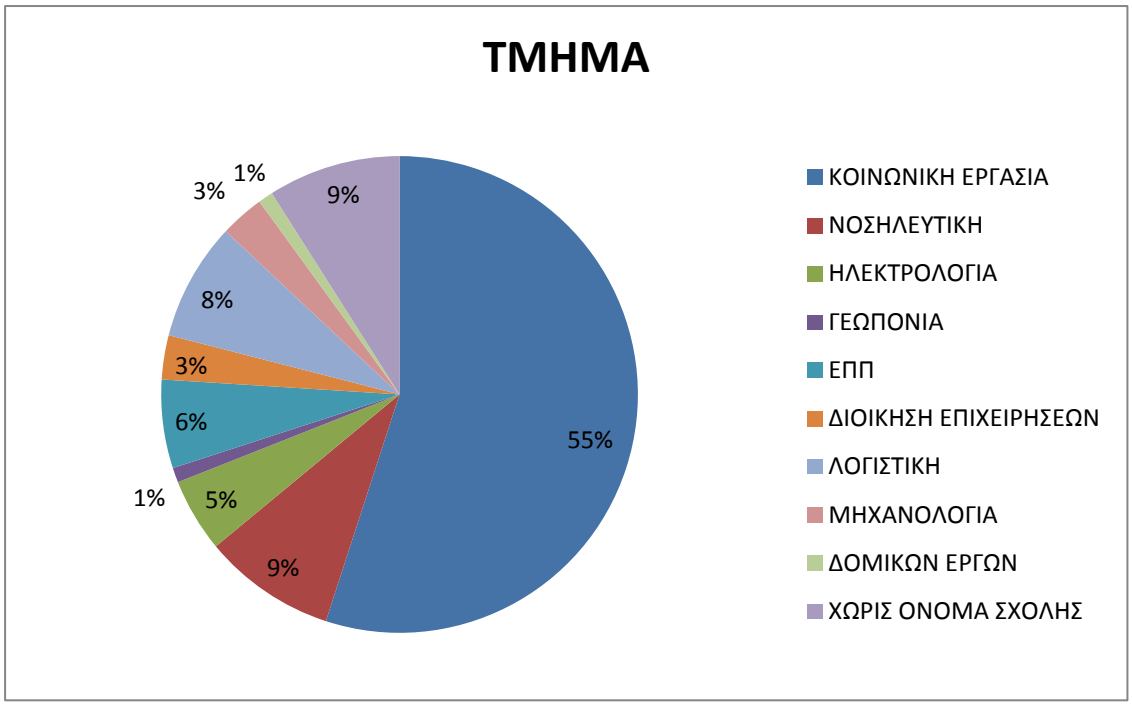
Σχήμα 2. Κατανομή του δείγματος ανά ηλικία

Οι ερωτηθέντες φοιτητές που φοιτούν σε Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας και Πρόνοιας φτάνουν το 65% ενώ ακολουθούν οι φοιτητές από τη Σχολή Τεχνολογικών Εφαρμογών με 16%.Ποσοστό 13% αφορά φοιτητές Σχολής Διοίκησης και Οικονομίας και 2% Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων. Οι φοιτητές που δεν ανέφεραν σε ποια σχολή φοιτούν φτάνουν το 4%.



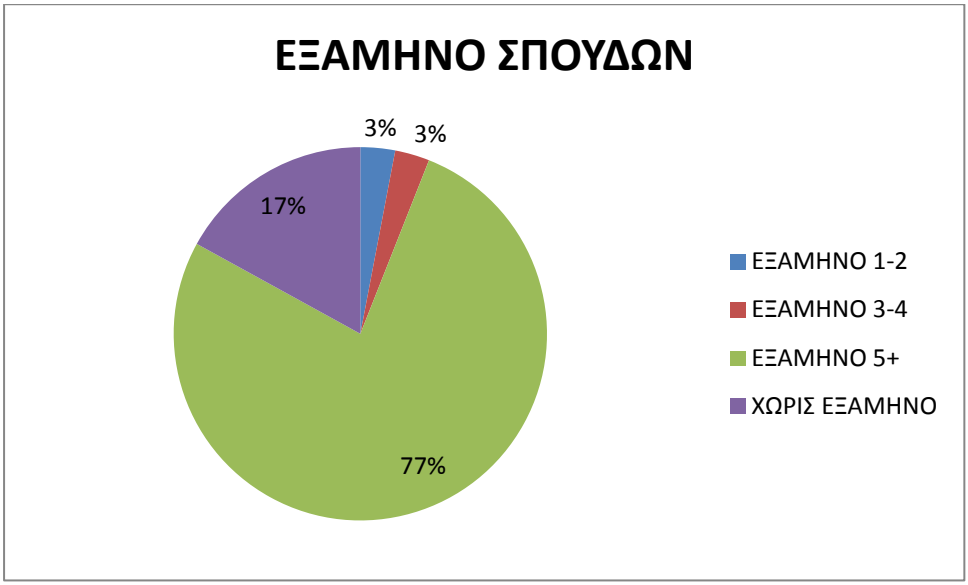
Σχήμα 3. Κατανομή του δείγματος ανά σχολή

Οι φοιτητές προέρχονται κυρίως από το τμήμα Κοινωνικής Εργασίας σε ποσοστό 55%. Ακολουθεί το τμήμα της Νοσηλευτικής με 9%. Σπουδαστές του τμήματος Λογιστικής αποτελούν το 8% ενώ του τμήματος Μηχανικών Πληροφορικής αποτελούν το 6%.



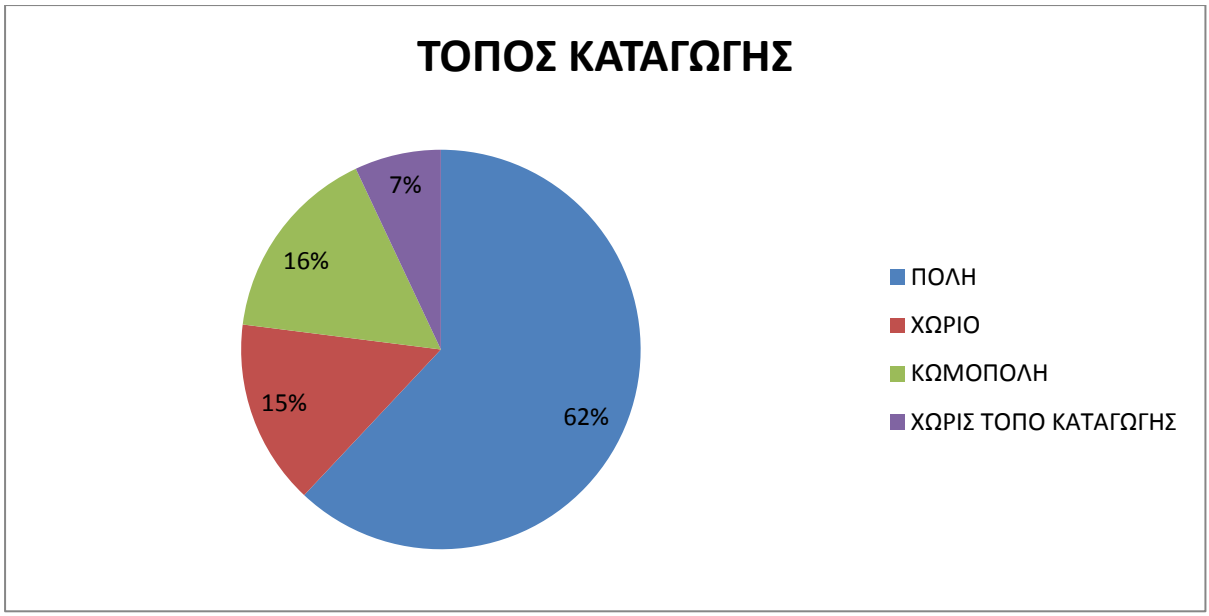
Σχήμα 4. Κατανομή του δείγματος ανά τμήμα

Οι περισσότεροι φοιτητές είναι φοιτητές του πέμπτου ή και μεγαλύτερου εξαμήνου με ποσοστό 77%.



Σχήμα 5. Κατανομή του δείγματος ανά εξάμηνο σπουδών

Οι ερωτηθέντες σπουδαστές ανέφεραν ότι κατάγονται κυρίως από πόλεις (62%). Το 16% απάντησε ότι κατάγεται από κωμοπόλεις ενώ το 15% από χωριά.



Σχήμα 6. Κατανομή του δείγματος ανά τόπο καταγωγής

4. Ερευνητικές Υποθέσεις

Οι ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι οι εξής:

α) έχουν υψηλή αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας (well-being) οι φοιτητές του ΤΕΙ Κρήτης (θετικά συναισθήματα, ικανοποίηση από τη ζωή;)

β) ποιος είναι ο κυρίαρχος τύπος προσκόλλησης των φοιτητών (π.χ. ασφαλής, αποφευκτικός, αγχώδης/αμφιθυμικός);

γ) σχετίζεται ο τύπος προσκόλλησης με την υποκειμενική ευεξία;

5. Διαδικασία χορήγησης των ερωτηματολογίων

Η διανομή των ερωτηματολογίων της συγκεκριμένης πτυχιακής εργασίας διήρκησε 3 μήνες. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν σε 100 φοιτητές, ανεξαρτήτως τμήματος, του ΤΕΙ Κρήτης. Πριν τη χορήγηση των ερωτηματολογίων οι φοιτητές, που ανταποκρίθηκαν θετικά στη συμπλήρωσή του, ενημερώθηκαν για το σκοπό της έρευνας καθώς και ότι το παρόν ερωτηματολόγιο ήταν ανώνυμο για λόγους εχεμύθειας και προστασίας των προσωπικών τους στοιχείων και ότι η συλλογή των δεδομένων θα χρησιμοποιηθεί μόνο για το σκοπό της συγκεκριμένης έρευνας. Επίσης, ενημερώθηκαν ότι η συμμετοχή τους είναι εθελοντική. Παράλληλα, τονίστηκε ότι έπρεπε να συμπληρωθούν όλες οι ερωτήσεις καθώς και το γεγονός ότι μπορούσαν να διακόψουν όποια στιγμή επιθυμούσαν τη συμπλήρωσή του. Τέλος, τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν ηλεκτρονικά στους φοιτητές, μέσω της εφαρμογής Google Form και τα δεδομένα αποθηκεύονταν αυτόματα με την υποβολή των ερωτηματολογίων.

6. Στατιστική Ανάλυση Ερευνητικών Υποθέσεων

Χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS και συγκεκριμένα η έκδοση 21.0 για την επεξεργασία των στοιχείων. Ειδικότερα, για την ανάλυση των υποθέσεων χρησιμοποιήθηκε ο μέσος όρος (mean) και το Pearson Correlation ώστε να γίνει συσχέτιση των κλιμάκων με τους κλίμακες της μητέρας και του πατέρα. Τέλος, ερμηνεύτηκαν τα αποτελέσματα και έγινε η εξαγωγή των αποτελεσμάτων.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Ανάλυση συσχέτισης pearson μεταξύ δεικτών

Στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση παρατηρείται μεταξύ του δείκτη PBI της μητέρας για τη φροντίδα και των δεικτών well being αυτοεκτίμηση, ερωτηματολόγιο ευγνωμοσύνης, SLS_ικανοποίηση από τη ζωή, Υποστήριξη απότους φίλους και SPANE_θετικό.

Στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση υπάρχει ανάμεσα στο δείκτη PBI της μητέρας για τη φροντίδα και στους δείκτες BSI18 σωματοποίηση, BSI18 κατάθλιψη, BSI18 (συνολική βαθμολογία), SPANE αρνητικό, PSS και ECR_R_ αποφυγή και BSI18 (σύνολο βαθμολογίας) (βλ. Πίνακα 1).

Πίνακας 1: Συσχετίσεις δείκτη PBI μητέρας για τη φροντίδα και των υπόλοιπων μεταβλητών της έρευνας

PBI ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΗΤΕΡΑ	**r**	**p**
WELL BEING ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	0.055	0.588
WELL BEING ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ	0.163	0.109
WELL BEING ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	0.121	0.235
WELL BEING ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	0.150	0.140
WELL BEING ΣΚΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	-0.196	0.053
WELL BEING ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	0.311	0.002
WELL BEING (ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ)	0.177	0.181
ΚΛΙΜΑΚΑ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ	0.238	0.218
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ	0.390	0.000

BSI18_ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ	-0.221	0.029
BSI18_ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	-0.242	0.016
BSI18_(ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ)	-0.222	0.028
SLS_ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ	0.303	0.002
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΙΛΟΥΣ	0.303	0.002
SPANE_ΘΕΤΙΚΟ	0.312	0.002
SPANE_ΑΡΝΗΤΙΚΟ	-0.205	0.043
PSS	-0.204	0.044
ECR_R_ΑΠΟΦΥΓΗ	-0.248	0.014

Στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση υπάρχει επίσης μεταξύ του δείκτη PBI του πατέρα για τη φροντίδα και των δεικτών well being προσωπική ανάπτυξη, well being θετικές σχέσεις, well being αυτοεκτίμηση, κλίμακα ελπίδας_agency, κλίμακα ελπίδας (συνολική βαθμολογία), ερωτηματολόγιο ευγνωμοσύνης, SLS_ικανοποίηση από τη ζωή και well being (συνολική βαθμολογία).

Μεταξύ των μεταβλητών PBI του πατέρα για τη φροντίδα και κλίμακα μοναξιάς υπάρχει στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση (βλ. Πίνακα 2).

Πίνακας 2: Συσχετίσεις PBI πατέρα για τη φροντίδα και των υπόλοιπων μεταβλητών της έρευνας

PBI ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΑΤΕΡΑΣ	**R**	**P**
WELL BEING ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	0,30	0,771
WELL BEING ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ	0,157	0,123
WELL BEING ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	0,202	0,046

WELL BEING ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	0,275	0,006
WELL BEING ΣΚΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	-0,180	0,076
WELL BEING ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	0,351	0,000
ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΛΠΙΔΑΣ_AGENCY	0.259	0.010
ΚΛΙΜΑΚΑ ΕΛΠΙΔΑΣ_(ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ)	0.207	0.041
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ	0.406	0.000
SLS_ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ	0.234	0.021
ΚΛΙΜΑΚΑ_ΜΟΝΑΞΙΑΣ	-0,221	0,029
WELL BEING (ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ)	0,241	0,17

Στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση φαίνεται να υπάρχει μεταξύ του δείκτη PBI της μητέρας για την προστασία και των δεικτών well being θετικές σχέσεις, well being αυτοεκτίμηση, `well being (συνολική βαθμολογία), κλίμακα υποκειμενικής ευτυχίας, ερωτηματολόγιο ευγνωμοσύνης, FS και SLS_ικανοποίηση από τη ζωή.

Στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση υπάρχει μεταξύ του δείκτη PBI της μητέρας για την προστασία και BSI18_σωματοποίηση (βλ. Πίνακα 3).

Πίνακας 3: Συσχετίσεις PBI μητέρας για την προστατευτικότητα και των υπόλοιπων μεταβλητών της έρευνας

PBI ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ – ΜΗΤΕΡΑ	**r**	**P**
WELL BEING ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	-0,50	0,626
WELL BEING ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ	-0,263	0,09

ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ		
WELL BEING ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	0,045	0,660
WELL BEING ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	-0,340	0,001
WELL BEING ΣΚΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	-0,020	0,848
WELL BEING ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	-0, 293	-0,003
WELL BEING (ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ)	-0,280	0,005
ΚΛΙΜΑΚΑ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΙΚΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ	-0,248	0,014
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ	-0,341	0,001
BSI18_ΣΩΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ	0,199	0,049
FS	-0.263	0.009
SLS_ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ	-0.211	0.037

Στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση υπάρχει μεταξύ του δείκτη PBI του πατέρα για την προστατευτικότητα και των δεικτών ερωτηματολόγιο ευγνωμοσύνης, SPANE_θετικό, well being θετικές σχέσεις, και στη σύντομη μορφή της Κλίμακας Ανθεκτικότητας.

Στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση υπάρχει μεταξύ του δείκτη PBI του πατέρα για την προστατευτικότητα και των δεικτών PSS, ECR_R_άγχος και κλίμακα μοναξιάς (βλ. Πίνακα 4).

Πίνακας 4: Συσχετίσεις PBI πατέρα για την προστατευτικότητα και των υπόλοιπων μεταβλητών της έρευνας

PBI ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑ ΠΑΤΕΡΑΣ	**R**	**P**
ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ	-0.231	0.022
SPANE_ΘΕΤΙΚΟ	-0.225	0.026
PSS	0.221	0.028
ECR_R_ΑΓΧΟΣ	0.204	0.043
WELL BEING ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	-0.319	0.001
ΣΥΝΤΟΜΗ ΜΟΡΦΗ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	-0.243	0.016
ΚΛΙΜΑΚΑ_ΜΟΝΑΞΙΑΣ	0,262	0,009
WELL BEING ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ	-0.103	0.315
WELL BEING ΠΕΡΙΒΑΛΟΝΤΙΚΗ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑ	-0.16	0.875
WELL BEING ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ	-0.113	0.269
WELL BEING ΣΚΟΠΟΣ ΖΩΗΣ	-0.005	0.961
WELL BEING ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ	-0.137	0.178
WELL BEING ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	-0.192	0.58

Συζήτηση / Συμπεράσματα

Στην παρούσα μελέτη διερευνήθηκε κατά πόσο οι φοιτητές του Τ.Ε.Ι Κρήτης έχουν υψηλή αίσθηση υποκειμενικής ευεξίας (well-being) (ελπίδα, αισιοδοξία κ.λπ.) και εάν ο τύπος προσκόλλησης των φοιτητών (π.χ. ασφαλής, αποφευκτικός, αγχώδης/αμφιθυμικός) σχετίζεται με την υποκειμενική ευεξία τους. Τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την έρευνά μας, επιβεβαιώνονται μερικώς και από άλλες έρευνες που διεξήχθησαν κυρίως από ξένους επιστήμονες.

Αρχικά, μέσω του ερωτηματολογίου αναδρομικών αναφορών ενηλίκων για τη γονεϊκή συμπεριφορά, PBI (ParentalBondingInstrument) των Parkers και συνεργατών (1979), βρέθηκε ότι ο μέρος όρος της φροντίδας και της προστατευτικότητας της μητέρας ήταν 26,74% και 13,79% αντίστοιχα. Ο μέσος όρος των ίδιων κατηγοριών για τον πατέρα ήταν 24,66% και 12,18% αντίστοιχα επίσης. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι οι τιμές για την φροντίδα και την προστασία, σε σχέση με τις μητέρες και τους πατέρες που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα, είναι αποδεκτές με τις τιμές που προέκυψαν κατά τη στάθμιση του ερωτηματολογίου. Οι τιμές αυτές ορίζονται ως εξής: η μέση τιμή για την φροντίδα και την προστατευτικότητα της μητέρας είναι 27 και 13,5 αντίστοιχα και για τον πατέρα 24 και 12,5 για τις αντίστοιχες κατηγορίες. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι οι τιμές της έρευνας είναι αποδεκτές σύμφωνα με τους Parkerκαι συνεργάτες (1979).

Με βάση τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την παρούσα έρευνα φαίνεται ότι όσο υψηλά είναι τα επίπεδα της προστατευτικότητας που παρέχεται από την μητέρα , τόσο υψηλά θα είναι και τα επίπεδα της ευεξίας του παιδιού ($r= -0,280$, $p<0,005$). Σύμφωνα με έρευνες που πραγματοποίησαν οι Elicker, Englund & Sroufe, 1992, οι Kerns&Barth, 1995 και οι Waters, Wippman & Sroufe, 1979 επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα της έρευνάς μας σχετικά με την ευεξία των ατόμων με ασφαλή προσκόλληση, καθώς και οι ίδιοι υποστηρίζουν ότι τα παιδιά που παρουσιάζουν ασφαλή προσκόλληση με την μητέρα, εμφανίζουν υψηλά επίπεδα κοινωνικότητας σε σχέση με τον κοινωνικό τους περίγυρο. Επίσης, υποστηρίζουν ότι κάτι τέτοιο είναι απόρροια της ανοικτής επικοινωνίας και της κάλυψης των συναισθηματικών αναγκών των παιδιών και από τους δύο τους γονείς, με αποτέλεσμα, τα πρώτα να έχουν υγιείς κοινωνικές συναναστροφές. Αυτό το συμπέρασμα τεκμηριώνουν και τα αποτελέσματα της δικής μας έρευνας σχετικά με το ποσοστό των ατόμων που

υποστήριξαν ότι ζουν μια ικανοποιητική ζωή αφού το αποτέλεσμα βρέθηκε στατιστικά σημαντικό τόσο για την μητέρα(P=0,037< 0,05) όσο και για τον πατέρα (P=0,021<0,05). Επίσης, κάτι τέτοιο υποστηρίζεται και από τους Pervin και John (2001), οι οποίοι επισήμαναν ότι σε ένα περιβάλλον που διαμορφώνεται από ασφαλή προσκόλληση, το βρέφος δεν νιώθει ανασφαλή συναισθήματα, γεγονός που συμβάλλει σημαντικά στην αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων, αλλά και στην μετέπειτα εξέλιξή του ως έναν ενήλικα με υψηλή αυτο-εικόνα, αυτο-αντίληψη και κοινωνική ανάπτυξη.

Το ίδιο όμως στατιστικό αποτέλεσμα δεν ισχύει για την προστατευτικότητα του πατέρα σχετικά με την ευεξία του παιδιού καθώς δεν είναι στατιστικά σημαντικό (P= 0,58>0,05).

Στην συνέχεια, διερευνήσαμε την σχέση ανάμεσα στην φροντίδα που δείχνει η μητέρα στο παιδί της με τα επίπεδα ευεξίας του τελευταίου και παρατηρήθηκε πως δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ τους καθώς P= 0,181.Επίσης, το ίδιο ισχύει και για την φροντίδα του πατέρα, αφού ούτε σε αυτή την περίπτωση βρέθηκαν σημαντικά τα αποτελέσματα της έρευνας (P= 0,17>0,05). Η Dekovic (1999) διαπίστωσε όμως με ένα δείγμα 508 εφήβων ηλικίας 12 έως 18 ετών ότι η ασφαλής προσκόλληση στους γονείς τους, ήταν ένας ισχυρός παράγοντας πρόβλεψης πολλών μορφών επιθετικής συμπεριφοράς. Η αξιολόγηση των σχέσεων προσκόλλησης στην παραπάνω έρευνα πραγματοποιήθηκε με το ερωτηματολόγιο των Armsdenκαι Greenberg (1987). Σε παρόμοια έρευνα που διεξήγαγε η Laible και οι συνεργάτες της (2000), παρατήρησαν ότι οι έφηβοι με ασφαλή προσκόλληση στους γονείς είχαν τα χαμηλότερα επίπεδα επιθετικότητας και κατάθλιψης. Επίσης, οι παραπάνω έρευνες επιβεβαιώνονται και από τις μελέτες των Kerns&Stevens (1996), και των Kobak & Sceery (1988) καθώς και οι ίδιοι έφτασαν στο συμπέρασμα ότι οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες με ασφαλή προσκόλληση στους γονείς, παρουσίαζαν χαμηλότερα επίπεδα εχθρότητας.

Επίσης, δίνοντας έμφαση σε επιμέρους ερευνητικά δεδομένα που προέκυψαν, γίνεται φανερό ότι η υψηλή γονεϊκή φροντίδα οδηγεί σε υψηλή αυτο-εκτίμηση (P=0,002<0,05 για την μητέρα και P=0,000<0,05 για τον πατέρα), θετικές διαπροσωπικές σχέσεις (P=0,006<0,05 για τον πατέρα), ομαλή προσωπική ανάπτυξη (P=0,046<0,05 για τον πατέρα) και σε ένα θετικό αίσθημα ικανοποίησης του ίδιου του παιδιού από τη ζωή του (P=0,002<0,05 για την μητέρα και P=0,021<0,05 για τον πατέρα), ενώ παρατηρείται χαμηλό επίπεδο σωματοποίησης (P=0,029<0,05 για την

μητέρα). Παράλληλα, η υπερπροστατευτικότητα οδηγεί σε χαμηλή προσαρμοστικότητα και διάθεση διερεύνησης του περιβάλλοντος, καθώς και αυτο-εκτίμηση.

Συγκεκριμένα, οι Feeney & Noller, (1990) και οι Collins&Read, (1990) έπειτα από έρευνες που πραγματοποίησαν αναφέρουν ότι τα παιδιά με ασφαλή προσκόλληση παρουσιάζουν θετική προσωπική και κοινωνική αυτο-εκτίμηση, σε αντίθεση με τα ανασφαλή παιδιά. Παράλληλα, σε περιπτώσεις υπερπροστατευτικότητας, τα παιδιά παρουσιάζουν χαμηλή αυτο-εκτίμηση, αποφεύγοντας κοινωνικές συναναστροφές, οι οποίες προκαλούν σε αυτά πολύ άγχος. Ωστόσο, παρά την κοινωνική απόσυρση των παιδιών από τον κοινωνικό τους περίγυρο, φαίνεται ότι σε περιπτώσεις ανασφαλών δεσμών με τους γονείς, τα παιδιά απομακρύνονται από αυτούς και προσκολλώνται σε ομάδες συνομηλίκων, αναπτύσσοντας αποκλίνουσες συμπεριφορές, όπως επιθετικότητα, χρήση αλκοόλ, ουσιών κ.ά. (Hirschi, 1969). Οι παραπάνω πληροφορίες επιβεβαιώνονται από τις μελέτες των Furman & Buhmester (1992), Laible, Carlo & Raffaelli (2000) οι οποίοι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η προσκόλληση στους φίλους κατά την διάρκεια της εφηβείας μπορεί να γίνει το ίδιο ισχυρή ή και ακόμα ισχυρότερη από την επίδραση της προσκόλλησης στους γονείς.

Επιπλέον, έρευνες σχετικά με την γονεϊκή φροντίδα και τον βαθμό υπερπροστατευτικότητας των γονέων, αναφέρουν ότι ακραίες περιπτώσεις, δηλαδή χαμηλής φροντίδας και υψηλής προστατευτικότητας, οδηγούν σε ψυχική ανισορροπία, με προβλήματα στην ψυχική υγεία του παιδιού (Richman & Flahert, 1987). Το είδος της προσκόλλησης δεν εξηγεί επαρκώς αυτή τη σχέση, καθώς στην πραγματικότητα λειτουργεί ως διαμεσολαβητικός παράγοντας στην εμφάνιση ψυχικών διαταραχών, καθορίζοντας απλώς τους αμυντικούς μηχανισμούς του παιδιού (Richman & Flahert, 1987).

Επιπροσθέτως, η σχέση της αυτονομίας δεν προέκυψε σημαντική, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας (P=0,588>0,05 για την μητέρα και P=0,771>0,05 για τον πατέρα). Παρόλα αυτά, αξίζει να γίνει μία αναφορά στη γονεϊκή φροντίδα, την προστατευτικότητα και της αυτονομίας. Συγκεκριμένα, παρόλο που φαίνεται ότι η έννοια της «αυτονομίας» φαίνεται να είναι αντίθετη της έννοιας της «προσκόλλησης», ερευνητικά δεδομένα διατυπώνουν ότι πρόκειται για δύο διαφορετικές αλλά όχι αντίθετες διαστάσεις. Συγκεκριμένα, έρευνες αναφέρουν ότι

ασφαλής προσκόλληση υποστηρίζει την αυτονομία δίχως να την παρεμποδίζει (Ryan, 1995). Μία σχέση γονέα-παιδιού που χαρακτηρίζεται από αυτονομία, χαρακτηρίζεται παράλληλα και από ικανοποίηση και εμπιστοσύνη (Baltes & Silverberg, 1994). Το γεγονός ότι δεν προέκυψε σημαντική σχέση, ίσως οφείλεται στην ελληνική πραγματικότητα. Συγκεκριμένα, η ελληνική οικογένεια αποσκοπεί στην παροχή υψηλού βαθμού προστασίας, ασφάλειας και αγάπης στο παιδί, σε αντίθεση με οικογένειες της δύσης, οι οποίες, αποσκοπούν στην επίτευξη της πλήρους αυτονομίας του παιδιού (Γεώργας, Γκαρή, Μυλωνάς, 2004).

Επιπλέον, παλαιότερες έρευνες διατυπώνουν ότι το φύλο παίζει σημαντικό ρόλο στην γονεϊκή προσκόλληση και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή. Πιο συγκεκριμένα, ευρήματα δείχνουν ότι έφηβοι παρουσιάζουν κοινά επίπεδα ασφαλούς προσκόλλησης με τους γονείς τους (Kenny, Moilanen, Lomax, & Brabeck, 1993), παρόλο που άλλες έρευνες αναφέρουν ότι υπάρχουν υψηλότερα επίπεδα προσκόλλησης στις κόρες από ότι στους γιους. Ερευνητική δραστηριότητα εκτιμά την διαφορετική σημασία της προσκόλλησης για τους εφήβους (κορίτσια – αγόρια), παρουσιάζοντας ποικίλα ευρήματα. Συγκεκριμένα, κάποιες έρευνες δείχνουν σημαντική σχέση μεταξύ της ασφαλούς προσκόλλησης και της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής στις κόρες από ότι στους γιους (Kenny & Donaldson, 1991), καθώς υπάρχει η τάση οι γονείς να δείχνουν περισσότερη φροντίδα στα κορίτσια από ότι στα αγόρια (Leaper, 2002). Από την άλλη, άλλες έρευνες δείχνουν το αντίθετο (Kenny, Lomax, Brabeck, & Fife, 1998). Επιπλέον, ο Kenny και οι συνεργάτες του(1993) με βάση μελέτες που διεξήγαγαν, κατέληξαν στο ότι η σχέση μεταξύ της γονεϊκής προσκόλλησης και της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής είναι παρόμοια τόσο για τις κόρες όσο και για τους γιους.

Επίσης, έχει υποστηριχθεί ότι η φροντίδα και η ανταπόκριση στην ψυχική αναστάτωση είναι δύο έννοιες που εμπλέκονται σε δύο διαφορετικά βιολογικά συστήματα, τα οποία διαφέρουν ως προς τα συναισθήματα, την ανάπτυξη και στην μετέπειτα εξέλιξη του παιδιού (MacDonald, 1992). Επιπλέον, διατυπώνεται ότι αυτές οι δύο έννοιες παίζουν σημαντικό ρόλο στην εσωτερίκευση αξιών, με την ανταπόκριση στην ψυχική αναστάτωση να ενισχύει την εμπιστοσύνη των γονέων ότι υιοθετούν λογικές απαιτήσεις απέναντι στο παιδί τους και παίρνουν σωστές αποφάσεις σχετικά με αυτό, ενώ η φροντίδα κάνει τα παιδιά να επιθυμούν να συμμορφώνονται πιο πολύ με τις επιθυμίες του γονέα (Grusec, Goodnow, &

Kuczynski, 2000). Σε κάθε περίπτωση, έρευνες προσπαθούν να διαφοροποιήσουν αυτές τις δύο έννοιες. Στην έρευνα των Roberts και Strayer (1987), η ανταπόκριση στην ψυχική αναστάτωση προβλέπει την μετέπειτα πορεία του παιδιού στο σχολείο, καθώς και την ασφαλή προσκόλληση του παιδιού στον γονέα, σε σχέση με τη φροντίδα. Πιο πρόσφατες μελέτες διατυπώνουν ότι τόσο για μητέρες όσο και για τους πατέρες η ανταπόκριση στη ψυχική αναστάτωση των παιδιών, έχει ως αποτέλεσμα την μείωση και τη ρύθμιση αυτών των αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον, κυρίως η προστασία και η φροντίδα των μητέρων συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης αλλά και της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς των παιδιών, και ιδιαιτέρως των αγοριών (Davidov & Grusec, 2006).

Ωστόσο, έρευνες σχετικά με την προσκόλληση, έχουν εστιάσει στις σχέσεις των μητέρων με τα παιδιά τους, αγνοώντας τον ρόλο που ενδεχομένως να παίζει και η πατρική φιγούρα (Williams & Kelly, 2005). Το γεγονός ότι συνήθως οι μητέρες είναι οι βασικοί φροντιστές, έχει ως αποτέλεσμα να λαμβάνεται λιγότερο υπόψη ο ρόλος του πατέρα στην ανάπτυξη του παιδιού (Lewis & Lamb, 2003). Καθώς στη σύγχρονη κοινωνία οι μητέρες είναι οι βασικοί φροντιστές από τη στιγμή της γέννησης μέχρι και την πρώιμη παιδική ηλικία, με το πέρασμα των παιδιών στη μέση παιδική ηλικία, τίθεται στο προσκήνιο και η επίδραση των συμπεριφορών των πατέρων στα παιδιά (Coleman, 2003). Ωστόσο έρευνες σχετικά με την προσκόλληση των παιδιών στους γονείς, υποστηρίζουν ότι τόσο οι πατέρες όσο και οι μητέρες προβάλλουν παρόμοιους τύπους προσκόλλησης στα παιδιά, καθώς επιδρούν εξίσου σημαντικά στην μετέπειτα εξέλιξή τους (Kerns, Tomich, Aspelmeier, & Contreras, 2000).Ερευνητικά δεδομένα, επίσης, επιβεβαιώνουν τον μοναδικό ρόλο των πατέρων στην παροχή συναισθηματικής ασφάλειας του παιδιού. Οι πατέρες φαίνεται ότι συνεισφέρουν παρέχοντας κυρίως συναισθηματική υποστήριξη, όταν το παιδί βρίσκεται σε αναπτυξιακό στάδιο κατά το οποίο αποζητάει την εξερεύνηση του περιβάλλοντος, ενώ οι μητέρες ηρεμούν το παιδί όταν βιώνει κάποια ψυχική αναστάτωση ή δυσαρέσκεια (Grossmann, Grossmann, Fremmer-Bombik, Sheuerer-Englisch, & Zimmerman, 2002).

Συμπερασματικά, σύμφωνα με τα στατιστικά ευρήματα που διεξάχθηκαν δεν βρέθηκαν στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά την υποκειμενική ευεξία των φοιτητών του ΤΕΙ Κρήτης.

Γενικό Συμπέρασμα

Τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού αποτελούν καθοριστικό παράγοντα για την μετέπειτα ανάπτυξη και εξέλιξή του σε έναν λειτουργικό ενήλικα. Ένα μεγάλο εύρος ερευνητικής δραστηριότητας εστιάζει στην σημαντικότητα των πρώτων χρόνων, και την σημαντικότητα της σχέσης αλληλεπίδρασης βρέφους – μητέρας. Μέσα από μία αποτελεσματική αλληλεπίδραση, η οποία βασίζεται στην φροντίδα και την προστασία, το βρέφος αποκτά όλα εκείνα τα εφόδια, προκειμένου να εξελιχθεί σε έναν λειτουργικό ενήλικα σε όλους τους τομείς (προσωπικό, επαγγελματικό, συναισθηματικό κ.ά.). Ωστόσο κρίνεται απαραίτητο, οι γονείς να ενημερώνονται και να ευαισθητοποιούνται για θέματα σχετικά με την ανατροφή των παιδιών τους, καθώς το παιδί, κυρίως κατά τα πρώτα χρόνια ζωής ανατροφοδοτείται από τους γονείς του. Οι γονείς αποτελούν καθρέφτη για τα παιδιά τους.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η συγκεκριμένη έρευνα που διερευνήθηκε, εμφανίζει ορισμένους περιορισμούς. Αρχικά, ένας σημαντικός περιορισμός είναι η σύσταση του δείγματος, καθώς αποτελείται αποκλειστικά από φοιτητές και υπάρχουν πιθανότητες να μην ισχύουν στο γενικότερο πληθυσμό. Ακόμη, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι οι φοιτητές προέρχονταν αποκλειστικά από το ΤΕΙ Κρήτης, οπότε τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευθούν σε όλους τους φοιτητές της Ελλάδας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Άντλερ, Α. (1971) *Ανθρωπογνωσία* (μτφρ Καμπουρίδης Σ.). Αθήνα: Μπουκουμάκη
- Αυγουστάκη, Κ. (2011) Η μέτρηση των θετικών συναισθημάτων στον ελληνικό χώρο: Ψυχομετρικά Εργαλεία. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος.
- Βασιλειάδου, Ι. (2012) *Η σύνδεση του Γονεϊκού Δεσμού με τα Πρώιμα Δυσλειτουργικά Σχήματα.* Μεταπτυχιακή Διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Γεώργας, Δ., Γκαρή, Α., Μυλωνάς, Κ. (2004). Σχέσεις με συγγενείς στην ελληνική οικογένεια. Στο Λ. Μουσούρου και Μ. Στρατηγάκη (Επιμ.), *Ζήτημα οικογενειακής πολιτικής: Θεωρητικές αναφορές και εμπειρικές διερευνήσεις* (σελ. 189-225). Αθήνα: Gutenberg.
- Δασκάλου, Β. (2006) *Προσκόλληση εφήβων και νεαρών ενηλίκων: επιπτώσεις στην αυτό-αντίληψη και στις στενές διαπροσωπικές σχέσεις.* Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Δημητριάδου, Δ. & Ζύμνη, Κ. (2011) *Θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές.* Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος
- Δημητρίου-Χατζηνεοφύτου, Λ. (2001) *Τα πρώτα 6 χρόνια της ζωής.* Αθήνα. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα σελ.407.
- Δινοπούλου, Α. & Λαπιδάκη, Ε. & Χαριτοπούλου, Μ. (2014) *Θετική Ψυχολογία: Θεωρία και εφαρμογές στην εκπαίδευση, εργασία, σωματική και ψυχική υγεία*. Πτυχιακή Εργασία. Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής & Τεχνολογικής Εκπαίδευσης.
- Μακρή Μπότσαρη, Ε. (2005) Οι αντιλήψεις των εφήβων για τις σχέσεις προσκόλλησης με γονείς και συνομηλίκους ως παράγοντας πρόβλεψης της επιθετικότητας στην εφηβεία. Ψυχολογία, 12 (2), 232-234.

- Νατσούλης, Τ. (2007) *Λέξεις και Φράσεις Παροιμιώδης.* Αθήνα: Εκδόσεις Σμυρνιωτάκη
- Ιβανίδου Σ. (2012) *Η συμβολή των πρώιμων εμπειριών και της γονεικότητας στην ανάπτυξη της ηθικότητας στην προσχολική ηλικία.* Πτυχιακή Εργασία. ΤΕΙ Ηπείρου. Ιωάννινα. (Σελ. 45-49).
- Παναγιωτίδου, Μ. (2001) *Δεσμός παιδιού-μητέρας και ο ρόλος του στην προσαρμογή και τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς του παιδιού στο νηπιαγωγείο.* Πτυχιακή Εργασία. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Παπαλεοντίου-Λουκά, Ε. (2012) *«Δεσμός Προσκόλλησης», Εμπιστοσύνη και οι Επιδράσεις του στην Ανάπτυξη της Προσωπικότητας.* 12^{ο} Συνέδριο Παιδαγωγικής Εταιρείας Κύπρου. Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.
- Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. *Εξελικτική Ψυχολογία: Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση.* (1985) Τόμος 1. Γενικές έννοιες και ορισμοί της εξελικτικής ψυχολογίας. Προγεννητική περίοδος-βρεφική ηλικία. Αθήνα. (σελ. 199-214).
- Ποδηματή, Ε. (2012) *Ο εμπλουτισμός και οι Διαστάσεις της μη λεκτικής επικοινωνίας ανάμεσα στο βρέφος και την μητέρα.* Πτυχιακή εργασία. Ιδρυματικό Αποθετήριο ΤΕΙ Ηπείρου.
- Σταλίκας, Α., Κουδιγκέλη, Φ. & Δημητριάδου, Ε. (2008) Θετικά Συναισθήματα, Ψυχολογική Ανθεκτικότητα και Μάθηση. Στο *Ανάπτυξη της συναισθηματικής Νοημοσύνης μέσα από το Συνεργατική Μάθηση*, Κυπριακός Σύνδεσμος Συνεργατικής Μάθησης.
- Σταλίκας Α. , Μυτσκίδου, Π. (2011) *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος.

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

- Ainsworth, M. D. S. (1973) *The development of infant–mother attachment*. In B.M. Caldwell & H.N. Ricciuti (Eds.), Review of child development research (pp. 1-94). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991) *An ethological approach to personality development*. American Psychologist, *46*, 333-341.
- Baltes, M. M., & Silverberg, S. (1994). *The dynamics between dependency and autonomy: illustrations across the life span*. In D. L. Featherman, R. M. Lerner,. & M. Perlmutter (Eds.), Life-Span Development and Behavior (pp. 41-90). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Barnes, G. M., & Farrell, M. P. (1992) *Parental support and control as predictors of adolescent drinking, delinquency, and related problem behaviors*. Journal of Marriage and the Family, *54*, 763–776.
- Bartholomew, L., & Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: A test of a four-category model.* Journal of Personality and Social Psychology, *61*, 226-244.
- Benthman, J. (1978). *The principles of morals and legislation.* Buffalo: Prometheus. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος.
- Berlyne, D.E. (1960). *Conflict, arousal, and curiosity.* New York: McGraw-Hill.
- Berlyne, D.E. (1967). *Arousal and reinforcement.* In D. Levine (Ed.), Nebraska symposium on motivation. Lincoln: University of Nebraska Press. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου, *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος
- Boniwell, I. (2008). *Positive Psychology in a Nutcell.* Positive Well - Being Centre.
- Bowlby, J. (1982) *Attachment and loss.* Vol.1: Attachment.
- Bowlby, J. (1973) *Attachment and loss*. Vol.2: Separation.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation, anxiety and anger* (Vol. 2). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Sadness and depression* (Vol. 3). New York: Basic Books.
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring. A new Model of Positive Experience.* NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου, *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος
- Bugental, D. B. (2000). *Acquisition of the algorithms of social life: A domain-based approach*. Psychological Bulletin, *126*, 187-219.
- Buss, D. M. (2000). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex.* New York: Free Press
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: the science of Happiness and human strengths.*
- Cassidy, J. & Shaver, P. R., (1999) *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. The Guilford Press. New York.
- Clarke, L., Ungerer, J., Chahoud, K., Johnson, S., & Stiefel, I. (2002). *Attention deficit hyperactivity disorder is associated with attachment insecurity*. Clinical Child Psychology and Psychiatry, *7*, 179–198.
- Coleman, P. K. (2003). *Perceptions of parent–child attachment, social self-efficacy, and peer relationships in middle childhood*. Infant and Child Development, *12*, 351-368.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). *Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models*. In K. Bartholomew & D. Perlam (Eds.), Advances in personal relationships (5th Ed.; pp. 53-90). London: Jessica Kingsley.
- Crane, J. & Hannibal, J. (2009). *Psychology Course Companion.* Oxford New York, Oxford University Press.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. & Donalson, I. Stewart. & Nakamura, J. (2011) *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*. New York: Routledge).
- Davidov, M., & Grusec, J. E. (2006) *Untangling the Links of Parental Responsiveness to Distress and Warmth to Child Outcomes*. Child Development, *77(1)*, 44-58.
- Dekovic, M. (1999) *Risk and protective factors in the development of problem behavior during adolescence*. Journal of Youth and Adolescence, 28, 667-685.
- De Mudler, E.Denham, S., Schmidt M. Mitcell, J. (2000) *Qsort assessmentof attachment security during the preschool years : links from home to school Der Psychol*, 36, p. 274-82
- De Wolff, M. S., & van IJzendoorn, M. H. (1997) *Sensitivity and attachment: A meta-analysis on parental antecedents of infant attachment*. Child Development, *68*, 571-591.
- Dodge, K. A. (1991) *The structure and function of reactive and proactive aggression.* In D. J. Pepler & K.H. Rubin, the development and treatment of childhood aggression (pp. 201-218).
- Feeney, J., & Noller, P. (1996) *Adult attachment*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005) *Positive affect and the complex dynamics of human flourishing*. American Psychologist, 60(7), 678 – 686.
- Gillibrand, R., Lam, V. & O'Donnell, V. (2011). *Developmental Psychology*. Spain: Graficas Estella.
- Goldberg, S., Grusec, J. E., & Jenkins, J. (1999) *Confidence in protection: Arguments for a narrow definition of attachment.* Journal of Family Psychology, *13*, 475- 483.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996) *Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data*. Journal of Family Psychology, *10*, 243- 268.

- Granot, D., & Mayseless, O. (2001). *Attachment security and adjustment to school in middle childhood.* International Journal of Behavioral Development, *25,* 530-541.
- Greenberger, M. T., Speltz, M. L., & Deklyen, M. (1993). *The role of attachment in the early development of disruptive behavior problems. Development and Psychopathology,* 5, 191-213.
- Greenberger, E., & Chen, Ch. (1996). *Perceived family relationships and depressed mood in early and late adolescence: A comparison of European and Asian Americans.* Development Psychology, 32, 707-716.
- Griffin, J. (1986). *Well-being: its meaning, measurement and moral importance.* Oxfort, England: Clarendon Press. Στο Α. Σταλίκας - Π. Μυτσκίδου (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος.
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Fremmer-Bombik, H. K., Scheuerer-Englisch, H., & Zimmerman, P. (2002). The uniqueness of the child–father attachment relationship: Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year longitudinal study. *Social Development, 11,* 307-331.
- Grusec, J. E., Goodnow, J. J., & Kuczynski, L. (2000). New directions in analyses of parenting contributions to children's acquisition of values. *Child Development, 71,* 205- 211.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process.* Journal of Personality and Social Psychology, *52,* 511–524.
- Hinde, R. A. & Stevenson-Hinde, J. (2006) *Perspectives on attachment*. Στο Parkes, C. M., Stevenson-Hinde, J. & Marris, P., *Attachment across the Life Cycle*. (σελ.52).
- Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Howes, C. (1999). *Attachment relationships in the context of multiple caregivers*. In J. Cassidy, & P. Shaver (Eds.), Handbook of Attachment (pp. 671-687). New York: Guilford.

- Kashdan, T.B., Rose, P. & Frincham, F.D. (2004). *Curiosity and exploration: Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities.* Journal of Personality Assessment.
- Kenny, M. E., & Donaldson, G. (1991) *Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students.* Journal of Counseling Psychology, *38*, 479-486.
- Kenny, M. E., Lomax, R., Brabeck, M., & Fife, J. (1998) *Longitudinal pathways linking adolescent reports of maternal and paternal attachments to psychological well-being.* Journal of Early Adolescence, 18, 221-243.
- Kenny, M. E., Moilanen, D., Lomax, R., & Brabeck, M.M. (1993) *Contributions of parental attachments to depressogenic cognitions and depressive symptoms among early adolescents*. Journal of Early Adolescence, 13, 408-430.
- Kerns, K. A. & Barth, J. M. (1995) *Attachment and play: Convergence across components of parent–child relationships and their relations to peer competence.* Journal of Social and Personal Relationships, *12*, 243–60.
- Kerns, K. A., Klepac, L., & Cole, A. K. (1996) *Peer relationships and preadolescents perceptions of security in the mother–child relationship*. Developmental Psychology, *32*, 457-466.
- Kerns, K. A., Tomich, P. L., Aspelmeier, J.E., & Contreras, J.M. (2000). *Attachment based assessments of parent–child relationships in middle childhood.* Developmental Psychology, 36, 614-626.
- Laible, D. J., Carlo, G., & Raffaelli, M. (2000). *The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment.* Journal of Youth and Adolescence, 29, 45-59.
- Leaper, C. (2002) Parenting girls and boys. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting 1: Children and parenting* (pp. 189-225). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lee, A. & Hankin, B. L. (2009) *Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms of Depression and Anxiety During Adolescence.* J Clin Child Adolesc Psychol. 38(2): 219-231
- Lecroy, C. W. (1988) *Parent–adolescent intimacy: Impact on adolescent functioning.* Adolescence, 23, 137-147.

- Lewis, C., & Lamb, M. E. (2003) *Fathers' influences on children's development: The evidence from two-parent families*. European Journal of Psychology of Education, *2*, 211-228.

- Litman, J.A. & Jimerson, T.l. (2004) *The measurement of curiosity as a feeling-of-deprivation.* Journal of Personality Assessment. Masten, A.S. & Wright, M.O. (2010) *Resilience over the Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformations*. In J.W. Reich, A.J. Zautra, & J.S. Hall (Eds.), Handbook of Adult Resilience. New York, London: The Guilford Press

- Maccoby, E. E., & Martin, J. (1983) *Socialization in the context of the family: Parent-child interaction.* In P. H. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development (4th Ed.; pp. 1-101). New York: Wiley.
- MacDonald, K. (1992) *Warmth as a developmental construct: An evolutionary analysis.* Child Development, *63*, 753-773.

- Miller, L., Warner V., Wickramarante, P. Weissman, M. (1999) *Self-esteem and depression : ten year follow – up to mothers and offspring*. Affect Disord, 52, p. 41-9

- Muris, P. & Maas, A. (2004) *Strengths and difficulties as correlates of attachment in institutionalized and non-institutionalized children with below-average intellectual abilities.* Child Psychiatry and Human Development, 34, 317-328.

- Narita, T., Sato, T., Hirano, S., Gota, M. Sakado, K. Uehera, T. (2000) *Parental child – rearing behavior as measured by the Parental Bonding Instrument in a Japanese population: factor structure and relationship to a lifetime history of depression*. Affect Disord, 57, 229-34.

- Niemiec, M. R. & Wedding, D. (2014) *Positive Psychology at the movies: Using Films to Build Character Strengths and Well-Being.* Hogrefe Publishing.

- Nussbaum, M. (1992). *Human function's and social justice: in defense of Aristotelian essentialism.* Political Theory. Στο Σταλίκας Α. – Μυτσκίδου Π. (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος.

- Olson, S. (1996). Developmental perspectives. In S. Sandberg (Ed.), *Hyperactivity disorders of childhood. Cambridge monographs in child and adolescent psychiatry* (pp. 149-194). Cambridge: Cambridge University Press.

- Park, N. & Peterson, C. (2009) *Strengths of Character in Schools at Handbook of Positive Psychology in Schools.* New York: Routledge

- Paterson, J, E., Field, J., & Pryor, J. (1994) *Adolescents' perceptions of their attachment relationships with their mothers, fathers and friends. Journal of Youth and Adolescence,* 23, 579-600.
- Pervin, L. A. & Oliver, J. P. (2001) *Θεωρίες Προσωπικότητας,* Μετάφραση Αλεξανδροπούλου, Α. & Δασκαλοπούλου, Ε., Τυπωθήτω – Γιώργος Δάρδανος Αθήνα 2001.

- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook of classification,* Washington, DC, NYQ American Psychological Association

- Power, Champion and Aris (1988) *The development of a measure of social support: the Significant Others Scale (SOS),* British Journal of Clinical Psychology, 27, 349-58.
- Reynolds, William M. (1982) *Development of reliable and valid short forms of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale*. Journal of Clinical Psychology 38:119-125.
- Rice, K. G. (1990) *Attachment and adolescence: A narrative and meta-analytic review.* Journal of Youth and Adolescence, *19,* 511-538.
- Richman, J., & Flaherty, J. A. (1987) *Adult psychosocial assets and depressive mood over time: Effects of internalized childhood attachments.* Journal of Nervous and Mental Disease, 175, 703-712.

- Roberts, W., & Strayer, J. (1987) *Parents' responses to the emotional distress of their children: Relations with children's competence*. Developmental Psychology, 23, 415-422.
- Ryan, R. M. (1995) *Psychological needs and facilitation of integrative processes*. Journal of Personality, *63*, 397-427.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1985) *Optimism, copying and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies.* Health Psychology. Στο Σταλίκας Α. –Μυτσκίδου Π. (επιμ.), *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία.* Αθήνα: Τόπος.
- Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic happiness.* New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002) *Positive psychology, positive prevention and positive therapy.* In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) *The handbook of positive psychology.* New York: Oxford Press (pp. 3 – 12).
- Sheldon, K. M. & King, L. (Eds.) (2001) *Positive psychology* [special issue]. American psychologist, 56(3), 216 – 263.
- Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. & Little, L. M., (2009) *Secure attachment: implications for gope, trust, burnout, and performance.* John Wiley & Sons, Ltd. Journal of Organizational Behavior. 30, 233-247.
- Simmons, K. J., Paternite, C. E., & Shore, C. (2001) *Quality of parent/adolescent attachment and aggression in young adolescents.* Journal of Early Adolescence, 21, 182-203.
- Smith, J. A., Floweres, P., & Larkin, M. (2009) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method, Research.* London: Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2008) *Interpretative Phenomenological Analysis*. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology*. London: Sage.
- Sroufe, L. A. (1989) *Pathways to adaptation and maladaptation: Psychopathology as developmental deviation.* In D. Cicchetti (Ed.), The emergence of a discipline: Rochester symposium on developmental psychopathology (Vol. 1, pp. 261- 294). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W.A. (2005) *Placing early attachment experiences in developmental context*. In K.E. Grossmann, K.

Grossmann, & E. Waters (Eds.), Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies (pp. 48-70). New York: Guilford Publications.

- Stormshak, E. A., Bierman, K. L., McMahon, R. J., Lengua, L. L., & Conduct Problems Prevention Research Group. (2000) *Parenting practices and child disruptive behavior problems in early elementary school*. Journal of Clinical Child Psychology, *29*, 17-29.
- Suess, G. J., Grossman, K. E., & Sroufe, L. A. (1992) *Effects of infant attachment to mother and father on quality of adaptation in preschool: From dyadic to individual organization of self.* International Journal of Behavioural Development, 15, 43–65.
- Veenhoven, R. (2005) *Is life getting better? How long a happily do people live in modern society?* European Psychologist, 10, 330-343.
- Williams, S. K., & Kelly, F. D. (2005) *Relationships among involvement, attachment, and behavioral problems in adolescence: Examining father's influence.* Journal of Early Adolescence, 25, 168-196.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- http://www.psychologistworld.com/developmental/attachment-theory.php [Πρόσβαση 9/7/15]
- http://www.paedpsy.tu-berlin.de/uploads/media/Jugendliche_01.pdf [Πρόσβαση 1/7/2015]
- http://www.helpguide.org/articles/relationships/attachment-and-adult-relationships.htm [Πρόσβαση 10/7/2015]
- www.positiveemotions.gr [Πρόσβαση 28/5/2015]

- http://promesi.med.auth.gr/mathimata/giglis_psyxometria_08_04_2014.pdf [Πρόσβαση 04/06/2015]
- https://www.researchgate.net/profile/John_Kesner/publication/251112620_The_Role_of_Childhood_Attachment_Factors_in_Predicting_Male_Violence_Toward_Female_Intimates/links/545cb2ff0cf2c1a63bf8d0b1.pdf [Πρόσβαση 24/1/2016]

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Ονοματεπώνυμο:

Ηλικία:

Φύλο:

- Άνδρας
- Γυναίκα

Γεννηθήκατε στην Ελλάδα;

- Ναι
- Όχι

Αν όχι, που γεννηθήκατε;

Σε ποια Σχολή φοιτάτε;

- Σ.Ε.Υ.Π.
- Σ.Δ.Ο.
- Σ.Τ.Ε.Φ.
- Σ.Τ.Ε.Γ.

Ο τόπος μόνιμης διαμονής σας είναι:

- Πόλη
- Κωμόπολη
- Χωριό

Σε ποιο Τμήμα;

Εξάμηνο σπουδών:

Mindful Attention Awareness Scale (καθημερινές εμπειρίες)

Παρακάτω είναι κάποιες προτάσεις για τις καθημερινές σας εμπειρίες. Χρησιμοποιώντας την κλίμακα από το 1 έως το 6, παρακαλώ αναφέρατε πόσο συχνά ή σπάνια έχετε αυτή την εμπειρία κάθε στιγμή. Παρακαλώ απαντήστε σύμφωνα με το τι πραγματικά συμβαίνει και όχι με το πως πιστεύετε ότι θα έπρεπε να είναι. Παρακαλώ αντιμετωπίστε κάθε πρόταση χωριστά από τις άλλες

	Σχεδόν πάντα	Πολύ συχνά	Κάπως συχνά	Κάπως σπάνια	Πολύ σπάνια	Σχεδόν ποτέ
1. Θα μπορούσα να βιώνω κάποιο συναίσθημα, χωρίς να έχω συνείδηση για αυτό μέχρι κάποια στιγμή αργότερα.						
2. Σπάω ή χύνω πράγματα λόγω απροσεξίας, χωρίς να δίνω σημασία, ή επειδή σκέφτομαι κάτι άλλο						
3. Δυσκολεύομαι να μένω συγκεντρωμένος στο τι συμβαίνει στο παρόν						
4. Έχω την τάση να περπατάω γρήγορα για να φτάσω εκεί που πηγαίνω, χωρίς να προσέχω τι βιώνω στην πορεία (κατά τη διαδρομή)						
5. Έχω την τάση να μην παρατηρώ τα αισθήματα σωματικής έντασης ή την ενόχληση/ταλαιπωρία μέχρι πραγματικά να τραβήξουν την προσοχή μου.						
6. Ξεχνώ το όνομα ενός ατόμου σχεδόν αμέσως μόλις μου το πει για πρώτη φορά.						

	Σχεδόν πάντα	Πολύ συχνά	Κάπως συχνά	Κάπως σπάνια	Πολύ σπάνια	Σχεδόν ποτέ
7. Φαίνεται ότι τρέχω στον «αυτόματο», χωρίς να έχω πολύ συναίσθηση/επίγνωση του τι κάνω.	○	○	○	○	○	○
8. Βιάζομαι μεταξύ των δραστηριοτήτων, χωρίς πραγματικά να τις προσέχω.	○	○	○	○	○	○
9. Μένω τόσο συγκεντρωμένος στον στόχο που θέλω να πετύχω, που χάνω την επαφή με αυτό που κάνω τώρα για να φτάσω στο αποτέλεσμα.	○	○	○	○	○	○
10. Κάνω δουλειές ή εργασίες αυτόματα, χωρίς να έχω συναίσθηση/επίγνωση του τι κάνω.	○	○	○	○	○	○
11. Πιάνω τον εαυτό μου να ακούει κάποιον «με το ένα αυτί», κάνοντας κάτι άλλο την ίδια στιγμή.	○	○	○	○	○	○
12. Πηγαίνω σε διάφορα μέρη «αυτόματα» και έπειτα αναρωτιέμαι γιατί πήγα εκεί.	○	○	○	○	○	○
13. Πιάνω τον εαυτό μου να είναι απορροφημένος με το μέλλον ή το παρελθόν.	○	○	○	○	○	○
14. Πιάνω τον εαυτό μου να κάνει πράγματα χωρίς να εστιάζω την προσοχή.	○	○	○	○	○	○
15. Τρώω κάτι πρόχειρο χωρίς να καταλαβαίνω ότι τρώω.	○	○	○	○	○	○

Κλίμακα Ελπίδας

Διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω κλίμακα, επιλέξετε τον αριθμό που περιγράφει καλύτερα ΕΣΑΣ και βάλτε τον αριθμό αυτό στο κενό που δίνεται.

	Διαφωνώ απολύτως	Κυρίως διαφωνώ	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Κυρίως συμφωνώ	Συμφωνώ απολύτως
1. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να βγω από μια δύσκολη κατάσταση.	○	○	○	○	○	○	○	○
2. Επιδιώκω ενεργά τους στόχους μου.	○	○	○	○	○	○	○	○
3. Αισθάνομαι κουρασμένος/η τον περισσότερο χρόνο/καιρό.	○	○	○	○	○	○	○	○
4. Υπάρχουν πολλές λύσεις γύρω από ένα πρόβλημα.	○	○	○	○	○	○	○	○
5. Εύκολα με «ταπώνουν» σε μία διαφωνία.	○	○	○	○	○	○	○	○
6. Μπορώ να σκεφτώ πολλούς τρόπους για να καταφέρω πράγματα στη ζωή που είναι	○	○	○	○	○	○	○	○

	Διαφωνώ απολύτως	Κυρίως διαφωνώ	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Κυρίως συμφωνώ	Συμφωνώ απολύτως
σημαντικά για μένα.								
7. Ανησυχώ για την υγεία μου.	○	○	○	○	○	○	○	○
8. Ακόμη και όταν οι άλλοι αποθαρρύνονται, γνωρίζω ότι μπορώ να δώσω λύση στο πρόβλημα.	○	○	○	○	○	○	○	○
9. Οι εμπειρίες μου από το παρελθόν με έχουν προετοιμάσει καλά για το μέλλον μου.	○	○	○	○	○	○	○	○
10. Είμαι αρκετά πετυχημένος/η στη ζωή μου.	○	○	○	○	○	○	○	○
11. Συνήθως πιάνω τον εαυτό μου να ανησυχεί για κάτι.	○	○	○	○	○	○	○	○
12. Πετυχαίνω τους στόχους που θέτω στον εαυτό μου	○	○	○	○	○	○	○	○

Κλίμακα Υποκειμενικής Ευτυχίας

Για καθεμιά από τις παρακάτω καταστάσεις ή / και ερωτήσεις, παρακαλώ κυκλώσετε το σημείο στην κλίμακα που αισθάνεστε πως σας περιγράφει πιο καλά.

1. Γενικά θεωρώ τον εαυτό μου:

	1	2	3	4	5	6	7	
Όχι πολύ χαρούμενο άτομο	○	○	○	○	○	○	○	Πολύ χαρούμενο άτομο

2. Σε σύγκριση με τους περισσότερους συνομηλίκους μου, θεωρώ τον εαυτό μου:

	1	2	3	4	5	6	7	
Λιγότερο χαρούμενο	○	○	○	○	○	○	○	Περισσότερο χαρούμενο

3. Μερικοί άνθρωποι είναι γενικά πολύ χαρούμενοι. Απολαμβάνουν τη ζωή άσχετα με το τι συμβαίνει, «ζώντας έντονα την κάθε στιγμή». Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει αυτός ο χαρακτηρισμός;

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	○	○	○	○	○	○	○	Πάρα πολύ

4. Μερικοί άνθρωποι δεν είναι γενικά πολύ χαρούμενοι. Παρόλο που δεν νιώθουν εντελώς απαίσια / δεν έχουν κατάθλιψη, ποτέ δεν φαίνονται όσο χαρούμενοι θα μπορούσαν να είναι. Σε ποιο βαθμό σας περιγράφει αυτός ο χαρακτηρισμός;

	1	2	3	4	5	6	7	
Καθόλου	○	○	○	○	○	○	○	Πάρα πολύ

Ερωτηματολόγιο ευγνωμοσύνης– Έξι στοιχείων (GQ-6)

Χρησιμοποιώντας την παρακάτω λίστα, σημείωσε δίπλα σε κάθε πρόταση τον αριθμό που δείχνει πόσο πολύ συμφωνείτε με αυτή.

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Διαφωνώ κάπως	Ουδέτερος	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Έχω τόσα πολλά στη ζωή για να είμαι ευγνώμων	○	○	○	○	○	○	○
2. Αν έπρεπε να απαριθμήσω	○	○	○	○	○	○	○

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Διαφωνώ κάπως	Ουδέτερος	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
όλα για τα οποία αισθάνομαι ευγνώμων, θα ήταν μια πολύ μεγάλη λίστα.							
3. Όταν κοιτάζω τον κόσμο, δεν βλέπω πολλά για τα οποία πρέπει να είμαι ευγνώμων.							
4. Είμαι ευγνώμων για πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους.							
5. Όσο μεγαλώνω θεωρώ τον εαυτό μου περισσότερο ικανό να εκτιμήσει ανθρώπους, γεγονότα και καταστάσεις που έχουν γίνει μέρος της ιστορίας της ζωής μου.							
6. Μπορεί να περάσει πολύ χρόνος για να νιώσω ευγνώμων για κάτι ή για κάποιον.							

MLQ

Παρακαλώ σκεφτείτε για λίγο τι κάνει τη ζωή σας να είναι σημαντική για εσάς. Απαντήστε στις επόμενες προτάσεις με όση ειλικρίνεια και ακρίβεια μπορείτε. Να

θυμάστε ότι οι ερωτήσεις είναι πολύ υποκειμενικές και ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Απαντήστε σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

	Απόλυτα αναληθές	Πολύ αναληθές	Αρκετά αναληθές	Δεν μπορώ να πω αληθές ή αναληθές	Αρκετά αληθές	Πολύ αληθές	Απόλυτα αληθές
1. Αντιλαμβάνομαι το νόημα της ζωής μου.	○	○	○	○	○	○	○
2. Αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	○	○	○	○	○	○	○
3. Πάντα αναζητώ να βρω το σκοπό της ζωής μου.	○	○	○	○	○	○	○
4. Η ζωή μου έχει έναν σαφή σκοπό.	○	○	○	○	○	○	○
5. Έχω καλή επίγνωση του τι κάνει τη ζωή μου να έχει νόημα.	○	○	○	○	○	○	○
6. Έχω ανακαλύψει έναν ικανοποιητικό σκοπό στη ζωή μου.	○	○	○	○	○	○	○
7. Πάντα αναζητώ κάτι που κάνει τη ζωή μου να είναι σημαντική.	○	○	○	○	○	○	○
8. Αναζητώ έναν σκοπό ή αποστολή στη ζωή μου.	○	○	○	○	○	○	○
9. Η ζωή μου δεν έχει σαφή σκοπό.	○	○	○	○	○	○	○
10. Αναζητώ	○	○	○	○	○	○	○

	Απόλυτα αναληθές	Πολύ αναληθές	Αρκετά αναληθές	Δεν μπορώ να πω αληθές ή αναληθές	Αρκετά αληθές	Πολύ αληθές	Απόλυτα αληθές
νόημα στη ζωή μου.							

BSI-18

Ακολουθεί ένας κατάλογος με προβλήματα και ενοχλήματα τα οποία έχουν οι άνθρωποι μερικές φορές. Παρακαλώ διαβάστε καθένα από αυτά προσεκτικά και σημειώστε ένα αριθμό στα δεξιά, ανάλογα με το πόσο πολύ αυτό το πρόβλημα σας έχει ενοχλήσει ή αναστατώσει κατά την διάρκεια της περασμένης βδομάδας, συμπεριλαμβανομένης και της σημερινής μέρας.

ΠΟΣΟ ΠΟΛΥ ΕΝΟΧΛΗΘΗΚΑΤΕ ΑΠΟ:

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Λιποθυμία ή ζάλη					
2. Να αισθάνεσαι έλλειψη ενδιαφέροντος για πράγματα					
3. Νευρικότητα ή εσωτερική ταραχή					
4. Πόνους στην καρδιά ή στο στήθος					
5. Να αισθάνεσαι μοναξιά					
6. Να αισθάνεσαι νευρικός/ή ή σφιγμένος/η					
7. Ναυτία ή αναστατωμένο στομάχι					
8. Να έχεις τις μαύρες σου					
9. Ξαφνικά να φοβάσαι χωρίς λόγο					

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
10. Δυσκολία στην αναπνοή					
11. Να αισθάνεσαι ότι δεν αξίζεις τίποτα					
12. Κρίσεις τρόμου ή πανικού					
13. Μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα σε κάποια μέρη του σώματός σου					
14. Να αισθάνεσαι απελπισία για το μέλλον					
15. Να αισθάνεσαι τόσο ανήσυχος/η που να μην μπορείς να μείνεις στην ίδια θέση					
16. Να αισθάνεσαι αδυναμία σε κάποια μέρη του σώματός σου					
17. Σκέψεις να θέσεις τέρμα στη ζωή σου					
18. Να αισθάνεσαι φοβισμένος/η					

FS

Παρακάτω υπάρχουν οκτώ προτάσεις με τις οποίες μπορεί να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε. Χρησιμοποιώντας την παρακάτω επταβάθμια κλίμακα, σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε ερώτηση.

	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
1. Ζω μία ζωή με σκοπό και νόημα							
2. Οι κοινωνικές μου σχέσεις με στηρίζουν και με ανταμείβουν							
3. Ασχολούμαι και ενδιαφέρομαι για τις καθημερινές μου δραστηριότητες							
4. Συνεισφέρω ενεργά στην ευτυχία και το ευ-ζήν των άλλων							
5. Είμαι επαρκής και ικανός/η στις δραστηριότη-τες που είναι σημαντικές για εμένα							
6. Είμαι καλό άτομο και ζω μία καλή ζωή							
7. Είμαι αισιόδοξος/η για το μέλλον μου							
8. Οι άλλοι άνθρωποι με σέβονται							

Κλίμακα Ικανοποίησης από τη Ζωή

Παρακάτω υπάρχουν πέντε προτάσεις. Χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα από το 1 ως το 7, σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση, γράφοντας τον κατάλληλο αριθμό πάνω στη γραμμή που βρίσκεται αριστερά από κάθε πρόταση.

	Διαφωνώ πάρα πολύ	Διαφωνώ	Διαφωνώ λίγο	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ	Συμφωνώ πάρα πολύ
1. Από τις περισσότερες απόψεις, η ζωή μου είναι κοντά στο ιδανικό μου.	○	○	○	○	○	○	○
2. Οι συνθήκες ζωής μου είναι άριστες / εξαιρετικές.	○	○	○	○	○	○	○
3. Είμαι ικανοποιημένος /η από τη ζωή μου.	○	○	○	○	○	○	○
4. Μέχρι στιγμής, έχω αποκτήσει τα σημαντικά πράγματα που θέλω στη ζωή.	○	○	○	○	○	○	○
5. Αν μπορούσα να ζήσω τη ζωή μου από την αρχή, δεν θα άλλαζα σχεδόν τίποτα.							

Κλίμακα Σημαντικών Άλλων

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν την υποστήριξη που λαμβάνετε από το σύντροφο ή σύζυγό σας και τους φίλους σας. Βαθμολογείστε σε μια κλίμακα από το 1 έως το 7 πόση βοήθεια ή στήριξη σάς προσφέρουν ΤΩΡΑ (αυτόν τον καιρό).

Στο Σύζυγο ή Σύντροφο

	1 Ποτέ	2	3	4 Μερικές φορές	5	6	7 Πάντα

	1 Ποτέ	2	3	4 Μερικές φορές	5	6	7 Πάντα
1. Να μιλήσετε ειλικρινά, εμπιστευτείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας;							
2. Να στηριχτείτε και να στραφείτε σε δύσκολες στιγμές;							
3. Να βρείτε πρακτική βοήθεια;							
4. Να περάσετε χρόνο μαζί;							

Στους Φίλους

	1 Ποτέ	2	3	4 Μερικές φορές	5	6	7 Πάντα
1. Να μιλήσετε ειλικρινά, εμπιστευτείτε και να εκφράσετε τα συναισθήματά σας;							
2. Να στηριχτείτε και να στραφείτε σε δύσκολες στιγμές;							

	1 Ποτέ	2	3	4 Μερικές φορές	5	6	7 Πάντα
3. Να βρείτε πρακτική βοήθεια;	○	○	○	○	○	○	○
4. Να περάσετε χρόνο μαζί;	○	○	○	○	○	○	○

SPANE

Παρακαλούμε σκεφθείτε τι κάνατε και τι βιώσατε κατά τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες. Στη συνέχεια καταγράψτε πόσο συχνά βιώσατε καθένα από τα παρακάτω συναισθήματα, επιλέγοντας την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα.

	Πολύ σπάνια ή ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά ή πάντα
1. Θετικά	○	○	○	○	○
2. Αρνητικά	○	○	○	○	○
3. Καλά	○	○	○	○	○
4. Άσχημα	○	○	○	○	○
5. Ευχάριστα	○	○	○	○	○
6. Δυσάρεστα	○	○	○	○	○
7. Ευτυχισμένος/η	○	○	○	○	○
8. Λυπημένος/η	○	○	○	○	○
9. Φοβισμένος/η	○	○	○	○	○
10. Χαρούμενος/η	○	○	○	○	○
11. Θυμωμένος/η	○	○	○	○	○
12. Ικανοποιημένος/η-Ευχαριστημένος/η	○				

PSS

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν σκέψεις και συναισθήματα κατά τη διάρκεια του τελευταίου μήνα. Σημειώστε με Χ τον βαθμό που σας εκφράζει περισσότερο:

Τον τελευταίο μήνα πόσο συχνά ένιωσες…….

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
1. αναστατωμένος εξαιτίας ενός απρόσμενου γεγονότος;	○	○	○	○	○
2. ότι δεν είσαι σε θέση να ελέγξεις τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σου;	○	○	○	○	○
3. νευρικότητα και στρες;	○	○	○	○	○
4. σίγουρος για την ικανότητα σου να διαχειρίζεσαι τα προσωπικά σου προβλήματα;	○	○	○	○	○
5. ότι τα πράγματα πηγαίνουν όπως τα θες;	○	○	○	○	○
6. ότι δεν μπορούσες να αντιμετωπίσεις τα πράγματα που είχες να κάνεις;	○	○	○	○	○
7. ότι ήσουν σε θέση να ελέγξεις τον εκνευρισμό στην ζωή σου;	○	○	○	○	○
8. ότι είχες τον έλεγχο των καταστάσεων;	○	○	○	○	○
9. θυμωμένος για πράγματα που ήταν εκτός του δικού σου ελέγχου;	○	○	○	○	○
10. ότι οι δυσκολίες συσσωρεύτηκαν	○	○	○	○	○

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Μερικές φορές	Αρκετά συχνά	Πολύ συχνά
τόσο πολύ σε σημείο που δεν μπορούσες να τις ξεπεράσεις;					

Revised Life Orientation Test (LOT-R)

Παρακαλώ, απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Να είστε όσο πιο ειλικρινείς γίνεται και να μην επιτρέψετε οι απαντήσεις σας σε κάποια ερώτηση, να επηρεάσουν τις απαντήσεις σας σε άλλες. Δεν υπάρχουν σωστές η λάθος απαντήσεις. Σε κάθε ερώτηση σημειώστε κατά πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

	Διαφωνώ Απόλυτα	Απλώς Διαφωνώ	Ουδέτερος/η	Απλώς Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
1. Σε στιγμές αβεβαιότητας, συνήθως αναμένω να συμβεί το καλύτερο	○	○	○	○	○
2. Το να χαλαρώσω είναι πολύ εύκολο για μένα	○	○	○	○	○
3. Εάν υπάρχει η πιθανότητα κάτι να πάει στραβά, στα σίγουρα έτσι θα μου πάει (στραβά, δηλαδή)	○	○	○	○	○
4. Πάντα είμαι αισιόδοξη για το μέλλον μου	○	○	○	○	○
5. Μ' αρέσουν πολύ οι φίλοι μου	○	○	○	○	○
6. Είναι σημαντικό για μένα να είμαι συνεχώς απασχολημένηψ	○	○	○	○	○
7. Πολύ σπάνια περιμένω να	○	○	○	○	○

	Διαφωνώ Απόλυτα	Απλώς Διαφωνώ	Ουδέτερος/η	Απλώς Συμφωνώ	Συμφωνώ Απόλυτα
μου έρθουν ευνοϊκά οι καταστάσεις ή τα πράγματα					
8. Δεν χαλάω την ζαχαρένια μου για ψύλλου πήδημα (δεν ταράσσομαι πάρα πολύ εύκολα)					
9. Σπάνια βασίζομαι στην πιθανότητα πως κάτι κάλο θα μπορούσε και μένα να μου συμβεί					
10. Γενικά, περιμένω να μου συμβούν περισσότερα καλά παρά κακά					

Οι Εμπειρίες στις Στενές Σχέσεις – Αναθεωρημένο (ECR – R)

Οι προτάσεις που ακολουθούν αφορούν το πως αισθάνεσαι στις ερωτικές σχέσεις/δεσμούς, συμπεριλαμβανομένου και του γάμου (οι όροι 'σύντροφος' και 'ερωτικός σύντροφος' χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τις σχέσεις αυτές). Μας ενδιαφέρει το πώς βιώνεις γενικά τις σχέσεις αυτές και όχι μόνο τι συμβαίνει σε μια τωρινή σχέση. Σημείωσε δίπλα από την κάθε πρόταση το κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με αυτήν με βάση την ακόλουθη κλίμακα:

	1 Διαφωνώ απόλυτα	2	3	4 Ουδέτερα/Ανάμεικτα	5	6	7 Συμφωνώ απόλυτα
1. Προτιμώ να μη δείχνω στο/στη							

	1 Διαφωνώ απόλυτα	2	3	4 Ουδέτερα/Ανάμεικτα	5	6	7 Συμφωνώ απόλυτα
σύντροφό μου τι αισθάνομαι κατά βάθος.							
2. Φοβάμαι ότι θα χάσω την αγάπη του/της συντρόφου μου.	○	○	○	○	○	○	○
3. Αισθάνομαι άνετα να μοιράζομαι προσωπικές σκέψεις και συναισθήματα με το/τη σύντροφό μου.	○	○	○	○	○	○	○
4. Ανησυχώ συχνά με την ιδέα ότι ο/η σύντροφός μου δε θα θέλει να μείνει μαζί μου.	○	○	○	○	○	○	○
5. Το βρίσκω δύσκολο ν' αφήσω τον εαυτό μου να στηριχθεί σε ερωτικούς συντρόφους.	○	○	○	○	○	○	○
6. Ανησυχώ συχνά με την ιδέα ότι ο/η σύντροφός μου δε με αγαπάει πραγματικά.	○	○	○	○	○	○	○
7. Αισθάνομαι πολύ άνετα να είμαι συναισθηματικά κοντά με ερωτικούς συντρόφους.	○	○	○	○	○	○	○
8. Ανησυχώ ότι οι ερωτικοί μου σύντροφοι δε θα νοιάζονται για μένα όσο	○	○	○	○	○	○	○

	1 Διαφωνώ απόλυτα	2	3	4 Ουδέτερα/Ανάμεικτα	5	6	7 Συμφωνώ απόλυτα
εγώ γι' αυτούς.							
9. Δεν αισθάνομαι άνετα να 'ανοίγομαι' σε ερωτικούς συντρόφους.	○	○	○	○	○	○	○
10. Συχνά εύχομαι τα αισθήματα του/της συντρόφου μου για μένα να ήταν τόσο δυνατά όσο τα δικά μου γι' αυτόν/αυτήν.	○	○	○	○	○	○	○
11. Προτιμώ να μην είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά σε ερωτικούς συντρόφους.	○	○	○	○	○	○	○
12. Ανησυχώ πολύ για τις σχέσεις μου.	○	○	○	○	○	○	○
13. Αισθάνομαι άβολα όταν ο/η ερωτικός μου σύντροφος θέλει να είναι συναισθηματικά πολύ κοντά μου	○	○	○	○	○	○	○
14. Όταν ο σύντροφός μου είναι μακριά μου, ανησυχώ ότι μπορεί ν' ενδιαφερθεί για κάποιον/α άλλο/η.	○	○	○	○	○	○	○
15. Το βρίσκω σχετικά εύκολο να έρθω συναισθηματικά κοντά με το/τη	○	○	○	○	○	○	○

	1 Διαφωνώ απόλυτα	2	3	4 Ουδέτερα/Ανάμεικτα	5	6	7 Συμφωνώ απόλυτα
σύντροφό μου.							
16. Όταν δείχνω τα αισθήματά μου στους ερωτικούς συντρόφους, φοβάμαι ότι εκείνοι δεν θα αισθάνονται το ίδιο για μένα.	○	○	○	○	○	○	○
17. Δε μου είναι δύσκολο να πλησιάσω συναισθηματικά με το/τη σύντροφό μου.	○	○	○	○	○	○	○
18. Σπάνια ανησυχώ για το ότι ο/η σύντροφός μου μπορεί να με αφήσει.	○	○	○	○	○	○	○
19. Συνήθως συζητάω τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου με το/τη σύντροφό μου.	○	○	○	○	○	○	○
20. Ο/Η ερωτικός μου σύντροφος με κάνει ν' αμφισβητώ τον εαυτό μου.	○	○	○	○	○	○	○
21. Με βοηθάει να στραφώ στο/στη σύντροφό μου σε ώρες ανάγκης	○	○	○	○	○	○	○
22. Σπάνια ανησυχώ με την ιδέα ότι μπορεί να με εγκαταλείψουν.	○	○	○	○	○	○	○
23. Λέω	○	○	○	○	○	○	○

	1 Διαφωνώ απόλυτα	2	3	4 Ουδέτερα/Ανάμεικτα	5	6	7 Συμφωνώ απόλυτα
στο/στη σύντροφό μου σχεδόν τα πάντα.							
24. Διαπιστώνω ότι οι σύντροφοί μου δεν θέλουν να έρθουν συναισθηματικά τόσο κοντά μου όσο θα ήθελα.	○	○	○	○	○	○	○
25. Συζητώ τα πράγματα που με απασχολούν με το/τη σύντροφό μου.	○	○	○	○	○	○	○
26. Μερικές φορές οι ερωτικοί μου σύντροφοι αλλάζουν τα αισθήματά τους για μένα χωρίς φανερό λόγο	○	○	○	○	○	○	○
27. Αισθάνομαι νευρικότητα όταν ένας σύντροφος έρθει συναισθηματικά πολύ κοντά μου.	○	○	○	○	○	○	○
28. Η επιθυμία μου να είμαι συναισθηματικά πολύ κοντά με τους άλλους μερικές φορές τους φοβίζει και τους απομακρύνει.	○	○	○	○	○	○	○
29. Αισθάνομαι άνετα να στηριχθώ στον/στην	○	○	○	○	○	○	○

	1 Διαφωνώ απόλυτα	2	3	4 Ουδέτερα/Ανάμεικτα	5	6	7 Συμφωνώ απόλυτα
ερωτικό μου σύντροφο.							
30. Φοβάμαι ότι μόλις ένας ερωτικός σύντροφος με γνωρίσει καλά, δε θα του αρέσει το ποιος/α πραγματικά είμαι.	○	○	○	○	○	○	○
31. Το βρίσκω εύκολο να στηριχθώ σε ερωτικούς συντρόφους.	○	○	○	○	○	○	○
32. Θυμώνω που δεν παίρνω τη στοργή και τη στήριξη που χρειάζομαι από το/τη σύντροφό μου.	○	○	○	○	○	○	○
33. Μου είναι εύκολο να είμαι τρυφερός με τον/την ερωτικό μου σύντροφο.	○	○	○	○	○	○	○
34. Ανησυχώ ότι υστερώ σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους.	○	○	○	○	○	○	○
35. Ο/Η σύντροφός που πραγματικά καταλαβαίνει εμένα και τις ανάγκες μου.	○	○	○	○	○	○	○
36. Μου φαίνεται ότι ο/η σύντροφός μου με προσέχει μόνο όταν είμαι θυμωμένος.	○	○	○	○	○	○	○

Psychological Well-Being

Παρακαλώ σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε μία από τις παρακάτω προτάσεις. Απαντήστε αυθόρμητα και μη αφιερώνετε πολλή χρόνο σε κάθε ερώτηση. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, αλλά μας ενδιαφέρει η προσωπική σας άποψη.

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Δεν ξέρω	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ
1. Μου αρέσουν τα περισσότερα χαρακτηριστικά/πλευρές της προσωπικότητάς μου	○	○	○	○	○	○	○
2. Όταν αναπολώ τη ζωή μου, είμαι ευχαριστημένη με το πώς έχουν εξελιχθεί τα πράγματα έως τώρα	○	○	○	○	○	○	○
3. Μερικοί άνθρωποι δεν ξέρουν τι θέλουν από τη ζωή τους, όχι όμως εγώ (αλλά εγώ δεν είμαι ένας από αυτούς)	○	○	○	○	○	○	○
4. Συχνά οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής με καταβάλλουν	○	○	○	○	○	○	○
5. Από πολλές απόψεις, αισθάνομαι απογοητευμένη με όσα πέτυχα στη ζωή μου	○	○	○	○	○	○	○
6. Το να διατηρώ στενές σχέσεις με άλλους ανθρώπους μου είναι δύσκολο και ματαιωτικό	○	○	○	○	○	○	○
7. Ζω την κάθε μέρα και δε σκέφτομαι το μέλλον	○	○	○	○	○	○	○
8. Γενικά, αισθάνομαι ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	○	○	○	○	○	○	○

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Δεν ξέρω	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ
9. Είμαι καλή στο να διαχειρίζομαι τις ευθύνες της καθημερινής ζωής							
10. Μερικές φορές αισθάνομαι σαν να έχω κάνει όλα όσα ήταν να κάνω στη ζωή μου							
11. Για μένα, η ζωή είναι μία συνεχής διαδικασία μάθησης, αλλαγής και ανάπτυξης							
12. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να έχω νέες εμπειρίες που θέτουν υπό αμφισβήτηση τον τρόπο που σκέφτομαι για τον εαυτό μου και τον κόσμο							
13. Οι άλλοι θα με περιέγραφαν ως ένα δοτικό άτομο, πρόθυμο να μοιραστεί το χρόνο του με άλλους							
14. Έχω παραιτηθεί εδώ και πολύ καιρό από το να προσπαθώ να επιτύχω μεγάλη βελτίωση ή μεγάλες αλλαγές στη ζωή μου							
15. Έχω την τάση να επηρεάζομαι από ανθρώπους με δυνατές απόψεις/ιδέες							
16. Δεν είχα πολλές στενές φιλίες και σχέσεις εμπιστοσύνης με τους άλλους							
17. Πιστεύω στις							

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Δεν ξέρω	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ πολύ
απόψεις μου, ακόμη και αν οι περισσότεροι άνθρωποι διαφωνούν							
18. Κρίνω τον εαυτό μου με το τι νομίζω ότι είναι σημαντικό, όχι από τις αξίες που οι άλλοι πιστεύουν ότι είναι σημαντικές	○	○	○	○	○	○	○

Brief Resilience Scale

Παρακαλώ υποδείξτε το βαθμό στον οποίο συμφωνείτε με κάθε μία πρόταση:

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Ουδέτερος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
1. Τείνω να ανακάμπτω γρήγορα μετά από δύσκολές στιγμές	○	○	○	○	○
2. Δυσκολεύομαι να ξεπεράσω στρεσογόντα γεγονότα	○	○	○	○	○
3. Δεν μου παίρνει πολύ να αναρρώσω/ ανακάμψω από ένα στρεσογόνο γεγονός	○	○	○	○	○
4. Μου είναι δύσκολο να ανταπαντώ άμεσα όταν κάτι κακό συμβαίνει	○	○	○	○	○
5. Συνήθως ανταπεξέρχομαι δύσκολων καταστάσεων εύκολα	○	○	○	○	○
6. Μου παίρνει πολλή χρόνο να	○	○	○	○	○

	Διαφωνώ πολύ	Διαφωνώ	Ουδέτερος/η	Συμφωνώ	Συμφωνώ πολύ
ξεπεράσω αναποδιές στη ζωή μου					

Κλίμακα Μοναξιάς

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω ερωτήσεις.

	Ποτέ	Σχεδόν ποτέ	Κάποιες φορές	Συχνά	Όλη την ώρα
1. Πόσο συχνά νιώθεις ότι σου λείπει η συντροφιά;					
2. Πόσο συχνά νιώθεις παραγκωνισμένος;					
3. Πόσο συχνά νιώθεις απομονωμένος από τους άλλους;					

SDS

Παρακαλώ σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση

:

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
1. Έχουν υπάρξει περιπτώσεις που εκμεταλλεύτηκα κάποιον				
2. Έχουν υπάρξει φορές που ζήλεψα αρκετά την καλοτυχία άλλων				
3. Μερικές φορές νιώθω πειραγμένος/η όταν δε γίνεται το δικό μου				

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
4. Είμαι πάντα ευγενικός/ή, ακόμα και με ανθρώπους που είναι αντιπαθητικοί				
5. Είμαι πάντα πρόθυμος/η να το παραδεχτώ όταν κάνω ένα λάθος				

PBI

Αυτό το ερωτηματολόγιο περιγράφει διάφορες στάσεις και συμπεριφορές των γονιών σου. Προσπαθώντας να θυμηθείς τη μητέρα και τον πατέρα σου κατά τα πρώτα 16 χρόνια της ζωής σου, βάλε σε κύκλο την πιο κατάλληλη απάντηση (αριθμό) δίπλα σε κάθε ερώτηση.

ΜΗΤΕΡΑ

	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	Λίγες φορές	Σχεδόν ποτέ
1. Μου μιλούσε με ζεστή και φιλική φωνή				
2. Δε με βοηθούσε όσο θα ήθελα				
3. Με άφηνε να κάνω πράγματα που με ευχαριστούσαν				
4.Έδειχνε συναισθηματικά αδιάφορος/η απέναντί μου				
5. Φαινόταν να καταλαβαίνει τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου				
6. Ήταν τρυφερός/ή απέναντί μου				
7. Του/της άρεσε να παίρνω μόνος/η μου αποφάσεις				
8. Δεν ήθελε να				

	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	Λίγες φορές	Σχεδόν ποτέ
μεγαλώσω				
9. Προσπαθούσε να ελέγχει ότι έκανα	○	○	○	○
10. Εισέβαλε στην προσωπική μου ζωή	○	○	○	○
11. Του/της άρεσε να συζητάει μαζί μου	○	○	○	○
12. Συχνά μου χαμογελούσε	○	○	○	○
13. Του/της άρεσε να με 'νταντεύει'	○	○	○	○
14. Δεν φαινόταν να καταλαβαίνει τι χρειάζομαι ή τι θέλω	○	○	○	○
15. Με άφηνε να παίρνω αποφάσεις για τον εαυτό μου	○	○	○	○
16. Με έκανε να μην αισθάνομαι ευπρόσδεκτος/η	○	○	○	○
17. Με έκανε να αισθάνομαι καλλίτερα όταν ήμουν ταραγμένος/η	○	○	○	○
18. Δε μου μιλούσε πολύ	○	○	○	○
19. Προσπαθούσε να με κάνει να εξαρτώμαι από αυτόν/ή	○	○	○	○
20. Αισθανόταν ότι χωρίς την παρουσία του/της δεν θα μπορούσα να φροντίσω τον εαυτό μου	○	○	○	○
21. Μου έδινε όση ελευθερία χρειαζόμουν	○	○	○	○
22. Με άφηνε να βγαίνω όσο συχνά ήθελα	○	○	○	○
23. Ήταν υπεπροστατευτικός/ή απέναντί μου	○	○	○	○

	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	Λίγες φορές	Σχεδόν ποτέ
24. Δεν με επαινούσε	○	○	○	○
25. Μου επέτρεπε να ντύνομαι όπως επιθυμούσα	○	○	○	○

ΠΑΤΕΡΑΣ

	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	Λίγες φορές	Σχεδόν ποτέ
1. Μου μιλούσε με ζεστή και φιλική φωνή	○	○	○	○
2. Δε με βοηθούσε όσο θα ήθελα	○	○	○	○
3. Με άφηνε να κάνω πράγματα που με ευχαριστούσαν	○	○	○	○
4.Έδειχνε συναισθηματικά αδιάφορος/η απέναντί μου	○	○	○	○
5. Φαινόταν να καταλαβαίνει τα προβλήματα και τις ανησυχίες μου	○	○	○	○
6. Ήταν τρυφερός/ή απέναντί μου	○	○	○	○
7. Του/της άρεσε να παίρνω μόνος/η μου αποφάσεις	○	○	○	○
8. Δεν ήθελε να μεγαλώσω	○	○	○	○
9. Προσπαθούσε να ελέγχει ότι έκανα	○	○	○	○
10. Εισέβαλε στην προσωπική μου ζωή	○	○	○	○
11. Του/της άρεσε να συζητάει μαζί μου	○	○	○	○
12. Συχνά μου χαμογελούσε	○	○	○	○
13. Του/της άρεσε να με 'ντάντεύει'	○	○	○	○
14. Δεν φαινόταν να καταλαβαίνει τι	○	○	○	○

	Πολύ συχνά	Αρκετά συχνά	Λίγες φορές	Σχεδόν ποτέ
χρειάζομαι ή τι θέλω				
15. Με άφηνε να παίρνω αποφάσεις για τον εαυτό μου	○	○	○	○
16. Με έκανε να μην αισθάνομαι ευπρόσδεκτος/η	○	○	○	○
17. Με έκανε να αισθάνομαι καλλίτερα όταν ήμουν ταραγμένος/η	○	○	○	○
18. Δε μου μιλούσε πολύ	○	○	○	○
19. Προσπαθούσε να με κάνει να εξαρτώμαι από αυτόν/ή	○	○	○	○
20. Αισθανόταν ότι χωρίς την παρουσία του/της δεν θα μπορούσα να φροντίσω τον εαυτό μου	○	○	○	○
21. Μου έδινε όση ελευθερία χρειαζόμουν	○	○	○	○
22. Με άφηνε να βγαίνω όσο συχνά ήθελα	○	○	○	○
23. Ήταν υπεπροστατευτικός/ή απέναντί μου	○	○	○	○
24. Δεν με επαινούσε	○	○	○	○
25. Μου επέτρεπε να ντύνομαι όπως επιθυμούσα	○	○	○	○

Ερωτηματολόγιο περιέργειας και εξερεύνησης

Βαθμολογήστε την ακρίβεια με την οποία οι παρακάτω προτάσεις αντανακλούν τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεστε και συμπεριφέρεστε. Μην βαθμολογείτε τι σκέπτεστε ότι πρέπει να κάνετε ή εύχεστε να κάνατε, ή πράγματα τα οποία δεν κάνετε πλέον. Παρακαλώ να είστε όσο πιο ειλικρινής μπορείτε. Πολύ λίγο Λίγο Μέτρια Καθόλου

	Πολύ λίγο	Λίγο	Μέτρια	Καθόλου
1. Θα αναζητήσω ενεργά όσες περισσότερες πληροφορίες μπορώ σε μια καινούργια κατάσταση.				
2. Είμαι ο τύπος ανθρώπου ο οποίος πραγματικά απολαμβάνει την αβεβαιότητα της κάθε μέρας.				
3. Είμαι στα καλύτερά μου όταν κάνω κάτι το οποίο είναι πολύπλοκο ή προκλητικό.				
4. Οπουδήποτε και να πάω, ψάχνω για νέα πράγματα και εμπειρίες.				
5. Αντιμετωπίζω τις προκλητικές καταστάσεις σαν μια ευκαιρία για να ωριμάσω και να μάθω.				
6. Μου αρέσει να κάνω πράγματα τα οποία είναι λίγο τρομακτικά.				

7. Πάντα ψάχνω για εμπειρίες οι οποίες προκαλούν τον τρόπο που σκέφτομαι για τον εαυτό μου και τον κόσμο.				
8. Προτιμώ δουλειές που είναι συναρπαστικά απρόβλεπτες.				
9. Συχνά αναζητώ ευκαιρίες να προκαλώ τον εαυτό μου και να ωριμάζω σαν άτομο.				
10. Είμαι το είδος του ανθρώπου ο οποίος «αγκαλιάζει»/ καλοδέχεται άγνωστα άτομα, γεγονότα και μέρη.				