

# Θετικές Ψυχολογικές Παρεμβάσεις: Προάγοντας την ψυχική υγεία και την ευζωία

Σόφη Λεοντοπούλου

Επικ. Καθηγήτρια, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

2η Ημερίδα Θετικής Ψυχολογίας

«Κροίσοι στην Κρίση - Η δύναμη των Θετικών Συναισθημάτων στην  
Ψυχολογική Ευεξία»

Αθήνα, 25.11.2016

# Διάρθρωση της παρουσίασης

- Εννοιολογικές διασαφηνίσεις
  - Θετική Ψυχολογία
  - Θετική Εκπαίδευση
  - Θετικά Ψυχολογικά Προγράμματα Παρέμβασης
- ΘΨΠ σε πολυπολιτισμικά σχολεία
- Στόχοι της έρευνας
- Μεθοδολογική προσέγγιση
  - Εργαλεία
  - Δείγμα
- Αποτελέσματα
- Συζήτηση ευρημάτων και επόμενα βήματα

# Θετική Ψυχολογία και ευζωία

- Η Θετική Ψυχολογία είναι η επιστημονική μελέτη της βέλτιστης ανθρώπινης λειτουργίας
  - Η μελέτη της ανθρώπινης ευζωίας (ευζην)
  - Αφορά στον τρόπο και στον λόγο για τον οποίο τα άτομα βιώνουν τη ζωή τους με θετικό τρόπο
  - Συμπεριλαμβάνει γνωστικές κρίσεις και συναισθηματικές αντιδράσεις (Ryff, 1989)
  - Το ευ ζην είναι ουσιώδες στην ανάπτυξη και τη διατήρηση της ανθεκτικότητας

- Η Θετική Ψυχολογία εστιάζεται στις θετικές πλευρές της ανθρώπινης λειτουργίας και εμπειρίας
- Τις ενσωματώνει στις γνώσεις μας γύρω από τις αρνητικές πλευρές της ανθρώπινης λειτουργίας
- Προσπαθεί να καταλάβει τις πηγές, τις διαδικασίες και τους μηχανισμούς, οι οποίοι οδηγούν σε επιθυμητά αποτελέσματα
  - Πρεσβεύει ότι τα ανθρώπινα περιβάλλοντα μπορούν να ενισχυθούν
- Η Θετική Ψυχολογία προσφέρει
  - Μία διαφορετική ερμηνευτική οπτική απέναντι σε παλιές ερωτήσεις
  - Μία δομή και γλώσσα που διευκολύνει τη διεπιστημονική επικοινωνία

# Η εκπαίδευση από τη σκοπιά της Θετικής Ψυχολογίας

- Παραδοσιακά, κύριος στόχος της σχολικής εκπαίδευσης είναι η προαγωγή της γνώσης και της μάθησης
- Τείνει να παραμελεί την εκπαίδευση των μαθητών/-τριών σε κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες και δεξιότητες
  - Τέτοιες δεξιότητες είναι απαραίτητες για τη διαμόρφωση των συνθηκών της μάθησης
  - Για την καλλιέργεια υγιών και ικανοποιητικών διαπροσωπικών σχέσεων
  - Για τη διαχείριση καθημερινών προβλημάτων, δυσκολιών και κινδύνων
- Τελευταία διαφαίνεται διεθνώς μία τάση για τη δημιουργία ειδικών προγραμμάτων για την ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων για παιδιά και εφήβους
  - Σχεδόν ανύπαρκτα προγράμματα για εκπαιδευτικούς
- «Θετική Εκπαίδευση»

# Θετική Εκπαίδευση

- Εκπαίδευση με στόχο τόσο την προαγωγή παραδοσιακών δεξιοτήτων, όσο και για την ευτυχία
- Βασική αρχή της είναι ότι οι δεξιότητες για την ευτυχία πρέπει να διδάσκονται στο σχολείο
  - Διεθνώς παρατηρείται αύξηση της κατάθλιψης ανάμεσα στους νέους/νέες
  - Μικρή αύξηση της ικανοποίησης από τη ζωή τις τελευταίες δεκαετίες της ευμάρειας
  - Συνέργεια ανάμεσα στη μάθηση και τα θετικά συναισθήματα
- Πολλά ευρήματα μεθοδολογικά άρτιων ερευνών δείχνουν ότι δεξιότητες που αυξάνουν την ανθεκτικότητα, τα θετικά συναισθήματα, την ψυχολογική ροή και την αναζήτηση νοήματος στη ζωή μπορούν να διδαχθούν σε παιδιά σχολικής ηλικίας (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009)

# Θετικά Ψυχολογικά Προγράμματα Παρέμβασης

- Περιλαμβάνουν θεραπευτικές μεθόδους ή δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών ή γνώσιών (Sin & Lyubomirsky, 2009)
- Μπορεί να περιλαμβάνουν
  - Απλές ασκήσεις
    - Π.χ., συγγραφή ενός γράμματος ευγνωμοσύνης
  - Μεγάλα προγράμματα
    - Π.χ., The Penn Resiliency Program (Gillham & Reivich, 2004), Positive Psychology Programme (Seligman et al., 2009)

# Θετικά Ψυχολογικά Προγράμματα Παρέμβασης

- Περιλαμβάνουν θεραπευτικές μεθόδους ή δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, συμπεριφορών ή γνώσιών (Sin & Lyubomirsky, 2009)
- Μπορεί να περιλαμβάνουν
  - Απλές ασκήσεις
    - Π.χ., συγγραφή ενός γράμματος ευγνωμοσύνης
  - Μεγάλα προγράμματα
    - Π.χ., The Penn Resiliency Program (Gillham & Reivich, 2004), Positive Psychology Programme (Seligman et al., 2009)



# Θετικές Ψυχολογικές Παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της ευζωίας


- Στόχος
  - Ανάπτυξη της ευτυχίας (ευ ζην)
- Μέθοδος
  - Συνδυασμός ευτυχίας και διαλογισμού
- Τεχνικές
  - Π.χ., θετικό γράψιμο (positive writing)
- Ασκήσεις
  - Καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης
  - Καλλιέργεια της ευγένειας

# Θετικές Ψυχολογικές Παρεμβάσεις για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας

- Στόχος
  - Ανάπτυξη του θετικού δυναμικού
- Μπορεί να επιτευχθεί μέσω καλλιέργειας θετικών συναισθημάτων και στάσεων
  - Π.χ., αισιοδοξία, ελπίδα, ευτυχία (ευ ζην)
- Τεχνικές
  - Τεχνικές χαλάρωσης, γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία, κοινωνική στήριξη, ψυχοεκπαίδευση - συνδυασμός τεχνικών

# Αποτελεσματικότητα των ΘΨΠΠ

- Φαίνεται να είναι αποτελεσματικά ως προς
  - Την αύξηση της ευζωίας
  - Την ανακούφιση από τα συμπτώματα της κατάθλιψης
  - Τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας
  - Επιτυχημένες στρατηγικές αντιμετώπισης δυσκολιών
  - Καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις



**Μία Θετική Ψυχολογική  
Παρέμβαση για την προαγωγή  
της ψυχικής υγείας  
σε σχολεία με πολυπολιτισμική  
σύνθεση**

# Στόχοι της έρευνας

- Μελέτη της αποτελεσματικότητας μίας Θετικής Ψυχολογικής Παρέμβασης (ΘΨΠ) κατά την έξοδο από την παιδική ηλικία
- Στόχος της παρέμβασης ήταν η προαγωγή της ευζωίας μαθητών και μαθητριών
  - Γηγενών και μεταναστών
- Δείκτες ευζωίας
  - Βίωση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων
  - Αισιοδοξία
  - Κοινωνική αυτο-αποτελεσματικότητα

# Δημιουργία ομάδων

- Σύμφωνα με τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας δημιουργήθηκαν δύο ομάδες με παρόμοια δημογραφικά χαρακτηριστικά

# Πειραματική ομάδα και ομάδα ελέγχου

- Πειραματική ομάδα
  - Βιωματική ψυχοπαιδαγωγική παρέμβαση
  - Στόχος η αύξηση όψεων της ευζωίας
    - Π.χ., εντοπισμός και καλλιέργεια δυνάμεων του χαρακτήρα, βίωση θετικών συναισθημάτων, ανάπτυξη της αισιοδοξίας και της κοινωνικής αυτο-αποτελεσματικότητας
    - Μέσα από ασκήσεις και δραστηριότητες εικαστικής δημιουργίας και ψυχοδράματος
- Ομάδα ελέγχου
  - Παρακολούθησε μία συντομότερη παρέμβαση, χωρίς κάποιον ιδιαίτερο θετικό προσανατολισμό

# Διαδικασία

- Στα πλαίσια της σχολικής τάξης
  - Τρεις συναντήσεις
- Παρεμβάσεις (2<sup>η</sup> συνάντηση)
- Χορήγηση συστοιχίας αυτό-αναφορικών ερωτηματολογίων (1<sup>η</sup> και Μία ημέρα πριν (1<sup>η</sup> συνάντηση) και δεκαπέντε ημέρες μετά (3<sup>η</sup> συνάντηση) από τις παρεμβάσεις
  - Για να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων



# Ερωτήματα

- Η πειραματική ομάδα σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου
  - Βίωσε περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα;
  - Αυξήθηκαν τα επίπεδα αισιοδοξίας της;
  - Αυξήθηκαν τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητάς της στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με συνομηλίκους;
  - Τυχόν μεταβολές προέκυψαν αποκλειστικά για την πειραματική ομάδα ή και για την ομάδα ελέγχου;

- Υπάρχουν δημογραφικές διαφορές (φύλο, κοινωνικο - οικονομικό επίπεδο των γονέων και καταγραφή ή όχι ως γηγενών στον Ελλαδικό χώρο);
  - Ως προς την ωφελιμότητα της παρέμβασης στην αύξηση της συχνότητας των θετικών συναισθημάτων, τη μείωση της συχνότητας των αρνητικών συναισθημάτων και την αύξηση των επιπέδων αισιοδοξίας και αυτο-αποτελεσματικότητας
  - Κατά πόσο τα ίδια τα παιδιά και των δύο ομάδων θεώρησαν πως επωφελήθηκαν από τη διαδικασία στην οποία έλαβαν μέρος

# Εργαλεία - Ερωτηματολόγια

- Δημογραφικά χαρακτηριστικά
  - Ηλικία
  - Φύλο
  - Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
  - Χώρα γέννησης και καταγωγής
  - Ικανοποίηση από συνθήκες διαβίωσης
  - Ύπαρξη αδελφών στην οικογένεια
- Αισιοδοξία
  - Κλίμακα Προσανατολισμού στη Ζωή για Νέους (YLOT. The Youth Life Orientation Test. Ey, Hadley, Nuttbrock Allen, Palmer, Klosky, Deptula, Thomas, & Cohen, 2005. Προσαρμογή στα ελληνικά από την Σ. Λεοντοπούλου)

- **Θετικά και Αρνητικά Συναισθήματα**
  - Κλίμακα Θετικών και Αρνητικών Εμπειριών (SPANE. Scale of Positive and Negative Experience. Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, & Biswas-Diener, 2010. Προσαρμογή στα ελληνικά από τις Λεοντοπούλου και Δημητροπούλου)
  
- **Αυτο-αποτελεσματικότητα**
  - Κλίμακα Παιδικής Αυτο-αποτελεσματικότητας στην Κοινωνική Αλληλεπίδραση με τους Συνομηλίκους (Children's Self - Efficacy for Peer Interaction Scale- CSPI των Wheeler & Ladd, (1982). Προσαρμογή στα ελληνικά από τις Galanaki & Kalantzi-Azizi, 1999)

# Εργαλεία - Παρέμβαση

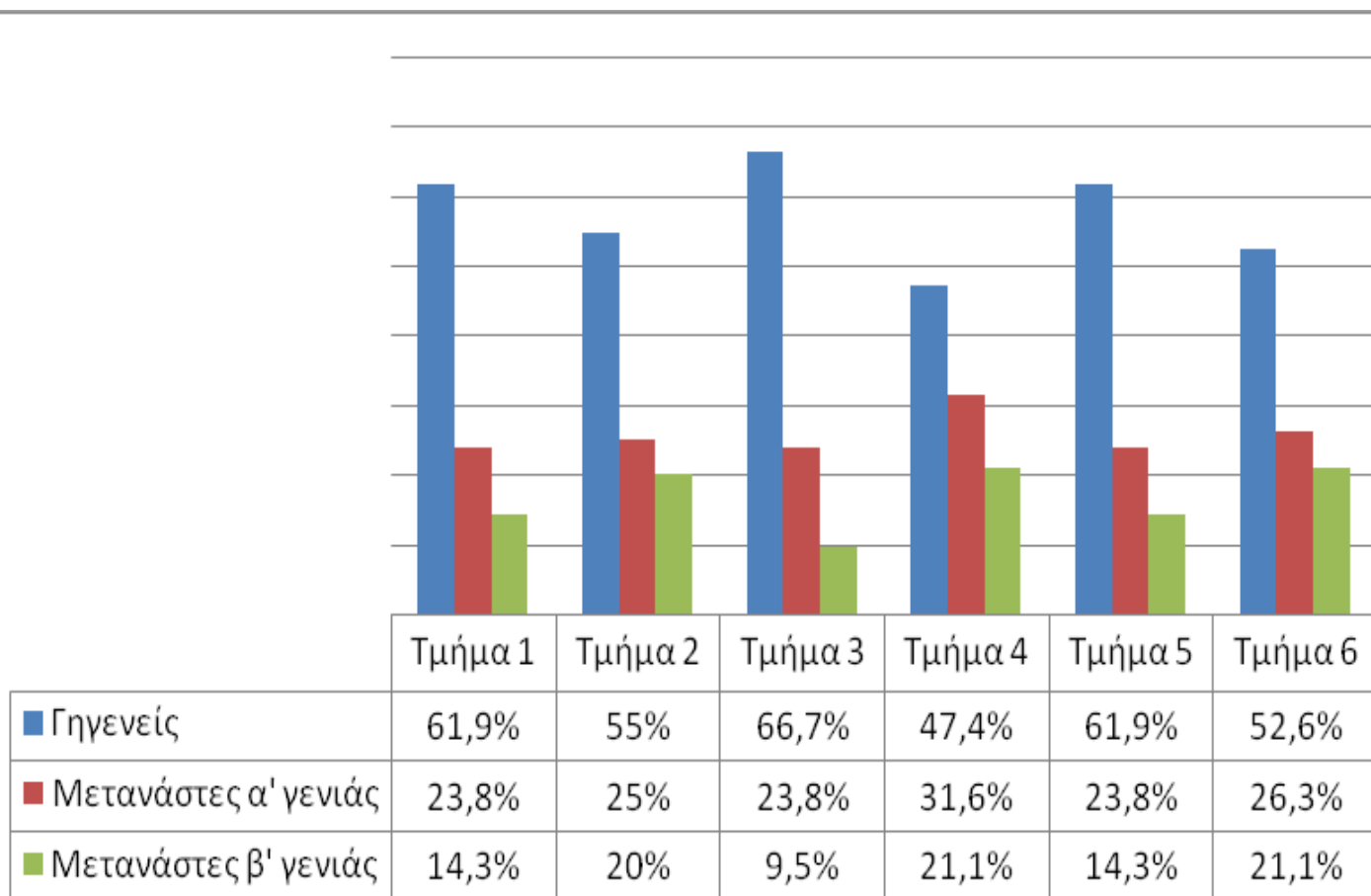
- Πειραματική ομάδα
  - Βίντεο
  - Ασκήσεις - προσαρμόστηκαν για τη μέση παιδική ηλικία και εφαρμόστηκαν μέσω βιωματικών μεθόδων
    - Εικαστική δημιουργία (κολάζ) και ψυχόγραμμα
  - Διερεύνηση των 'Δυνάμεων του Χαρακτήρα' (Peterson & Seligman, 2004) και του 'Καλύτερου Δυνατού Εαυτού' (King & Ruspin, 2004), όπως και 'Τα τρία καλά πράγματα'
- Ομάδα ελέγχου
  - Παρέμβαση χωρίς θετικό προσανατολισμό
    - Κολάζ
    - 'Λεπτομέρειες της ζωής'

# Δείγμα

- N = 121 παιδιά Ε' και Στ' τάξης
  - Ηλικία: 10 – 13 ετών (Μ.Ο. = 11,23)
- Φύλο
  - Κορίτσια (54,5%)
  - Αγόρια (45,5%)
- Καταγωγή
  - Γηγενείς (57,9%)
  - Παιδιά μεταναστών (42,1%)
    - Κατά δήλωσή τους, 25,6% ήταν νέοι μετανάστες 1<sup>ης</sup> γενιάς, ενώ 16,5% ήταν μετανάστες 2<sup>ης</sup> γενιάς
    - 51% Αλβανικής καταγωγής, 25,5% από τις Φιλιππίνες, ενώ από Ρουμανία, Αίγυπτο και Πολωνία σε μικρά ποσοστά
- Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
  - Κατώτερο (31,4%)
  - Μεσαίο (48,8%)
  - Ανώτερο (19,8%)

- Σχολεία με πολυπολιτισμικό χαρακτήρα στην Αττική
  - Δύο Δημοτικά Σχολεία της ευρύτερης περιοχής των Αθηνών (4<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Περιστερίου και 106<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Αθηνών)
  - Επιλογή στη βάση του αριθμού παιδιών μεταναστών (33% έως 53%)
- Πειραματική ομάδα (N = 81)
- Ομάδα ελέγχου (N = 40)


# Ποσοστά γηγενών και μεταναστών μαθητών/-τριών ανά σχολικό τμήμα





# Αποτελέσματα

- Βίωση θετικών συναισθημάτων
  - Η πειραματική ομάδα επωφεληθήκε σημαντικά από την παρέμβαση
    - Σε αντίθεση με την ομάδα ελέγχου
- Αρνητικά συναισθήματα
  - Καμία παρέμβαση δε μείωσε αποτελεσματικά τα επίπεδα βίωσής τους
  - Σημαντική βελτίωση της μέσης ισορροπίας μεταξύ των δύο διαστάσεων των συναισθημάτων παρουσιάστηκε κατά τη δεύτερη χορήγηση, μόνο για την πειραματική ομάδα

- 
- Η θετική παρέμβαση ήταν εξίσου αποτελεσματική για όλους τους συμμετέχοντες/-ουσες
    - Ανεξαρτήτως φύλου, κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου και εθνικής καταγωγής

# Βίωση συναισθημάτων

- Βίωση συναισθημάτων για το συνολικό δείγμα ανά χορήγηση

Συναισθήματα	1 <sup>η</sup> Χορήγηση		2 <sup>η</sup> Χορήγηση		p
	M.O.	T.A.	M.O	T.A.	
Θετικά Συναισθήματα	24,61	4,17	25,28	3,97	*
Αρνητικά Συναισθήματα	13,68	3,98	13,74	4,40	-
Ισορροπία	10,93	7,28	11,54	7,27	-

\*  $p < 0,05$

## Βίωση συναισθημάτων για την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

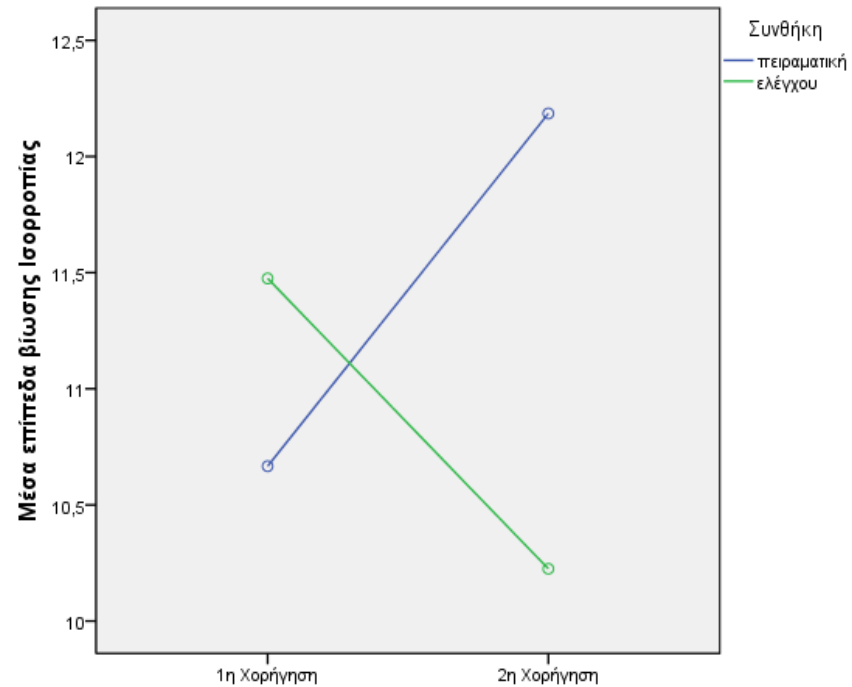
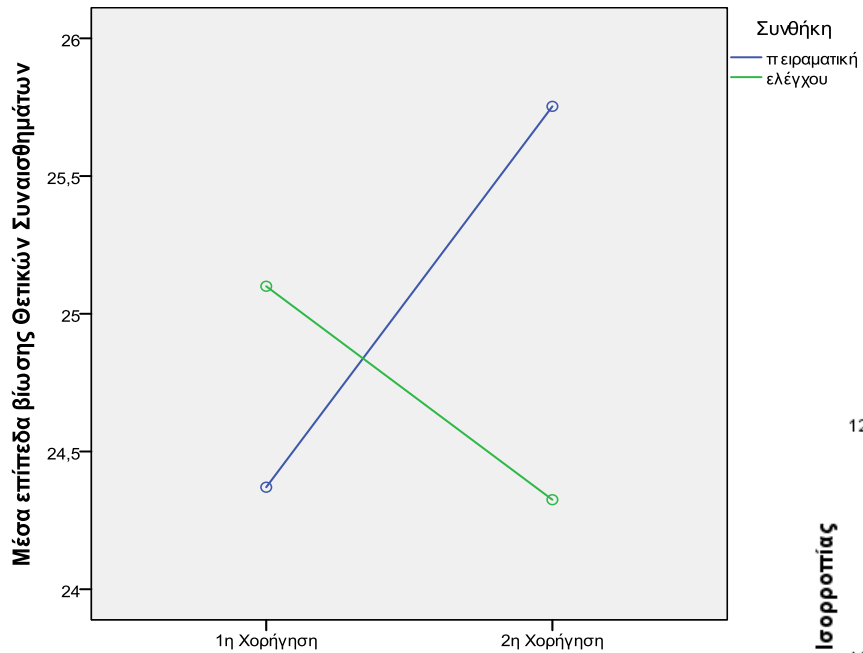
<b>Συναισθήματα</b>	<b>1<sup>η</sup> Χορήγηση</b>		<b>2<sup>η</sup> Χορήγηση</b>		<b>p</b>
	<b>M.O.</b>	<b>T.A.</b>	<b>M.O</b>	<b>T.A.</b>	
<b>Θετικά Συναισθήματα</b>					
Πειραματική ομάδα	24,37	4,25	25,75	3,75	***
Ομάδα Ελέγχου	25,10	4,00	24,33	4,27	-
<b>Αρνητικά Συναισθήματα</b>					
Πειραματική ομάδα	13,70	3,98	13,57	4,24	-
Ομάδα Ελέγχου	13,63	4,03	14,10	4,75	-
<b>Ισορροπία</b>					
Πειραματική ομάδα	10,67	7,44	12,19	6,89	**
Ομάδα Ελέγχου	11,48	7,00	10,23	7,91	-

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

# Ανάλυση διακύμανσης της βίωσης συναισθημάτων ως προς τον αριθμό χορήγησης και τη συνθήκη

<b>Πηγή</b>	<b>df</b>	<b>F</b>	<b><math>\eta^2_{\text{partial}}</math></b>	<b>p</b>
<b>Αριθμός Χορήγησης</b>				
Θετικά Συναισθήματα	1	1,142	,010	-
Αρνητικά Συναισθήματα	1	,295	,002	-
Ισορροπία	1	,091	,001	-
<b>Αριθμός Χορήγησης × Συνθήκη</b>				
Θετικά Συναισθήματα	1	14,402	,108	***
Αρνητικά Συναισθήματα	1	,958	,008	-
Ισορροπία	1	9,624	,075	**
<b>Σφάλμα</b>				
Θετικά Συναισθήματα	119			
Αρνητικά Συναισθήματα				
Ισορροπία	119			

# Θετικά Συναισθήματα ανά χορήγηση και συνθήκη



## Βίωση συναισθημάτων ανά φύλο ανά χορήγηση για την πειραματική ομάδα

<b>Συναισθήματα</b>	<b>1<sup>η</sup> Χορήγηση</b>		<b>2<sup>η</sup> Χορήγηση</b>		<b>p</b>
	<b>M.O.</b>	<b>T.A.</b>	<b>M.O</b>	<b>T.A.</b>	
<b>Θετικά Συναισθήματα</b>					
Κορίτσια	24,86	3,51	26,29	2,78	**
Αγόρια	23,85	4,92	25,18	4,54	**
<b>Αρνητικά Συναισθήματα</b>					
Κορίτσια	13,45	3,15	13,05	3,62	-
Αγόρια	13,97	4,74	14,13	4,80	-
<b>Ισορροπία</b>					
Κορίτσια	11,40	5,79	13,24	5,06	**
Αγόρια	9,87	8,90	11,05	8,36	-

## Βίωση συναισθημάτων ανά εθνική προέλευση και ανά χορήγηση για την πειραματική ομάδα

Συναισθήματα	1 <sup>η</sup> Χορήγηση		2 <sup>η</sup> Χορήγηση		p
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
<b>Θετικά Συναισθήματα</b>					
Γηγενείς	25,28	3,42	26,57	2,77	**
Μετανάστες	23,12	4,97	24,62	4,59	**
<b>Αρνητικά Συναισθήματα</b>					
Γηγενείς	13,21	3,56	13,15	3,91	-
Μετανάστες	14,38	4,46	14,15	4,66	-
<b>Ισορροπία</b>					
Γηγενείς	12,06	6,22	13,43	5,29	*
Μετανάστες	8,74	8,58	10,47	8,42	*



# Αισιοδοξία

- Όλοι συμμετέχοντες/-ουσες αύξησαν σημαντικά τα επίπεδα συνολικής αισιοδοξίας τους κατά τη δεύτερη χορήγηση
  - Η αύξηση αυτή συνδέεται με τη μείωση των επιπέδων απαισιοδοξίας, παρά με την αύξηση της αμιγούς διάστασης της αισιοδοξίας
  - Ως προς τη διάσταση αυτή, επωφελήθηκαν αποκλειστικά τα μέλη της ομάδας παρέμβασης
    - Καθώς τα μέσα επίπεδα αισιοδοξίας στην ομάδα ελέγχου ήταν ελαφρώς και μη σημαντικά μειωμένα

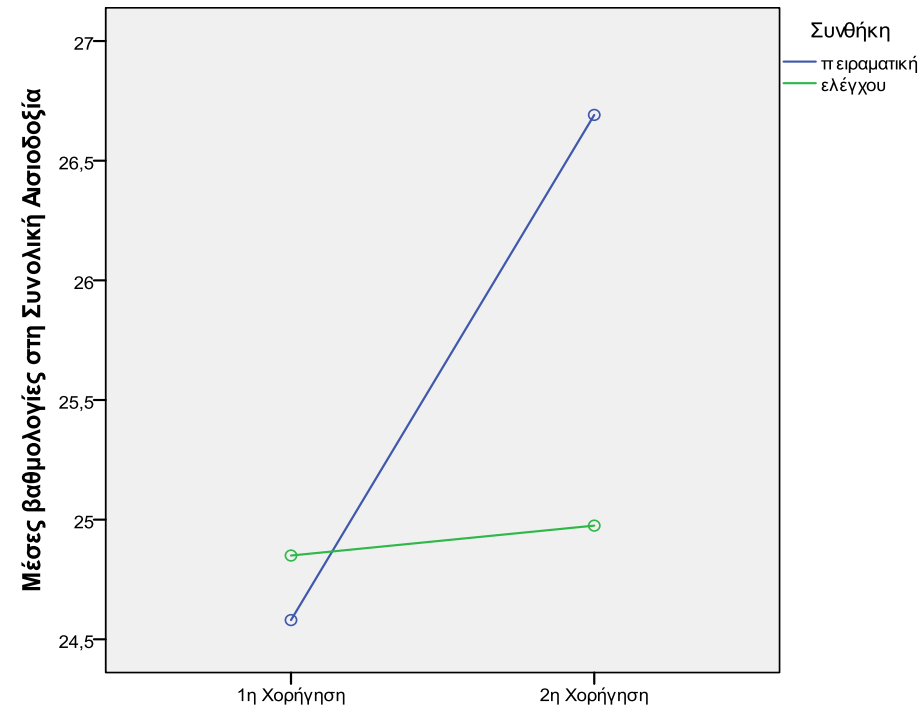
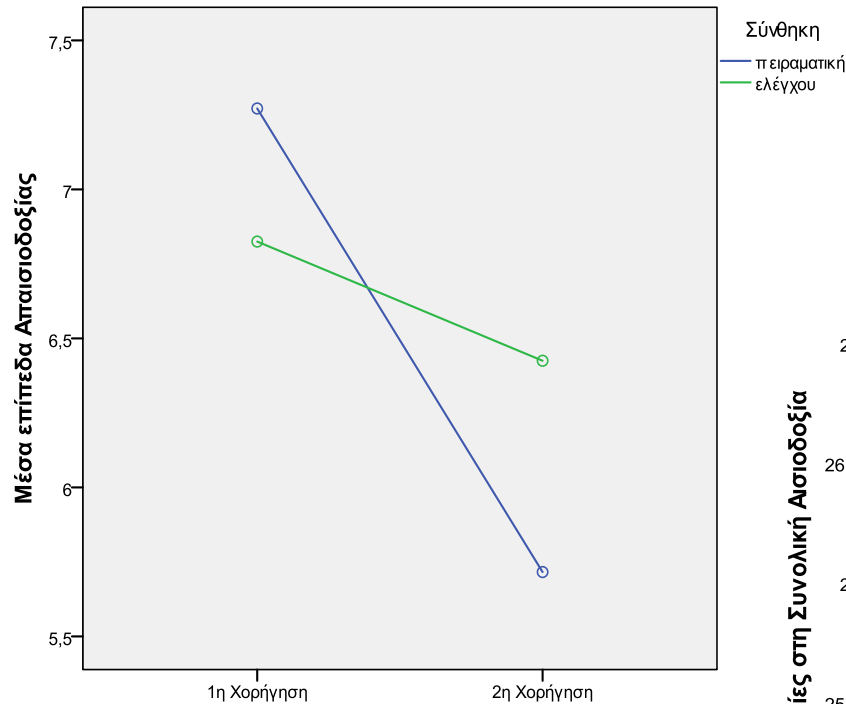
- Η διαφορά ως προς τις μεταβολές μεταξύ των χορηγήσεων ανάμεσα στις δύο ομάδες δεν ήταν σημαντική
  - Η πειραματική συνθήκη ήταν σημαντικά πιο αποτελεσματική από την αντίστοιχη ελέγχου στη μείωση της μέσης απαισιοδοξίας

# Αισιοδοξία -

Ανάλυση διακύμανσης των προσδοκιών για το μέλλον  
ως προς τον αριθμό χορήγησης και τη συνθήκη

Πηγή	df	F	$\eta^2_{\text{partial}}$	p
<b>Αριθμός Χορήγησης</b>				
Αισιοδοξία	1	,418	,004	-
Απαισιοδοξία	1	13,576	,102	***
Συνολική Αισιοδοξία	1	10,411	,080	**
<b>Χρόνος μεταξύ των μετρήσεων ×</b>				
<b>Συνθήκη</b>				
Αισιοδοξία	1	3,664	,030	-
Απαισιοδοξία	1	4,740	,038	*
Συνολική Αισιοδοξία	1	8,213	,065	**
<b>Σφάλμα</b>				
Αισιοδοξία	119			
Απαισιοδοξία	119			
Συνολική Αισιοδοξία	119			

# Απαισιοδοξία και αισιοδοξία ανά χορήγηση και συνθήκη



# Αυτο-αποτελεσματικότητα

- Η πειραματική ομάδα εμφάνισε σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες σε όλες τις διαστάσεις της αυτο-αποτελεσματικότητας κατά τη δεύτερη χορήγηση
  - Δεν παρατηρήθηκαν αντίστοιχες αυξήσεις για την ομάδα ελέγχου
- Διαφορές φύλου
  - Τα κορίτσια βελτίωσαν σημαντικά την αίσθηση αποτελεσματικότητάς τους σε συνεργατικές αλληλεπιδράσεις
  - Τα αγόρια αισθάνονταν πιο αποτελεσματικά σε συνθήκες σύγκρουσης

- Κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
  - Κατώτερο επίπεδο - δεν επωφεληθήκε σημαντικά από τη θετική παρέμβαση
  - Σε αντίθεση με συνομηλίκους από το ανώτερο και το μεσαίο κοίε
- Η θετική παρέμβαση δε φάνηκε να έχει διαπολιτισμική ισχύ
  - Μόνο οι γηγενείς συμμετέχοντες/-ουσες κατάφεραν να επωφεληθούν από αυτή
    - Αύξησαν σημαντικά τα επίπεδα αίσθησης αποτελεσματικότητας στις αλληλεπιδράσεις με τους συνομηλίκους τους

## Αυτο-αποτελεσματικότητα για το συνολικό δείγμα ανά χορήγηση

Αυτο-Αποτελεσματικότητα	1 <sup>η</sup> Χορήγηση		2 <sup>η</sup> Χορήγηση		p
	M.O.	T.A.	M.O	T.A.	
Με Σύγκρουση	35,08	6,54	36,81	6,19	**
Χωρίς Σύγκρουση	24,23	4,11	25,31	3,76	**
Συνολική Αυτο-Αποτελεσματικότητα	59,31	7,28	62,12	8,80	***

## Αυτο-αποτελεσματικότητα για την πειραματική ομάδα και την ομάδα ελέγχου ανά χορήγηση

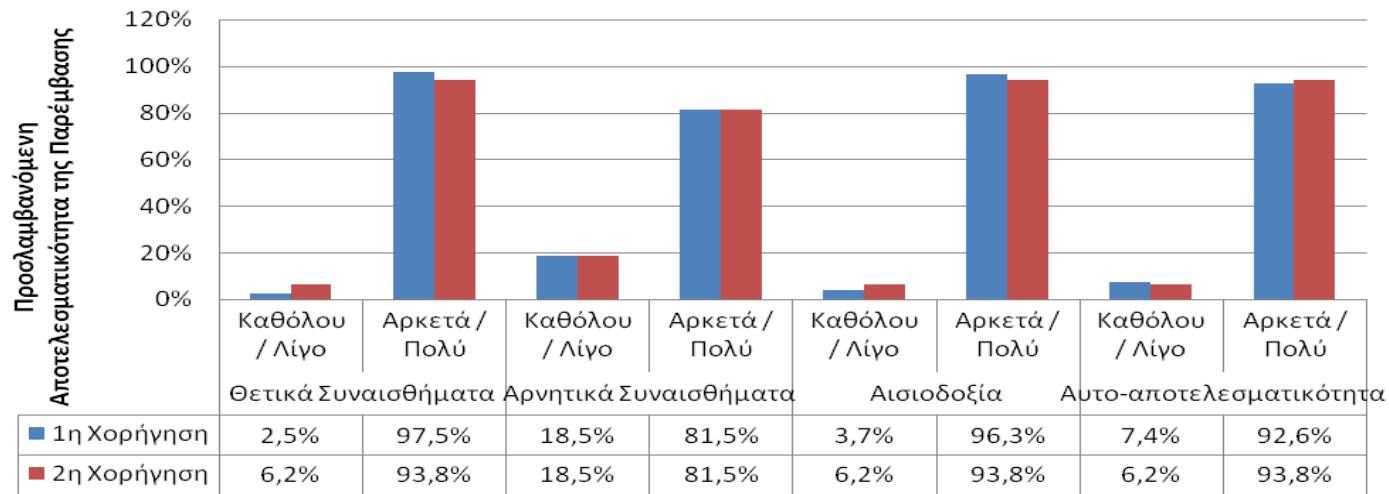
Αυτο-αποτελεσματικότητα	1 <sup>η</sup> Χορήγηση		2 <sup>η</sup> Χορήγηση		p
	M.O.	T.A.	M.O.	T.A.	
<b>Με σύγκρουση</b>					
Πειραματική Ομάδα	35,32	6,64	37,58	5,82	***
Ομάδα Ελέγχου	34,60	6,38	35,25	6,68	-
<b>Χωρίς σύγκρουση</b>					
Πειραματική Ομάδα	24,51	4,23	25,73	3,80	**
Ομάδα Ελέγχου	23,68	3,85	24,48	3,57	-
<b>Συνολική αυτο-αποτελεσματικότητα</b>					
Πειραματική Ομάδα	59,83	10,16	63,31	8,70	***
Ομάδα Ελέγχου	58,28	9,06	59,73	8,63	-



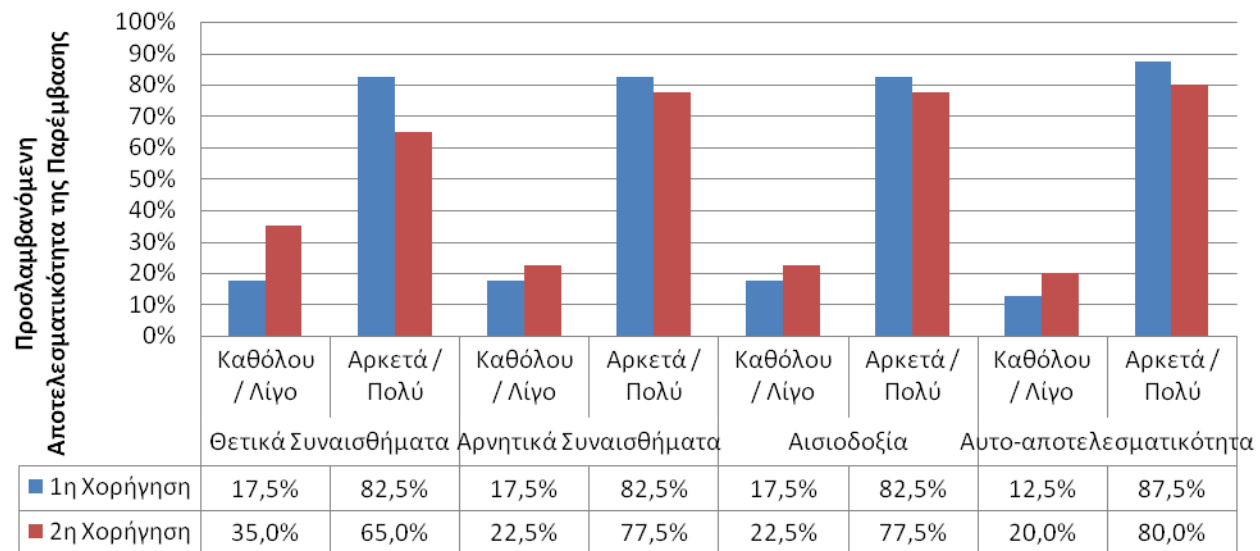
# Αξιολόγηση των παρεμβάσεων από τους συμμετέχοντες/-ουσες

- Η πειραματική συνθήκη ήταν αποτελεσματική στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων
  - Αλλά όχι και στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων
- Προσδοκίες για το μέλλον
  - Η ομάδα παρέμβασης αύξησε σημαντικά τα επίπεδα συνολικής αισιοδοξίας
    - Αντανakλά κυρίως τον σημαντικό περιορισμό των επιπέδων απαισιοδοξίας, παρά την ενίσχυση του αισιόδοξου προσανατολισμού στη ζωή
- Επωφελούνται σημαντικά από τη θετική παρέμβαση ως προς τα επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητάς τους στις σχέσεις με τους συνομηλίκους
  - Στη διάσταση αυτή του νεανικού ευ ζην σημειώθηκαν οι πιο συστηματικές διαφορές μεταξύ των υποομάδων με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά

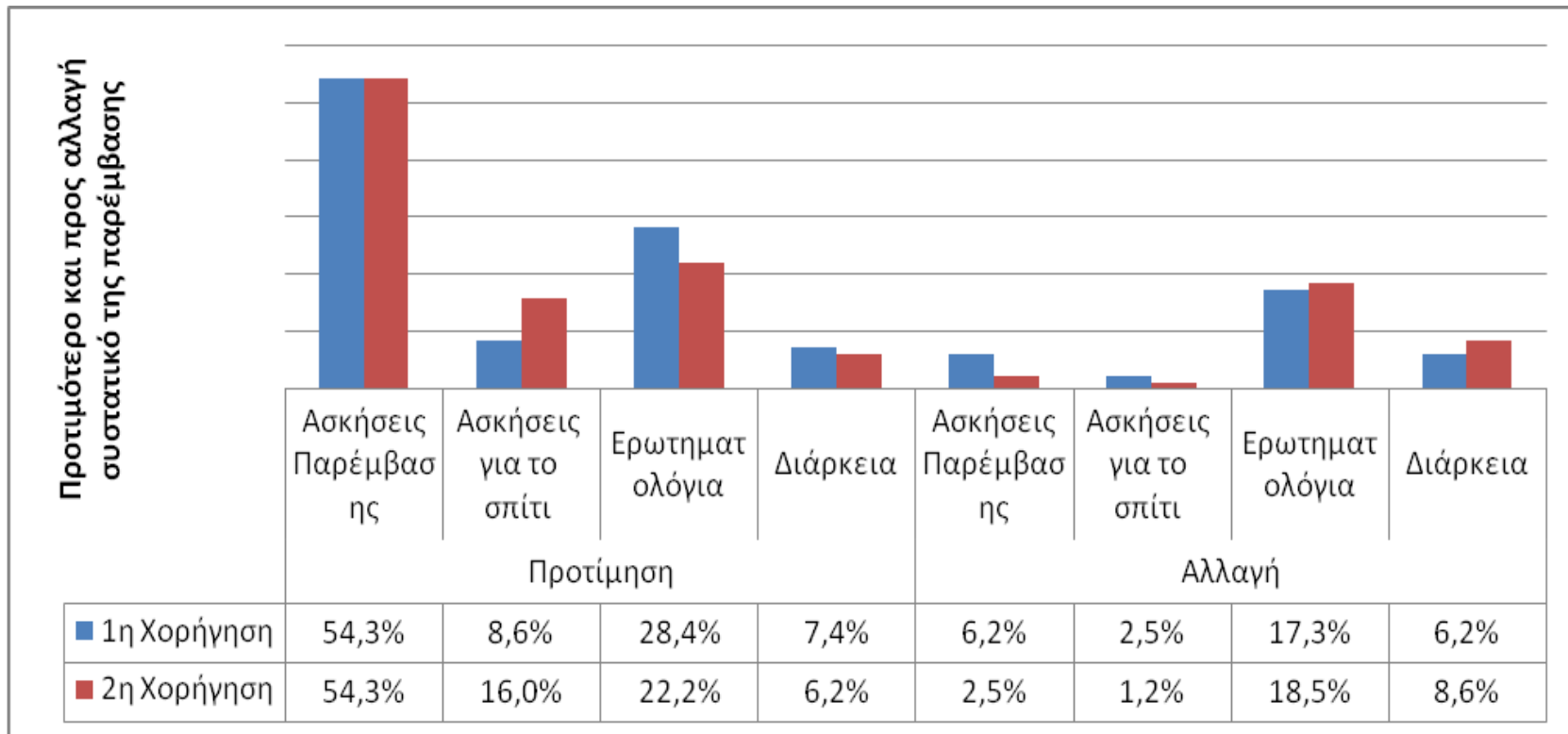
# Αξιολόγηση των παρεμβάσεων



**Ομάδα ελέγχου**



# Προτίμηση ή την πρόταση αλλαγής των επιμέρους συστατικών της παρέμβασης από την πειραματική ομάδα ανά χορήγηση



# Συζήτηση

- Αποτελεσματικότητα της ΘΨΠ στην προαγωγή και την καλλιέργεια όλων των παραμέτρων της ευζωίας των συμμετεχόντων/-ουσών στην πειραματική ομάδα
  - Μόνο για όσους έλαβαν μέρος στη θετική ψυχολογική παρέμβαση
- Η πολυπολιτισμική εγκυρότητα της ΘΨΠ επιβεβαιώθηκε σε ό,τι αφορά τη βίωση
  - Θετικών συναισθημάτων
  - Θετικών προσδοκιών για το μέλλον

- Οι δύο ομάδες παρουσίαζαν παρόμοια δημογραφική σύσταση
  - Αποτελούνταν από παιδιά που βίωναν σε παρόμοιο επίπεδο θετικά και αρνητικά συναισθήματα, αισιοδοξία και κοινωνική αυτο-αποτελεσματικότητα
- Η ομοιότητα αυτή μας επέτρεψε να τεκμηριώσουμε το συγκρίσιμο των δύο ομάδων


- Από την ΘΨΠ επωφελήθηκαν εξίσου
  - Και τα δύο φύλα
  - Γηγενείς και μετανάστες μαθητές και μαθήτριες
    - Ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά στη βίωση θετικών συναισθημάτων και στην αισιοδοξία
  - Παιδιά από μεσαία και κατώτερα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα επωφελήθηκαν πιο συστηματικά από την ΘΨΠ
  - Συμπερασματικά, η συγκεκριμένη παρέμβαση μπορεί να λειτουργήσει ως ένα όχημα προαγωγής της ψυχικής υγείας των παιδιών, τόσο γηγενών, όσο και μεταναστών

# Επόμενα βήματα

- Μετρήσεις σε περισσότερα χρονικά σημεία
  - Ίσως σε μεταβατικές περιόδους
- Παρεμβάσεις που να στοχεύουν στα συστήματα και τους ανθρώπους με τους οποίους το παιδί αλληλεπιδρά
  - Π.χ., οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί
  - Στη σύγχρονη βιβλιογραφία, που αναφέρεται στους παράγοντες προστασίας και κινδύνου κατά την παιδική και εφηβική ηλικία, υπογραμμίζεται η ανάγκη για ταυτόχρονη παρέμβαση στο πλαίσιο της οικογένειας, του σχολείου και της κοινότητας (Χατζηχρήστου, 2004)

- Μελέτη της διαμόρφωσης σημαντικών χαρακτηριστικών καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας
- Διεύρυνση των αποτελεσμάτων της έρευνας σε άλλες χώρες, ατομικιστικές και κολεκτιβιστικές
  - Προκειμένου να διερευνηθούν τα ιδιαίτερα ατομικά, οικογενειακά και κοινωνικά-πολιτιστικά χαρακτηριστικά τους που συντελούν στην επιτυχία των θετικών παρεμβάσεων στο σχολείο



- 
- Προγράμματα με τη χρήση ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων μέτρησης της αποτελεσματικότητάς τους
    - Η παρατήρηση και οι δομημένες συνεντεύξεις αποτελούν μεθόδους συλλογής πληροφοριών που τα ποσοτικά δεδομένα αδυνατούν να αναδείξουν
    - Επιτρέπουν πιο διεξοδική διερεύνηση των μηχανισμών που κινητοποιεί μια ψυχοπαιδαγωγική παρέμβαση
      - Ειδικά στην περίπτωση συμμετεχόντων/-ουσών νεαρής ηλικίας

# Ενδεικτικές δημοσιεύσεις

- Leontopoulou, S. (2015). A positive psychology intervention with emerging adults. *European Journal of Counselling Psychology, 3*(2), 113-136.  
DOI:10.5964/ejcop.v3i2.33.
- Leontopoulou, S., & Dimitropoulou, C. (in review). A Positive Psychological Intervention to promote well-being in a multicultural school setting.
- Leontopoulou, & Natsikou, Th. (in preparation). A Positive Psychological Intervention to promote well-being in