

# Η εμπειρική τεκμηρίωση των θετικών παρεμβάσεων και τεχνικών

Κατερίνα Κοτσώνη  
Βασιλική Γιωτσιδή  
Αναστάσιος Σταλίκας  
Ειρήνη Καρακασίδου

## Ιστορική αναδρομή

Από την πρώτη απόπειρα σχεδιασμού μιας στοχευμένης παρέμβασης «ευτυχίας» (Fordyce, 1977) έως σήμερα έχουν αναπτυχθεί στους κόλπους της θετικής ψυχολογίας μια σειρά από παρεμβάσεις και τεχνικές με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και της γενικότερης ευημερίας του ατόμου. Ο Fordyce (1977, 1983) πραγματοποίησε συνολικά έξι έρευνες, μελετώντας πώς η υιοθέτηση συνηθειών που επιλέγονται από «ευτυχισμένους ανθρώπους» μπορούν να αξιοποιηθούν από το «μέσο» άτομο. Η παρέμβαση «ευτυχίας» του Fordyce, «14 Fundamentals for Happiness», είχε διάρκεια έξι εβδομάδων και παρουσίαζε στους συμμετέχοντες συμπεριφορικές και γνωστικές τεχνικές που θα χρησιμοποιούσαν κάθε μέρα για αυτό το διάστημα.

Ένα μέρος των ασκήσεων που χρησιμοποίησε ο Fordyce παρότρυνε τους συμμετέχοντες να δράσουν διαφορετικά από ό,τι συνήθως στην καθημερινότητά τους. Για παράδειγμα, να καλλιεργήσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις με σημαντικά πρόσωπα, να κοινωνικοποιούνται περισσότερο και να είναι καλύτεροι φίλοι, να εμπλέκονται με παραγωγικό τρόπο σε εργασία, να συμμετέχουν σε δραστηριότητες και να οργανώνουν καλύτερα τον χρόνο τους. Παράλληλα, οι ασκήσεις στόχευαν στην αλλαγή του ευρύτερου τρόπου με τον οποίο τα άτομα αντιμετώπιζαν τη ζωή. Μέσω ασκήσεων που στόχευαν στον τρόπο που σκέφτονται, ο Fordyce παρότρυνε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια «υγιή προσωπικότητα», να είναι αυθεντικοί, να σκέφτονται αισιόδοξα και να μειώσουν τις έγνοιες και τα αρνητικά συναισθήματα. Ακόμη, δινόταν έμφαση στη μείωση των μελλοντικών

προσδοκιών και στην ανάγκη να θέσουν την κατάκτηση της ευτυχίας ως προτεραιότητα στο παρόν.

Συνολικά, στις ομάδες παρέμβασης του Fordyce συμμετείχαν 307 σπουδαστές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα ευτυχίας και μειωμένα συμπτώματα κατάθλιψης, συγκριτικά με τους 150 σπουδαστές που απάρτιζαν τις ομάδες-ελέγχου (Fordyce, 1977, 1983). Μετρήσεις επαναλήφθηκαν εννέα και δεκαοκτώ μήνες μετά τη λήξη των προγραμμάτων σε τυχαίο δείγμα από τους συμμετέχοντες, όπου φάνηκε ότι τα άτομα συνέχιζαν να θυμούνται και να εφαρμόζουν στη ζωή τους τις τεχνικές που είχαν μάθει, καθώς και να θεωρούν ότι η συμμετοχή τους στην παρέμβαση «ευτυχίας» είχε κάποια επίδραση στη συνολικότερη ευημερία τους.

Έτσι, ο Fordyce έθεσε τα θεμέλια της πεποίθησης ότι η ευτυχία μπορεί να αυξηθεί μέσα από την εξάσκηση συγκεκριμένων ασκήσεων. Εντούτοις, από την περίοδο που πραγματοποιήθηκαν αυτές οι πρώτες έρευνες μέχρι και τις αρχές του 21ου αιώνα υπήρξαν ελάχιστες αντίστοιχες προσπάθειες, ενώ σημαντικό ρόλο για την έρευνα της αποτελεσματικότητας των θετικών παρεμβάσεων είχε η ίδρυση του ρεύματος της θετικής ψυχολογίας. Ενδεικτικά, πριν από το 1998, είχαν καταγραφεί έντεκα έρευνες για τη μελέτη των θετικών παρεμβάσεων, εκ των οποίων οι έξι ήταν του Fordyce. Αντίθετα, από το 1998 έως και το 2012 πραγματοποιήθηκαν εξήντα πέντε έρευνες, με αποτέλεσμα σήμερα να έχουμε μια καλή εικόνα για το ποιες από αυτές τις θετικές παρεμβάσεις είναι αποτελεσματικές για την αύξηση της ευημερίας.

Στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου θα παρουσιαστούν χαρακτηριστικά παραδείγματα από θετικές παρεμβάσεις και τεχνικές που έχουν συγκεντρώσει σημαντικό όγκο ερευνητικής τεκμηρίωσης και οι οποίες έχει φανεί ότι οδηγούν στην αύξηση των επιπέδων της ευημερίας και στη μείωση ψυχολογικών συμπτωμάτων, όπως του άγχους ή της κατάθλιψης.

## Η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων της θετικής ψυχολογίας

Έξι μετα-αναλύσεις για την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων καταδεικνύουν ότι η εφαρμογή θετικών ψυχολογικών παρεμβάσεων και τεχνικών είναι αποτελεσματική στην αύξηση των επιπέδων της ευημερίας και της ψυχικής υγείας, τόσο σε κλινικούς όσο και σε μη κλινικούς πληθυσμούς (Bolier et al., 2013· Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman & Bohlmeijer, 2018· Hendriks, Schotanus-Dijkstra, Hassankhan, de Jong & Bohlmeijer, 2019· Sin & Lyubomirsky, 2009· Weiss, Westerhof & Bohlmeijer, 2016· White, Uttl & Holder, 2019). Σε αυτές τις μετα-αναλύσεις περιλαμβάνονται στοιχεία για τον γενικό πληθυσμό και ειδικές ομάδες, εκτός από τον Chakhssi και τους συνεργάτες του (2018) που εστίασαν μόνο σε ασθενείς με ψυχιατρικά ή σωματικά προβλήματα. Ακόμη, η μετα-ανάλυση της Weiss και των συνεργατών της (2016) μελέτησε την επίδραση της αποτελεσματικότητας των παρεμβάσεων στην ευημερία των κλινικών και μη πληθυσμών.

Η πρώτη μετα-ανάλυση ήταν των Sin και Lyubomirsky (2009), η οποία συνεξέτασε τα αποτελέσματα 51 θετικών παρεμβάσεων, περιλαμβανομένων κλινικών και μη κλινικών δειγμάτων, και διαπίστωσε ότι οι θετικές παρεμβάσεις είναι αποτελεσματικές στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και στη βελτίωση της γενικότερης ευημερίας. Ακόμη, παρατηρήθηκε ότι οι θετικές παρεμβάσεις ήταν πιο πιθανό να είναι αποτελεσματικές σε άτομα με προϋπάρχοντα επίπεδα κατάθλιψης, αλλά και με υψηλά επίπεδα κινητοποίησης για τη συμμετοχή τους στις δραστηριότητες. Αυτά τα ευρήματα προτείνουν ότι οι θετικές παρεμβάσεις μπορούν να έχουν έναν καίριο ρόλο στο κλινικό και συμβουλευτικό έργο του ψυχολόγου ή άλλων επαγγελματιών.

Η μετα-ανάλυση της Bolier και των συνεργατών της (2013) προσπάθησε να επιλύσει μεθοδολογικά ζητήματα που είχαν παρατηρηθεί στην πρώτη ανάλογη προσπάθεια (Sin & Lyubomirsky, 2009). Έτσι, με τη χρήση αυστηρότερων κριτηρίων επιλέχθηκαν 39 μελέτες τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων ερευνών (randomized controlled trials), με συνολικό αριθμό δείγματος 6.139 συμμετέχοντες. Από αυτές τις μελέτες, οι επτά περιλάμβαναν δείγματα από κλινικούς πληθυσμούς. Τα αποτελέσματα της μετα-ανάλυσης έδειξαν ότι οι παρεμβάσεις θετικής ψυχολογίας ενισχύουν σημαντικά την υποκειμενική και ψυχολογική ευημερία και μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης, οφέλη που διατηρούνται έως και έξι μήνες μετά. Παρατηρήθηκε, επίσης, ότι τα προγράμματα με μέση διάρκεια 4-8 εβδομάδες και με χρήση πολλαπλών τεχνικών που περιλάμβαναν μια πιο διευρυμένη εφαρμογή των αρχών της θετικής ψυχολογίας ήταν πιο αποτελεσματικά (Bolier et al., 2013). Σε αντίθεση με τους Sin και Lyubomirsky (2009), στη συγκεκριμένη μετα-ανάλυση υποστηρίζεται ότι χαμηλά επίπεδα αρχικής ψυχοπαθολογίας δίνουν περισσότερες δυνατότητες ενίσχυσης θετικών χαρακτηριστικών του ατόμου. Εντούτοις, και οι δύο μετα-αναλύσεις συγκλίνουν στο εύρημα ότι εξατομικευμένα προγράμματα έχουν περισσότερες πιθανότητες να είναι πιο αποτελεσματικά, διότι λαμβάνουν υπόψιν τους τα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

Ο Hendriks και οι συνεργάτες του (2019) επιβεβαίωσαν τα προηγούμενα αποτελέσματα μέσω ανάλυσης 50 μελετών τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων ερευνών για την ευημερία και την κατάθλιψη. Ακόμη, βρήκαν μικρή επίδραση των θετικών παρεμβάσεων στο άγχος και το στρες. Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών παρέχουν κάποιες πρώτες ενδείξεις ερευνητικής τεκμηρίωσης ότι οι θετικές παρεμβάσεις πράγματι αυξάνουν τα επίπεδα ευτυχίας και μειώνουν τα συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και στρες όχι μόνο στον γενικό πληθυσμό, αλλά και σε κλινικά δείγματα. Οι μεθοδολογικοί περιορισμοί και η μικρή επίδραση των θετικών παρεμβάσεων στις υπό μελέτη μεταβλητές καταδεικνύουν την ανάγκη για την υλοποίηση περαιτέρω ερευνών. Στη συνέχεια αυτού του κεφαλαίου θα γίνει μια πιο λεπτομερής παράθεση ενός μεγάλου αριθμού θετικών παρεμβάσεων που εστιάζουν σε επιμέρους θετικές μεταβλητές και θετικές έννοιες, όπως είναι τα δυνατά στοιχεία χαρακτήρα, η ευγνωμοσύνη, η καλοσύνη, το χιούμορ, το νόημα ζωής, η συγχώρεση, η στοχοθέτηση και οι θετικές σχέσεις.

### ***Δυνατά στοιχεία χαρακτήρα***

Οι Peterson και Seligman (2004) κατηγοριοποίησαν όλες τις αρετές και τα δυνατά χαρακτηριστικά του ατόμου, δημιουργώντας έτσι ένα ερωτηματολόγιο 120 ερωτήσεων που δίνει το προφίλ των πλέον δυνατών και των λιγότερο δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Η κατηγοριοποίηση μέσω του VIA (Values In Action) αποτελεί μια προσπάθεια της θετικής ψυχολογίας να εισαγάγει μια θετικά εστιασμένη κατηγοριοποίηση στον αντίποδα των ψυχιατρικών κατηγοριοποιήσεων (π.χ. DSM-5, ICD10), δίνοντας έμφαση στις δυνατές πλευρές και τους προσωπικούς πόρους του ατόμου. Το VIA έχει αποτελέσει τη βάση για πολλές θετικές παρεμβάσεις που σκοπό έχουν τη διερεύνηση, την ανάπτυξη και την καλλιέργεια των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα. Τα αρχικά ευρήματα για την αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων δείχνουν μικρά και μέτρια μεγέθη επίδρασης (Quinlan, Swain & Vella-Brodrick, 2012).

Σταθμό στη μελέτη των σχετικών θετικών παρεμβάσεων αποτέλεσε η έρευνα των Seligman, Steen, Park και Peterson (2005), οι οποίοι χορήγησαν μέσω διαδικτύου σε δείγμα 577 ενηλίκων πέντε διαφορετικές θετικές παρεμβάσεις, διάρκειας μίας εβδομάδας η καθεμία. Συγκεκριμένα, για την παρέμβαση της αναγνώρισης και ανάπτυξης των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα ζητούνταν καταρχάς από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το VIA ερωτηματολόγιο, ώστε να γνωρίσουν το προφίλ των δυνατών τους στοιχείων, και στη συνέχεια τους ζητούνταν, κάθε ημέρα της εβδομάδας, να χρησιμοποιήσουν αυτά τα στοιχεία με έναν καινούργιο τρόπο. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αναγνώριση, η χρήση και η ανάπτυξη των δυνατών στοιχείων («Using signature strengths in a new way»), καθώς και η παρέμβαση που αφορούσε την καταγραφή τριών θετικών περιστατικών κάθε ημέρα («Three good things») οδήγησαν σε αύξηση των επιπέδων ευτυχίας και σε μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, μέχρι και έξι μήνες μετά το πέρας της παρέμβασης.

Παραλλαγές της άσκησης «Using signature strengths in a new way» έχουν μελετηθεί από πλήθος ερευνών, τόσο σε ενήλικες (Gander, Proyer, Ruch & Wyss, 2012· Mitchell, Stanimirovic, Klein & Vella-Brodrick, 2009· Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012· Rashid, 2004· Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling, 2011) όσο και σε έφηβους (Proctor, Tsukayama, Wood, Maltby, Eades & Linley, 2011), με παρόμοια αποτελέσματα στην αύξηση των επιπέδων ευημερίας, καθώς και σε ορισμένες έρευνες στη μείωση του στρες (Wood et al., 2011). Ενδιαφέρον προκαλεί επίσης η έρευνα των Littman-Ovadia και Steiger (2010), η οποία καταδεικνύει ότι η ανάπτυξη των δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα αύξησε όχι μόνο την ευημερία, αλλά και την εργασιακή ικανοποίηση, τόσο σε εθελοντές όσο και σε εργαζόμενους που συμμετείχαν στην εν λόγω έρευνα.

### ***Ευγνωμοσύνη***

Στις παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης περιλαμβάνονται ασκήσεις που επικεντρώνονται, αφενός, στην ευγνωμοσύνη που βιώνει κανείς από τις θετικές πτυχές της ζωής του, όπως είναι η καταγραφή τριών θετικών γεγονότων (Seligman et al., 2005)

και το εβδομαδιαίο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης (Emmons & McCullough, 2003), και, αφετέρου, αφορούν το συναίσθημα ευγνωμοσύνης που βιώνεται ως απάντηση σε πράξεις άλλων, όπως είναι η άσκηση «γράμμα ευγνωμοσύνης».

Συγκεκριμένα, η καταγραφή τριών θετικών γεγονότων είναι από τις πλέον μελετημένες θετικές παρεμβάσεις, αρχής γενομένης από την προαναφερόμενη έρευνα του Seligman και των συνεργατών του (2005). Η άσκηση καλεί το άτομο να καταγράφει καθημερινά για μία εβδομάδα τρία πράγματα που πήγαν καλά μέσα στην ημέρα του, καθώς και τους λόγους που αυτά συνέβησαν. Πολλές μελέτες έχουν συμπεριλάβει στον σχεδιασμό τους τη συγκεκριμένη θετική τεχνική (π.χ. Gander et al., 2012· Emmons & McCullough, 2003· Mitchell et al., 2009· Mongrain & Anselmo-Matthews, 2012· Woodworth, O'Brien-Malone, Diamond & Schüz, 2016). Για παράδειγμα, οι Schueller και Parks (2012) βρήκαν ότι παρόλο που δεν υπήρχαν σημαντικές αλλαγές τον πρώτο καιρό αμέσως μετά την υιοθέτηση αυτής της άσκησης, σε μετρήσεις που έγιναν στους επόμενους τρεις και έξι μήνες μετά την παρέμβαση, οι συμμετέχοντες που συνέχιζαν να χρησιμοποιούν την τεχνική είχαν θετικά οφέλη και μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Ακόμη, σε μια έρευνα με συμμετέχοντες 221 παιδιά και εφήβους, με μέση ηλικία τα 12 έτη (Froh, Sefick & Emmons, 2008), φάνηκε ότι η άσκηση ευγνωμοσύνης οδήγησε σε μεγαλύτερα επίπεδα ευημερίας και σε μειωμένα αρνητικά συναισθήματα. Στη συγκεκριμένη παρέμβαση είχε ζητηθεί από την πειραματική ομάδα καταγραφή πέντε θετικών περιστατικών στη ζωή τους για τα οποία ήταν ευγνώμονες στη διάρκεια τριών εβδομάδων.

Η άσκηση που περιλαμβάνει το εβδομαδιαίο ημερολόγιο ευγνωμοσύνης μελετήθηκε από τους Emmons και McCullough (2003) σε τρεις επιμέρους μελέτες. Το δείγμα στις πρώτες δύο έρευνες αποτελούνταν από προπτυχιακούς φοιτητές, ενώ η τρίτη έρευνα πραγματοποιήθηκε με ασθενείς νευρομυϊκών ασθενειών. Και στις τρεις μελέτες, τα άτομα που συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα κατέγραφαν στο τέλος κάθε εβδομάδας πέντε περιστατικά για τα οποία ένιωθαν ευγνωμοσύνη. Και στις τρεις έρευνες η τήρηση του εβδομαδιαίου ημερολογίου ευγνωμοσύνης φάνηκε να συσχετίζεται με αυξημένα θετικά συναισθήματα των συμμετεχόντων.

Η κλασική έρευνα του Seligman και των συνεργατών του (2005) είχε συμπεριλάβει στις ασκήσεις που μελέτησε το γράμμα ευγνωμοσύνης και την επίσκεψη ευγνωμοσύνης. Η οδηγία που είχε δοθεί στους συμμετέχοντες ήταν να γράψουν ένα γράμμα σε κάποιον που είχε υπάρξει ιδιαίτερα ευγενικός μαζί τους, αλλά δεν είχαν καταφέρει να τον ευχαριστήσουν, και στη συνέχεια να δώσουν το γράμμα σε αυτό το άτομο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι συμμετέχοντες δήλωσαν στατιστικά σημαντικά υψηλότερα επίπεδα ευημερία και μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης τα οποία διατηρήθηκαν έως έξι μήνες μετά.

Πιο πρόσφατα, ο Wong και οι συνεργάτες του (2016) μελέτησαν πώς η χρήση του γράμματος ευγνωμοσύνης μπορεί να διαφοροποιεί το ψυχοθεραπευτικό αποτέλεσμα. Συγκεκριμένα, οι οδηγίες που δόθηκαν από τον θεραπευτή ήταν η

συγγραφή ενός γράμματος ευγνωμοσύνης σε ένα άτομο που ο θεραπευόμενος θεωρούσε ότι δεν είχε ευχαριστήσει όπως θα «έπρεπε», ενώ οι ίδιοι οι θεραπευόμενοι επέλεξαν αν θα έστελναν το γράμμα αυτό ή όχι. Ένας στους πέντε αποφάσισε τελικά να παραδώσει το γράμμα στον παραλήπτη του. Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα της μελέτης, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, τα άτομα που κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους έγραψαν γράμμα ευγνωμοσύνης σημείωσαν καλύτερα αποτελέσματα ως προς την ψυχική τους υγεία στο τέλος της ψυχοθεραπείας.

Οι παρεμβάσεις ευγνωμοσύνης αποτελούν ακρογωνιαίο λίθο των θετικών παρεμβάσεων. Η ευγνωμοσύνη και οι ευεργετικές της συνέπειες έχουν μελετηθεί εκτενώς στον χώρο της θετικής ψυχολογίας και οι παραπάνω παρεμβάσεις δίνουν απτούς τρόπους για την περαιτέρω καλλιέργειά της.

### *Καλοσύνη*

Οι πράξεις καλοσύνης (acts of kindness) αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα θετικής παρέμβασης που στοχεύει στην ενδυνάμωση των θετικών σχέσεων. Σε έρευνες που μελετούν την επίδραση των πράξεων καλοσύνης στα επίπεδα της ευημερίας, οι συμμετέχοντες στην πειραματική ομάδα καλούνται να πραγματοποιήσουν μια σειρά από πράξεις καλοσύνης προς τους συνανθρώπους τους. Για παράδειγμα, η άσκηση πραγματοποίησης πέντε πράξεων καλοσύνης μέσα σε μία μέρα βρέθηκε να οδηγεί σε μεγαλύτερη αύξηση των επιπέδων ευημερίας στους συμμετέχοντες, συγκριτικά με άτομα που πραγματοποίησαν τον ίδιο αριθμό πράξεων μέσα σε διάστημα μίας εβδομάδας (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Παρόμοια ευρήματα βρέθηκαν και από τους Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui και Fredrickson (2006) μέσω της άσκησης όπου οι συμμετέχοντες καλούνταν να σημειώνουν καθημερινά πόσες πράξεις καλοσύνης πραγματοποιούσαν για διάστημα μίας εβδομάδας. Η δεύτερη έρευνα ανέδειξε ότι μέσω τέτοιων παρεμβάσεων καλοσύνης τα άτομα φαίνεται να συμπεριφέρονται με πιο ευγενικό τρόπο και να βιώνουν υψηλότερα συναισθήματα ευγνωμοσύνης.

Τα οφέλη της καλοσύνης και του μοιράσματος έχουν επιβεβαιωθεί και για άλλες σχετικές ασκήσεις. Συγκεκριμένα, άτομα τα οποία δίνουν χρήματα για συνανθρώπους τους αναφέρουν ότι είναι πιο ευτυχισμένα (Dunn, Aknin & Norton, 2008· Dunn, Ashton-James, Hanson & Aknin, 2010). Η Dunn και οι συνεργάτες της (2008, 2010) κατέληξαν σε αυτά τα ευρήματα μέσα από μια έρευνα σε 632 Αμερικανούς, καθώς και σε μια έρευνα σε 16 υπαλλήλους μιας ιδιωτικής εταιρείας. Και στις δύο μελέτες τα χρήματα που τα άτομα έδιναν σε φιλανθρωπίες, ή σε δώρα για άλλους, αναλογικά με το εισόδημά τους, φάνηκε να σχετίζεται θετικά με τα αυτοαναφερόμενα επίπεδα ευτυχίας τους. Ακόμη, θετική επίδραση όχι μόνο στα επίπεδα της ευτυχίας, αλλά και στην ψυχική και σωματική υγεία, φαίνεται να έχει η συμμετοχή σε αλtruιστικές πράξεις, σε εθελοντικές πρωτοβουλίες και σε φιλανθρωπικούς σκοπούς, καθώς η αλtruιστική συμπεριφορά φαίνεται να συμβάλλει στην ευημερία και μακροζωία με λιγότερα προβλήματα υγείας σε άτομα που

συμπεριφέρονται συμπονετικά και γενναιόδωρα προς τους συνανθρώπους τους (Borgonovi, 2008· Post, 2005). Τέλος, σε σχετική κλινική μελέτη βρέθηκε ότι άτομα με κοινωνική φοβία που εκτελούσαν πράξεις καλοσύνης για τέσσερις εβδομάδες πέτυχαν περισσότερο τους θεραπευτικούς τους στόχους για την αντιμετώπιση της κοινωνικής φοβίας και μείωσαν περισσότερο τις αποφυγές τους, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, καθώς και με άλλη ομάδα που ακολουθούσε τεχνικές έκθεσης στα φοβικά ερεθίσματα (Trew & Alden, 2015).

### *Χιούμορ*

Δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός από την επιστημονική κοινότητα για την έννοια του χιούμορ, καθώς αυτό έχει ευρύτερα ορισθεί ως διάθεση, ταλέντο, ιδιοσυγκρασιακό στοιχείο, κοσμοθεωρία, αρετή, ή μηχανισμός άμυνας. Στους κόλπους της θετικής ψυχολογίας, οι Peterson και Seligman (2004) συμπεριλαμβάνουν το χιούμορ ως δυνατό χαρακτηριστικό στο VIA ερωτηματολόγιο δυνατών στοιχείων του χαρακτήρα, συνδέοντάς το μάλιστα με την ανθρωπιά και τη σοφία. Τα τελευταία είκοσι χρόνια έχουν γίνει έρευνες με σκοπό να αναπτυχθούν παρεμβάσεις με επίκεντρο το χιούμορ. Οι πρώτες σχετικές έρευνες (Lowis, 1997· Nevo, Aharonson & Klingman, 1998) έδειξαν ενθαρρυντικά αποτελέσματα, καθώς οι θετικές παρεμβάσεις του χιούμορ βρέθηκαν να βελτιώνουν την ευημερία και την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων. Τα αποτελέσματα αυτά επιβεβαιώθηκαν στις έρευνες που ακολούθησαν, οι οποίες διακρίνονταν από πιο αυστηρή μεθοδολογία.

Για παράδειγμα, σε μια πρόσφατη μελέτη χρησιμοποιήθηκαν πέντε παραλλαγές κλασικών παρεμβάσεων της θετικής ψυχολογίας μέσω διαδικτύου για να διερευνηθεί κατά πόσον το χιούμορ αυξάνει τα επίπεδα της ευημερίας και μειώνει τη βίωση συμπτωμάτων κατάθλιψης (Wellenzohn, Proyer & Ruch, 2016a). Ειδικότερα, στη συγκεκριμένη μελέτη η οδηγία της παρέμβασης των «τριών καλών πραγμάτων» (Seligman et al., 2005) τροποποιήθηκε έτσι ώστε το άτομο να γράφει στο τέλος της ημέρας «τα τρία πιο αστεία πράγματα» που συνέβησαν στη διάρκειά της. Η δε άσκηση του Seligman και των συνεργατών του (2005) «επίσκεψη ευγνωμοσύνης» μετατράπηκε σε άσκηση «συγκέντρωση αστείων πραγμάτων», όπου το άτομο ανακαλεί αστείες αναμνήσεις και γράφει για αυτές, ενώ η κλασική άσκηση «αξιοποίηση των δυνατών μας στοιχείων» ονομάστηκε «εξασκώ το χιούμορ», κατά την οποία οι συμμετέχοντες προσπαθούσαν ενεργά να βάλουν καθημερινά το χιούμορ στη ζωή τους. Επιπλέον, στο πλαίσιο της άσκησης «μια πόρτα κλείνει και μια πόρτα ανοίγει» (Rashid & Anjum, 2008) οι συμμετέχοντες καλούνταν να σκεφτούν δημιουργικούς και αστείους τρόπους επίλυσης προβλημάτων. Τέλος, η παρέμβαση «απαρίθμηση των πράξεων καλοσύνης» (Otake et al., 2006) τροποποιήθηκε σε «απαρίθμηση αστείων», κατά την οποία τα άτομα αναλογίζονται στο τέλος της ημέρας όλα τα αστεία που τους έχουν συμβεί.

Η εν λόγω παρέμβαση διήρκεσε πέντε εβδομάδες και πραγματοποιήθηκε συνολικά σε δείγμα 632 συμμετεχόντων. Στο τέλος της παρέμβασης φάνηκε ότι τα

επίπεδα ευημερίας των συμμετεχόντων στην πειραματική ομάδα ήταν αυξημένα σε σύγκριση με αυτά της ομάδας ελέγχου, ενώ τα αποτελέσματα αυτά διατηρήθηκαν μέχρι και έξι μήνες μετά, στη φάση επανελέγχου. Από την άλλη, η μείωση των επιπέδων κατάθλιψης, παρόλο που ήταν στατιστικά σημαντική, διατηρήθηκε μόνο στην αρχική μέτρηση μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Διερευνώντας περαιτέρω τους μηχανισμούς μέσω των οποίων το χιούμορ λειτουργεί θετικά, με βάση τα αποτελέσματα της έρευνάς τους, οι ίδιοι ερευνητές πρότειναν ότι η επικέντρωση της προσοχής στο παρόν και η «απόλαυση» βίωσης θετικών συναισθημάτων φαίνεται να παίζουν καίριο ρόλο (Wellenzohn, Proyer & Ruch, 2016b).

Ως συνέχεια των παραπάνω, ο McGhee (2010) πρότεινε επτά συνήθειες που προάγουν το χιούμορ. Εν συντομία, οι επτά συνήθειες που προτείνονται είναι οι εξής: (α) «περιτριγυρίσου από χιούμορ», (β) «ανέπτυξε μια παιχνιδιάρικη προσέγγιση», (γ) «γέλασε περισσότερο», (δ) «κτίσε το δικό σου χιούμορ», (ε) «παρατήρησε το χιούμορ γύρω σου», (στ) «βρες χιούμορ σε στρεσογόνες καταστάσεις», και (ζ) «γέλασε με τον εαυτό σου». Ο McGhee (2010) υπογραμμίζει ότι αυτές οι συνήθειες χρειάζεται να γίνονται κομμάτι της ζωής του ατόμου, ώστε να διατηρούν τα πλεονεκτήματά τους σε βάθος χρόνου. Το πρόγραμμά του έχει ερευνηθεί σε επιμέρους πληθυσμούς στην Αυστρία (Sassenrath, 2001), την Ελβετία (Rusch & Stolz, 2009) και την Αυστραλία (Crawford & Caltabiano, 2011), με θετικά αποτελέσματα σε όλες τις περιπτώσεις.

Παράλληλα, σημαντικός αριθμός ερευνών έχει πραγματοποιηθεί προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσον η χρήση τεχνικών χιούμορ παίζει ρόλο στην ευημερία των ηλικιωμένων (π.χ. Konradt, Hirsch, Jonitz & Junglas, 2013· Proyer, Ruch & Müller, 2010· Ruch, Proyer & Weber, 2010), με εξίσου ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, η Konradt και οι συνεργάτες της (2013) εξέτασαν τα αποτελέσματα μιας ομάδας θεραπείας μέσω της χρήσης χιούμορ σε ηλικιωμένους ασθενείς με καταθλιπτική συμπτωματολογία και συνέκριναν τα αποτελέσματα με μια ομάδα ασθενών που δεν λάμβανε καμία θεραπευτική κατά τη διάρκεια της έρευνας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, μόνο οι ασθενείς στην ομάδα χιούμορ έδειξαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος (βλ. επίσης Hirsch, Junglas, Konradt & Jonitz, 2010).

### ***Νόημα ζωής***

Σε αντίθεση με τις θετικές παρεμβάσεις που έχουν παρουσιαστεί μέχρι τώρα, οι παρεμβάσεις για το νόημα ζωής περιλαμβάνουν λιγότερες συμπεριφορικές τεχνικές και εστιάζουν περισσότερο σε γνωστικές διεργασίες μέσω των οποίων μπορεί να κινητοποιηθούν συμπεριφορικές αλλαγές. Ανάμεσα στις παρεμβάσεις που έχουν βρεθεί ότι βοηθούν το άτομο να αναζητήσει το νόημα της ζωής του, αλλά και να σκεφτεί τρόπους που θα το βοηθήσουν στην επίτευξη νοήματος, είναι οι αφηγήσεις των ατόμων για παρελθούσες εμπειρίες, ή οι αφηγήσεις τους για το μέλλον.



Παράδειγμα τέτοιας μελέτης αποτελεί η έρευνα των Burton και King (2004), οι οποίοι ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να ανακαλέσουν στιγμές από το παρελθόν που οι ίδιοι χαρακτήριζαν ως πολύ ευτυχισμένες, και στη συνέχεια να καταγράψουν αυτές τις στιγμές με κάθε δυνατή λεπτομέρεια, δίνοντας έμφαση στα συναισθήματα και τις σκέψεις που είχαν εκείνη τη στιγμή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, έως και τρεις μήνες μετά την πραγματοποίηση της άσκησης, τα άτομα που συμμετείχαν στην πειραματική ομάδα βίωναν θετικά συναισθήματα πιο συχνά και είχαν επισκεφθεί τον γιατρό τους για σωματικές ενοχλήσεις με μικρότερη συχνότητα. Αργότερα, οι Wing, Schutte και Byrne (2006) χρησιμοποίησαν την ίδια άσκηση και διαπίστωσαν υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή στους συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας.

Σε άλλες έρευνες που αφορούν παρεμβάσεις για την ενίσχυση του νοήματος στη ζωή, οι συμμετέχοντες καλούνται να φανταστούν ότι τα πράγματα έχουν πάει πολύ καλά στη ζωή τους και να περιγράψουν τον «καλύτερο δυνατό εαυτό» τους (The best possible self). Η King (2001) ήταν η πρώτη ερευνήτρια που ζήτησε από τους συμμετέχοντες να γράψουν για τον «καλύτερο εαυτό» τους και στη συνέχεια συνέκρινε την ομάδα αυτή με άτομα που έγραψαν για μια τραυματική εμπειρία αλλά και άτομα της ομάδας ελέγχου, από τα οποία ζητήθηκε να γράψουν για μια ανάμνηση μη συναισθηματικά φορτισμένη. Στην έρευνα αυτή βρέθηκε ότι και οι δύο πειραματικές ομάδες είχαν καλύτερη υγεία πέντε μήνες μετά την πραγματοποίηση της άσκησης, σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Αργότερα, σε παραλλαγές αυτής της παρέμβασης, οι Sheldon και Lyubomirsky (2006) ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να σκέφτονται για τον ιδεατό εαυτό τους κατά τις επόμενες μέρες, ενώ οι Layous, Nelson και Lyubomirsky (2012) ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να θέσουν στόχους που θα τους βοηθήσουν στην επίτευξη του ιδεώδους εαυτού. Και οι δύο παραπάνω μελέτες έδειξαν στατιστικώς σημαντικά θετικά αποτελέσματα για τα άτομα που συμμετείχαν στη θετική παρέμβαση, συγκριτικά με τα άτομα στις ομάδες ελέγχου.

### **Συγχώρεση**

Η συγχώρεση ορίζεται ως, αφενός, η μείωση των αρνητικών συναισθημάτων και σκέψεων και, αφετέρου, η αύξηση των θετικών συναισθημάτων και σκέψεων προς ένα άτομο το οποίο μας έχει βλάψει (Wade & Worthington, 2003). Αρχικά, υπήρξαν μελέτες περιπτώσεων (case studies) με ενθαρρυντικά αποτελέσματα (βλ. σχετικά Hunter, 1978· Kaufman, 1986). Τα τελευταία χρόνια, όμως, έχουν αναπτυχθεί συγκεκριμένα μοντέλα που επικεντρώνονται στους μηχανισμούς μέσω των οποίων επιδιώκεται η συγχώρεση, τόσο σε ατομικό όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Δύο κύριες μετα-αναλύσεις για τον ρόλο της συγχώρεσης (Baskin & Enright, 2004· Wade, Hoyt, Kidwell & Worthington, 2013) καταλήγουν ότι οι παρεμβάσεις συγχώρεσης επιτυγχάνουν τον αρχικό τους στόχο, δηλαδή τη συγχώρεση, και επιπλέον έχουν πρόσθετα οφέλη για τους συμμετέχοντες σε συναισθη-

ματικό επίπεδο –να βιώσουν συγχώρεση και ελπίδα–, ενώ συχνά παρατηρείται και μείωση της κατάθλιψης και του άγχους. Καλύτερα δε αποτελέσματα φαίνεται να έχουν οι ατομικές παρεμβάσεις μεγαλύτερης διάρκειας, με τα οφέλη σταδιακά να αυξάνονται έως και είκοσι οκτώ συνεδρίες μετά, όπου φαίνεται να επέρχεται το φαινόμενο του κορεσμού.

Στο πλαίσιο αυτής της ενότητας θα αναφερθούν συνοπτικά τρεις ευρέως διαδεδομένες παρεμβάσεις συγχώρεσης. Αρχικά, οι Enright και Fitzgibbons (2000) ανέπτυξαν ένα πρόγραμμα συγχώρεσης που έχει, έως σήμερα, συγκεκριμένη το μεγαλύτερο ερευνητικό ενδιαφέρον και τις περισσότερες ενδείξεις αποτελεσματικότητας (Coyle & Enright, 1997· Freedman & Enright, 1996· Reed & Enright, 2006). Το συγκεκριμένο μοντέλο αποτελείται από είκοσι βήματα χωρισμένα σε τέσσερις επιμέρους ενότητες: (α) ανακάλυψη των αρνητικών συναισθημάτων σχετικά με το συμβάν, (β) απόφαση των ατόμων να συγχωρέσουν στην προκειμένη περίπτωση, (γ) κατανόηση του ατόμου που τους αδίκησε και ανάπτυξη αποδοχής και συμπόνιας, και (δ) εμπάθυσση, η οποία βοηθά το άτομο να βρει νόημα στις δυσκολίες που πέρασε κατά τη διαδικασία συγχώρεσης. Το μοντέλο αυτό έχει φανεί αποτελεσματικό με ενήλικες και εφήβους, αλλά όχι με παιδιά.

Το REACH μοντέλο (Worthington, 2006) στοχεύει να καταστήσει τη συγχώρεση κομμάτι της καθημερινότητας και διδάσκει επιμέρους βήματα για την επίτευξή της. Συγκεκριμένα, το μοντέλο αποτελείται από πέντε βήματα κατά τα οποία το άτομο αποφασίζει αν θέλει να συγχωρέσει το άτομο που του έχει προκαλέσει κάποια βλάβη και στη συνέχεια αναπτύσσει θετικά συναισθήματα στη θέση των αρνητικών συναισθημάτων που προϋπήρχαν της συγχώρεσης. Συνοπτικά, το άτομο ανασύρει, αρχικά, από τη μνήμη του τα δυσάρεστα γεγονότα και του δίνεται η επιλογή να απομακρυνθεί από τον ρόλο του θύματος και να αναλογιστεί αν θα ήθελε να συγχωρέσει τον θύτη. Στο επόμενο βήμα, το άτομο αναπτύσσει κατανόηση και ενσυναίσθηση για τον θύτη. Στη συνέχεια, αναπτύσσει τον αλτρουισμό, την ευγνωμοσύνη, την ενσυναίσθηση και την ταπεινότητα. Πριν το κλείσιμο της παρέμβασης, το άτομο δεσμεύεται να συνεχίσει τις αλλαγές που άρχισε και, τέλος, προετοιμάζεται για το μέλλον.

Βασισμένοι στο REACH μοντέλο, ο Rye και οι συνεργάτες του ανέπτυξαν ένα πρόγραμμα συγχώρεσης για άτομα που βρίσκονται στο τέλος μιας ρομαντικής σχέσης (Rye & Pargament, 2002· Rye, Pargament, Pan, Yingling, Shogren & Ito, 2005). Στο πρόγραμμα αυτό, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να συζητήσουν για τα αισθήματα προδοσίας που βιώνουν, να μάθουν να διαχειρίζονται τον θυμό τους, να διδαχθούν τα οφέλη της συγχώρεσης, να μπορέσουν να φροντίσουν και να συγχωρέσουν τον ίδιο τους τον εαυτό και, τέλος, να προετοιμαστούν για το μέλλον. Μετά το πέρας των οκτώ εβδομάδων, οι συμμετέχοντες δήλωναν υψηλότερα επίπεδα συγχώρεσης και μειωμένα επίπεδα συμπτωμάτων κατάθλιψης.

## Στοχοθέτηση

Ο Καβάφης (1984) έγραψε ότι ο δρόμος για την Ιθάκη, ως αλληγορία για τους προσωπικούς στόχους που θέτει ο καθένας, πρέπει είναι μακρύς, καθώς είναι το ίδιο το ταξίδι που μας μαθαίνει και μας «πλουτίζει». Η θετική ψυχολογία υποστηρίζει ότι μέσω της προσπάθειας επίτευξης των στόχων μας γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι με διάφορους τρόπους (Lyubomirsky, 2008). Ο καθένας μας θέτει κάποιους μακροπρόθεσμους στόχους (π.χ. να σπουδάσει, να αγοράσει ένα σπίτι, να κάνει οικογένεια, να ταξιδέψει στο εξωτερικό), οι οποίοι αποτελούν την πυξίδα μας για τις επιλογές μας στη ζωή. Η προσπάθεια για την επίτευξη των στόχων μας ενισχύει το αίσθημα του σκοπού και του ελέγχου στη ζωή μας. Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι αποτελούν τη βάση για τους βραχυπρόθεσμους και τους μεσοπρόθεσμους στόχους που οργανώνουν την καθημερινή μας ζωή, ενώ μέσω της επίτευξής τους τονώνεται η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμησή μας. Όταν δε παρουσιάζονται προβλήματα και δυσκολίες, οι στόχοι μας βοηθούν να τα αντιμετωπίσουμε πιο αποτελεσματικά. Και, τέλος, στο ταξίδι επίτευξης των στόχων μας ερχόμαστε κοντά με άλλους ανθρώπους, συνδεόμαστε και ανταλλάσσουμε απόψεις και συναισθήματα.

Λαμβάνοντας υπόψη τα πλεονεκτήματα της στοχοθέτησης, έχουν σχεδιαστεί θετικές παρεμβάσεις προκειμένου να βοηθήσουν τα άτομα να θέτουν στόχους και να εργάζονται για αυτούς. Καταρχάς, η άσκηση «του καλύτερου εαυτού», η οποία παρουσιάζεται στην ενότητα του νοήματος ζωής, έχει τροποποιηθεί με ένα επιπλέον βήμα που περιλαμβάνει τη στοχοθέτηση, το οποίο βασίζεται στους συγκεκριμένους τρόπους με τους οποίους το άτομο θα προχωρήσει προς την κατεύθυνση του ιδανικού του εαυτού μέσα από τις πράξεις του (Layous et al., 2012). Στη συγκεκριμένη παρέμβαση, το άτομο επεξεργάζεται γνωστικά τις πράξεις που θα μπορούσε να κάνει, χωρίς ωστόσο να υπάρχει η οδηγία να τις ακολουθήσει. Τα αποτελέσματα της συμμετοχής σε αυτή την άσκηση έδειξαν ότι υπήρχαν σημαντικά οφέλη για την ευημερία των συμμετεχόντων στην πειραματική ομάδα (Layous et al., 2012).

Σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, οι MacLeod, Coates και Hetherington (2008) σχεδίασαν μια παρέμβαση που στηρίχθηκε σε προηγούμενα ευρήματα (Sheldon & Elliot, 1999· Locke, 2002) και η οποία διδάσκει στα άτομα ικανότητες που χρειάζονται για τη συνολικότερη διαμόρφωση και τον σχεδιασμό στόχων (Goal setting And Planning – GAP). Συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι όταν οι στόχοι συμβαδίζουν με τις προσωπικές επιθυμίες και τα ενδιαφέροντα των ατόμων, οι άνθρωποι τείνουν να καταβάλλουν μεγαλύτερη προσπάθεια, γεγονός που αυξάνει την πιθανότητα επιτυχίας, το οποίο με τη σειρά του προκαλεί μεγαλύτερα οφέλη για την ευημερία τους (Sheldon & Elliot, 1999). Επίσης, έχει βρεθεί ότι συγκεκριμένα σχέδια είναι πιο πιθανό να οδηγήσουν στο επιθυμητό αποτέλεσμα, σε σύγκριση με άλλα (Locke, 2002). Ως συνέχεια αυτών των ευρημάτων, η εν λόγω παρέμβαση αποτελείται από τρεις εβδομαδιαίες συναντήσεις. Η πρώτη συνάντηση επικεντρώνεται στην ψυχο-εκπαίδευση πάνω στους στόχους και τίθενται οι πρώτοι στόχοι από τους συμμετέχοντες. Στις επόμενες δύο συναντήσεις, οι συμμετέχοντες αξιολογούν την

πρόοδό τους, αναλογίζονται εμπόδια, αλλά και πλεονεκτήματα ή μειονεκτήματα των επόμενων βημάτων που πρόκειται να πάρουν. Στόχος της τελικής συνάντησης είναι τα άτομα να διατηρήσουν όποια πρόοδο έχουν κάνει κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, τόσο ως προς τους συγκεκριμένους στόχους όσο και ως προς την ευρύτερη διαδικασία στοχοθέτησης. Τα ευρήματα της έρευνας που αφορούσε τη συγκεκριμένη παρέμβαση έδειξαν ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της στοχοθέτησης και της ευημερίας, η οποία αξιολογήθηκε μέσω ερωτηματολογίων που αφορούν την ικανοποίηση από τη ζωή και ερωτηματολογίων που εκτιμούν τη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων.

Τέλος, οι Sheldon, Kasser, Smith και Share (2002) με μια πιο σύντομη παρέμβαση, διάρκειας 90 λεπτών, κατέληξαν ότι η προσπάθεια να επιτύχουμε τους στόχους μας οδηγεί σε αυξημένη ενεργητικότητα, σε ψυχο-κοινωνική ευημερία και σε συναισθηματική ισορροπία. Στη συγκεκριμένη μελέτη, οι συμμετέχοντες που στην αρχή της έρευνας είχαν φανεί πιο θετικοί απέναντι στη διαδικασία είχαν περισσότερα οφέλη από την παρέμβαση, εύρημα που επιβεβαιώθηκε αργότερα και από τον Sheldon και τους συνεργάτες του (2010). Οι τελευταίοι υπογράμμισαν ότι τα οφέλη θα συνεχίσουν να διατηρούνται, υπό την προϋπόθεση ότι οι συμμετέχοντες στην παρέμβαση θα εξακολουθούν να εξασκούν τις δεξιότητες που έμαθαν.

### **Θετικές σχέσεις**

Οι διαπροσωπικές σχέσεις φαίνεται να είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την ευτυχία, όπως προκύπτει και από τον κεντρικό ρόλο που κατέχουν σε διάφορα μοντέλα για την ευημερία (π.χ. PERMA Well-being Model· Seligman, 2011). Διάφορα ερευνητικά ευρήματα συνηγορούν στην υποστήριξη αυτής της θέσης. Για παράδειγμα, η πρόσληψη κοινωνικής υποστήριξης οδηγεί σε χαμηλότερα επίπεδα άγχους κατά τη βίωση στρεσογόνων καταστάσεων (Coan, Schaefer & Davidson, 2006). Ακόμη, οι άνθρωποι φαίνεται να αισθάνονται πιο ευτυχισμένοι όταν ασχολούνται με ομαδικές δραστηριότητες σε σύγκριση με μοναχικές δραστηριότητες (Reyes-García, Godoy, Vadez, Ruíz-Mallén, Huanca, Leonard et al., 2009). Τέλος, αξίζει να αναφερθούν τα ευρήματα μιας έρευνας που κράτησε 20 χρόνια και είχε 4.739 συμμετέχοντες. Στην έρευνα αυτή, οι Fowler και Christakis (2008) βρήκαν ότι είμαστε πιο ευτυχισμένοι όταν έχουμε ευτυχισμένους φίλους, ή οι φίλοι μας έχουν ευτυχισμένους φίλους. Με άλλα λόγια, η ευτυχία είναι «μεταδοτική» και έτσι, αν ανήκουμε σε έναν ευτυχισμένο κοινωνικό κύκλο, είναι πιο πιθανόν να είμαστε και εμείς οι ίδιοι ευτυχισμένοι.

Με εφελτήριο αυτά τα συμπεράσματα, έχουν αναπτυχθεί θετικές παρεμβάσεις και τεχνικές που συμβάλλουν στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων. Ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον έχει συγκεντρωθεί στο πώς οι άνθρωποι μπορούν να αποκρίνονται στα θετικά νέα ώστε να αυξάνεται περαιτέρω η ευημερία τους, κάτι το οποίο ονομάζεται «κεφαλαιοποίηση της χαράς» (capitalization – Langston, 1994). Συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η «κεφαλαιοποίηση της χαράς» είναι μια δεξιότητα

που μπορεί να αναπτυχθεί και να οδηγήσει τόσο σε ατομικά οφέλη όσο και σε ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις (Gable & Reis, 2010). Έτσι, όταν η απάντησή μας στα θετικά νέα ενός συνανθρώπου μας χαρακτηρίζεται από ενεργό και έκδηλο ενδιαφέρον, παρατηρούνται περισσότερα θετικά συναισθήματα, υψηλότερη αυτοπεποίθηση και ενισχυμένη ευημερία, σε ατομικό επίπεδο. Οι σχέσεις δε οι οποίες χτίζονται πάνω σε τέτοιου τύπου απαντήσεις χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερη ικανοποίηση, οικειότητα, δέσμευση, εμπιστοσύνη και σταθερότητα.

Η «κεφαλαιοποίηση της χαράς» έχει μελετηθεί τόσο σε φιλικές όσο και σε ρομαντικές σχέσεις. Στις φιλικές σχέσεις φαίνεται ότι μέσω ενεργητικών και εποικοδομητικών αποκρίσεων διασφαλίζει κανείς μακροχρόνιες σχέσεις (Demir, Tyra & Özen-Çıplak, 2018) και δημιουργεί πιο ευτυχισμένα άτομα (Demir, Haynes & Potts, 2017). Και στις δύο σχετικές έρευνες παρατηρήθηκαν διαφορές φύλου, με τις γυναίκες να είναι πιο πιθανόν να ανταποκριθούν σε θετικά νέα με ενεργό και εποικοδομητικό τρόπο. Παρόμοια αποτελέσματα εμφανίζονται και στις ρομαντικές σχέσεις, όπου οι θετικές και εποικοδομητικές αποκρίσεις συνδέονται με διατήρηση της σχέσης μέσα στον χρόνο και με αυξημένα επίπεδα ευημερίας σε άτομα που βρίσκονται στην αρχή της σχέσης τους (Gable, Gonzaga & Strachman, 2006), με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη σχέση σε άτομα σε μακροχρόνιες σχέσεις (πάνω από 18 χρόνια) (Donato, Pagani, Parise, Bertoni & Lafrate, 2014) καθώς και με χαμηλότερα επίπεδα ψυχοπαθολογίας σε νιόπαντρους (Logan & Cobb, 2016).

Συμπερασματικά, η «κεφαλαιοποίηση της χαράς» είναι μια δεξιότητα η οποία μπορεί να αναπτυχθεί και μέσω της καλλιέργειάς της να μας βοηθήσει να χτίσουμε ακόμη πιο ισχυρές θετικές σχέσεις.

### ***Απολαμβάνειν***

Το απολαμβάνειν (savoring) διαφοροποιείται από την έννοια της απόλαυσης, καθώς ορίζεται ως η ενεργή παρατήρηση, η εκτίμηση και η αύξηση των θετικών εμπειριών της ζωής, είτε αυτές συμβαίνουν τώρα, είτε έχουν συμβεί στο παρελθόν, είτε πρόκειται να συμβούν στο μέλλον (Bryant & Veroff, 2007). Στις θετικές παρεμβάσεις του απολαμβάνειν επιτυγχάνεται η αύξηση του θετικού συναισθήματος, μέσω επιμέρους συμπεριφορικών, γνωστικών και διαπροσωπικών τεχνικών. Μια μετα-ανάλυση που περιλάμβανε δεκαέξι έρευνες έδειξε ότι οι ασκήσεις του απολαμβάνειν έχουν μικρή, αλλά σημαντική θετική επίδραση για το άτομο (Smith, Harrison, Kurtz & Bryant, 2014). Θα ήταν επομένως ωφέλιμη μια καινούργια πιο εκτεταμένη μετα-ανάλυση, που θα συμπεριλάμβανε πιο πρόσφατες μελέτες.

Ειδικότερα, σε επίπεδο συμπεριφορικών παρεμβάσεων, επιδιώκεται η αύξηση της ενασχόλησης με δραστηριότητες που αυξάνουν τη βίωση θετικών συναισθημάτων, ενώ αυτές οι παρεμβάσεις εστιάζουν συνήθως στο παρόν και αποσκοπούν σε αλλαγές στον τρόπο που ζει κανείς την καθημερινότητά του. Μια σχετική μελέτη σε δείγμα 193 φοιτητών μελέτησε την επίδραση που είχε η εκπαίδευση σε ασκήσεις

απολαμβάνει και η εφαρμογή τους για δύο εβδομάδες στη βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων των συμμετεχόντων (Hurley & Kwon, 2012). Οι επιμέρους ασκήσεις που συμπεριλήφθηκαν ήταν η έκφραση των θετικών συναισθημάτων μέσω γέλιου, τρία καλά πράγματα που συνέβησαν και πώς θα μπορούσαν οι συμμετέχοντες να τα απολαύσουν, καθώς και η απόλαυση θετικών καθημερινών γεγονότων και οι θετικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους. Το πρόγραμμα διήρκεσε συνολικά δύο εβδομάδες και παρατηρήθηκε μείωση στη βίωση αρνητικών συναισθημάτων και συμπτωμάτων κατάθλιψης στην πειραματική ομάδα. Μετά το πέρας της παρέμβασης, οι συμμετέχοντες δεν δήλωσαν αύξηση των θετικών συναισθημάτων τους (Hurley & Kwon, 2012).

Ο μεγαλύτερος αριθμός των παρεμβάσεων του απολαμβάνει εστιάζει στην ενεργοποίηση των γνωστικών διεργασιών. Το άτομο, συχνά μέσω βιωματικών ασκήσεων, καλείται να ανατρέξει σε στιγμές που απήλαυσε στο παρελθόν, ή να φανταστεί στιγμές που θα απολαύσει στο μέλλον. Για παράδειγμα, οι Bryant, Smart και King (2005) ζήτησαν από τους συμμετέχοντες σε δύο πειραματικές ομάδες της παρέμβασής τους, για συνολική διάρκεια μίας εβδομάδας και για δύο φορές καθημερινά, να θυμούνται ευχάριστες παρελθούσες στιγμές, είτε με τη χρήση ενός αναμνηστικού αντικειμένου είτε όχι, αντίστοιχα για καθεμία από τις ομάδες. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες και στις δύο πειραματικές ομάδες δήλωσαν, μετά το πέρας της μίας εβδομάδας, ότι βίωναν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας, συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Αναφορικά δε με τις ασκήσεις απολαμβάνει που εστιάζουν στο μέλλον χρησιμοποιούνται συνήθως πιο κλασικές ασκήσεις θετικής ψυχολογίας, όπως αυτή του «καλύτερου εαυτού» (King, 2001).

Τέλος, υπάρχουν παρεμβάσεις που συνδυάζουν τα οφέλη του απολαμβάνει και των θετικών σχέσεων. Για παράδειγμα, στην έρευνα του Schueller (2010) ζητήθηκε από τους 792 συμμετέχοντες σε αυτή να επιλέξουν μια θετική άσκηση, την οποία θα επαναλάμβαναν για μία εβδομάδα. Υψηλή προτίμηση φάνηκε να έχει η άσκηση που ζητούσε από τους συμμετέχοντες να εστιάζουν στο απολαμβάνει, κάθε φορά που αποκρίνονταν με τρόπο ενεργητικό και εποικοδομητικό στα θετικά νέα των φίλων τους. Η υψηλή προτίμηση στις ασκήσεις ήταν ένας προβλεπτικός παράγοντας για τη χρησιμοποίηση των ασκήσεων και είχε πιο ευεργετικές συνέπειες στην ευημερία.

## Περιορισμοί των θετικών παρεμβάσεων

Συνοψίζοντας, σε αυτό το κεφάλαιο έγινε φανερό πώς η ανάπτυξη του κλάδου της θετικής ψυχολογίας ώθησε την έρευνα για τη χρησιμότητα και την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων. Με άλλα λόγια, η θετική ψυχολογία δεν ασχολείται μόνο με τη θεωρητική αποτύπωση των εννοιών της, αλλά παράλληλα αναζητά αποτελεσματικούς τρόπους που θα βοηθήσουν το άτομο να βιώσει

υψηλότερα επίπεδα ευημερίας. Μέχρι σήμερα, έχουν αναπτυχθεί ποικίλες θετικές παρεμβάσεις οι οποίες έχουν εφαρμοσθεί σε διάφορους πληθυσμούς. Σε αυτό το κεφάλαιο, παρουσιάστηκαν έρευνες που καλύπτουν όλες τις ηλικιακές ομάδες (π.χ. Hurley & Kwon, 2012· Konradt et al., 2013) και ομάδες πληθυσμού με ψυχολογικές δυσκολίες (π.χ. Reed & Enright, 2006), ενώ στη συνέχεια του βιβλίου θα παρουσιαστούν επιπλέον εφαρμογές των θετικών παρεμβάσεων σε κλινικούς πληθυσμούς, σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού (π.χ. κρατούμενους) και σε άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα. Τα ερευνητικά αποτελέσματα όλων αυτών των παρεμβάσεων καλλιεργούν την αισιοδοξία ότι οι θετικές παρεμβάσεις έχουν την προοπτική να αυξήσουν την ευημερία των ατόμων. Για την καλύτερη, όμως, κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι θετικές παρεμβάσεις λειτουργούν, είναι χρήσιμο να τις δούμε και μέσα από το πρίσμα των περιορισμών τους.

Στο πλαίσιο αυτό, οι Layous και Lyubomirsky (2014) προτείνουν ένα μοντέλο των μηχανισμών των θετικών παρεμβάσεων και καταλήγουν ότι χαρακτηριστικά τόσο των θετικών παρεμβάσεων όσο και κάθε ατόμου επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής τους. Συγκεκριμένα, προτείνεται ότι η μεγαλύτερη ποικιλία τεχνικών και ασκήσεων που θα δοκιμαστούν σε μια παρέμβαση και η πιο συχνή εξάσκηση από το ίδιο το άτομο οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα. Ακόμη, τα άτομα που έχουν εξαρχής πίστη για την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων, που είναι κινητοποιημένα και επιδεικνύουν περισσότερη δέσμευση κατά την εξάσκηση, φαίνεται ότι επωφελούνται περισσότερο από τις παρεμβάσεις. Άλλοι παράγοντες, όπως είναι η κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνουν οι συμμετέχοντες, ορισμένα δημογραφικά στοιχεία (π.χ. ηλικία) και τα πρότερα επίπεδα της ευημερίας τους, φαίνεται να επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων. Περαιτέρω ερευνητικά δεδομένα έρχονται να επιβεβαιώσουν το συγκεκριμένο μοντέλο.

Συγκεκριμένα, στα συμπεράσματα της δικής τους συστηματικής ανασκόπησης, η Bolier και οι συνεργάτες της (2013) επισημαίνουν ότι οι θετικές παρεμβάσεις θα πρέπει να έχουν διάρκεια τουλάχιστον τεσσάρων έως οκτώ εβδομάδων, κατά τη διάρκεια των οποίων θα παρουσιάζεται στο άτομο ποικιλία τεχνικών και ασκήσεων από τις οποίες θα επιλέγει το ίδιο εκείνες που θα του είναι πιο αρεστές. Επιπλέον, συγκρίνοντας ανάμεσα σε 1.364 άτομα παρεμβάσεις δύο, τεσσάρων και έξι θετικών τεχνικών/ασκήσεων, συνολικά, βρέθηκε ότι η χρήση των έξι ασκήσεων οδήγησε σε μεγαλύτερη αξιοποίησή τους από τους συμμετέχοντες (Schueller & Park, 2012). Ένα άλλο σημαντικό εύρημα της ίδιας έρευνας, που αναδεικνύει τη σημαντικότητα των ατομικών χαρακτηριστικών, είναι ότι έξι εβδομάδες μετά το πέρας του προγράμματος άτομα που συνέχιζαν την εξάσκηση θετικών τεχνικών δήλωναν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας. Πράγματι, όπως επιβεβαιώνεται και σε άλλες μελέτες (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon, 2011· Sheldon et al., 2010), η συνεπής προσπάθεια και η μεγαλύτερη διάρκεια εξάσκησης αποτελούν αναπόσπαστα συστατικά επιτυχίας των θετικών παρεμβάσεων.

Μελετώντας περαιτέρω τον ρόλο των ατομικών χαρακτηριστικών, παρατηρείται ότι έρευνες στις οποίες τα άτομα δηλώνουν συμμετοχή απαντώντας σε κάποιο ενημερωτικό φυλλάδιο (π.χ. Seligman et al., 2005) έχουν θετικά αποτελέσματα. Σε αυτές τις έρευνες, οι συμμετέχοντες φαίνεται πως είναι άτομα που ενεργά επιδιώκουν την αύξηση της ευημερίας τους, έχουν αυξημένο κίνητρο συμμετοχής και πιθανά θετική προκατάληψη υπέρ των θετικών παρεμβάσεων, χαρακτηριστικά που αυξάνουν τη δέσμευσή τους για ενεργή και συνεπή εξάσκηση.

Με την εξάπλωση των θετικών παρεμβάσεων έξω από τα όρια του δυτικού κόσμου διαφαίνονται ενδιαφέροντα πολιτιστικά ζητήματα. Σε μια έρευνα που διεξήχθη στην Αφρική βρέθηκε μεγαλύτερη επίδραση των θετικών παρεμβάσεων, ιδίως στα επίπεδα της κατάθλιψης (Hendriks et al., 2019). Οι διαφορές μπορεί να οφείλονται σε πολιτισμικούς παράγοντες, ή/και σε μεθοδολογικές διαφορές. Παραδείγματος χάριν, τα εργαλεία μέτρησης της ευημερίας είναι σημαντικό να έχουν σταθμιστεί στο συγκεκριμένο πολιτισμικό και κοινωνικό περιβάλλον που εξετάζονται. Από τα πλέον διαδεδομένα εργαλεία στη διεθνή επιστημονική κοινότητα για την αξιολόγηση της ευημερίας είναι το Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF· Keyes et al., 2008) και το PERMA Profiler (Butler & Kern, 2016), τα οποία έχουν πρόσφατα σταθμιστεί και στην Ελλάδα, το πρώτο από τους Ferentinos, Yotsidi, Porichi, Douzenis, Papageorgiou και Stalikas (2019), και το δεύτερο από τους Pezirkianidis, Stalikas, Lakioti και Yotsidi (2019). Έχοντας στη διάθεσή μας τα κατάλληλα μεθοδολογικά εργαλεία, χρειάζεται να διεξαχθούν περισσότερες έρευνες υψηλής μεθοδολογικής ποιότητας σε διαφορετικές κουλτούρες και πολιτισμούς, ώστε να κατανοήσουμε πληρέστερα πώς οι πολιτισμικοί παράγοντες επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα των θετικών παρεμβάσεων.

Οι έρευνες που έχουν παρουσιαστεί σε αυτό το κεφάλαιο πρέπει να αξιολογηθούν σε συνάρτηση με τις μεθοδολογικές τους αδυναμίες (π.χ. μικρά δείγματα, ερευνητικοί σχεδιασμοί). Μέσω των μετα-αναλύσεων που έχουμε έως σήμερα, παρατηρείται μια προσπάθεια επιλογής επιστημονικά άρτιων ερευνών, για παράδειγμα η Bolier και οι συνεργάτες της (2013) συμπεριέλαβαν μόνο τυχαίοποιημένα ελεγχόμενες έρευνες. Ακόμη, έρευνες οι οποίες χορηγούν επαναληπτικές μετρήσεις αξιολογούν τη μακροχρόνια επίδραση των θετικών παρεμβάσεων και οδηγούν σε πιο πλήρη συμπεράσματα.

Εν κατακλείδι, οι θετικές τεχνικές και ασκήσεις είναι αποτελεσματικά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άτομα κάθε ηλικίας, με σημαντικά οφέλη για την ευημερία και την ψυχική τους υγεία. Θα πρέπει, ωστόσο, να λαμβάνεται υπόψη ότι κατά την εφαρμογή των θετικών παρεμβάσεων, τόσο για ερευνητικούς σκοπούς όσο και στην καθημερινή ζωή ή στη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία, χρειάζεται να λαμβάνονται υπόψη τα ατομικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, καθώς και ο τρόπος χορήγησης των θετικών παρεμβάσεων, ώστε να μεγιστοποιούνται οι πιθανότητες ενός θετικού αποτελέσματος.



## Βιβλιογραφία

- Baskin, T. W. & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*, 79-90. Doi: 10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomised controlled trials. *BMC Public Health, 13*(1), 119. Doi: 10.1186/1471-2458-13-119
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science and Medicine, 66*, 2321-2334. Doi: 10.1016/j.socscimed.2008.01.011
- Bryant, F. B., Smart, C. M. & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies, 6*(3), 227-260. Doi: 10.1007/s10902-005-3889-4
- Bryant, F. B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Burton, C. A. & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality, 38*, 150-163. Doi: 10.1016/S0092-6566(03)00058-8
- Butler, J. & Kern, M. (2016). The PERMA-profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M. & Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and metaanalysis. *BMC Psychiatry, 18*(211). <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1739-2>
- Coan, J. A., Schaefer, H. S. & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science, 17*(12), 1032-1040.
- Coyle, C. T. & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*(6), 1042-1045. Doi: 10.1037//0022-006X.65.6.1042
- Crawford, S. A. & Caltabiano, N. J. (2011). Promoting emotional well-being through the use of humour. *The Journal of Positive Psychology, 6*(3), 237-252. Doi: 10.1080/17439760.2011.577087
- Demir, M., Haynes, A. & Potts, S. K. (2017). My friends are my estate: Friendship experiences mediate the relationship between perceived responses to capitalization attempts and happiness. *Journal of Happiness Studies, 18*(4), 1161-1190. Doi: 10.1007/s10902-016-9762-9
- Demir, M., Tyra, A. & Özen-Çıplak, A. (2018). Be there for me and I will be there for you: Friendship maintenance mediates the relationship between capitalization and happiness. *Journal of Happiness Studies, 1-21*. Doi: 10.1007/s10902-017-9957-8
- Donato, S., Pagani, A., Parise, M., Bertoni, A. & Lafrate, R. (2014). The capitalization process in stable couple relationships: Intrapersonal and interpersonal benefits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 140*, 207-211. Doi: 10.1016/j.sbspro.2014.04.411
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science, 319*(5870), 1687-1688. Doi: 10.1126/science.1150952
- Dunn, E. W., Ashton-James, C. E., Hanson, M. D. & Aknin, L. B. (2010). On the costs of self-interested economic behavior: How does stinginess get under the skin? *Journal of Health Psychology, 15*(4), 627-633. Doi: 10.1177/1359105309356366
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 377. Doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington DC: American Psychological Association.

- Ferentinos, P., Yotsidi, V., Porichi, E., Douzenis, A., Papageorgiou, C. & Stalikas, A. (2019). Well-being in patients with affective disorders compared to non-clinical participants: A multi model evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form. *Journal of Clinical Psychology*, 1-28. <https://doi.org/10.1002/jclp.22780>
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511. Doi: 10.1037/0022-0167.24.6.511
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483. Doi: 10.1037/0022-0167.30.4.483
- Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, 337(2), a2338. Doi: 10.1136/bmj.a2338
- Freedman, S. R. & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992. Doi: 10.1037//0022-006X.64.5.983
- Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233. Doi: 10.1016/j.jsp.2007.03.005
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C. & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904. Doi: 10.1037/0022-3514.91.5.904
- Gable, S. L. & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 195-257). Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. & Wyss, T. (2012). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259. Doi: 10.1007/s10902-012-9380-0
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J. & Bohlmeijer, E. (2019). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Happiness Studies*, 1-34. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Hirsch, R. D., Junglas, K., Konradt, B. & Jonitz, M. F. (2010). Humorthérapie bei alten Menschen mit einer Depression: Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. [Humor therapy in the depressed elderly. Results of an empirical study]. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43, 42-52. Doi: 10.1007/s00391-009-0086-9
- Hunter, R. C. A. (1978). Forgiveness, retaliation, and paranoid reactions. *Canadian Psychiatric Association Journal*, 23, 167-173.
- Hurley, D. B. & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savouring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 579-588. Doi: 10.1007/s10902-011-9280-8
- Καβάφης, Κ. Π. (1984). *Ποιήματα 1897-1933*, Αθήνα: Ίκαρος.
- Kaufman, M. E. (1986). The courage to forgive. *Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 21, 177-187.
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A. & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15(3), 181-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807. Doi: 10.1177/0146167201277003

- Konradt, B., Hirsch, R. D., Jonitz, M. F. & Junglas, K. (2013). Evaluation of a standardized humor group in a clinical setting: a feasibility study for older patients with depression: Humor therapy for older patients with depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 28, 850-857. Doi: 10.1002/gps.3893
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112-1125.
- Layous, K. & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides*, 473-495.
- Layous, K., Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2012). What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. *Journal of Happiness Studies*, 14(2). Doi: 10.1007/s10902-012-9346-2
- Littman-Ovadia, H. & Steger, M. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology*, 5(6), 419-430. Doi: 10.1080/17439760.2010.516765
- Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Logan, J. M. & Cobb, R. J. (2016). Benefits of Capitalization in Newlyweds: Predicting Marital Satisfaction and Depression Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(2), 87-106.
- Lowis, M. G. (1997). A Humor workshop program to aid coping with life stress. *Mankind Quarterly*, 38(1), 25.
- Lyubomirsky, S. (2008). Happiness activity No. 10: Committing to your goals. In Lyubomirsky S. (Ed.), *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want* (494-545). New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391-402. Doi: 10.1037/a0022575
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- MacLeod, A. K., Coates, E. & Hetherington, J. (2008). Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention. *Journal of Happiness Studies*, 9, 185-196. Doi: 10.1007/s10902-007-9057-2
- McGhee, P. E. (2010). *Humor as survival training for a stressed-out world: The 7 humor habits program*. Bloomington, In: Author House.
- Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B. & Vella-Brodick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25, 749-760. Doi: 10.1016/j.chb.2009.02.003
- Mongrain, M. & Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). *Journal of Clinical Psychology*, 68(4), 382-389. Doi: 10.1002/jclp.21839
- Nevo, O., Aharonson, H. & Klingman, A. (1998). The development and evaluation of a systematic program for improving sense of humor. *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*, 385-404.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361-375. Doi: 10.1007/s10902-005-3650-z
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Lakioti, A. & Yotsidi, V. (2019). A multidimensional measure of wellbeing: PERMA Profiler translation and validation in Greece – implications for the

- relationship of wellbeing components to other constructs. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00236-7>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington DC: American Psychological Association.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77. Doi: 10.1207/s15327558ijbm1202\_4
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F. & Linley, P. A. (2011). Strengths gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and well-being of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 377-388. Doi: 10.1080/17439760.2011.594079
- Proyer, R. T., Ruch, W. & Müller, L. (2010). Sense of humor among the elderly. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 19-24. Doi: 10.1007/s00391-009-0082-0
- Quinlan, D., Swain, N. & Vella-Brodick, D. A. (2012). Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145-1163. Doi: 10.1007/s10902-011-9311-5
- Rashid, T. (2004). Enhancing strengths through the teaching of positive psychology. *Dissertation Abstracts International*, 64, 6339.
- Rashid, T. & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z. Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in children and adolescents* (pp. 250-287). New York, NY: Guilford.
- Reed, G. L. & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929. Doi: 1037/0022-006X.74.5.920
- Reyes-García, V., Godoy, R. A., Vadez, V., Ruíz-Mallén, I., Huanca, T., Leonard, W. R., McDade, T. W., Tanner, S. & TAPS Bolivian Study Team (2009). The pay-offs to sociability. *Human Nature*, 20(4), 431-446. Doi: 10.1007/s12110-009-9073-5
- Ruch, W., Proyer, R. T. & Weber, M. (2010). Humor as character strength among the elderly. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 8-12. Doi: 10.1007/s00391-009-0090-0
- Rusch, S. & Stolz, H. (2009). *Ist Sinn für Humor lernbar? Eine Anwendung und Evaluation des 8 Stufen Programs (McGhee, 1999)[Can a sense of humor be learned? An application and evaluation of the 8-Step Program (McGhee, 1999)]* (Unpublished master's thesis). Switzerland: University of Zurich.
- Rye, M. S. & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441. Doi: 10.1002/jclp.1153
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Pan, W., Yingling, D. W., Shogren, K. A. & Ito, M. (2005). Can group interventions facilitate forgiveness of an ex-spouse? A randomised controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(5), 880-892. Doi: 10.1037/0022-006X.73.5.880
- Sassenrath, S. (2001). *Humor und Lachen als Stressbewältigungsstrategie. [Humor and laughter as coping mechanism]* (Unpublished master's thesis). Austria: University of Vienna.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203. Doi: 10.1080/17439761003790948
- Schueller, S. M. & Parks, A. C. (2012). Disseminating self-help: positive psychology exercises in an online trial. *Journal of Medical Internet Research*, 14(3), 1-10. Doi: 10.2196/jmir.1850
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421. Doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410

- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P. & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39-48. Doi: 10.1007/s11031-009-9153-1
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31.
- Sheldon, K. M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82. Doi:10.1080/17439760500510676
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. Doi: 10.1002/jclp.20593
- Smith, J. L., Harrison, P. R., Kurtz, J. L. & Bryant, F. B. (2014). Nurturing the capacity to savor: Interventions to enhance the enjoyment of positive experiences. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions*, 42-65. West Sussex, UK: Wiley Blackwell.
- Trew, J. L. & Alden, L. E. (2015). Kindness reduces avoidance goals in socially anxious individuals. *Motivation and Emotion*, 39(6), 892-907. Doi: 10.1007/s11031-015-9499-5
- Wade, N. G. & Worthington, E. L., Jr. (2003). Overcoming unforgiveness: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 81, 343-353. Doi:10.1002/j.1556-6678.2003.tb00261.x
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M. & Worthington, E. L. (2013). Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. Doi: 10.1037/a0035268
- Weiss, L.A., Westerhof, G. J. & Bohlmeijer, E.T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS One*, 11(6). Doi: 10.1371/journal.pone.0158092. eCollection 2016
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T. & Ruch, W. (2016a). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 584-594. Doi: 10.1080/17439760.2015.1137624
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T. & Ruch, W. (2016b). How do positive psychology interventions work? A short-term placebo-controlled humor-based study on the role of the time focus. *Personality and Individual Differences*, 96, 1-6. Doi: 10.1016/j.paid.2016.02.056
- White, C. A., Uttl, B. & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PloS One*, 14(5). e0216588. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588>
- Wing, J. F., Schutte, N. S. & Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-1302. Doi: 10.1002/jclp.20292
- Wong, J. Y., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., Mcinnis, S., Toth, P. & Gilman, L. (2016). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 1-11. Doi: 10.1080/10503307.2016.116933
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B. & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and

the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19. Doi:10.1016/j.paid.2010.08.004

Woodworth, R. J., O'Brien-Malone, A., Diamond, M. R. & Schüz, B. (2016). Happy Days: Positive Psychology interventions effects on affect in an N-of-1 trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 21-29. Doi: 10.1016/j.ijchp.2015.07.006

Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York: Brunner-Routledge.