

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΟΜΕΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Διδακτορική Διατριβή

**Πρόληψη και αντιμετώπιση ψυχοσωματικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων σε
ανέργους σε περίοδο κοινωνικοοικονομικής κρίσης: Εφαρμογή και αξιολόγηση ομαδικής
παρέμβασης με βάση τη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης**

Καρατζά Χαρίκλεια, M. Sc.

Επιβλέπουσα: Ρούσση Παγώνα, Καθηγήτρια Ψυχολογίας,
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Μέλη Τριμελούς Επιτροπής: Καρεκλά Μαρία, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας,
Πανεπιστήμιο Κύπρου
Τριλίβα Σοφία, Καθηγήτρια Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Θεσσαλονίκη 2019

Το έργο συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού, Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση», στο πλαίσιο της Πράξης «Πρόγραμμα Χορήγησης Υποτροφιών για Μεταπτυχιακές Σπουδές Δεύτερου Κύκλου Σπουδών» (MIS-5003404), που υλοποιεί το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ)



Copyright

© Καρατζά Χαρίκλεια, 2019.

© ΑΠΘ.

Με την επιφύλαξη ορισμένων δικαιωμάτων (some rights reserved)

Σημείωμα αδειοδότησης

Ως κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων του έργου αυτού, παραχωρώ το έργο μου με άδεια Creative Commons Αναφορά Δημιουργού-Μη Εμπορική Χρήση- Παράγωγα Έργα 3.0, Διεθνής έκδοση

Πίνακας περιεχομένων

Ευχαριστίες.....	5
Περίληψη.....	6
Εισαγωγή.....	10
Συνέπειες της Ανεργίας.....	11
Παρεμβάσεις για την Αντιμετώπιση των Συμπτωμάτων που συνδέονται με την Ανεργία.....	20
Η Προσέγγιση της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης.....	29
Η Ενδεχόμενη Συμβολή της ΘΑΔ στα Προβλήματα που συνδέονται με την Ανεργία	35
Ερευνητικά Δεδομένα για την Αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης.....	44
Η Ενδεχόμενη Συμβολή άλλων Στοιχείων στα Προβλήματα που συνδέονται με την Ανεργία..	48
Μέθοδος	53
Δείγμα	53
Συλλογή δεδομένων	60
Διαμόρφωση και Διεξαγωγή της Παρέμβασης	62
Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων	65
Αποτελέσματα	77
Μέθοδος για την Ανάλυση των Δεδομένων.....	77
Προκαταρκτικές Αναλύσεις	82
Κύρια Αποτελέσματα.....	97
Κλινική Σημαντικότητα - Μετέλεγχος.....	107
Συζήτηση.....	116
Δευτερεύοντα Ευρήματα.....	132
Θεωρητικές Προεκτάσεις.....	140
Περιορισμοί.....	148
Συμπεράσματα	152
Βιβλιογραφία.....	154
Παράρτημα Α	203
Παράρτημα Β	208

Ευχαριστίες

Θέλω να ευχαριστήσω ολόψυχα την κ. Ρούσση Πάτσια, καθηγήτρια του τμήματος Ψυχολογίας ΑΠΘ και επιβλέπουσα της παρούσας διατριβής, την κ. Καρεκλά Μαρία, επίκουρη καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Κύπρου και την κ. Τριλίβα Σοφία, καθηγήτρια του Πανεπιστημίου Κρήτης, για τις πολύτιμες ευκαιρίες τυπικής και άτυπης μάθησης που μου έδωσαν καθώς και για τον χρόνο που αφιέρωσαν κατά τη διάρκεια πραγματοποίησης αυτής της εργασίας. Επίσης οφείλω ιδιαίτερες ευχαριστίες στον κ. Κιοσέογλου Γρηγόρη, καθηγητή του ΑΠΘ, και κ. Σταμόβλαση Δημήτριο, επίκουρο καθηγητή του ΑΠΘ, για το ενδιαφέρον, την υπομονή και την συμβολή τους στην στατιστική επεξεργασία των δεδομένων. Η έρευνα αυτή δεν θα ήταν δυνατόν να διεξαχθεί χωρίς την καθοριστική υποστήριξη για την εύρεση δείγματος από τα στελέχη του ΟΑΕΔ Γιώργο Βαβούρα, Νίκο Βηχούδη και Χάιδω Λάτση. Θέλω να ευχαριστήσω επίσης το Δίκτυο Άλφα και προσωπικά την επιστημονικά υπεύθυνη Ελευθερία Σπυροπούλου, τη κοινωνική υπηρεσία του Δήμου Παύλου Μελά και ιδιαίτερα τις Αναστασία Κυριακίδου και Γιώτα Καλλέργη, τη Δημοτική Βιβλιοθήκη Τριανδρίας και προσωπικά την Γεωργία Μπαζάκου, για την φιλοξενία και ουσιαστική συμμετοχή στη διοργάνωση των περισσότερων από τις ομάδες που υλοποιήθηκαν. Είμαι ευγνώμων για την πρακτική και ηθική υποστήριξη των Μαρία Σερίφη, Βλάση Ομπέση, Μαρία Μάρκου, Γεωργία Καραμάνου, Αλεξάνδρα Στεφανίδου, Φανή Κουτσιβέτα και Κώστα Τσιόπτσια, που ήταν με τον δικό τους τρόπο «συνοδοιπόροι» μου σε διαφορετικά χρονικά σημεία και στάδια αυτής της πορείας. Ευχαριστώ θερμά για την απλόχερη στήριξη, φιλοξενία και καθοδήγηση τους αγαπητούς συναδέλφους Βασίλη Βασιλείου και Διαλεχτή Χατζούδη, που έκαναν λιγότερο μοναχικό και πολύ πιο πλούσιο το ταξίδι μου στον κόσμο της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης. Επίσης η εργασία αυτή πιθανόν δεν θα είχε ολοκληρωθεί με αυτήν την μορφή χωρίς την υποστήριξη του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών. Τέλος, ευχαριστώ από καρδιάς όλους τους συμμετέχοντες της έρευνας που μοιράστηκαν την εμπειρία τους και - με δικά τους λόγια - συμμετείχαν στη «δημιουργία αναμνήσεων».

Περίληψη

Η πρόσφατη οικονομική κρίση της Ελλάδας έχει εκτοπίσει ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού από την αγορά εργασίας υποβαθμίζοντας την ποιότητα ζωής, αλλά και τα επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας των ατόμων. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι οι άνεργοι έχουν αυξημένες πιθανότητες να βιώνουν δυσκολίες όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, το στίγμα και ο κοινωνικός αποκλεισμός. Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις στον ευρύτερο χώρο της γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας που φαίνεται να ανταποκρίνονται καλύτερα στη διαχείριση των προβλημάτων που προκύπτουν από την ανεργία. Η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ) ανήκει στο λεγόμενο τρίτο ρεύμα των γνωστικο-συμπεριφορικών θεραπειών και χαρακτηρίζεται από μια έμφαση στην ενίσχυση ευέλικτων τρόπων αντίδρασης και στη δέσμευση σε συμπεριφορά σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες του ατόμου. Μια τέτοια στάση θα βοηθούσε τους ανέργους να προστατευτούν από τις δυσμενείς συνέπειες της αρνητικής σκέψης για την κατάστασή τους και παράλληλα να οργανώσουν το χρόνο τους σύμφωνα με τις προσωπικές τους προτεραιότητες αποκομίζοντας μια αίσθηση νοήματος. Ο κύριος στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η διαμόρφωση ενός πρωτοποριακού πρωτοκόλλου παρέμβασης βασισμένου στη ΘΑΔ και προσαρμοσμένου στις ανάγκες των ατόμων που αντιμετωπίζουν την ανεργία κατά τη διάρκεια μιας οικονομικής ύφεσης, και, παράλληλα, η εφαρμογή του σε ομαδικό πλαίσιο με στόχο την εξέταση της αποτελεσματικότητάς του. Οι εξαρτημένες μεταβλητές αφορούσαν δείκτες λειτουργικότητας και ψυχικής υγείας, μεταβλητές που σχετίζονται με τις διεργασίες της ΘΑΔ (ψυχολογική ευελιξία, συμπεριφορά που είναι συνεπής με τις αξίες του ατόμου, εστίαση της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν, γνωστική συνταύτιση, συμπόνια προς τον εαυτό) και δευτερεύουσες έννοιες που συνδέονται με την εμπειρία της ανεργίας (οικονομική πίεση, δέσμευση στην απασχόληση, ενεργή αναζήτηση εργασίας, οικονομική αβεβαιότητα, προσωπική κυριαρχία). Πριν την εφαρμογή της έρευνας πραγματοποιήθηκαν δύο πιλοτικές ομάδες (N = 9) με ενθαρρυντικά αποτελέσματα στη μείωση της κατάθλιψης, στη βελτίωση της κοινωνικής λειτουργικότητας και στην αύξηση της συμπεριφοράς

που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου. Στην τελική μορφή της παρέμβασης, μετά τις τροποποιήσεις που έγιναν στην πιλοτική, συμμετείχαν 39 άνεργοι. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια πριν και μετά την παρακολούθηση ομαδικής παρέμβασης διάρκειας 9 εβδομάδων, και 27 από αυτούς παρείχαν δεδομένα στο τρίμηνο επανέλεγχο. Επιπλέον, οι άνεργοι συμπλήρωναν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης εβδομαδιαία ερωτηματολόγια που διερευνούσαν τη θεραπευτική διεργασία. Τα αποτελέσματα έδειξαν αύξηση της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου, βελτίωση της κοινωνικής λειτουργικότητας, ενίσχυση της ψυχολογικής ευελιξίας, μείωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων, αύξηση των θετικών συναισθημάτων και μείωση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης, μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση και μείωση της ενεργής αναζήτησης εργασίας αμέσως μετά την παρέμβαση. Επιπλέον, οι άνεργοι που δεν είχαν υποστεί σημαντικές υλικές απώλειες ανέφεραν μείωση της οικονομικής αβεβαιότητας τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Τα θετικά αποτελέσματα της παρέμβασης στη βελτίωση της κοινωνικής λειτουργικότητας και της ψυχικής υγείας, καθώς και στη μείωση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης, διατηρήθηκαν στον επανέλεγχο. Η έρευνα παρέχει ενθαρρυντικά δεδομένα για την χρησιμότητα της αξιοποίησης του μοντέλου της ψυχολογικής ευελιξίας, των εγγενών κινήτρων και της φιλοσοφίας της βιωσιμότητας στην προστασία του πληθυσμού από τις συνέπειες της ανεργίας και της οικονομικής πίεσης. Τέλος, συζητάται η συμβολή της ΘΑΔ στην προαγωγή της ανθεκτικότητας και μιας αίσθησης επάρκειας που διακυβεύεται σε περιόδους κοινωνικοοικονομικής αστάθειας.

«Είναι η εσωτερική γαλήνη που θα σώσει και θα μεταμορφώσει τον κόσμο»

Eckhart Tolle (2003, σελ.3)

Λόγια Ελέφαντα

*Τα λόγια είναι μόνο λόγια
Επιχειρήματα, συμφωνίες
Συμβουλές, απαντήσεις
Ευγλωττες ανακοινώσεις
Είναι μόνο λόγια*

*Τα λόγια είναι μόνο λόγια
Μπλα μπλα, μπίρι μπίρι
Ψου ψου ψου, σούσουρο
Μπαρούφες, σάλος
Είναι μόνο λόγια
Φτηνά λόγια
Αντιμίλημα*

*Λόγια, λόγια λόγια, είναι μόνο λόγια
Σχόλια, κλισέ, σχολιασμοί, αντιπαράθεση
Κουβεντούλα, πάρλα
Συζήτηση, αντίφαση, κριτική
Φτηνά λόγια*

*Τα λόγια είναι μόνο λόγια
Ντιμπέιτ, συζητήσεις
Αυτές είναι λέξεις από Δ αυτή τη φορά
Διάλογος, δίλογος, λίβελος
Διαφωνία, δημηγορία
Υπεκφυγή. Υπεκφυγή.*

*Τα λόγια είναι μόνο λόγια
Πάρα πολλά λόγια
Ψιλοκουβέντα
Λόγια που «θάβουν»*

*Εκφράσεις, εκδόσεις, εξηγήσεις
Αναφωνήσεις, υπερβολές
Είναι όλα λόγια
Λόγια ελέφαντα*

King Crimson (1981)

Πρόληψη και αντιμετώπιση ψυχοσωματικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων σε ανέργους σε περίοδο κοινωνικοοικονομικής κρίσης: Εφαρμογή και αξιολόγηση ομαδικής παρέμβασης με βάση τη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης

Εισαγωγή

Ο όρος ανεργία αναφέρεται στην κατάσταση της πλήρους έλλειψης αμειβόμενης απασχόλησης σε άτομα τα οποία την επιθυμούν, ενώ η Jahoda (1981) τονίζει επιπλέον την ανάγκη οικονομικής υποστήριξης για την περίοδο που διαρκεί η έλλειψη απασχόλησης. Η απώλεια εργασίας είναι η ακούσια αφαίρεση αμειβόμενης απασχόλησης που οδηγεί στη ανεργία, εκτός αν παρουσιαστεί αμέσως μια εναλλακτική θέση απασχόλησης (Latack, Kinicki, & Prussia, 1995). Το φαινόμενο της ανεργίας έχει προκύψει μέσα στα πλαίσια της βιομηχανικής επανάστασης και της αυτοματοποίησης της εργασίας, και εμφανίζει έξαρση σε περιόδους οικονομικής κρίσης. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η ανεργία θα πρέπει να εξετάζεται σε σχέση με το συγκεκριμένο ιστορικό και κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο στο οποίο εμφανίζεται (Dooley, 2003) και σε αυτό το πνεύμα δεν μπορούμε να αγνοήσουμε ότι τα τελευταία χρόνια η Ελλάδα αντιμετωπίζει μια από τις πιο σοβαρές κρίσεις στην ιστορία της (Gourinchas, Philippon, & Vayanos, 2017).

Η λιτότητα, οι μαζικές απολύσεις και η συρρίκνωση της αγοράς εργασίας έχουν αυξήσει δραματικά τον αριθμό των ατόμων που χαρακτηρίζονται ως άνεργοι, υποαπασχολούμενοι ή σε επισφαλές καθεστώδες εργασίας (Dafermos, 2013). Σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής, το υψηλότερο ποσοστό της ανεργίας στην Ελλάδα μετά την έναρξη της κρίσης σημειώθηκε το 2013 (27.5%), ενώ κατά το τρίτο τρίμηνο του 2018 ανήλθε σε 18.3% συνολικά, και σε 35.4% για τους νέους 20 έως 24 ετών (ΕΛΣΤΑΤ, 2019). Το 2017 η Ελλάδα κατείχε την τρίτη θέση ανάμεσα στις χώρες της Ευρωζώνης με την μεγαλύτερη αναλογία πληθυσμού (34.8%) που ζει στα όρια της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού (Eurostat, n.d.). Αν και τα ευρήματα για τη σχέση της τοπικής επικράτησης και των επιπτώσεων της ανεργίας είναι αντιφατικά (Buffel, Missinne, &

Bracke, 2017; Heggebø & Elstad, 2018; Thern, Munter, Hemmingsson, & Rasmussen, 2017; Urbanos-Garrido & Lopez-Valcarcel, 2015), φαίνεται πως η οικονομική ύφεση σχετίζεται με την επιδείνωση της ψυχικής υγείας στους ανέργους (Córdoba-Doña, Escolar-Pujolar, San Sebastián, & Gustafsson, 2016; Farré, Fasani, & Mueller, 2018; Urbanos-Garrido & Lopez-Valcarcel, 2015) και πως η σχέση αυτή διαμεσολαβείται από την αύξηση της οικονομική πίεσης (Córdoba-Doña et al., 2016). Η οικονομική πίεση εκφράζει το μέγεθος της δυσκολίας κάλυψης των οικονομικών αναγκών του ατόμου και, εκτός από τους αντικειμενικούς δείκτες που την προσδιορίζουν, περιλαμβάνει επίσης μια υποκειμενική διάσταση, την *αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση*, η οποία αναφέρεται στην «αντιλαμβανόμενη ανεπάρκεια της οικονομικής κατάστασης» (Sinclair, στο Selenko & Batinic, 2011, σελ. 3). Η διπλή επιβάρυνση της ανεργίας και της οικονομικής πίεσης που υφίστανται οι άνεργοι σε ασταθείς περιόδους δείχνει την ανάγκη εφαρμογής παρεμβάσεων για την πρόληψη και αντιμετώπιση των συνεπειών της.

Συνέπειες της Ανεργίας

Συνέπειες στην ψυχική υγεία. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι το κυρίαρχο ψυχολογικό κόστος για τους ανέργους είναι η εμφάνιση καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, άγχους και σωματοποίησης (Buffel et al., 2017; Kessler, House, & Turner, 1987; Linn, Sandifer, & Stein, 1985). Επιπλέον, η ανεργία επιδεινώνει συναισθήματα ανησυχίας, ματαίωσης, στρες και απελπισίας (Καρυνάρι, 2011; Murphy & Athanasou, 1999; Paul & Moser, 2009) και μειώνει τα θετικά συναισθήματα, την ευχαρίστηση (Warr & Jackson, 1987), το αντιλαμβανόμενο επίπεδο υγείας (Winefield, Tiggemann, & Winefield, 1990), τα επίπεδα γενικής ευτυχίας (Theodossiou, 1998), καθώς και των επιδιώξεων και φιλοδοξιών (Warr & Jackson, 1987). Επίσης, οδηγεί σε ανία, παραίτηση και κοινωνική απόσυρση (Kelvin, 1981). Αν και έχουν δημοσιευθεί δεδομένα που υποστηρίζουν τη θετική συσχέτιση του ποσοστού ανεργίας και των αυτοκτονιών (Mattei, Ferrari, Pingani, & Rigatelli, 2014;

Milner, Page, & LaMontagne, 2013; Pellegrini & Rodriguez-Monguio, 2013; Platt & Hawton, 2000), υπάρχει δυσκολία στο να αποσαφηνιστεί η πραγματική σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών εξαιτίας μεθοδολογικών περιορισμών (Catalano, 1991).

Η βιβλιογραφία δείχνει πως οι άνεργοι παρουσιάζουν μεγαλύτερο άγχος, απελπισία, κατάθλιψη και σωματικά συμπτώματα σε σύγκριση με τους εργαζόμενους (Heggebø & Elstad, 2018; McGee & Thompson, 2015; Paul & Moser, 2009; Πογιατζή, 2017) παρέχοντας στοιχεία που στηρίζουν την υπόθεση αιτιότητας, δηλαδή ότι η ανεργία αποτελεί αιτιακό παράγοντα της επιδείνωσης της σωματικής και ψυχικής υγείας που παρατηρείται στους άνεργους, παρά το αντίστροφο, δηλαδή ότι τα προβλήματα ψυχικής υγείας προκαλούν την ανεργία (Murphy & Athanasou, 1999; McKee-Ryan, Song, Wanberg, & Kinicki, 2005; Paul & Moser, 2009). Πρόσφατα δεδομένα μετά την έναρξη της οικονομικής κρίσης καταδεικνύουν ότι άνεργοι παρουσιάζουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης αυτοκτονικής συμπεριφοράς ανεξάρτητα από τα προηγούμενα επίπεδα ψυχικής υγείας (Οικονόμου, Παπασλάνης, Χαρίτση, Διέτη, & Σουλιώτης, 2018α). Ο Drydakis (2015) διαπίστωσε ότι η αύξηση της οικονομικής δυσχέρειας ενέτεινε τη δυσμενή επίδραση της ανεργίας στη σωματική και ψυχική υγεία των Ελλήνων μετά την έναρξη της κρίσης σε σύγκριση με την περίοδο πριν από την οικονομική ύφεση και η ίδια εικόνα παρατηρείται και σε άλλες χώρες (Buffel et al., 2017; Córdoba-Doña et al., 2016; Farre et al., 2018; Thern et al., 2017; Urbanos-Garrido & Lopez-Valcarcel, 2015).

Πέρα από το συναισθηματικό αντίκτυπο, έχει υποστηριχθεί ότι η ανεργία επιδρά αρνητικά στην αυτοεικόνα και αυτοεκτίμηση των ατόμων (Eisenberg & Lazarsfeld, 1938; Kapunvári, 2011; Muller, Hicks, & Winocur, 1993; Theodossiou, 1998). Η αυτοεκτίμηση, αν και θεωρείται μόνιμο χαρακτηριστικό προσωπικότητας που αντανακλά τις πεποιθήσεις του ατόμου για τον εαυτό του, μπορεί να υπονομευτεί προσωρινά από γεγονότα ζωής, όπως είναι η ανεργία. Η μείωση της αυτοεκτίμησης φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερα έκδηλη στους νέους ηλικιακά άνεργους (Goldsmith, Veum, & Darity, 1997; Winefield & Tiggemann, 1990; Winefield et al., 1990), αλλά και στους μακροχρόνια άνεργους. Η σημασία της διάρκειας της ανεργίας στην αυτοεκτίμηση και στην ψυχική

υγεία προσφέρει στήριξη και στη θεωρία της «χρόνιας επιβάρυνσης» («chronic burden» hypothesis) σύμφωνα με την οποία η αρνητική επίδραση της ανεργίας δεν εξηγείται από την κατηγοριοποίηση της απλά ως στρεσογόνο γεγονός ζωής, αλλά γίνεται αντιληπτή σε βάθος χρόνου όταν μετατρέπεται σε μία χρόνια κατάσταση (Ensminger & Celentano, 1988). Από την άλλη μεριά, ο Shamir (1986) υποστηρίζει ότι η ανεργία υπονομεύει την ευημερία των ατόμων που έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση καθιστώντας τους πιο ευάλωτους σε καταθλιπτική συμπτωματολογία. Η Jahoda (στο McKee-Ryan et al., 2005) υποστήριξε ότι η αρνητική επίδραση της ανεργίας στην αυτοεικόνα διαμεσολαβείται από την έλλειψη πρόσβασης των ατόμων στα λανθάνοντα οφέλη της εργασίας, που είναι η δόμηση του χρόνου, οι κοινωνικές επαφές με τους συναδέλφους, οι ευκαιρίες για τη θέσπιση στόχων, το κοινωνικό στάτους και η ταυτότητα που μας προσδίδει η εργασία, και το υψηλό επίπεδο δραστηριοποίησης στο οποίο εμπλεκόμαστε όταν εργαζόμαστε. Οι Waters και Moore (2002) βρήκαν ότι η ανεργία επηρεάζει αρνητικά την αυτοεκτίμηση μέσα από τις αλλαγές που επιφέρει στην οικονομική αποστέρηση, τους οικογενειακούς και κοινωνικούς ρόλους, αλλά και τις μεταβολές στην αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, και ότι η αλληλεπίδραση των παραγόντων αυτών διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο. Συγκεκριμένα, η οικονομική αποστέρηση επηρεάζει περισσότερο την αυτοεκτίμηση των αντρών παρά των γυναικών, ενώ στις γυναίκες η κοινωνική υποστήριξη δρα περισσότερο προστατευτικά από ότι στους άντρες.

Οι Fryer και Payne (1984) απέδωσαν τις αρνητικές συνέπειες της ανεργίας στην ψυχική υγεία και στην αυτοεκτίμηση, στη μείωση των ευκαιριών για εκδήλωση αυτενέργειας κατά τις περιόδους ανεργίας. Χωρίς το κοινωνικό στάτους και τους οικονομικούς πόρους της εργασίας το άτομο έχει λιγότερες ευκαιρίες για να δράσει με τρόπο σύμφωνο με τις προσωπικές του επιθυμίες, προτιμήσεις και επιδιώξεις, επομένως είναι πιο εύκολο να εκδηλωθούν καταστάσεις μειωμένης βούλησης και παθητικότητας, με όλα τα επακόλουθα στη συναισθηματική σφαίρα και ψυχική υγεία του πληθυσμού (Fryer & Payne, 1984; Giuntoli, Hughes, Karban, & South, 2015). Επιπλέον, τα χαμηλά επίπεδα αυτενέργειας έχουν υπαρκτό κόστος για τους ανέργους, επειδή μειώνουν τις πιθανότητες

για αυτοπραγμάτωση και περιορίζουν την αίσθηση ελευθερίας επιλογής (Giuntoli et al., 2015). Η μειωμένη δραστηριοποίηση λόγω οικονομικών προβλημάτων στερεί τα άτομα από εμπειρίες, κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και ρόλους, καθιστώντας τα ευάλωτα στην υπονόμηση της αυτοεικόνας και της αυτοεκτίμησης (Fryer, στο Waters & Moore, 2002). Άλλες έρευνες έχουν στραφεί σε μια συναφή έννοια, αυτή της αυτοαποτελεσματικότητας (self-efficacy). Έχει βρεθεί ότι οι άνεργοι έχουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας από τους εργαζόμενους, η οποία φαίνεται να διαμεσολαβεί την επίδραση της ανεργίας στην ψυχική υγεία (Wiener, Oei, & Creed, 1999).

Ένας άλλος τρόπος υπονόμησης της αυτοεκτίμησης είναι η δημιουργία της αίσθησης αβοηθησίας (helplessness) που προκαλείται από τις εξωτερικές αποδόσεις αιτίου, δηλαδή την αντίληψη ότι τα άτομα δεν μπορούν να κάνουν τίποτα για να μεταβάλλουν την κατάσταση της ανεργίας τους (Peterson & Seligman, 1984; White, 1959). Η αίσθηση αβοηθησίας προκαλείται όταν μειώνεται η αίσθηση προσωπικής κυριαρχίας (mastery), δηλαδή η αίσθηση του ελέγχου που μπορεί να ασκήσει το άτομο σε σημαντικούς τομείς της ζωής του. Η τρέχουσα οικονομική κρίση με τις μαζικές απολύσεις και τον περιορισμό των ευκαιριών για απασχόληση συνηγορεί υπέρ της μείωσης της αίσθησης ελέγχου αναφορικά με την εργασιακή κατάσταση του πληθυσμού. Η αίσθηση της προσωπικής κυριαρχίας έχει βρεθεί ότι διαμεσολαβεί την επίδραση της οικονομικής στέρησης και της απουσίας των λανθανόντων πλεονεκτημάτων της εργασίας στην ευημερία. Αυτό συμβαίνει επειδή οι ματαιώσεις που συνοδεύουν την ανεργία και την οικονομική στέρηση υπονομεύουν την αίσθηση ελέγχου που νιώθει ότι έχει το άτομο στη ζωή του (Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981). Από την άλλη, η ενισχυμένη παρουσία της αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας μπορεί να μετριάσει τις αρνητικές επιπτώσεις της ανεργίας αλληλεπιδρώντας με άλλους παράγοντες (Creed & Bartrum, 2008).

Η επίδραση της ανεργίας στην αυτοεκτίμηση έχει συνδεθεί επίσης με τις αλλαγές που παρατηρούνται στις άδηλες αυτοαντιλήψεις. Οι Sheeran και Abraham (1994) βρήκαν ότι οι άνεργοι

έχουν χειρότερες άδηλες αυτοαντιλήψεις από τους εργαζόμενους, σε σχέση με την εικόνα που νομίζουν ότι έχουν γι' αυτούς οι φίλοι, η οικογένεια, οι εργαζόμενοι, οι άνεργοι και οι άνθρωποι γενικότερα. Μάλιστα, οι άνεργες γυναίκες έχουν χειρότερες αντιλήψεις για την εικόνα που σχηματίζουν οι άλλοι για αυτές σε σύγκριση με τους άνεργους άντρες. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν πως οι άδηλες αυτοαντιλήψεις συνδέονται με διαφορετικές πτυχές της αυτοεκτίμησης κατά τη διάρκεια της ανεργίας. Συγκεκριμένα, ενώ στα αρχικά στάδια της ανεργίας μεγαλώνει το χάσμα ανάμεσα στον πραγματικό και τον ιδεατό εαυτό, όσο παρατείνεται ο χρόνος της ανεργίας επηρεάζεται δυσμενέστερα το αυτοσυναίσθημα, δηλαδή τα συναισθήματα σχετικά με την προσωπική αξία (Sheeran & Abraham, 1994). Αυτό το εύρημα είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς δείχνει ότι η ανεργία επηρεάζει την ψυχική υγεία και μέσω των μεταβολών που επιφέρει στην αντιλαμβανόμενη θέση και σχέση του εαυτού με τους σημαντικούς άλλους, αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Συναφής με τις αλλαγές στην αυτοεικόνα είναι και η μεταβολή στην αίσθηση συνοχής (sense of coherence) στους άνεργους (Leino-Loison, Gien, Katajisto, & Valimaki, 2004). Η έννοια της συνοχής αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο τα άτομα βλέπουν τη ζωή τους ως κατανοητή, διαχειρίσιμη και γεμάτη νόημα (Antonovsky, στο Starrin, Jonsson, & Rantakeisu, 2001). Ο Antonovsky υποστήριξε ότι τα άτομα που είναι ανθεκτικά στο υπέρμετρο στρες είναι αυτά που μπορούν να κατανοήσουν την εσωτερική και εξωτερική τους εμπειρία, που θεωρούν ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν τις απαιτήσεις της κατάστασης και που αντιλαμβάνονται αυτές τις απαιτήσεις ως προκλήσεις στις οποίες μπορούν να βρουν νόημα και να δεσμευτούν. Δεδομένου ότι η ανεργία και η οικονομική πίεση είναι καταστάσεις που θέτουν σε αμφισβήτηση την αίσθηση νοήματος στη ζωή ενός ανθρώπου (Ezzy, 1993; Starrin et al., 2001), θεωρούμε πως ο τρόπος με τον οποίο αφομοιώνονται οι εμπειρίες αυτές συνδέεται στενά με την ψυχολογική προσαρμογή. Οι Starrin και συν. (2001) βρήκαν ότι η αίσθηση συνοχής στους άνεργους μειώνεται αναλογικά με τον αριθμό των εμπειριών ταπείνωσης που βιώνουν, αλλά και με το βαθμό της οικονομικής δυσκολίας που

αντιμετωπίζουν. Έτσι, οι άνεργοι που αντιμετωπίζουν σημαντικά οικονομικά προβλήματα, καθώς και συναισθήματα ντροπής, έχουν σημαντικά μικρότερη αίσθηση συνοχής της ζωής τους. Από την άλλη, οι Leino-Loison και συν. (2004) βρήκαν ότι πολλές από τις άνεργες νοσηλεύτριες τις οποίες μελέτησαν ανέφεραν χαμηλή αίσθηση συνοχής και πρότειναν την εφαρμογή ειδικών παρεμβάσεων που στοχεύουν στην αύξηση της αίσθησης συνοχής και της κινητοποίησης στους ανέργους. Επίσης, σημείωσαν ότι η αίσθηση συνοχής μεταβάλλεται ανάλογα με το μέγεθος του οικογενειακού εισοδήματος και την κατάσταση της ψυχικής υγείας του ατόμου. Στο ίδιο πλαίσιο, οι Hanse και Engstrom (1999) αναφέρουν πως η αίσθηση συνοχής μπορεί να δράσει προστατευτικά στην περίπτωση της ανεργίας, καθώς και ότι οι άνεργοι που επαναπροσλαμβάνονται σημειώνουν υψηλότερο επίπεδο στην αίσθηση συνοχής σε σύγκριση με εκείνους που παραμένουν άνεργοι. Τα δεδομένα αυτά συνηγορούν υπέρ μιας αμφίδρομης σχέσης μεταξύ της ψυχικής υγείας και της αίσθησης συνοχής, καθώς η αίσθηση συνοχής φαίνεται να μεριάζει την αρνητική επίδραση της ανεργίας στην ψυχική υγεία, αλλά παράλληλα επηρεάζεται από παράγοντες που συνδέονται με την ανεργία, όπως είναι η οικονομική πίεση.

Στην μελέτη της επίδρασης της ανεργίας στην ψυχική υγεία δεν θα πρέπει να παραβλέψουμε ότι η δραματική αύξηση της ανεργίας στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια συνέπεσε και ακολούθησε την εμφάνιση της οικονομικής κρίσης. Η οικονομική κρίση, ως εξωτερικός και καθολικός παράγοντας, θα μπορούσε να ενισχύσει την εξωτερική απόδοση αιτίου διαφοροποιώντας, έτσι, την επίδραση της ανεργίας στην αυτοεκτίμηση του ατόμου. Για παράδειγμα, οι μειωμένες ευκαιρίες για απασχόληση, η ελαστικότητα των όρων και η επιδείνωση των συνθηκών εργασίας δημιουργούν ανασφάλεια και ελαττώνουν την ικανότητα σχεδιασμού και πραγματοποίησης μελλοντικών στόχων (Atkinson, 2013) ενισχύοντας την πιθανότητα εμφάνισης παθητικότητας και καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Επιπλέον, η βιβλιογραφία παρέχει δεδομένα που υποστηρίζουν μια πολιτισμικά κυρίαρχη τάση των Ελλήνων για αποφυγή της αβεβαιότητας (Koutsantoni, 2005), κάτι που ενδεχομένως να υποδεικνύει μια αυξημένη ευαλωτότητα του πληθυσμού αναφορικά με το ψυχολογικό κόστος της ανασφάλειας που

συνοδεύει την οικονομική ύφεση. Συμπερασματικά, η βιβλιογραφία δείχνει ότι η απουσία απασχόλησης στο πλαίσιο μιας οικονομικής ύφεσης αναμένεται να είναι μια υπολογίσιμη πρόκληση για την ψυχική υγεία των ανέργων.

Συνέπειες στον κοινωνικό τομέα. Εκτός από τις συνέπειες στο συναισθηματικό τομέα, η ανεργία έχει συνέπειες και στη διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας. Η εργασία επηρεάζει τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους και, κατ' επέκταση, είναι σημαντική για τη διαμόρφωση της αυτοεικόνας (Kelvin, 1981). Η έκφραση «με τι ασχολείσαι» είναι η πρώτη ερώτηση που συνήθως απευθύνουμε σε κάποιον που γνωρίζουμε για πρώτη φορά. Το να είναι κάποιος άνεργος θέτει σε αμφισβήτηση την ικανότητά του να αναλαμβάνει την ευθύνη για τον εαυτό του και για όσους εξαρτώνται από αυτόν (Kelvin, 1981). Από τη στιγμή που υπάρχει κοινή παραδοχή για την αναγκαιότητα της εργασίας και τη λειτουργία του βιοπορισμού για όλους τους ανθρώπους, το να είναι κανείς άνεργος τον θέτει σε ένα περιθώριο σε σχέση με την πλειοψηφία των εργαζομένων. Έτσι δημιουργούνται συναισθήματα ντροπής και ταπείνωσης, μια κατάσταση που περιγράφεται γλαφυρά από τον όρο «στίγμα» (Starrin et al., 2001). Αυτή η αίσθηση της διαφορετικότητας είναι αρνητικά φορτισμένη και μπορεί να προκαλέσει περαιτέρω την αίσθηση της αναποτελεσματικότητας και του αποκλεισμού από τη ζωή της κοινότητας. Επιπλέον, επειδή με την απώλεια της εργασίας χάνεται και ένα μεγάλο μέρος της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, η ανεργία πλήττει την αίσθηση του «ανήκειν» στην κοινότητα.

Επιπρόσθετα, το στίγμα περιορίζει περαιτέρω την λειτουργικότητα των ατόμων, καθώς δυσχεραίνει την επίτευξη σημαντικών στόχων, αλλά και την αναζήτηση βοήθειας (Luoma, Kohlenberg, Hayes, Bunting, & Rye, 2008). Οι Zissi και Stalidis (2017) υποστηρίζουν ότι η πρόσφατη οικονομική κρίση επιδείνωσε τις κοινωνικοοικονομικές ανισότητες και ότι οι άνεργοι διατρέχουν κίνδυνο φτωχοποίησης και κοινωνικού αποκλεισμού. Ποιοτικά δεδομένα για την εμπειρία της ανεργίας σε νεαρούς άντρες επιβεβαιώνουν τον κίνδυνο περιθωριοποίησης και σκιαγραφούν το προφίλ του άνεργου ως μια «σκοτεινή και ασαφή ύπαρξη», αποκομμένη από το

πεδίο της καθημερινής κοινωνικής αλληλεπίδρασης (Björklund, Söderlund, Nyström, & Häggström, 2015). Οι συμμετέχοντες ανέφεραν αυξημένη παθητικότητα, μείωση στην αίσθηση επαφής με την πραγματικότητα και άμβλυνση της αίσθησης ταυτότητας ως επακόλουθα της ανεργίας. Μελετώντας τα νοήματα που αποδίδουν τα άτομα στην ανεργία, οι Giuntoli και συν. (2015) διαπίστωσαν πως η απώλεια εργασίας υπονομεύει την κοινωνική ταυτότητα και ευημερία του ατόμου μέσα από την κατάρρευση των εγκαθιδρυμένων κοινωνικών του ρόλων και την ανάληψη μιας νέας ταυτότητας που επιβαρύνεται από το στίγμα του «ανέργου» ή του «δικαιούχου προνοιακών επιδομάτων», το οποίο οι άνεργοι φοβούνται ότι με κάποιον τρόπο θα «μεταδοθεί» και στα παιδιά τους.

Συνέπειες στο διαπροσωπικό τομέα. Περνώντας στο μικροκοινωνικό επίπεδο βλέπουμε ότι η επιρροή της ανεργίας επεκτείνεται στη σφαίρα των οικογενειακών και διαπροσωπικών σχέσεων. Οι αλλαγές στους οικογενειακούς ρόλους, στις άδηλες αυτοαντιλήψεις και στη δόμηση του χρόνου διαμορφώνουν ένα δυσμενέστερο διαπροσωπικό περιβάλλον για τα άτομα. Οι άνεργοι νιώθουν συχνά παρεξηγημένοι από τους οικείους τους και έχουν πολλές φορές την αίσθηση ότι η οικογένειά τους θεωρεί υπεύθυνους για την ανεργία τους (Hayes & Nutman, 1981; Winefield et al., 1990). Οι Atkinson, Liem και Liem (1986) παρατήρησαν αύξηση των οικογενειακών συγκρούσεων, μείωση της αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης, αλλαγές στο μέγεθος του κοινωνικού δικτύου των ανέργων και μείωση της οικογενειακής συνοχής. Άλλες συνέπειες της ανεργίας στις διαπροσωπικές σχέσεις είναι η εμφάνιση εχθρότητας (Conger et al., 1990), η μείωση της ποιότητας και η διάλυση του γάμου (Hansen, 2005; Liem & Liem, 1988) και η αυξημένη χειροδικία των γονέων απέναντι στα παιδιά (Broman, Hamilton, & Hoffman, 1990).

Οι Broman και συν. (1990) βρήκαν ότι το μεγαλύτερο μέρος της αρνητικής επίδρασης της ανεργίας στην οικογενειακή ζωή διαμεσολαβείται από την οικονομική πίεση που συνοδεύει την απώλεια εργασίας. Επιπρόσθετα, σημαντικό ρόλο φαίνεται ότι διαδραματίζουν τα πολιτισμικά στερεότυπα του φύλου (Artazcoz, Benach, Borrell, & Cortès, 2004; Chiu & Ho, 2006). Ο Larson (1984) βρήκε πως οι άνεργοι με προσδοκίες παραδοσιακών συζυγικών ρόλων ανέφεραν χαμηλότερη

συζυγική αρμονία και ικανοποίηση από τη σχέση σε σύγκριση με εκείνους που είχαν πιο ισότιμες προσδοκίες. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την επίδραση της ανεργίας στις διαπροσωπικές σχέσεις είναι ο βαθμός της οικογενειακής συνοχής πριν την απώλεια της εργασίας και η ευελιξία των μελών της οικογένειας στην αναδιοργάνωση των οικογενειακών ρόλων που επιφέρει η ανεργία (Larson, 1984). Εκτός από τη μετάδοση των επιπτώσεων της ανεργίας στην προσωπική ζωή του ανέργου, έχει διερευνηθεί επίσης η επίδραση της ανεργίας ενός μέλους της οικογένειας στην ευημερία του συντρόφου (spillover-crossover model: Bakker & Demerouti, 2012), με τη βιβλιογραφία να δείχνει ότι η ανεργία συνδέεται με επιδείνωση της ψυχικής υγείας και στους συζύγους των ανέργων (Song, Foo, Uy, & Sun, 2011). Τέλος, η ανεργία έχει αρνητικές συνέπειες και στην ευρύτερη κοινότητα λόγω της εργασιακής ανασφάλειας που σηματοδοτεί, καθώς έχει βρεθεί ότι σε περιοχές με υψηλά ποσοστά ανεργίας επηρεάζεται δυσμενώς η υγεία των εργαζομένων (Buffel et al., 2017; Córdoba-Doña et al., 2016; Kim & Knesebeck, 2015), των συνταξιούχων (Buffel et al., 2017), αλλά και των παιδιών (Golberstein, Gonzales, & Meara, 2016).

Επίδραση στη σωματική υγεία και συμπεριφορά. Η αρνητική επίδραση της ανεργίας στη σωματική υγεία εκδηλώνεται με αυξημένο αριθμό ιατρικών επισκέψεων, μεγαλύτερη ποσότητα φαρμακευτικής αγωγής (Buffel et al., 2017), περισσότερες μέρες περιορισμού στο κρεβάτι (Linn et al., 1985) και γενικότερη μείωση των επιπέδων υγείας (Griep et al., 2016; Murphy & Athanasou, 1999; Strully, 2009). Επίσης, έχει καταγραφεί αύξηση της θνησιμότητας από καρδιαγγειακά προβλήματα (Brenner, 1979; Mattei et al., 2014) και αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης (Gore, 1978). Επιπλέον, η σωματική υγεία επιδεινώνεται έμμεσα από αύξηση συμπεριφορών όπως είναι η κατάχρηση αλκοόλ (Björklund et al., 2015; Buffel et al., 2017; Dooley, 2003; Mattei et al., 2014), καπνού και άλλων ουσιών (Latif, 2015).

Συμπεράσματα. Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι η συνθήκη της ανεργίας, και ιδιαίτερα σε ένα πλαίσιο οικονομικής κρίσης, επιδρά αρνητικά στην ψυχική υγεία των ατόμων φέρνοντάς τα αντιμέτωπα με συναισθήματα κατάθλιψης, άγχους, κόπωσης, ντροπής, ενοχής, ανασφάλειας και

αναξιότητας. Επιπλέον, επηρεάζει την κοινωνική ζωή του ατόμου αυξάνοντας τις πιθανότητες για οικογενειακές συγκρούσεις, κοινωνική απομόνωση και στιγματισμό. Σε αυτό το πλαίσιο, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε και την επιδείνωση της σωματικής υγείας, καθώς έχει παρατηρηθεί έξαρση συμπεριφορών ουσιοεξάρτησης, αλλά και εμφάνιση καρδιαγγειακών - και - άλλων προβλημάτων. Το εκτεταμένο κόστος που έχει η ανεργία σε προσωπικό, οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο έχει κινητοποιήσει την ακαδημαϊκή κοινότητα για τη δημιουργία και εφαρμογή ομαδικών ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων με σκοπό τη μετρίαση των συνεπειών της ανεργίας, αλλά και τη συντόμευση της χρονικής της διάρκειας.

Παρεμβάσεις για την Αντιμετώπιση των Συμπτωμάτων που συνδέονται με την Ανεργία

Ανατρέχοντας στη βιβλιογραφία θεραπευτικών παρεμβάσεων για την ανεργία βρίσκουμε μελέτες με θέμα την εφαρμογή προγραμμάτων με στόχο την αντιμετώπιση της ψυχικής δυσφορίας σε ανέργους παγκοσμίως, καθώς και την επίδραση των παρεμβάσεων αυτών στην επαναπασχόληση. Οι μελέτες αυτές παρέχουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα και περιλαμβάνουν καταγραφή σκέψεων και συναισθημάτων (Spera, Buhrfeind, & Pennebaker, 1994), εκπαίδευση σε συναισθηματικές δεξιότητες (Hodzic, Ripoll, Lira, & Zenasni, 2015), γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία και / ή εκπαίδευση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας (Creed, Hicks, & Machin 1998; Creed, Machin, & Hicks, 1999; Della-Posta & Drummond, 2006; Maguire, Hughesb, Bella, Bogosianc, & Hepworthd, 2014; Proudfoot, Guest, Carson, Dunn, & Gray, 1997), εξειδικευμένα πρωτόκολλα παρέμβασης, όπως το JOBS I & II και το Job Club Intervention (Machin & Creed, 2003; Vastamäki, Moser, & Paul, 2008; Vinokur, Price, & Schul, 1995; Vinokur & Schul, 1997; Vuori, Silvonon, Vinokur, & Price, 2002), διαχείριση του στρες (Maysent & Spera, 1995), εκπαίδευση στη Μείωση του Στρες που βασίζεται στην Εστίαση της Προσοχής στην Εμπειρία στο Παρόν (Jong, Hommes, Brouwers, & Tomic, 2013) και εκπαίδευση στην προαγωγή υγείας (Limm et al., 2015). Ακολουθεί ενδεικτική

περιγραφή μερικών από των σημαντικότερων ερευνών που έχουν εφαρμοστεί για την αντιμετώπιση των προβλημάτων των ανέργων.

Παρεμβάσεις εστιασμένες στα συναισθήματα. Οι Spera και συν. (1994) διερεύνησαν τα αποτελέσματα της γραπτής έκφρασης συναισθημάτων σχετικά με την απώλεια εργασίας σε βραχυχρόνιους ανέργους ($N = 63$). Εξηντατρείς μεσήλικες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες, εκ των οποίων η πειραματική είχε την οδηγία να καταγράφει για πέντε συνεχόμενες ημέρες συναισθήματα και σκέψεις σχετικά με την απώλεια εργασίας και τις συνέπειές της σε προσωπικό επίπεδο. Η μία εκ των δύο ομάδων ελέγχου κατέγραφε καθημερινά πλάνο στρατηγικών αναζήτησης εργασίας, ενώ η δεύτερη δεν δέχθηκε κανέναν πειραματικό χειρισμό. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν ότι τα μέλη της πειραματικής ομάδας ήταν πιο πιθανό να βρουν απασχόληση σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου, παρά το γεγονός ότι δεν αυξήθηκε η κινητοποίησή τους για την εξεύρεση εργασίας. Επιπλέον οι συμμετέχοντες που εξασκήθηκαν στην καταγραφή των εμπειριών της ανεργίας ανέφεραν χαμηλότερη κατανάλωση αλκοόλ έξι εβδομάδες μετά την παρέμβαση. Οι συγγραφείς αποδίδουν την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης στην καταλυτική επίδραση της συναισθηματικής έκφρασης στη διαχείριση της εμπειρίας της απώλειας της εργασίας, με έναν τρόπο που να διευκολύνει το άτομο να επενδύσει την ενέργειά του στην αναζήτηση νέας εργασίας.

Έμφαση στο ρόλο των συναισθημάτων είχε και η παρέμβαση που διερεύνησαν οι Hodzic και συν. (2015), οι οποίοι εφάρμοσαν τριήμερη εκπαίδευση σε συναισθηματικές δεξιότητες, όπως αναγνώριση, κατανόηση, έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων. Τα άτομα που παρακολούθησαν την παρέμβαση ($N = 30$) ανέφεραν βελτίωση της επιχειρηματικής αυτοαποτελεσματικότητας, αύξηση των προσδοκιών απασχόλησης, μεγαλύτερο ποσοστό επαναπασχόλησης, καθώς και γρηγορότερη επαναπασχόληση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στην επιχειρηματική πρόθεση και στην ενεργή αναζήτηση εργασίας. Παρά τα θετικά αποτελέσματα της έρευνας αυτής στην επαναπασχόληση, δεν αξιολογήθηκαν δείκτες ψυχικής υγείας.

Παρεμβάσεις γνωστικής-συμπεριφορικής θεραπείας. Ενθαρρυντικά αποτελέσματα για την ψυχική υγεία και την ανεύρεση εργασίας αναφέρονται από μελέτες που χρησιμοποιούν παρεμβάσεις βασισμένες στη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία σε συνδυασμό με εκπαίδευση σε δεξιότητες αναζήτησης εργασίας. Οι Proudfoot και συν. (1997) εφάρμοσαν μια παρέμβαση για την εκπαίδευση μακροχρόνιων ανέργων ($N = 134$) σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας με βάση τη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία. Το πρόγραμμα απαρτιζόταν από επτά τρίωρες εβδομαδιαίες συνεδρίες, ενώ η ομάδα ελέγχου παρακολούθησε μια παρέμβαση με θέμα την κοινωνική υποστήριξη. Η πειραματική ομάδα ανέφερε βελτίωση των επιπέδων ψυχικής υγείας και αυτοαποτελεσματικότητας, καθώς και μεγαλύτερα ποσοστά ανεύρεσης εργασίας (34%) σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου (13%). Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκε αλλαγή στις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας μετά την παρέμβαση. Η θετική επίδραση στην ψυχική υγεία δεν διατηρήθηκε στον τρίμηνο επανέλεγχο για τους συμμετέχοντες οι οποίοι εξακολουθούσαν να παραμένουν άνεργοι.

Σε μια άλλη έρευνα οι Creed και συν. (1999) εφάρμοσαν τριήμερη γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση που περιείχε εκπαίδευση σε δεξιότητες αντιμετώπισης των συνεπειών της ανεργίας σε νεαρούς μακροχρόνιους ανέργους ($N = 43$), ενώ η ομάδα ελέγχου ήταν σε λίστα αναμονής. Οι συγγραφείς παρατήρησαν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα στην ενίσχυση της ευημερίας, με τη μεγαλύτερη βελτίωση να αναφέρεται από τα άτομα που ανέφεραν περισσότερα ψυχολογικά συμπτώματα στον προέλεγχο. Επιπλέον διαπιστώθηκε αύξηση της αυτοεκτίμησης και των θετικών συναισθημάτων και βελτίωση των δεξιοτήτων αντιμετώπισης προβλημάτων. Στην μελέτη αυτή η πειραματική ομάδα σημείωσε μικρότερο ποσοστό επαναπασχόλησης (18%) από την ομάδα ελέγχου (30%) στον επανέλεγχο.

Σε μια παρόμοια μελέτη οι Machin και Creed (2003) εφάρμοσαν μια διήμερη γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της αυτοαποτελεσματικότητας σε ανέργους ($N = 83$), οι οποίοι παρακολούθησαν επιπλέον εκπαίδευση σε επαγγελματικές δεξιότητες διάρκειας πέντε εβδομάδων. Η ομάδα ελέγχου δέχτηκε μόνο την επαγγελματική

εκπαίδευση χωρίς τη διήμερη παρέμβαση. Ενίσχυση της ψυχικής υγείας σημειώθηκε και στις δύο ομάδες, με τη μεγαλύτερη βελτίωση να παρατηρείται στα άτομα που ανέφεραν υψηλά επίπεδα δυσφορίας στον προέλεγχο. Επιπλέον, αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας σημειώθηκε στους συμμετέχοντες που ανέφεραν αρχικά χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα.

Μια άλλη έρευνα (Della-Posta & Drummond, 2006) μελέτησε την εφαρμογή αντίστοιχης παρέμβασης σε μεσήλικες βραχυχρόνιους ανέργους ($N = 28$) που ήταν σε αποκατάσταση μετά από εργατικό ατύχημα. Η ομάδα ελέγχου συμμετείχε μόνο σε εκπαίδευση στην αναζήτηση εργασίας, ενώ η πειραματική ομάδα παρακολούθησε επιπλέον παρέμβαση βασισμένη στη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία. Μετά την παρέμβαση διαπιστώθηκε βελτίωση της ψυχικής υγείας μόνο στην πειραματική ομάδα, η οποία επιπλέον σημείωσε γρηγορότερη επαγγελματική αποκατάσταση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Τέλος οι Maguire και συν. (2014) εφάρμοσαν γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση διάρκειας πέντε εβδομάδων μαζί με εκπαίδευση σε τεχνικές αναζήτησης εργασίας σε ανέργους ($N = 47$) από τον γενικό πληθυσμό με ήπια έως μέτρια προβλήματα ψυχικής υγείας, ενώ η ομάδα ελέγχου ήταν σε λίστα αναμονής. Μετά τη παρέμβαση η πειραματική ομάδα ανέφερε λιγότερες αρνητικές αυτόματες σκέψεις, υψηλότερη αυτοεκτίμηση και μεγαλύτερη αυτοαποτελεσματικότητα στην αναζήτηση εργασίας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου, ενώ τα αποτελέσματα διατηρήθηκαν στον τρίμηνο επανέλεγχο. Αντίθετα δεν διαπιστώθηκε επίδραση της παρέμβασης στο σημείο απόδοσης ελέγχου. Θετικά ήταν τα αποτελέσματα και στην επαναπασχόληση, καθώς το 43% των συμμετεχόντων ήταν εργαζόμενοι κατά τον επανέλεγχο. Συμπερασματικά, η γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση είχε σημαντικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση των συνεπειών της ανεργίας, αν και όχι μεγαλύτερα από εκείνα των «ομίλων εργασίας».

Παρεμβάσεις βασισμένες στο μοντέλο των «ομίλων εργασίας». Η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων τύπου «ομίλων εργασίας» (job-club) όπως το JOBS I & II φαίνεται ότι υποστηρίζεται από ένα μεγάλο αριθμό μελετών (Moore et al., 2017). Οι παρεμβάσεις αυτές

περιέχουν κοινωνική υποστήριξη, ενίσχυση του κινήτρου εξεύρεσης εργασίας και εκπαίδευση σε επαγγελματικές δεξιότητες, στην αναζήτηση εργασίας, στην επίλυση προβλήματος και στη διαχείριση των υποτροπών (Caplan, Vinokur, Price, & Ryn, 1989). Οι Vinokur και συν. (1995) εφάρμοσαν το πρωτόκολλο JOBS II σε 671 ανέργους. Η παρέμβαση πραγματοποιήθηκε σε πέντε τετράωρα κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας, ενώ η ομάδα ελέγχου έλαβε ένα τρισέλιδο φυλλάδιο με συνοπτικές πληροφορίες σχετικά με τρόπους αναζήτησης εργασίας. Μετά την παρέμβαση η πειραματική ομάδα ανέφερε χαμηλότερη κατάθλιψη, υψηλότερη αίσθηση προσωπικής κυριαρχίας, μεγαλύτερη συναισθηματική λειτουργικότητα και υψηλότερο ποσοστό επαναπασχόλησης (περίπου 34%) σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον η πειραματική ομάδα σημείωσε βελτίωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοαποτελεσματικότητας στην αναζήτηση εργασίας. Μόνο τα άτομα με υψηλό κίνδυνο εμφάνισης ψυχιατρικής διαταραχής ανέφεραν βελτίωση της ψυχικής υγείας. Στην ίδια έρευνα οι Vinokur και Schul (1997) βρήκαν ότι η βελτίωση της ψυχικής υγείας, η επαναπασχόληση και η μείωση της οικονομικής πίεσης διαμεσολαβήθηκαν από την αύξηση της αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η πρόληψη της υποτροπής άσκησε προστατευτικό ρόλο στους συμμετέχοντες που βρήκαν εργασία μετά την παρέμβαση και την έχασαν ξανά.

Σε μια άλλη έρευνα του ίδιου τύπου παρέμβασης (Vuori et al., 2002) εφαρμόστηκε πενήμερη εκπαίδευση εστιασμένη στις δεξιότητες αναζήτησης εργασίας σε μακροχρόνιους ανέργους ($N = 629$). Η ομάδα ελέγχου έλαβε φυλλάδια με χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με την αναζήτηση εργασίας και τη δικτύωση με σχετικούς φορείς. Η παρέμβαση είχε θετική επίδραση στη μείωση της ψυχικής δυσφορίας και την ποιότητα της επαναπασχόλησης. Μεγαλύτερη βελτίωση ανέφεραν τα άτομα που είχαν αυξημένο κίνδυνο για κατάθλιψη στον προέλεγχο. Το ποσοστό επαναπασχόλησης στην πειραματική ομάδα ήταν 34% αλλά δεν διέφερε σημαντικά από την ομάδα ελέγχου. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες της πειραματικής ομάδας που είχαν αρχικά χαμηλότερο επίπεδο ενεργής αναζήτησης εργασίας, ανέφεραν στον εξάμηνο επανέλεγχο μεγαλύτερη

ικανοποίηση από την εργασία και αυξημένες οικονομικές απολαβές σε σύγκριση με την αντίστοιχη υποκατηγορία της ομάδας ελέγχου.

Παρεμβάσεις με έμφαση στη διαχείριση του στρες. Άλλες έρευνες μελέτησαν την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων για τη διαχείριση του στρες αντλώντας από διαφορετικές προσεγγίσεις. Οι Maysent και Spera (1995) διερεύνησαν την επίδραση της εκπαίδευσης σε τεχνικές διαχείρισης του στρες σε μεσήλικες ανέργους ($N = 73$). Η παρέμβαση περιείχε δύο τρίωρα εργαστήρια με στόχο την εκπαίδευση στην ανίχνευση και εκτίμηση του στρες, στη χρήση γνωστικών στρατηγικών, στη χαλάρωση, στη ρεαλιστική διαχείριση των προσδοκιών ελέγχου και στη διαμόρφωση εξατομικευμένου προγράμματος διαχείρισης του στρες από τους ανέργους, ενώ η ομάδα ελέγχου δεν δέχθηκε κάποιον πειραματικό χειρισμό. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια δύο ετών από τη συμμετοχή των ατόμων στο πρόγραμμα. Μετά την παρέλευση του χρονικού αυτού διαστήματος, που δεν ήταν ίδιο για όλους τους συμμετέχοντες, παρατηρήθηκε αύξηση του στρες στην ομάδα ελέγχου, ενώ η πειραματική ομάδα παρέμεινε σταθερή στο ίδιο επίπεδο στρες σε σύγκριση με την έναρξη της παρέμβασης. Επιπλέον οι άνεργοι που συμμετείχαν στην παρέμβαση διατήρησαν τη χρήση αποτελεσματικών στρατηγικών διαχείρισης του στρες, ενώ η ομάδα ελέγχου ανέφερε μείωση της χρήσης τους.

Μια άλλη προσέγγιση, η Μείωση του Στρες που βασίζεται στην Εστίαση της Προσοχής στην Εμπειρία στο Παρόν, χρησιμοποιήθηκε σε μια ενδιαφέρουσα μελέτη σε ομάδα ανέργων ($N = 20$) που είναι δικαιούχοι επιδόματος (Jong et al., 2013). Η παρέμβαση ολοκληρώθηκε σε οκτώ εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες και περιείχε δραστηριότητες εξάσκησης στο διαλογισμό με στόχο την ανάπτυξη της ικανότητας της εστίασης της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν με έναν μη επικριτικό και εκούσιο τρόπο. Οι συμμετέχοντες συνέχιζαν την εξάσκηση μεταξύ των συνεδριών με τη χρήση κατάλληλου ηχητικού υλικού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα σημείωσε μεγαλύτερη μείωση του στρες, αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης για την εξεύρεση εργασίας αμέσως μετά την παρέμβαση, αλλά και σε σύγκριση με

την ομάδα ελέγχου. Αντίθετα, δεν υπήρξε καμία επίδραση στην κινητοποίησή τους για ανεύρεση εργασίας μετά την παρέμβαση.

Σε μια πρόσφατη μελέτη σε ελληνικό πληθυσμό ανέργων με προβλήματα ψυχικής υγείας οι Merakou και συν. (2018) εφάρμοσαν ομαδική παρέμβαση με εκπαίδευση στην προοδευτική μουσική χαλάρωση. Οι συμμετέχοντες ($N = 30$) ήταν μακροχρόνιοι άνεργοι που είχαν διαγνωσθεί με αγχώδη διαταραχή. Η ομάδα ελέγχου και η πειραματική ομάδα δέχτηκαν υπηρεσίες συμβουλευτικής κατά το χρονικό διάστημα δύο μηνών. Κατά την ίδια περίοδο η πειραματική ομάδα εκπαιδεύτηκε, επιπλέον, στην προοδευτική μουσική χαλάρωση με τον εξής τρόπο: Κατά τον πρώτο μήνα οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονταν ομαδικά στην προοδευτική μουσική χαλάρωση και τον δεύτερο μήνα εξασκούσαν δύο φορές την ημέρα ατομικά με τη χρήση ηχητικού υλικού. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν μεγάλο μέγεθος βελτίωσης για την πειραματική ομάδα στα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους, στρες, αίσθησης συνοχής και ευημερίας.

Δεδομένου ότι η παρούσα έρευνα μελετάει την αποτελεσματικότητα παρέμβασης σε ανέργους κατά τη διάρκεια οικονομικής ύφεσης, αξίζει να αναφερθούμε σε μια μελέτη με δείγμα ανέργων που αντιμετωπίζει αυξημένα κοινωνικοοικονομικά προβλήματα. Οι Hick και Furlotte (2010) εφάρμοσαν μια παρέμβαση βασισμένη στη «Μείωση του Στρες που βασίζεται στην Εστίαση της Προσοχής στην Εμπειρία στο Παρόν», την Radical Mindfulness Training (RMT), σε μια ομάδα οικονομικά μειονεκτούντων και κοινωνικά περιθωριοποιημένων ατόμων με ιατρικές, ψυχολογικές ή μαθησιακές δυσκολίες. Επιπλέον, όλοι οι συμμετέχοντες είχαν ιστορικό τουλάχιστον ενός καταθλιπτικού επεισοδίου. Κεντρικό στοιχείο της RMT, εκτός από την εκπαίδευση στην εστίαση της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν, ήταν η έμφαση στην αλληλεπίδραση μεταξύ των προσωπικών, διαπροσωπικών και κοινωνικών προβλημάτων. Συγκεκριμένα, περιλαμβάνει κοινωνιολογική εκπαίδευση για να βοηθήσει τα άτομα να καταλάβουν το κοινωνικό υπόβαθρο της φτώχειας. Αντιπροσωπευτικά στοιχεία της παρέμβασης ήταν η ταυτοποίηση προσωπικών, διαπροσωπικών και συστημικών στόχων, και οι δραστηριότητες που προάγουν την αυτοαποδοχή, τη διασαφήνιση της

κατάστασης, τη δημιουργική σκέψη, την ανάληψη δράσης, το άνοιγμα στο φόβο, την αλληλεγγύη και την επιμονή. Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχοντες παρουσίασαν αύξηση στη συμπόνια για τον εαυτό και στην ικανοποίηση από τη ζωή. Οι αλλαγές αυτές δεν ήταν στατιστικά σημαντικές, κάτι που οι συγγραφείς πιθανολογούν ότι οφείλεται στο μέγεθος του δείγματος ($N = 7$).

Άλλες παρεμβάσεις. Σε άλλες μελέτες για ανέργους χρησιμοποιήθηκαν παρεμβάσεις με επίκεντρο την επαγγελματική εκπαίδευση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων (Creed et al., 1998; Vastamäki et al., 2008), καθώς και την προαγωγή της υγείας (Limm et al., 2015). Οι Creed και συν. (1998) εφάρμοσαν εκπαίδευση σε επαγγελματικές δεξιότητες και προσωπική ανάπτυξη (π.χ. δεξιότητες επικοινωνίας) σε ανέργους ($N = 62$) χρησιμοποιώντας ως ομάδα ελέγχου άτομα που βρίσκονταν σε λίστα αναμονής. Η εκπαίδευση είχε διάρκεια τέσσερις έως επτά εβδομάδες και τα αποτελέσματα έδειξαν πως η παρέμβαση είχε θετική επίδραση στην κατάθλιψη, την αβοηθησία, την αυτοεκτίμηση, την ικανοποίηση από τη ζωή και τις προσδοκίες εύρεσης εργασίας για την πειραματική ομάδα. Η μεγαλύτερη βελτίωση σημειώθηκε στα άτομα που ανέφεραν αρχικά εντονότερη κατάθλιψη και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή. Μόνο η βελτίωση της ικανοποίησης από τη ζωή διατηρήθηκε στον τρίμηνο επανέλεγχο. Το ποσοστό επαναπασχόλησης ήταν 23%, αλλά δεν διέφερε σημαντικά από το αντίστοιχο ποσοστό που σημείωσε η ομάδα ελέγχου. Τέλος δεν παρατηρήθηκαν αλλαγές στην αίσθηση οικονομικής πίεσης, την κοινωνική υποστήριξη και τη δέσμευση στην απασχόληση.

Σε μια άλλη έρευνα (Vastamäki et al., 2008) εφαρμόστηκε παρέμβαση για την ενίσχυση της επαναπασχόλησης σε ανέργους ($N = 74$) με χαμηλή αίσθηση συνοχής. Η παρέμβαση περιείχε, εκτός από εκπαίδευση στην αναζήτηση εργασίας, διεργασίες με στόχο την αλλαγή οπτικής για την εμπειρία της ανεργίας και την αναπλαισίωσή της ως ένα προσωρινό γεγονός ζωής. Έξι μήνες μετά την έναρξη της παρέμβασης οι συμμετέχοντες ανέφεραν μεγαλύτερη αίσθηση συνοχής και επαναπασχόληση σε ποσοστό 15%. Συγκρίνοντας αυτούς που είχαν βρει εργασία με εκείνους που

εξακολουθούσαν να είναι άνεργοι, οι συγγραφείς βρήκαν πως οι πρώτοι σημείωσαν μεγαλύτερη αύξηση της αίσθησης συνοχής από τους δεύτερους. Επιπλέον, μόνο οι εργαζόμενοι ανέφεραν αύξηση στην υποκλίμακα του νοήματος. Οι συγγραφείς παρατήρησαν πως, ενώ στον προέλεγχο οι συμμετέχοντες είχαν χαμηλότερη αίσθηση συνοχής από τους εργαζόμενους ομοεθνείς τους, μετά την παρέμβαση είχαν προσεγγίσει το επίπεδο των εργαζομένων.

Τέλος, οι Limm και συν. (2015) εφάρμοσαν πρόγραμμα προαγωγής της υγείας σε μακροχρόνιους άνεργους ($N = 179$). Η παρέμβαση περιελάμβανε ατομικές και ομαδικές συνεδρίες με περιεχόμενο την ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση σε συμπεριφορές προαγωγής υγείας, όπως είναι η άσκηση και η διατροφή. Η ομάδα ελέγχου δεν συμμετείχε σε κάποια παρέμβαση, παρά μόνο στην ανατροφοδότηση για τα αποτελέσματα των ιατρικών εξετάσεων κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Η πειραματική ομάδα ανέφερε βελτίωση της ποιότητας ζωής μετά την παρέμβαση, και χαμηλότερο άγχος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης.

Συμπεράσματα. Συνοψίζοντας, οι έρευνες παρεμβάσεων σε άνεργους παρέχουν ενθαρρυντικά αποτελέσματα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και την επαναπασχόληση, χωρίς απαραίτητα να επιδρούν - στην πλειοψηφία τους - στο κίνητρο ή τις συμπεριφορές αναζήτησης εργασίας. Τα ευρήματα αυτά περιλαμβάνουν - εκτός από μείωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων - βελτίωση της αυτοεκτίμησης, ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας, αύξηση των θετικών συναισθημάτων, βελτίωση της συναισθηματικής λειτουργικότητας, μείωση της αβοηθησίας, μείωση της εμφάνισης αρνητικών αυτόματων σκέψεων, ενίσχυση της ευημερίας και της ποιότητας ζωής, βελτίωση της ικανοποίησης από τη ζωή, ενίσχυση της προσωπικής κυριαρχίας, βελτίωση της αίσθησης συνοχής, μείωση της οικονομικής πίεσης και μείωση της κατανάλωσης αλκοόλ. Ως προς τις μεταβλητές που σχετίζονται με την απασχόληση έχει αναφερθεί επίσης αύξηση της αυτοπεποίθησης για την εξεύρεση εργασίας, αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας στην αναζήτηση

εργασίας, και θετικά αποτελέσματα (ποσοτικά και ποιοτικά) αναφορικά με την επαναπασχόληση σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Αν και η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων τύπου «ομίλων εργασίας» φαίνεται να έχει τη μεγαλύτερη ερευνητική τεκμηρίωση μέχρι στιγμής (Moore et al., 2017), οι ιδιαίτερες συνθήκες που διαμορφώνει η τρέχουσα κοινωνικοοικονομική κρίση για την εμπειρία των ανέργων, όπως η αυξημένη αβεβαιότητα, η απώλεια των «σταθερών» και η υπονόμηση της αίσθησης προσωπικού ελέγχου, στηρίζουν την επιλογή διερεύνησης μιας διαφορετικής προσέγγισης στην αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Οι προσεγγίσεις που χρησιμοποιήθηκαν στις προαναφερθείσες έρευνες, σε γενικές γραμμές, αντιμετωπίζουν τη δυσφορία που προκύπτει από την κατάσταση της ανεργίας με μια προσέγγιση ελέγχου ή επανόρθωσης. Στην περίπτωση της οικονομικής ύφεσης, όμως, τα περιθώρια ελέγχου είναι μειωμένα, επειδή η απώλεια της εργασίας και η οικονομική δυσχέρεια είναι γεγονότα που δεν υποκινούνται ή επιλέγονται από τα ίδια τα άτομα, αλλά μάλλον συμβαίνουν παρά τη θέλησή τους (Treas, 2010). Επομένως μια προσέγγιση ελέγχου πιθανόν να ήταν απρόσφορη, καθώς δεν θα ευνοούνταν από τις συνθήκες. Από την άλλη, η υπονόμηση της αίσθησης ελέγχου σε περιόδους κρίσης καθιστά πιο πρόσφορη και πιθανόν αποδοτική μια εναλλακτική προσέγγιση, η οποία θα αξιοποιεί το ίδιο το πλαίσιο της αβεβαιότητας και της μειωμένης αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας για την υπέρβασή του.

Η Προσέγγιση της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης

Τα τελευταία χρόνια ένα αυξανόμενο σώμα θεωρίας και δεδομένων υποστηρίζει ότι η Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης (ΘΑΔ) συνιστά έναν αποτελεσματικό τρόπο διαχείρισης του στρες σε κλινικό πληθυσμό (Keng, Smoski, & Robins, 2011), καθώς και στον γενικό πληθυσμό (Bond & Bunce, 2000; Burton, Pakenham, & Brown, 2010). Η ΘΑΔ, αν και ανήκει στο τρίτο ρεύμα των γνωστικών-συμπεριφορικών θεραπειών, περιλαμβάνει διαδικασίες που αντλούν από μια

ανθρωπιστική και υπαρξιακή φιλοσοφία, και για το λόγο αυτό παρουσιάζει μια συνάφεια με τις προσεγγίσεις που βασίζονται στην εστίαση της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν (mindfulness), όπως είναι η Μείωση του Στρες που βασίζεται στην Εστίαση της Προσοχής στην Εμπειρία στο Παρόν (Mindfulness-Based Stress Reduction: Kabat-Zinn, 1990), η Γνωστική Θεραπεία που βασίζεται στην Εστίαση της Προσοχής στην Εμπειρία στο Παρόν (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, π.χ. Segal, Williams, & Teasdale, 2002) και η Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical Behavioral Therapy: Linehan, 1987). Η ΘΑΔ δίνει έμφαση στη λειτουργία της αποδοχής των συναισθημάτων και των σκέψεων του ατόμου και στη δέσμευση του ατόμου σε πράξεις και συμπεριφορές που αξιολογούνται από το ίδιο ως σημαντικές (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Κεντρικός στόχος της ΘΑΔ είναι η απόκτηση *ψυχολογικής ευελιξίας* (psychological flexibility). Η ψυχολογική ευελιξία ορίζεται ως *«η ικανότητα πλήρους επαφής με την παρούσα στιγμή όπως αυτή είναι χωρίς περιττές άμυνες, από ένα συνειδητό ανθρώπινο ον που εμμένει ή τροποποιεί τη συμπεριφορά του θέτοντάς την στην υπηρεσία των αξιών που έχει επιλέξει»* (Hayes et al., 2012, σελ. 96). Η ψυχολογική ευελιξία εξετάζεται σε αντιδιαστολή με την ψυχολογική ακαμψία που χαρακτηρίζεται από συμπεριφορική και βιωματική αποφυγή (π.χ. αδράνεια, παθητικότητα, απόσυρση) ή από συμπεριφορικές υπερβολές (π.χ. κατάχρηση ουσιών).

Η ενίσχυση της ψυχολογικής ευελιξίας θα μπορούσε να επιδράσει ευεργετικά στους ανέργους, καθώς θα αποτελούσε ένα όπλο ανθεκτικότητας ενάντια στις αντίξοες συνθήκες της ανεργίας και της οικονομικής στέρησης. Γεγονότα όπως η απώλεια εργασίας και η μείωση οικονομικών πόρων / περιουσίας ασκούν μια ισχυρότατη επίδραση στην ψυχική και κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Η αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας θα βοηθούσε στη μείωση του περιττού ψυχικού πόνου που συνδέεται με αυτές τις εμπειρίες, δημιουργώντας, παράλληλα, χώρο για εποικοδομητική δράση και βελτίωση των συνθηκών ζωής με έναν τρόπο που θα ήταν σύμφωνος με τις αξίες του κάθε ατόμου. Η ανεργία και η οικονομική στέρηση δημιουργούν την αίσθηση ενός αδιεξόδου, και τέτοιου είδους αδιέξοδα απαιτούν την ικανότητα διαμόρφωσης μιας ευέλικτης στάσης, προκειμένου να

αποφευχθούν συμπεριφορές παραίτησης, απομόνωσης και αδράνειας. Η διαμόρφωση μιας τέτοιας ευελιξίας βοηθάει τα άτομα να προχωρήσουν πέρα από τις συντελεσθείσες απώλειες, να αποδεχτούν τα γεγονότα ζωής που δεν μπορούν να αντιστραφούν και να εξερευνήσουν νέους τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης ανάλογα με τις προσωπικές τους ανάγκες και επιθυμίες. Για τη ΘΑΔ ο τελικός στόχος της θεραπείας δεν είναι η απουσία της δυσφορίας, αλλά η ενδυνάμωση του ατόμου και η επιστράτευση των δυνατών του σημείων για τη διαμόρφωση μιας ζωής γεμάτης νόημα (Hayes et al., 2012).

Η ΘΑΔ περιλαμβάνει έξι διεργασίες οι οποίες λειτουργούν συνεργικά για την επίτευξη της ψυχολογικής ευελιξίας. Αυτές είναι η εστίαση της προσοχής στο παρόν, η αποδοχή, ο εαυτός ως πλαίσιο, η γνωστική αποταύτιση, η αναγνώριση των αξιών και η δέσμευση σε συμπεριφορές που απορρέουν από τις αξίες. Καθεμία από τις έξι διεργασίες λειτουργεί αυτοτελώς για την επίτευξη διαφορετικών ικανοτήτων και θεραπευτικών αποτελεσμάτων, αλλά, παράλληλα, η ανάπτυξη της καθεμιάς ενισχύει και διευκολύνει τη λειτουργία των υπολοίπων. Για το λόγο αυτό υπάρχει αρκετή ευελιξία ως προς την σειρά με την οποία εισάγονται στη θεραπευτική διαδικασία. Αξίζει να σημειωθεί πως το μοντέλο της ψυχολογικής ευελιξίας, εκτός από τις εφαρμογές του για την κατανόηση και την αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογίας, συνιστά παράλληλα και ένα μοντέλο αξιολόγησης και ενίσχυσης της ψυχικής υγείας, με την έννοια της πρόληψης και της προαγωγής της (Hayes et al., 2012).

Εξετάζοντας αναλυτικότερα τα επιμέρους στοιχεία της ΘΑΔ, θα λέγαμε ότι η *εστίαση στο παρόν* αναφέρεται στην ικανότητα εστίασης της προσοχής στο σύνολο των ερεθισμάτων που παρουσιάζονται στον παρόντα χρόνο, είτε αυτά είναι εξωτερικά γεγονότα και δεδομένα των αισθήσεων, είτε είναι εσωτερικά δεδομένα, όπως συναισθήματα, σκέψεις, αναμνήσεις και παρορμήσεις (Hayes et al., 2012). Επιπλέον, η διάσταση αυτή περιλαμβάνει την επιδέξια και εμπρόθετη ρύθμιση της προσοχής με ευελιξία. Αυτό σημαίνει ότι είμαστε σε θέση να εστιάζουμε στον παρόντα χρόνο κατά βούληση, αλλά και να εναλλάσσουμε το χρονικό προσανατολισμό της

προσοχής μας ανάλογα με την περίσταση. Η εστίαση στο παρόν θεωρείται ευεργετική γιατί περιορίζει δραστικά την δυσμενή επίδραση των αρνητικών σκέψεων που αφορούν συνήθως το παρελθόν ή το μέλλον, εφόσον η προσοχή μένει στραμμένη κατά κύριο λόγο στην τρέχουσα εμπειρία.

Η διεργασία της *αποδοχής* αναφέρεται στην υιοθέτηση μιας ανοιχτής, δεκτικής και μη επικριτικής στάσης απέναντι στην εμπειρία (Hayes et al., 2012). Προϋπόθεση της αποδοχής, είναι η εκδήλωση προθυμίας για την επαφή ή τη διατήρηση επαφής με τις ιδιωτικές εμπειρίες και τα στοιχεία που τις απαρτίζουν. Το άτομο καλείται να έρθει σε ολοκληρωτική επαφή με την εκάστοτε εμπειρία, χωρίς να προσπαθεί να την αλλάξει, να την καταστείλει ή να την αποφύγει. Η αποδοχή εδώ εξετάζεται σε αντιδιαστολή με τη στρατηγική της *βιωματικής αποφυγής*, η οποία θεωρείται ότι υπονομεύει τη λειτουργικότητα του ατόμου. Η διεργασία της αποφυγής βρίσκεται στο υπόβαθρο αρκετών ψυχολογικών - και όχι μόνο - προβλημάτων, όπως είναι, για παράδειγμα, η καταναγκαστική διαταραχή και η αυτοκτονική συμπεριφορά, αλλά χαρακτηρίζει επιπλέον και ένα μεγάλο μέρος της «φυσιολογικής» ανθρώπινης συμπεριφοράς. Αυτό συμβαίνει εν μέρει επειδή η επαφή με αρνητικά συναισθήματα ή σκέψεις δεν είναι συνήθως ένα ευχάριστο βίωμα (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Παραδόξως, όμως, η ίδια η διαδικασία της αποφυγής αυξάνει περαιτέρω την ένταση της δυσφορίας που προκαλείται από ένα δυσάρεστο γεγονός. Το πρόβλημα είναι πως, όταν αποφεύγουμε την επαφή με την εμπειρία μας, περιορίζουμε την ικανότητα να ανταποκριθούμε επαρκώς στις συνθήκες μιας κατάστασης και ελαττώνουμε τις πιθανότητες υιοθέτησης λειτουργικών συμπεριφορών (Hayes et al., 2012). Αντίθετα, η αποδοχή καθιστά περισσότερο εφικτή την λειτουργική αλλαγή, εφόσον το άτομο επιλέγει να κάνει χώρο για την ανεπιθύμητη εμπειρία προκειμένου να υπερασπιστεί τις επιλογές και τις αξίες του. Η αποδοχή δεν νοείται ως παραίτηση ή παθητική στάση, αλλά ως βίωση των εμπειριών μας χωρίς καμία προσπάθεια ελέγχου και η πλήρης επαφή με τα στοιχεία τους. Αυτό σημαίνει ότι μπορούμε να επιλέξουμε να νιώσουμε αυτό που ήδη νιώθουμε, παρά το γεγονός ότι είναι δυσάρεστο ή -

ενδεχομένως - ποτέ δεν θα το επιλέγαμε συνειδητά. Επομένως, αποδοχή είναι η παραίτηση από έναν άσκοπο «πόλεμο» με στοιχεία της εμπειρίας που δεν μπορούμε να ελέγξουμε και η ανάληψη δράσης που υπηρετεί τις αξίες μας σε τομείς όπου πραγματικά υπάρχει περιθώριο για πρωτοβουλία και έλεγχο.

Η ανάπτυξη του *εαυτού ως πλαίσιο* αναφέρεται στην αίσθηση του εαυτού ως υποκειμένου της συνειδητής εμπειρίας που διαχωρίζεται από τα αντικείμενα της εμπειρίας του. Για παράδειγμα, η επικέντρωση στη ροή της συνείδησής μας μας επιτρέπει να κατανοήσουμε ότι δεν ταυτιζόμαστε με τα συναισθήματά μας, αλλά ότι αυτά αποτελούν ένα – μόνο – κομμάτι του συνόλου των στοιχείων που απαρτίζουν την υποκειμενική μας εμπειρία την κάθε στιγμή. Ο εαυτός ως πλαίσιο της εμπειρίας αντιπαραβάλλεται με την έννοια του *εννοιολογικού εαυτού*, ο οποίος αναφέρεται στο σύνολο των αντιλήψεων που έχουμε για τον εαυτό μας, δηλαδή στον εαυτό μας ως μια νοητική κατασκευή ή αντικείμενο της επίγνωσής μας (Hayes et al., 2012). Ο σκοπός είναι το άτομο να εξοικειωθεί με την ίδια την επίγνωση της εμπειρίας (*εαυτός ως πλαίσιο*) και να τη διαχωρίζει από το εννοιολογικό περιεχόμενο του εαυτού του, ανεξάρτητα από τις θετικές ή αρνητικές ιδιότητες που μπορεί αυτός να εμφανίζει κατά περίπτωση. Η αυξημένη έμφαση στον εννοιολογικό εαυτό καθιστά τα άτομα ευάλωτα στην επίδραση των στερεοτύπων και των χαρακτηρισμών που διαμορφώνονται από τις εμπειρίες της ζωής. Αντίστροφα, η ενίσχυση της αίσθησης του εαυτού ως πλαίσιο προάγει την ευελιξία της προοπτικής και την αποδυνάμωση της επιρροής των δυσλειτουργικών αντιλήψεων.

Η *γνωστική αποταύτιση* αναφέρεται στην ικανότητα να αναγνωρίζουμε τις σκέψεις ως σκέψεις αντί να ταυτιζόμαστε μαζί τους. Βασικό στοιχείο της ΘΑΔ είναι ότι ένα μεγάλο μέρος του ανθρώπινου πόνου είναι άρρηκτα δεμένο με τη συμβολική λειτουργία της ανθρώπινης γλώσσας και προκύπτει από το γεγονός ότι οι άνθρωποι ταυτίζονται με τις σκέψεις και τις πεποιθήσεις τους. Η *γνωστική συνταύτιση* (cognitive fusion) θεωρείται ως παραπροϊόν της εξέλιξης της γλώσσας, η οποία εκτός από τις τεράστιες δυνατότητες επικοινωνίας, μας κληροδότησε την τάση να εκλαμβάνουμε ως κυριολεκτικά τα λεκτικά φαινόμενα (Hayes et al., 2012). Ουσιαστικά αναφέρεται στην ανάμιξη

γνωστικών και γλωσσικών διαδικασιών με την άμεση εμπειρία, με έναν τρόπο που μας εμποδίζει να τα διαφοροποιήσουμε. Αυτή η λειτουργία της ταύτισης με το περιεχόμενο του λόγου είναι σύμφυτη με τον τρόπο λειτουργίας του νου, αλλά αποδεικνύεται δυσλειτουργική όταν έχει να κάνει με τη διαχείριση των εσωτερικών εμπειριών του ανθρώπου. Η διεργασία της γνωστικής αποταύτισης βοηθάει τα άτομα να αποδεσμεύονται από τις αρνητικές προεκτάσεις των γνωστικών ετικετών. Αν και η ΘΑΔ ανήκει στις γνωστικό-συμπεριφορικές θεραπείες, διαφοροποιείται από αυτές ως προς τη στάση που κρατά απέναντι στις αρνητικές σκέψεις. Εδώ ο στόχος δεν είναι ο έλεγχος της εγκυρότητας ούτε η γνωστική αναδόμηση των αντιλήψεων, αλλά η αναγνώριση και ο χειρισμός τους ως πρόσκαιρα νοητικά φαινόμενα, τα οποία θα πρέπει να ταυτοποιηθούν ως τέτοια. Σε αυτό το πλαίσιο, κρίνεται σημαντική η ανάπτυξη της ικανότητας αναγνώρισης των σκέψεων ως νοητικές αναπαραστάσεις και η αποφυγή απόδοσης κυριολεκτικής σημασίας σε αυτές (Hayes et al., 2012).

Η *αναγνώριση των αξιών* που είναι σημαντικές για τον κάθε άνθρωπο είναι θεμελιώδες βήμα για τη συγκρότηση συμπεριφορικών αλληλουχιών που μπορούν να προσδώσουν στη ζωή νόημα (Hayes et al., 2012). Η διεργασία αυτή διεξάγεται εξατομικευμένα και λειτουργεί ως πυξίδα για την αναγνώριση και την ιεράρχηση σημαντικών στόχων και πράξεων που θα βοηθήσουν το άτομο να εμπλακεί σε συμπεριφορές που λειτουργούν ενισχυτικά για το ίδιο. Η ΘΑΔ πρεσβεύει ότι η ικανότητα των ανθρώπων να διατηρούν μια επιθυμητή κατεύθυνση στη ζωή, υπονομεύεται από τις διεργασίες της βιωματικής αποφυγής και της προσκόλλησης στη σκέψη. Επομένως, αυτή η παράμετρος έχει ως στόχο την αναγνώριση και επαναφορά ενός προσανατολισμού στη ζωή που να έχει νόημα για τον πελάτη.

Η *δέσμευση σε δράση* που απορρέει από τις αξίες είναι η παράμετρος της ΘΑΔ που σχεδιάζει και μεθοδεύει την εφαρμογή της δέσμευσης του ατόμου σε αξιόλογους στόχους και συμπεριφορές. Ουσιαστικά, η αφοσιωμένη δράση είναι η σκόπιμη επιλογή ενός συγκεκριμένου τρόπου συμπεριφοράς σε μια δεδομένη στιγμή (Hayes et al., 2012). Εδώ γίνεται διάκριση μεταξύ βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων στόχων, με έναν τρόπο, όμως, που προσδιορίζεται πάντα

από τις αξίες του ατόμου, οι οποίες λειτουργούν ως οδηγός. Η σημασία της δέσμευσης σε δράση είναι κεντρική για τη ΘΑΔ και είναι η διεργασία μέσα από την οποία τα άτομα μαθαίνουν να αυτοκαθοδηγούνται και να ρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους διατηρώντας τον αυτοπροσδιορισμό τους. Η τελευταία αυτή διεργασία επικεντρώνεται και στην πρόβλεψη και αντιμετώπιση τυχόν εμποδίων που μπορούν να προκύψουν στη δέσμευση του πελάτη στις επιθυμητές συμπεριφορές. Τελικός στόχος της ΘΑΔ είναι να βοηθήσει το άτομο να αναπτύξει και να αναθεωρεί διαρκώς μοτίβα συμπεριφοράς που δρουν ενισχυτικά για το ίδιο και οδηγούν σε μια αξιόλογη κατεύθυνση ζωής (Hayes et al., 2012).

Η Ενδεχόμενη Συμβολή της ΘΑΔ στα Προβλήματα που συνδέονται με την Ανεργία

Εξετάζοντας το πρόβλημα της ανεργίας είδαμε μερικές από τις σημαντικότερες προεκτάσεις του, που αφορούν στα προβλήματα διάθεσης (στρες, άγχος, κατάθλιψη, αβεβαιότητα, απελπισία, αβοηθησία), αυτοεικόνας (χαμηλή αυτοεκτίμηση, επικριτικότητα, ντροπή και απόρριψη του εαυτού), προβλήματα υγείας (σωματοποίηση, καρδιαγγειακές διαταραχές), προβλήματα συμπεριφοράς (παθητικότητα και απόσυρση, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, κατάχρηση ουσιών) και κοινωνικού αποκλεισμού (στίγμα). Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι πολλά από τα παραπάνω προβλήματα συνδέονται ή / και επιδεινώνονται από την τάση των ανθρώπων να αποφεύγουν της εμπειρία τους (Hayes et al., 1996). Η έμφαση της ΘΑΔ στην αποδοχή κρίνεται κατάλληλη για τον πληθυσμό των ανέργων, όχι μόνο επειδή μπορεί να αντιμετωπίσει την αρνητική επίδραση της βιωματικής αποφυγής στη δημιουργία και επιδείνωση όλων αυτών των συμπτωμάτων, αλλά και επειδή η περιορισμένη αίσθηση ελέγχου και αυτενέργειας που συνοδεύει την ανεργία και την οικονομική πίεση απαιτεί μια διαφορετική στάση από την κυρίαρχη πολιτισμική τάση της επιδιόρθωσης ή καταστολής των αρνητικών συναισθημάτων. Επιπλέον ο κεντρικός ρόλος που

κατέχει στη ΘΑΔ η δέσμευση σε αξιόλογη δράση μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα των ατόμων να παραμείνουν ενεργά κατά τη διάρκεια της ανεργίας, αποκομίζοντας παράλληλα τα οφέλη που προκύπτουν από την εμπλοκή σε πράξεις και συμπεριφορές που προάγουν μια αίσθηση νοήματος.

Στη συνέχεια θα επιχειρήσουμε να αναπτύξουμε μια αναλυτική περιγραφή των τρόπων με τους οποίους τα συστατικά στοιχεία της ΘΑΔ θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην ανακούφιση των επιμέρους προβλημάτων των ανέργων. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι άνεργοι θα ανταπεξέλθουν καλύτερα σε ψυχολογικό επίπεδο αν έχουν μια υψηλή αίσθηση αυτοαξίας, αίσθηση ελέγχου, αισιοδοξία και δεν ταυτίζονται υπερβολικά με τη δουλειά τους (Wanberg, 2012). Η υιοθέτηση μέτρων λιτότητας σε συνδυασμό με την έλλειψη προοπτικής για νέες θέσεις εργασίας στο άμεσο μέλλον συνθέτει την εικόνα ενός αδιεξόδου που παραπέμπει σε συναισθήματα απελπισίας και αγωνίας. Η ΘΑΔ μπορεί να αποτελέσει σημαντική παρέμβαση για τον περιορισμό της άσκοπης πάλης με συναισθήματα άγχους, κατάθλιψης και αβεβαιότητας. Για παράδειγμα, η διεργασία της εστίασης στο παρόν, μπορεί να απομακρύνει την προσοχή από αρνητικές αυτόματες σκέψεις για ένα αβέβαιο και «σκοτεινό» μέλλον, αλλά και για τις απώλειες και κακουχίες του παρελθόντος. Επιπλέον, η ικανότητα εστίασης της σκέψης στο παρόν μπορεί να ενισχύσει την προσαρμοστική συμπεριφορά για την επίλυση προβλημάτων παρά την παρουσία αρνητικών συναισθημάτων, όπως είναι το άγχος και η ανασφάλεια. Μέσω της διεργασίας της εστίασης στο παρόν, τα άτομα θα εκπαιδευτούν στην επικέντρωση στην αναπνοή, στην επίγνωση των αισθήσεων, συναισθημάτων και σκέψεών τους, και με αυτόν τον τρόπο θα περιορίσουν την ένταση επιρροής αυτών των αρνητικών ερεθισμάτων στην επιθυμητή συμπεριφορά. Η διαδικασία αυτή συνεισφέρει στην κατανόηση της παρούσας κατάστασης όπως αυτή πραγματικά είναι στο παρόν, απαλλαγμένη από τα στερεότυπα της ανεργίας και των προεκτάσεων της. Η εστίαση της προσοχής στο παρόν διευκολύνει την αντίληψη και αναγνώριση των πόρων, θετικών σημείων και ευκαιριών που ενυπάρχουν σε οποιαδήποτε δυσμενή κατάσταση. Η δεξιότητα αυτή μπορεί να γενικευτεί μέσα από ασκήσεις εφαρμογής της στα πλαίσια της καθημερινής ζωής, με έναν τρόπο που θα βοηθήσει στην εξατομικευμένη αξιοποίηση

της προσέγγισης. Οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να παραμένουν επικεντρωμένοι στο παρόν σε ένα πλήθος δραστηριοτήτων και ανεξάρτητα από τα καθήκοντα και τις εμπειρίες που απαρτίζουν την καθημερινότητά τους.

Η ΘΑΔ επιδρά επίσης θετικά στην παράμετρο της αυτοαξίας. Η αρνητική αυτοεικόνα αποδυναμώνεται από τις ασκήσεις που καλλιεργούν την αίσθηση του *εαυτού ως πλαίσιο*. Η διεργασία αυτή βοηθάει το άτομο να συνδεθεί με την πιο αυθεντική πλευρά του εαυτού, αυτή που προκύπτει από την άμεση εμπειρία και επίγνωση, και παραμένει αναλλοίωτη ανεξάρτητα από τις συνεχώς εναλλασσόμενες καταστάσεις με τις οποίες μας φέρνει αντιμέτωπους η ζωή. Η συνειδητοποίηση πως οι αρνητικές αυτοαντιλήψεις που προκύπτουν από την ανεργία είναι, ουσιαστικά, έννοιες και νοητικά σχήματα και δεν μπορούν να υπονομεύσουν τη σχέση με τον εαυτό τους, μπορεί να δράσει προστατευτικά απέναντι στη μείωση της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, υπονομεύει την αίσθηση της ντροπής και οδηγεί με φυσικό τρόπο σε μια κατάσταση συμπόνιας για τον εαυτό και τους άλλους, καθώς και σε μια αίσθηση σύνδεσης με την υπόλοιπη ανθρωπότητα (Hayes et al., 2012; Neff, 2015). Αντίθετα, η προσκόλληση στον εννοιολογικό εαυτό δημιουργεί στο άτομο μια αίσθηση απομόνωσης από τον υπόλοιπο κόσμο. Όσο περισσότερο βλέπουμε τους εαυτούς μας υπό το πρίσμα χαρακτηρισμών, τόσο περισσότερο τείνουμε να ταξινομήσουμε τον εαυτό μας σε σύγκριση με τους άλλους, και τόσο πιο πολύ εστιάζουμε στις διαφορές μας από αυτούς. Από την άλλη μεριά, η ενίσχυση της αίσθησης του «ανήκειν» στην ανθρωπότητα περιορίζει τις πιθανότητες για κοινωνική απομόνωση, ενώ η αύξηση της συμπόνιας για την ανθρώπινη φύση μας προστατεύει από την πάλη με την αίσθηση ντροπής που μπορεί να δημιουργήσει η ανεργία. Η ανάπτυξη συμπόνιας προς τον εαυτό έχει αποδειχτεί αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της αυτοεπικριτικότητας, της ενοχής και της ντροπής (Gilbert, 2005). Παράλληλα, η ενδυνάμωση του εαυτού ως πλαίσιο βοηθάει στην ευελιξία της ανάληψης προοπτικής οδηγώντας σε μια πιο ξεκάθαρη αντίληψη των κοινωνικά επιβεβλημένων αξιών και στερεοτύπων σε αντιπαράθεση με τις αξίες, στάσεις και κίνητρα που πηγάζουν από το ίδιο το άτομο (Hayes et al., 2012). Η ενίσχυση της

αυθεντικής αίσθησης του εαυτού χαλαρώνει την υπέρμετρη ταύτιση με την επαγγελματική ταυτότητα και καθιστά λιγότερο απειλητικές τις αλλαγές του κοινωνικού στάτους που συνοδεύουν την ανεργία και επηρεάζουν τις διαπροσωπικές σχέσεις. Έτσι, η αποδυνάμωση της προσκόλλησης στην επαγγελματική ταυτότητα θα μπορούσε να αυξήσει το επίπεδο ευημερίας των ανέργων (Warr & Jackson, 1987).

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση και η αυτοεπικριτικότητα που παρατηρείται στους ανέργους μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά από την έμφαση της ΘΑΔ στη διεργασία της *αποδοχής*. Η καλλιέργεια της αποδοχής συναισθημάτων και γεγονότων συμβάλλει στη ρεαλιστικότερη εκτίμηση ελέγχου και στη συναισθηματική προσαρμογή στη νέα κατάσταση δημιουργώντας χώρο για πιο προσανατολισμένους στη δράση τρόπους αντιμετώπισης (Burton et al., 2010). Η αποδοχή εδώ δεν νοείται ως παραίτηση ή παθητική στάση, αλλά ως συμφιλίωση με μη αναστρέψιμα γεγονότα (όπως π.χ. μια απόλυση ή απώλεια περιουσίας) και καταστάσεις που δεν υπόκεινται στον έλεγχο του ατόμου. Σε αυτό το πνεύμα, η αποδοχή ελαττώνει τον ιδεομηρυκασμό και προετοιμάζει το άτομο για λειτουργική συμπεριφορά και ανάληψη κατάλληλης δράσης. Οι αντίστοιχες διαδικασίες οδηγούν στην καλλιέργεια αποδοχής επώδυνων συναισθημάτων και μη αναστρέψιμων γεγονότων. Υποστηρίζεται ότι η άρνηση, η αποφυγή και η «πάλη» με μη αποδεκτά συναισθήματα και σκέψεις δημιουργεί περιττό ψυχικό πόνο και επιβαρύνει συναισθηματικά το άτομο (Hayes & Smith, 2005). Η πάλη αυτή χαρακτηρίζει τη διαδικασία της βιωματικής αποφυγής, η οποία μειώνει την ψυχολογική ευελιξία και εμποδίζει τη προσαρμογή και λειτουργικότητα κάτω από αντίξοες συνθήκες. Αποκτώντας την ικανότητα να διαφοροποιούν μεταξύ των καταστάσεων που επιδέχονται (συμπεριφορές) και δεν επιδέχονται (συναισθήματα, σκέψεις) προσωπικό έλεγχο και προσφέροντας παράλληλα έναν τρόπο ψυχικής διαχείρισης των δευτέρων, η ΘΑΔ συνεισφέρει στην ενίσχυση της αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας. Οι Creed και Bartrum (2008) υποστηρίζουν ότι οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην αύξηση του προσωπικού ελέγχου είναι σημαντικές, καθώς η ενίσχυση της αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας θα μπορούσε να μετριάσει τη δυσμενή επίδραση της οικονομικής

πίεσης, του χαμηλού κοινωνικού στάτους και της αίσθησης απομόνωσης στους ανέργους. Η ανάπτυξη της βιωματικής αποδοχής και συμπεριφορικής προθυμίας αποδυναμώνει την αυτοεπικριτικότητα και καθιστά τα άτομα πιο ανοιχτά στην υιοθέτηση μιας προοπτικής που χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη συμπόνια για τον εαυτό τους, καθώς και στην εξεύρεση λύσεων για τα προβλήματά τους. Για τους Hayes και συν. (2012) η εδραίωση της βιωματικής αποδοχής είναι συνώνυμη με την αυτοπεποίθηση. Επιπλέον, η ενίσχυση της αποδοχής μειώνει την επικριτικότητα και στη διαπροσωπική επικοινωνία, συμβάλλοντας στη διατήρηση της οικογενειακής συνοχής. Η αύξηση της αποδοχής μειώνει τις συμπεριφορές αποφυγής που περιπλέκουν το στίγμα της ανεργίας και εντείνουν τις συνέπειες του, όπως για παράδειγμα οι συμπεριφορές απόκρυψης της ανεργίας (Letkemann, 2002). Συγκεκριμένα, έχει διαπιστωθεί ότι οι συμπεριφορές διαχείρισης του στίγματος που εμπίπτουν στις στρατηγικές απόκρυψης ή απόσυρσης οδηγούν στην εσωτερίκευση και παγίωση του στίγματος επιδεινώνοντας τα συναισθήματα ντροπής, ενοχής και ανεντιμότητας, και ενισχύοντας την περιθωριοποίηση (Letkemann, 2002).

Η διεργασία της γνωστικής αποταύτισης θα μπορούσε να λειτουργήσει συνεργικά, τόσο στην αποστασιοποίηση από αρνητικές αυτοαντιλήψεις, όσο και στη μετρίαση της επίδρασης της ανεργίας στη δημιουργία του στίγματος. Σύμφωνα με τη ΘΑΔ, η προκατάληψη τροφοδοτείται από τη βιωματική αποφυγή αυτοαναφερόμενων αντιλήψεων (Hayes, Niccolls, Masuda, & Rye, 2002). Η ενίσχυση της διευρυμένης αίσθησης του εαυτού, της αποδοχής και της γνωστικής αποταύτισης προσανατολίζουν το άτομο με φυσικό τρόπο στην κατεύθυνση της συμπόνιας, παρά της προκατάληψης (Hayes et al., 2012). Η γνωστική αποταύτιση είναι εκείνη που βοηθάει πρακτικά τους συμμετέχοντες να μάθουν να αναγνωρίζουν τις σκέψεις ως νοητικά φαινόμενα και να σταματήσουν να τις εκλαμβάνουν κυριολεκτικά ή να ταυτίζονται με αυτές. Η διεργασία αυτή ουσιαστικά οδηγεί στην ενίσχυση της αίσθησης του εαυτού ως πλαίσιο και, επομένως, στην ενδυνάμωση των ατόμων. Έτσι, υπονομεύεται η ταυτότητα του ανέργου και το στίγμα που τη συνοδεύει. Αυτό σημαίνει ότι η εμπειρία των ατόμων είναι λιγότερο πιθανό να διαμεσολαβείται από νοητικές κατασκευές που

συνδέονται με το φαινόμενο της ανεργίας και τις συνέπειες της οικονομικής κρίσης. Παρομοίως, μπορούμε να υποθέσουμε ότι τα κοινωνικά στερεότυπα δεν θα παρεμβάλλονται στη διαμόρφωση των άδηλων αυτοαντιλήψεων με την ίδια ένταση. Επομένως, η ταυτότητα του ανέργου θα συμμετέχει πολύ λιγότερο στην εικόνα που θεωρεί το άτομο ότι έχουν οι άλλοι για το ίδιο, με αποτέλεσμα μικρότερη διατάραξη των διαπροσωπικών σχέσεων.

Και οι δύο προηγούμενες παράμετροι, η γνωστική αποταύτιση και η αίσθηση του εαυτού ως πλαίσιο, θα μπορούσαν να δράσουν ευεργετικά στις αρνητικές συνέπειες της ανεργίας στις διαπροσωπικές σχέσεις. Με την ενδεχόμενη αποδυνάμωση του στίγματος, υποθέτουμε ότι η αλλαγή στους κοινωνικούς και οικογενειακούς ρόλους ως αποτέλεσμα της ανεργίας μπορεί να βιωθεί με ευνοϊκότερο τρόπο. Η μείωση της επίδρασης των αρνητικών αυτοαντιλήψεων περιορίζει την εχθρότητα και την τάση απομόνωσης και, κατά συνέπεια, αφήνει μεγαλύτερο περιθώριο για μια θετική νοηματοδότηση της αλλαγής των ρόλων. Επιπλέον, η ενίσχυση της αυτοαξίας αυξάνει την αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη (Linn et al., 1985). Χωρίς τις καταστροφικές επιδράσεις του στίγματος και της αυτοαπόρριψης, τα άτομα είναι περισσότερο ανοιχτά να αναζητήσουν, να δεχθούν, αλλά και να προσφέρουν βοήθεια. Επιπλέον, η ανάπτυξη της αποδοχής συναισθημάτων και καταστάσεων προάγει την αυτοαποκάλυψη, αλλά και την προθυμία διαχείρισης επώδυνων συναισθημάτων. Η ενίσχυση της συναισθηματικής έκφρασης επηρεάζει θετικά την ποιότητα του γάμου, αλλά και τις διαπροσωπικές σχέσεις γενικότερα (Kennedy-Moore & Watson, 2001).

Τέλος, η διερεύνηση, ιεράρχηση και δέσμευση στις προσωπικές τους αξίες κινητοποιεί τα άτομα σε μια πιο ενεργητική αντιμετώπιση της κατάστασης, καθώς και στην ανάληψη προσωπικής ευθύνης για τη διαμόρφωση μιας ζωής σύμφωνης με τις αξίες τους (Hayes & Smith, 2005). Οι Warr και Jackson (1987) θεωρούν ότι η απόκτηση επιδιώξεων και η δέσμευση σε δραστηριότητες γεμάτες νόημα διαμεσολαβούν την ψυχική προσαρμογή των μακροχρόνιων ανέργων και πρέπει να ενθαρρύνονται (Waters & Moore, 2002). Ένας θεμελιώδης στόχος της ΘΑΔ είναι η συμπεριφορική ενεργοποίηση, που αποτελεί αντίδοτο στην παθητικότητα και την αδράνεια που μπορεί να επιφέρει η

έλλειψη απασχόλησης. Η αποσαφήνιση των αξιών και η δέσμευση σε αντίστοιχη δράση ενισχύει την αίσθηση του αυτοκαθορισμού και του ελέγχου, ιδιότητες που υπονομεύονται σε συνθήκες ανεργίας και οικονομικής κρίσης. Αυτό συμβαίνει επειδή η συμπεριφορά προσανατολίζεται σε τομείς που επιδέχονται προσωπικό έλεγχο αποτρέποντας τη ματαιώση που συνδέεται με την ανεπιτυχή προσπάθεια ελέγχου βιωμάτων που, σύμφωνα με τη ΘΑΔ, δεν υπόκεινται σε προσωπικό έλεγχο (Hayes et al., 2012). Ένας άλλος στόχος είναι η αναγνώριση των κοινωνικών αντιλήψεων σχετικά με οικονομικά και εργασιακά ζητήματα ως λεκτικά φαινόμενα (γνωστική αποταύτιση), καθώς και η αποσαφήνιση των προεκτάσεων που έχουν οι υπάρχουσες κοινωνικές επιταγές. Η διερεύνηση των αξιών αυτών βοηθάει τους ανέργους να διαχωρίσουν την οικονομική από την υπαρξιακή τους υπόσταση και αυτό κρίνεται σημαντικό, γιατί η κουλτούρα μας κυριαρχείται από συγκεκριμένα κριτήρια επιτυχίας, που - στην περίπτωση των ανέργων - το πιο πιθανό είναι ότι δεν καλύπτονται, με ό, τι μπορεί να συνεπάγεται αυτό. Η δέσμευση σε προσωπικές αξίες οδηγεί σε μια θετική αίσθηση του εαυτού που βασίζεται στα δυνατά σημεία του ατόμου. Ο Kelvin (1981) τονίζει τη σημασία των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου και υπογραμμίζει το χαρακτήρα της ελεύθερης βούλησης από την οποία διέπονται, σε αντιδιαστολή με τον καταναγκαστικό ή εξωτερικά επιβεβλημένο χαρακτήρα της αμειβόμενης εργασίας. Επιπλέον, η παράμετρος της αποσαφήνισης των αξιών είναι σημαντική για τον πληθυσμό των ανέργων, γιατί μετατοπίζει το επίκεντρο της προσοχής μακριά από τις όποιες ατέλειες και ανεπάρκειες της παρούσας κατάστασης και υπογραμμίζει την αρτιότητα που ενυπάρχει στις προσωπικά επιλεγμένες αξίες (Hayes et al., 2012). Μια τέτοια προοπτική είναι προοπτική ενδυνάμωσης, όχι μόνο γιατί ενθαρρύνει τον αυτοπροσδιορισμό και την αίσθηση προσωπικής κυριαρχίας, αλλά και γιατί καθορίζει την αυτοαντίληψη με βάση τα ιδανικά του ατόμου (που έχουν μια ιδιότητα τελειότητας), αντί για τις ανεπάρκειές του. Τέλος, η διερεύνηση των αξιών είναι σημαντικό στοιχείο κάθε θεραπευτικής παρέμβασης, καθώς οι άνθρωποι λαμβάνουμε, γενικά, περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη για την αποσαφήνιση των αξιών μας. Κάτι τέτοιο

αποθαρρύνεται, καθώς θα μπορούσε να αποτελέσει απειλή για την κυριαρχία των μαζικά επιβεβλημένων αξιών (Hayes et al., 2012).

Αν και η πλειοψηφία των παρεμβάσεων που έχουν εφαρμοστεί για την αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων που συνοδεύουν την ανεργία βασίζονται στη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία, η φύση του προβλήματος της ανεργίας στα πλαίσια μιας σοβαρής οικονομικής ύφεσης μας οδηγεί στην υπόθεση ότι η ΘΑΔ θα οδηγούσε σε πιο θετικά, στέρεα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα. Τα βασικά εργαλεία της γνωστικής-συμπεριφορικής προσέγγισης, που είναι ο έλεγχος πραγματικότητας, η γνωστική αναδόμηση και η επίλυση προβλήματος (Beck, 1995), ενδέχεται να μην είχαν τόσο καλά αποτελέσματα για τους ανέργους όσο η ΘΑΔ. Στην περίπτωση της ανεργίας και της οικονομικής στέρησης αναμένεται ότι οι δυσλειτουργικές σκέψεις θα είναι ακόμη πιο δύσκολο να αμφισβητηθούν γνωστικά, εφόσον η τρέχουσα οικονομική κρίση έχει συνδέσει τις συνθήκες αυτές με εξαιρετικά δυσμενή σημαινόμενα (για παράδειγμα, την ατομική απόδοση ευθύνης για το πρόβλημα, την πρόταξη της ηθικής κατάπτωσης / διαφθοράς ως αιτίας του προβλήματος και την κατασκευή της λιτότητας ως δίκαιης «τιμωρίας» για τη φερόμενη «ασυδοσία» των Ελλήνων), τα οποία ενισχύονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Mylonas, 2014) και παγιώνονται σε συλλογικές κατασκευές και αφηγήσεις που διεισδύουν στον καθημερινό λόγο (Theodossopoulos, 2013). Επομένως, είναι εύλογο ότι η απόπειρα αλλαγής του περιεχομένου των σκέψεων και η αμφισβήτηση των αρνητικών πεποιθήσεων, έστω και αν συνοδεύεται από επίλυση προβλήματος, ίσως να είχε περιορισμένη επίδραση σε μία ομάδα του πληθυσμού του οποίου οι προοπτικές επαναπασχόλησης είναι περιορισμένες

Η ΘΑΔ με τη στόχευση στην αλλαγή της λειτουργίας των σκέψεων, αντί του περιεχομένου τους, προωθεί την πλήρη αποδοχή της τρέχουσας εμπειρίας όπως αυτή είναι, χωρίς να γίνεται καμία προσπάθεια αλλαγής των σκέψεων και των συναισθημάτων που την απαρτίζουν. Η στάση αυτή έχει στόχο την αποφυγή της περιττής επιβάρυνσης που προέρχεται από την αντίσταση στην τρέχουσα εμπειρία και την ενίσχυση των συμπεριφορών επίλυσης προβλήματος. Επιπλέον, η ΘΑΔ υιοθετεί

μια φιλοσοφία φυσιολογικοποίησης του ανθρώπινου πόνου, κάτι που μπορεί να αποδειχτεί καθοριστικό στην αποταύτιση από αντιλήψεις αυτοεπικριτικότητας, ενοχής και στίγματος στους ανέργους. Η διαδικασία της γνωστικής αποταύτισης που χρησιμοποιείται στη ΘΑΔ μπορεί να μειώσει την περιοριστική επίδραση των αρνητικών σκέψεων στη συμπεριφορά, χωρίς τις δυσμενείς συνέπειες της απόπειρας καταστολής τους (Hayes et al., 1996).

Τέλος, η έμφαση που δίνει η ΘΑΔ στην διερεύνηση των προσωπικών αξιών και στην πραγμάτωσή τους αποτελεί ισχυρό εργαλείο ενδυνάμωσης των ανέργων, βοηθώντας τους να νοηματοδοτήσουν θετικά την εμπειρία - αλλά και ολόκληρη τη ζωή τους - μέσα σε ένα κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο που όχι μόνο δεν διευκολύνει την αίσθηση συνοχής, αλλά κυρίως την διαρρηγνύει (απολύσεις, οικονομική στέρηση, μείωση ευκαιριών). Ο Ezzy (1993) περιγράφει την απώλεια εργασίας ως ένα παράδειγμα μετάβασης (passage) που χαρακτηρίζεται από την αλλαγή της κοινωνικής θέσης του ατόμου. Ο συγγραφέας υποστηρίζει ότι η εμπειρία της ανεργίας επηρεάζεται άμεσα από το νόημα και τις ερμηνείες που αποδίδουν τα άτομα στην μετάβαση αυτή και από το κατά πόσο οι νέοι ρόλοι που συνοδεύουν την ανεργία μπορούν να ικανοποιήσουν την υπαρξιακή ανάγκη των ανθρώπων για προσωπικό νόημα, καθώς και για προγραμματισμό μακροπρόθεσμων στόχων που είναι υποκειμενικά αξιόλογοι. Η συνθήκη της οικονομικής κρίσης μειώνει περαιτέρω τη δυνατότητα νοηματοδότησης της εμπειρίας, καθώς οι κυρίαρχοι λόγοι που τη συνοδεύουν αποθαρρύνουν τις ελπίδες για την πραγμάτωση των προσωπικών «ονείρων» και φιλοδοξιών (Christou, 2018). Επιπλέον, η ταυτότητα του «αγανακτισμένου» πολίτη που αντιμετωπίζει ανισότητα και αδικία εν όψει της λιτότητας και της ανεργίας (Theodossopoulos, 2014) και, ενδεχομένως, παγιδεύεται σε άκαμπτες και αδιέξοδες συμπεριφορές αποφυγής αρνητικά φορτισμένων ιδιωτικών εμπειριών, θα μπορούσε να μετουσιωθεί - με τη βοήθεια της αποσαφήνισης αξιών - στην υιοθέτηση μιας πιο ευέλικτης αυτοαντίληψης που προάγει την ανάληψη κατάλληλης δράσης είτε σε προσωπικό, είτε σε συλλογικό επίπεδο. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η διεργασία της εύρεσης προσωπικού νοήματος συμβάλλει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ατόμων

απέναντι σε στρεσογόνες συνθήκες (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005) και για το λόγο αυτό ο παράγοντας της δέσμευσης στις αξίες αναμένεται να έχει προστατευτική και μακροπρόθεσμη επίδραση στην ποιότητα ζωής των ανέργων.

Ερευνητικά Δεδομένα για την Αποτελεσματικότητα της Θεραπείας Αποδοχής και Δέσμευσης

Μέχρι στιγμής έχει δημοσιευθεί μια πληθώρα ερευνών με ενθαρρυντικά αποτελέσματα της ομαδικής θεραπείας ΘΑΔ σε μια ευρεία γκάμα ψυχικών διαταραχών, όπως είναι η κατάθλιψη (Bohlmeijer, Fledderus, Rokx, & Pieterse, 2011; Walser et al., 2015; Zettle & Rains, 1989; Zettle, Rains, & Hayes, 2011), οι αγχώδεις διαταραχές (Eilenberg, Fink, Jensen, Rief, & Frostholm, 2016; Kocovski, Fleming, & Rector, 2009; Twohig, Hayes, & Masuda, 2006), η ψύχωση (Bach & Hayes, 2002; Gaudiano & Herbert, 2006; Tyrberg, Carlbring, & Lundgren, 2017a; White et al., 2011), οι διαταραχές προσωπικότητας (Morton, Snowden, Gopold, & Guymer, 2012; Zarling, Lawrence, & Marchman, 2015), ο αυτοκτονικός ιδεασμός (Luoma & Villatte, 2012; Walser et al., 2015), ο χρόνιος πόνος που θα μπορούσε να έχει και ψυχολογικές διαστάσεις (Karekla & Vasiliou, 2017; Mathias, Parry-Jones, & Huws, 2014; McCracken & Gutiérrez-Martinez, 2011; McCracken, Sato, & Taylor, 2013; Vowles et al., 2007; Vowles, Wetherell, & Sorrell, 2009; Wetherell et al., 2011), οι διαταραχές διατροφής (Juarascio et al., 2013; Sairanen et al., 2015) και η εξάρτηση από ουσίες (Gifford et al., 2004; Gifford et al., 2011; Hayes et al., 2004; Lee, An, Levin, & Twohig, 2015; Luoma et al., 2008).

Η αποτελεσματικότητα της ΘΑΔ αποδείχθηκε σημαντική και σε ομάδες του γενικού πληθυσμού για την ενίσχυση της ικανότητας διαχείρισης του εργασιακού στρες (Bonde & Bunce, 2000; Fledderus, Bohlmeijer, Pieterse, & Schreurs, 2012; Moran, 2015), σε φοιτητές για την αντιμετώπιση του άγχους για τα μαθηματικά και στην ενίσχυση της συμπόνιας για τον εαυτό (Yadavaia, Hayes, & Vilardaga, 2014; Zettle, 2003), σε εργαζομένους για την αύξηση της ανθεκτικότητας στο στρες και την προαγωγή της ευημερίας (Burton et al., 2010; Flaxman & Bond,

2010), και, τέλος, σε εργαζόμενους στο χώρο της ψυχικής υγείας για τη μείωση του στρες και την προαγωγή της ψυχικής υγείας (Brinkborg, Michanek, Hesser, & Berglund, 2011; Pakenham, 2015; Stafford-Brown & Pakenham, 2012). Η βιβλιογραφική ανασκόπηση δείχνει πως μέχρι στιγμής δεν έχουν δημοσιευθεί ευρήματα μελέτης της επίδρασης της ομαδικής ΘΑΔ σε πληθυσμό ανέργων, εκτός από την έρευνα των Folke, Parling και Melin (2012), η οποία όμως μελετά άτομα που βρίσκονται σε αναρρωτική άδεια λόγω κατάθλιψης (Dekoj et al., 2017).

Εκτός από τη θετική επίδραση της ΘΑΔ στα συμπτώματα ψυχοπαθολογίας (στρες, κατάθλιψη, χρήση ουσιών), οι προσεγγίσεις αυτές φαίνεται ότι έχουν ευεργετική επίδραση και σε άλλα σημαντικά προβλήματα που συνδέονται με τον πληθυσμό των ανέργων, όπως είναι το στίγμα, η ντροπή και η αυτοεπικριτικότητα (Hayes et al., 2004; Krafft, Ferrell, Levin, & Twohig, 2018; Luoma & Platt, 2015; Luoma et al., 2008; Masuda et al., 2007; Skinta, Lezama, Wells, & Dilley, 2015; Stafford-Brown & Pakenham, 2012). Οι Yadavaia και συν. (2014) εφαρμόζοντας παρέμβαση βασισμένη στη ΘΑΔ σε φοιτητές βρήκαν ότι η πειραματική ομάδα σημείωσε, εκτός των άλλων, μεγαλύτερη βελτίωση της συμπόνιας για τον εαυτό. Οι Luoma και συν. (2008) μελέτησαν εξάωρο ομαδικό εργαστήριο ΘΑΔ σε χρήστες ουσιών που διέμεναν σε κοινότητα στοχεύοντας στην αποδυνάμωση του στίγματος προς τον εαυτό (self-stigma). Μετά την παρέμβαση παρατηρήθηκαν μεγάλης κλίμακας αλλαγές στην αυτοεκτίμηση και στην βιωματική αποφυγή και μέτριας κλίμακας αλλαγές στο εσωτερικευμένο στίγμα, στην εσωτερικευμένη ντροπή, στη γενική ψυχική υγεία και στην κοινωνική υποστήριξη από τους φίλους. Ωστόσο, δεν επηρεάστηκε το αντιλαμβανόμενο στίγμα, δηλαδή οι στιγματιστικές πεποιθήσεις που αντιλαμβάνονται ότι διατηρεί η κοινή γνώμη για τους ίδιους (perceived stigma). Οι Masuda και συν. (2007) συνέκριναν εργαστήριο ΘΑΔ με εκπαιδευτικό εργαστήριο για την αντιμετώπιση του στίγματος εναντίον των ατόμων με ψυχικές διαταραχές σε φοιτητές. Τα δεδομένα μετά το πέρας της παρέμβασης έδειξαν ότι η ΘΑΔ μείωσε σημαντικά το στίγμα στους φοιτητές ανεξάρτητα από τα αρχικά τους επίπεδα στην ψυχολογική

ευελιξία, ενώ το εκπαιδευτικό εργαστήριο είχε επίδραση μόνο στα άτομα που ήταν σχετικά ευέλικτα εξαρχής.

Η βιβλιογραφία αυτή δείχνει ότι, πέρα από την αντιμετώπιση της ψυχοπαθολογίας και του στίγματος, η προσέγγιση της ΘΑΔ είναι πολλά υποσχόμενη και στον τομέα της προαγωγής υγείας (Brinkborg et al., 2011; Fledderus et al., 2012) και της αύξησης της ανθεκτικότητας (Burton et al., 2010). Ο τομέας αυτός είναι ιδιαίτερα σημαντικός για τον υπό μελέτη πληθυσμό της παρούσας διατριβής, καθώς η δυσμενής συνθήκη της ανεργίας ενδέχεται να είναι μακρόχρονη υπό το τρέχον κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο. Το γεγονός αυτό καταδεικνύει τη σημασία της συγκρότησης και εφαρμογής προγραμμάτων που στοχεύουν όχι μόνο στην αντιμετώπιση, αλλά και στην πρόληψη των ψυχοκοινωνικών και ψυχοσωματικών προβλημάτων, και στην γενικότερη αύξηση ανθεκτικότητας και προαγωγή υγείας των ανέργων.

Σ' αυτό το πλαίσιο, αξίζει να αναφερθούμε στη δουλειά των Burton και συν. (2010), οι οποίοι εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής εκπαίδευσης στην ανθεκτικότητα μέσα σε ένα εργασιακό πλαίσιο. Ο πληθυσμός αποτελούνταν από διοικητικό προσωπικό πανεπιστημίου και αριθμούσε 16 άτομα. Το πρόγραμμα READY, που βασίστηκε στις αρχές της ΘΑΔ, περιείχε έντεκα δίωρες ομαδικές συνεδρίες και περιελάμβανε πέντε προστατευτικούς παράγοντες: θετικά συναισθήματα, γνωστική ευελιξία, κοινωνική υποστήριξη, νόημα ζωής και ενεργητική αντιμετώπιση. Εκτός από τους έξι τομείς παρέμβασης της ΘΑΔ, η παρέμβαση συμπεριλάμβανε και γνωστικές-συμπεριφορικές τεχνικές για εκπαίδευση στη χαλάρωση, ενίσχυση της κοινωνικής υποστήριξης και προαγωγή της σωματικής δραστηριότητας. Μετά την παρέμβαση παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση στα θετικά συναισθήματα, στην προσωπική ανάπτυξη, στο στρες και στην ολική χοληστερόλη. Αντίστοιχη βελτίωση σημειώθηκε και στις ενδιάμεσες μεταβλητές της αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας, της αυτονομίας, της εστίασης της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν, της αποδοχής, της αυτοαποδοχής και της ζωής σύμφωνης με τις αξίες.

Συνολικότερα, στον τομέα της προαγωγής υγείας έχουμε ενδείξεις ότι η ΘΑΔ συνδέεται με την αύξηση θετικών συναισθημάτων και άλλων – σημαντικών για την ψυχική υγεία – μεταβλητών, όπως είναι η ποιότητα ζωής (Forman, Herbert, Moitra, Yeomans, & Geller, 2007) και η ικανοποίηση από τη ζωή (Forman et al., 2007; Stafford-Brown & Pakenham, 2012; Wetherell et al., 2011), αλλά και αύξηση των ενδιάμεσων μεταβλητών, όπως είναι η αποδοχή / αυτοαποδοχή (Burton et al., 2010; Kocovski, et al., 2009; Morton et al., 2012) και η ζωή σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες (Burton et al., 2010; Vowles, McCracken, & O'Brien, 2011).

Τέλος, η βιβλιογραφία δείχνει την αποτελεσματικότητα της ΘΑΔ σε μια σειρά ψυχολογικών μεταβλητών που ενδέχεται να επηρεάσουν θετικά τις συμπεριφορές και ικανότητες που συνδέονται με την αναζήτηση εργασίας και την επαναπασχόληση. Υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν την θετική επίδραση της ΘΑΔ στην αίσθηση της αυτοαποτελεσματικότητας (Hayes et al., 2004; Stafford-Brown & Pakenham, 2012; Wicksell et al., 2013) και στην αύξηση της τάσης για καινοτομία (Bonde & Bunce, 2000). Τα χαρακτηριστικά αυτά αναμένεται να ενδυναμώσουν τόσο το επαγγελματικό προφίλ των ανέργων, όσο και τις προσπάθειές τους στην ανεύρεση εργασίας.

Συμπερασματικά, η ΘΑΔ δεν έχει χρησιμοποιηθεί σε ανέργους στον γενικό πληθυσμό, αλλά έχει οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα στις εξής περιοχές :

A) Μείωση συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης, του αυτοκτονικού ιδεασμού, της εξάρτησης από ουσίες και της δυσφορίας που συνοδεύει τα ψυχοσωματικά συμπτώματα (κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν και οι άνεργοι).

B) Μείωση των προβλημάτων που εν δυνάμει συνοδεύουν την ανεργία, όπως είναι το στίγμα, η ντροπή και η αυτοεπικριτικότητα.

Γ) Αύξηση των παραμέτρων που ενδυναμώνουν το άτομο, όπως είναι η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτενέργεια, η αυτονομία, η τάση για καινοτομία, η ευημερία, η ικανοποίηση από τη ζωή, η ποιότητα ζωής και η ανθεκτικότητα.

Δ) Ενίσχυση των μεταβλητών στις οποίες στοχεύει η ΘΑΔ και διαμεσολαβούν τα θεραπευτικά αποτελέσματα, όπως είναι η ψυχολογική ευελιξία και οι επιμέρους διεργασίες της συμπόνιας για τον εαυτό, της αυτοαποδοχής και της ζωής που είναι σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες.

Τα δεδομένα αυτά παρέχουν στήριξη στην υπόθεση ότι μια παρέμβαση βασισμένη στη ΘΑΔ μπορεί να επιτύχει ανάλογα αποτελέσματα και σε πληθυσμό που αντιμετωπίζει προβλήματα ανεργίας και οικονομικής πίεσης. Στο πλαίσιο της δημιουργίας ενός πρωτόκολλου ομαδικής παρέμβασης που θα ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες των ανέργων εξετάζεται η συμβολή άλλων προσεγγίσεων ή / και τεχνικών στην προαγωγή της υγείας του συγκεκριμένου πληθυσμού.

Η Ενδεχόμενη Συμβολή άλλων Στοιχείων στα Προβλήματα που συνδέονται με την Ανεργία

Εκτός από την ενίσχυση της ψυχολογικής ευελιξίας, οι άνεργοι μπορούν να επωφεληθούν από την εκπαίδευση σε άλλες δεξιότητες οι οποίες θα μπορούσαν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά στο πλαίσιο μιας παρέμβασης που βασίζεται στη ΘΑΔ. Έτσι, η εκπαίδευση στη *διαχείριση των οικονομικών και πρακτικών προβλημάτων* με βάση τη φιλοσοφία της βιωσιμότητας (Di Fabio, 2017; Di Fabio & Blustein, 2016) μπορεί να συμβάλλει στην ανακούφιση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης που δημιουργεί η απουσία σταθερού εισοδήματος στους ανέργους και να ενισχύσει μια αίσθηση επάρκειας απέναντι στην υλική / οικονομική στέρηση. Οι Corral-Verdugo, González-Lomelí, Rascón-Cruz και Corral-Frías (2016) υποστηρίζουν ότι η υιοθέτηση συμπεριφορών που διέπονται από τη φιλοσοφία της βιωσιμότητας, όπως για παράδειγμα η υπεύθυνη κατανάλωση και η επαναχρησιμοποίηση προϊόντων, σχετίζεται θετικά με συναισθήματα ικανοποίησης και αυτοαποτελεσματικότητας και προάγει την αίσθηση της επάρκειας και του αυτοκαθορισμού.

Η διερεύνηση *ενεργητικών τρόπων αξιοποίησης ελεύθερου χρόνου* αναμένεται να έχει θετικό αντίκτυπο στο πρόβλημα της απουσίας δόμησης χρόνου με το οποίο έρχονται συχνά αντιμέτωποι οι

άνεργοι (Björklund et al., 2015; Jahoda, 1981). Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η εκπαίδευση στην εποικοδομητική διαχείριση του ελεύθερου χρόνου είναι καθοριστικής σημασίας κατά τη διάρκεια της ανεργίας (Wanberg, Griffiths, & Gavin, 1997) και ότι οι άνεργοι που επιδεικνύουν ένα υψηλό επίπεδο δραστηριοποίησης αναφέρουν μεγαλύτερη ευημερία και ικανοποίηση από τη ζωή (Evans & Haworth, 1991). Σε συνάφεια με τη ΘΑΔ (και ειδικότερα τις διεργασίες της εστίασης στο παρόν και της δέσμευσης σε προσωπικές αξίες), οι Van Hove και Lootens (2013) διαπίστωσαν πως η ευεργετική επίδραση της αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου λαμβάνει χώρα κυρίως όταν τα άτομα υιοθετούν προσανατολισμό στο παρόν και αποκομίζουν μια αίσθηση σκοπού από τις δραστηριότητες στις οποίες εμπλέκονται.

Επιπλέον, η καλλιέργεια της συμπόνιας προς τον εαυτό μπορεί να μετριάσει την αρνητική επίδραση του στίγματος και της αυτοεπικριτικότητας στους ανέργους. Παρόλο που οι διεργασίες της ΘΑΔ ενισχύουν τη συμπόνια προς τον εαυτό και βοηθούν στην αποδυνάμωση της επίδρασης των αρνητικών αυτοαντιλήψεων (Luoma & Platt, 2015), η βιβλιογραφία παρέχει ενθαρρυντικά ευρήματα για τη συνδυαστική χρήση της ΘΑΔ με αυτοτελείς τεχνικές της Εστιασμένης στη Συμπόνια Θεραπείας (Gilbert, 2005) για τη μείωση του στίγματος προς τον εαυτό σε άλλους πληθυσμούς (Skinta et al., 2015). Επιπλέον έχει βρεθεί ότι η έκφραση συναισθημάτων μπορεί να πυροδοτήσει αντιδράσεις συμπόνιας στο περιβάλλον του ατόμου, αλλά και να διευκολύνει την αναζήτηση και λήψη κοινωνικής υποστήριξης (Kennedy-Moore & Watson, 2001). Ειδικότερα, η αποκάλυψη πληροφοριών που σχετίζονται με το στίγμα της ανεργίας οδηγεί σε πιο θετική κοινωνική αλληλεπίδραση και μειώνει τον κίνδυνο της κοινωνικής απόσυρσης (Letkemann, 2002). Με βάση τα παραπάνω ευρήματα αναμένουμε ότι η εφαρμογή τεχνικών που στοχεύουν στην καλλιέργεια της συμπόνιας προς τον εαυτό, αλλά και η άσκηση στο μοίρασμα συναισθημάτων και εμπειριών που συνδέονται με την ανεργία, θα μειώσει τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές που συνδέονται με συναισθήματα ντροπής, όπως είναι η απομόνωση και η αδράνεια, και θα λειτουργήσει προστατευτικά εναντίον του κοινωνικού αποκλεισμού στους ανέργους.

Τέλος, η έμφαση στη *νοηματοδότηση της εμπειρίας της ανεργίας σε μια περίοδο κρίσης* μπορεί να προσφέρει συνοχή στις εμπειρίες των ανέργων και να διευκολύνει την αναγνώριση ευκαιριών και δυνατοτήτων. Οι Leino-Loison και συν. (2004) υποστηρίζουν ότι οι παρεμβάσεις που προάγουν την αίσθηση συνοχής δρουν προστατευτικά στην επιδείνωση της ψυχικής υγείας σε ανέργους με χαμηλή αίσθησης συνοχής, ενώ οι Southwick και συν. (2005) συγκαταλέγουν τη διερεύνηση του νοήματος της εμπειρίας στους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα απέναντι στο στρες. Επιπλέον, η έννοια της νοηματοδότησης συνάδει με τη διαδικασία της (ανα)κατασκευής των αξιακών ιεραρχιών που ενέχει η ΘΑΔ (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, Hayes, & McHugh, 2004), καθώς οι διεργασίες της αναγνώρισης, δέσμευσης ή / και του επαναπροσδιορισμού των αξιών έχουν ως απώτερο στόχο να βοηθήσουν το άτομο να ζήσει μια ζωή γεμάτη νόημα σύμφωνα με τα προσωπικά του – πάντα – κριτήρια.

Πέρα από τις ψυχολογικές προεκτάσεις για το άτομο, η ανεργία αποτελεί επίσης ένα κοινωνικό ζήτημα και για το λόγο αυτό θεωρούμε ότι η εμπειρία, το νόημα και οι αξίες των ανθρώπων δεν μπορούν να ειπωθούν ανεξάρτητα από τις αξίες που κυριαρχούν μέσα στο ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό και πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ζουν τα άτομα αυτά. Επομένως υποθέτουμε ότι η αναγνώριση και κριτική αναθεώρηση των κοινωνικά κατασκευασμένων λόγων που αντηχούν στην Ελλάδα της κρίσης μπορεί να διευκολύνει την αναγνώριση του ρόλου της γλώσσας στην κατασκευή περιοριστικών στερεοτύπων, να αναδείξει το ρόλο της συμμόρφωσης σε εξωγενείς αξίες (Blackledge & Barnes-Holmes, 2009) και να λειτουργήσει συμπληρωματικά στη διαδικασία της αποταύτισης από τις ατομικές δυσλειτουργικές σκέψεις. Οι αναπαραστάσεις για τους Έλληνες της κρίσης έτσι όπως αποτυπώθηκαν τόσο στα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Mylonas, 2014), όσο και στον καθημερινό λόγο (Theodossopoulos, 2013), ευνοούν την ατομική απόδοση ευθύνης για τα δεινά της κρίσης και βρίθουν από αρνητικούς χαρακτηρισμούς, όπως η φερόμενη οκνηρία, αεργία, διαφθορά και ηθική απαξίωση των Ελλήνων. Σε αυτό το πλαίσιο θεωρούμε ότι η θεματική της *αποδόμησης των κυρίαρχων λόγων της εργασιακής ηθικής και της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα* μπορεί να

συμβάλει στην αποδυνάμωση της αρνητικής επίδρασης των στερεότυπων αντιλήψεων για τους ανέργους, προετοιμάζοντας το έδαφος για την ενίσχυση της ψυχολογικής ευελιξίας.

Ο στόχος της παρούσας έρευνας είναι η δημιουργία, εφαρμογή και αξιολόγηση μιας ομαδικής παρέμβασης με βάση τη ΘΑΔ για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ψυχοσωματικών και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων των ανέργων. Με βάση την τρέχουσα βιβλιογραφία οι ερευνητικές υποθέσεις είναι οι εξής:

1. Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν αύξηση της λειτουργικής συμπεριφοράς (κοινωνική λειτουργικότητα, συμπεριφορά σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες) στον μετέλεγχο και στον τρίμηνο επανέλεγχο σε σύγκριση με τον προέλεγχο.
2. Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν αύξηση των θετικών συναισθημάτων στον μετέλεγχο και στον τρίμηνο επανέλεγχο σε σύγκριση με τον προέλεγχο.
3. α) Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα στις διαμεσολαβούσες μεταβλητές (ψυχολογική ευελιξία, ΕΠΕΠ, γνωστική αποταύτιση, συμπόνια για τον εαυτό) στον μετέλεγχο και στον τρίμηνο επανέλεγχο, σε σύγκριση με τον προέλεγχο.
3. β) Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης: i) αύξηση στην αποσαφήνιση και δέσμευση στις αξίες, ii) αύξηση στην ικανοποίηση από την παρέμβαση, iii) μείωση των προσπαθειών αποφυγής της δυσφορίας, και iv) μείωση της δυσλειτουργίας.
4. Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν χαμηλότερη δυσφορία (κατάθλιψη, άγχος, στρες, σωματικά συμπτώματα) στον μετέλεγχο και στον τρίμηνο επανέλεγχο σε σύγκριση με τον προέλεγχο.

Επιπλέον θα διερευνήσουμε το βαθμό στον οποίο:

5. Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν αλλαγή α) στη δέσμευση στην απασχόληση, και β) στην αναζήτηση εργασίας στον μετέλεγχο και στον τρίμηνο επανέλεγχο σε σύγκριση με τον προέλεγχο.

6. Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν αλλαγή στην α) αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση, και β) στην οικονομική αβεβαιότητα στον μετέλεγχο και στον τρίμηνο επανέλεγχο, σε σύγκριση με τον προέλεγχο.

7. Οι συμμετέχοντες θα αναφέρουν υψηλότερη προσωπική κυριαρχία στον μετέλεγχο και στον τρίμηνο επανέλεγχο, σε σύγκριση με τον προέλεγχο.

Τέλος, θα εξεταστεί σε ποιο βαθμό θα υπάρξουν διαφορές στην εργασιακή κατάσταση των μελών της ομάδας στον επανέλεγχο.

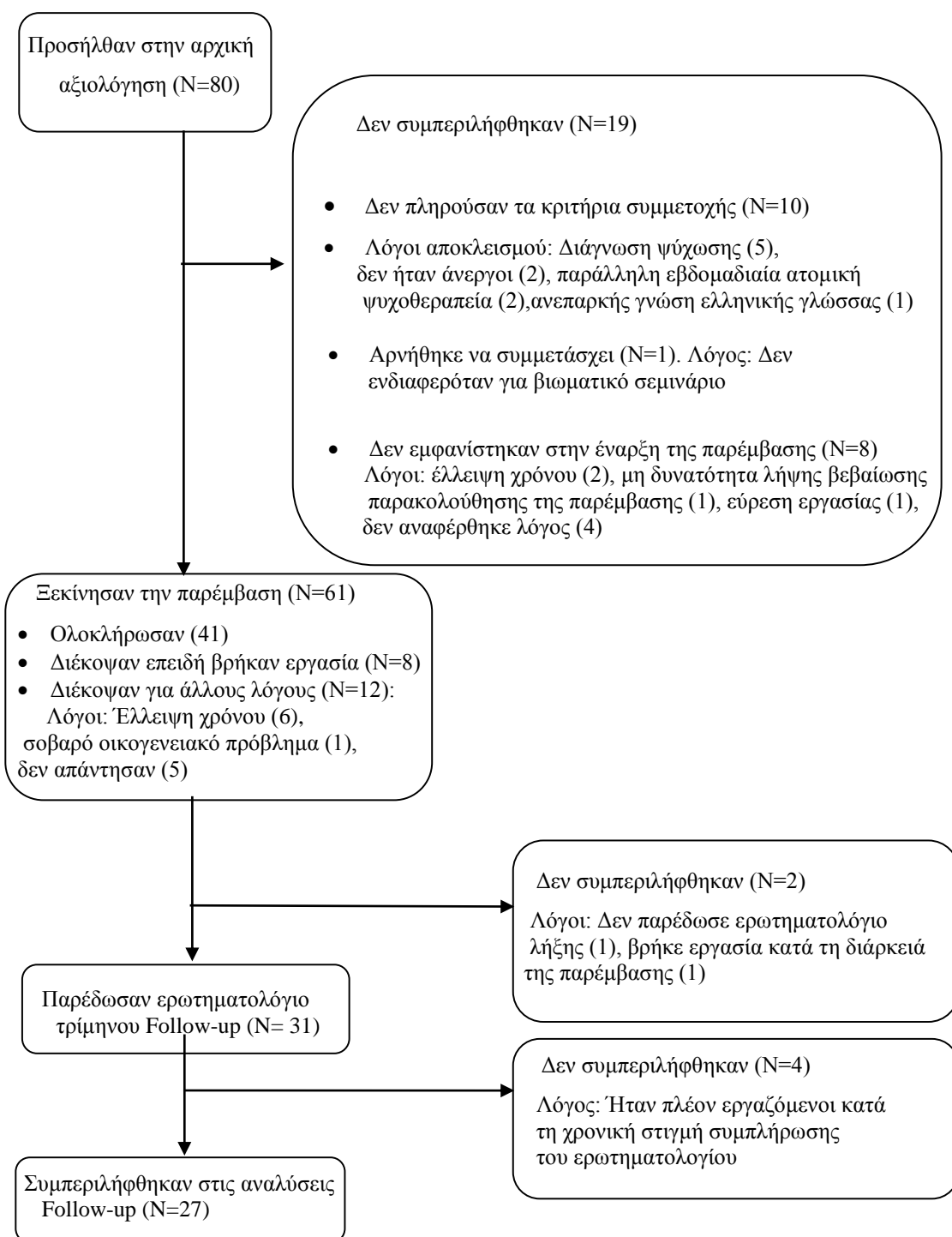
Μέθοδος

Δείγμα

Ο υπό μελέτη πληθυσμός ορίστηκε ως οι άνεργοι ενήλικες της ευρύτερης περιοχής της Θεσσαλονίκης. Ο αρχικός σχεδιασμός της έρευνας προέβλεπε την εφαρμογή τυχαιοποιημένης μελέτης, αλλά η δυσκολία ανεύρεσης δείγματος οδήγησε στην αναθεώρηση του ερευνητικού σχεδίου. Για το λόγο αυτό, η επιλογή του δείγματος έγινε με τη μέθοδο της συμπτωματικής δειγματοληψίας (Ρούσσο, 2018α), δηλαδή με την εκδήλωση ενδιαφέροντος από διαθέσιμα άτομα που προσεγγίστηκαν από διάφορες πηγές. Το συνολικό μέγεθος του δείγματος ήταν 39 άτομα (Γράφημα 1). Για τους σκοπούς της έρευνας εξασφαλίστηκε άδεια ίδρυσης και λειτουργίας αρχείου με ευαίσθητα δεδομένα από τη Αρχή Προστασίας Δεδομένων Προσωπικού χαρακτήρα (α/α μητρώου αδειών: 1780, αριθμός πρωτοκόλλου.: ΓΝ/ΕΞ/2956/16-12-2016).

Τα κριτήρια επιλογής του δείγματος ήταν: α) η ανεργία, β) η ηλικία 18 ετών και άνω, και γ) η δυνατότητα επικοινωνίας στην ελληνική γλώσσα. Τα κριτήρια αποκλεισμού ήταν: α) η παρουσία ψυχωτικών συμπτωμάτων, β) η παρουσία προβλημάτων εθισμού σε εξαρτησιογόνες ουσίες, γ) η λήψη ψυχοφαρμάκων με έναρξη μικρότερη των έξι εβδομάδων και δ) η παράλληλη συμμετοχή σε συνεδρίες ατομικής θεραπείας σε εβδομαδιαία βάση. Λόγω της δυσκολίας ανεύρεσης δείγματος, δεν υπήρξε κάποιος περιορισμός ως προς τη διάρκεια ανεργίας των υποψήφιων συμμετεχόντων στα κριτήρια επιλογής.

Το δείγμα προερχόταν από εννέα δήμους του πολεοδομικού συγκροτήματος Θεσσαλονίκης και συγκεκριμένα από τον Δήμο Κορδελιού-Ευόσμου (30,8%), τον Δήμο Θεσσαλονίκης (25.6%),



Γράφημα 1. Διάγραμμα Πορείας Έρευνας.

τον Δήμο Παύλου Μελά (23.1%), τον Δήμο Αμπελοκήπων – Μενεμένης (5.1%), τον Δήμο Πυλαίας - Πανοράματος (5.1%), τον Δήμο Καλαμαριάς (2.1%), τον Δήμο Νεάπολης - Συκεών (2.1%) και τον Δήμο Χαλκηδόνας (2.1%). Το δείγμα προήλθε από την κοινοποίηση της έρευνας σε τρία Κέντρα Προώθησης Απασχόλησης του ΟΑΕΔ (17.9%), στην Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου Παύλου Μελά (2.6%), στη Δημοτική Περιφερειακή Βιβλιοθήκη Τριανδρίας (23.1%) και στο Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Δίκτυο Άλφα» (30.8%). Επιπλέον ένα μέρος του δείγματος στρατολογήθηκε μέσω κοινοποίησης αφίσας (12.8%), ανάρτησης σε ιστοσελίδα (2,6%), αλλά και από ενημέρωση από άλλο συμμετέχοντα (10.3%).

Χαρακτηριστικά του δείγματος. Ο μέσος όρος ηλικίας του δείγματος ήταν τα 43,5 έτη (*εύρος* = 25 - 67, *T.A.* = 9.07) με τις γυναίκες να αποτελούν το 92.3%. Το 61.5% ήταν μακροχρόνιοι άνεργοι και η μέση διάρκεια ανεργίας ήταν 32.8 μήνες (*εύρος* = 1-120, Δ_{μ} = 20 μήνες). Η πλειοψηφία του δείγματος ήταν έγγαμοι (51.3%), είχαν λάβει ανώτατη εκπαίδευση (45.9%) και απασχολούνταν πρόσφατα στον ιδιωτικό τομέα (71.8%). Το 78.1% του δείγματος αποτελούνταν από γονείς, η πλειοψηφία των οποίων (43.8%) είχε δύο παιδιά. Το 27% των συμμετεχόντων διέμεναν υπό την ίδια στέγη με τουλάχιστον ακόμη έναν άνεργο και το 59.5% δήλωνε χαμηλό οικογενειακό εισόδημα. Το 46.2% του δείγματος υπέφερε από προβλήματα υγείας, ενώ το 33.3% βίωνε κάποιο σοβαρό πρόβλημα άλλου είδους (όπως, για παράδειγμα, οικογενειακές συγκρούσεις). Το 79.8% θεωρούσε ότι η ανεργία είναι και προσωπικό και κοινωνικό πρόβλημα (Πίνακας 1).

Διαδικασία

Το ερευνητικό πρωτόκολλο εγκρίθηκε από την Επιτροπή Δεοντολογίας του Τμήματος

Πίνακας 1

Δημογραφικά Στοιχεία και Στοιχεία που Σχετίζονται με την Ανεργία

Μεταβλητή	Τιμή
Γυναίκες	92.3%
Ηλικία (Μ.Ο./Τ.Α/Εύρος)	43.5 έτη / 9.07/ 25-67
Κάτοικοι Δυτικής Θεσσαλονίκης	64.1%
<i>Οικογενειακή κατάσταση</i>	
Παντρεμένοι	51.3%
Άγαμοι	28.2%
Διαζευγμένοι/ χήροι	12.8%
Σε σχέση	2.6%
Άλλο	5.1%
<i>Μορφωτικό επίπεδο</i>	
Απόφοιτοι Λυκείου	29.7%
Τεχνική σχολή	8.1%
Ανώτατη εκπαίδευση	45.9%
Άλλο	16.2%
<i>Οικονομική κατάσταση</i>	
Χαμηλό εισόδημα	59.5%
Μέσο εισόδημα	40.5%
<i>Απασχολούμενοι στον...</i>	
Δημόσιο τομέα	23.1%
Ιδιωτικό τομέα	71.8%
Ελεύθερο επάγγελμα	5.1%
<i>Ανεργία</i>	
Μέση διάρκεια ανεργίας/Διάμεσος	32.8 μήνες / 20 μήνες
Μακροχρόνια άνεργοι	61.5%
Μοναδικός άνεργος στο σπίτι	73%
Επιπλέον άνεργοι στο σπίτι	27%
<i>Ερμηνεία ανεργίας</i>	
Προσωπικό πρόβλημα	2.6%
Κοινωνικό πρόβλημα	17.9%
Και τα δύο	79.5%
<i>Μέγεθος οικονομικής απώλειας</i>	
Μικρή απώλεια	90.9%
Μεγάλη απώλεια	9.1%
<i>Άλλα προβλήματα</i>	
Έχοντες προβλήματα υγείας	46.2%
Έχοντες άλλο σοβαρό πρόβλημα	33.3%

Ψυχολογίας του ΑΠΘ (αριθ.πρωτ.: 017/26-11-2017). Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε κατά το χρονικό διάστημα Απρίλιος 2017 έως Μάιος 2018. Στην έρευνα κλήθηκαν να συμμετάσχουν άνεργοι που ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν την παρέμβαση. Η προσέλκυση των συμμετεχόντων έγινε αρχικά με την ανάρτηση ενημερωτικής αφίσας και διανομή ενημερωτικών φυλλαδίων στα κέντρα προώθησης απασχόλησης του ΟΑΕΔ, καθώς και σε άλλες δημόσιες υπηρεσίες και πολυσύχναστα σημεία της πόλης. Επιπλέον, δημιουργήθηκε σελίδα κοινοποίησης της έρευνας σε ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης (facebook). Στην πορεία η παρέμβαση κοινοποιήθηκε στο ευρύ κοινό από τον Δήμο Θεσσαλονίκης στο πλαίσιο της διοργάνωσης σεμιναρίων από εθελοντές ψυχολόγους στις δημοτικές βιβλιοθήκες με στόχο την προαγωγή της αυτογνωσίας και της προσωπικής εξέλιξης του κοινού. Η κοινοποίηση αυτή έγινε κυρίως μέσα από σχετική ανάρτηση στο διαδίκτυο. Τέλος, η Κοινωνική Υπηρεσία Δήμου Παύλου Μελά και το Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Δίκτυο Άλφα» φιλοξένησαν την πραγματοποίηση τριών ομάδων στις οποίες συμμετείχαν άτομα που ενημερώθηκαν για το πρόγραμμα από ενημερωτική αφίσα των ίδιων των δομών. Στους συμμετέχοντες δεν δόθηκαν οικονομικά ή υλικά κίνητρα. Τα κίνητρα, όπως διατυπώνονταν μέσα από το κείμενο της ενημερωτικής αφίσας, ήταν η ενίσχυση της ποιότητας ζωής και η καλύτερη διαχείριση του στρες μέσω της παρέμβασης.

Οι υποψήφιοι συμμετέχοντες δήλωναν το ενδιαφέρον τους χρησιμοποιώντας τον τηλεφωνικό αριθμό που ήταν αναρτημένος στην σχετική αφίσα. Στην περίπτωση των ατόμων που ενημερώθηκαν από τον Δήμο Θεσσαλονίκης και το Κέντρο Πρόληψης, τα στοιχεία επικοινωνίας των ενδιαφερόμενων συλλέχθηκαν από τις αντίστοιχες δομές. Τα στοιχεία των ενδιαφερόμενων εν γένει καταχωρούνταν από την ερευνήτρια σε λίστα με σειρά χρονικής προτεραιότητας αναφορικά με τη

δήλωση ενδιαφέροντος. Κάθε φορά που οι ενδιαφερόμενοι έφταναν τον αριθμό των δώδεκα ατόμων, ξεκινούσε η διαδικασία των ατομικών συνεντεύξεων προκειμένου να διαπιστωθεί αν τα άτομα πληρούν τα κριτήρια επιλογής του δείγματος και - αφού ενημερωθούν για τις λεπτομέρειες του προγράμματος - να δώσουν τη συγκατάθεσή τους, εφόσον συμφωνήσουν να συμμετέχουν στην παρέμβαση. Το κριτήριο του χωρισμού των ατόμων στις ομάδες ήταν η χρονική σειρά εκδήλωσης ενδιαφέροντος. Η πορεία της έρευνας παρουσιάζεται στο Γράφημα 1.

Η παρέμβαση αποτελείτο από εννιά δίωρες εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες. Κάθε ομάδα ξεκινούσε με τη συμμετοχή 10 έως 12 ατόμων και κατέληγε με πέντε έως εννιά άτομα στη λήξη της. Οι συμμετέχοντες ενημερώνονταν ήδη από την ατομική συνέντευξη ότι έχουν περιθώριο δύο συνεχόμενων απουσιών πριν την αποχώρησή τους από την παρέμβαση. Σε περίπτωση επικείμενης απουσίας ενθαρρύνονταν να ενημερώνουν εκ των προτέρων τη συντονίστρια. Στην περίπτωση απουσίας χωρίς προηγούμενη ενημέρωση, η συντονίστρια επικοινωνούσε τηλεφωνικά με τον συμμετέχοντα. Εάν η τηλεφωνική επικοινωνία δεν καρποφορούσε, ο συμμετέχοντας λάμβανε ένα μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με σκοπό τη διερεύνηση της πρόθεσής του σχετικά με την παρακολούθηση της παρέμβασης και τους πιθανούς λόγους αποχώρησης, εάν αυτή ήταν η επιλογή του. Οι συμμετέχοντες που απουσίαζαν προσέρχονταν μισή ώρα νωρίτερα στην επόμενη συνεδρία για να καλύψουν το περιεχόμενο της συνεδρίας που έχασαν.

Συντονίστρια των ομάδων ήταν η ερευνήτρια της παρούσας εργασίας. Ο αρχικός σχεδιασμός προέβλεπε την ύπαρξη δύο συντονιστών σε κάθε ομάδα, αλλά η προσπάθεια για την εξεύρεση επιπλέον συντονιστών δεν καρποφόρησε. Η συντονίστρια είναι ψυχολόγος με μεταπτυχιακή ειδίκευση στην κοινωνική και κλινική ψυχολογία, πιστοποίηση στην γνωστική-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία από την Ελληνική Εταιρεία Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς - Παράρτημα

Μακεδονίας, και πιστοποίηση εκπαιδευτικής επάρκειας εκπαιδευτή ενηλίκων μη τυπικής εκπαίδευσης του Εθνικού Οργανισμού Πιστοποίησης Προσόντων και Επαγγελματικού Προσανατολισμού (ΕΟΠΠΕΠ). Επιπλέον, έχει συμμετάσχει σε εκπαίδευση άνω των 27 ωρών στη ΘΑΔ από αναγνωρισμένους εκπαιδευτές της προσέγγισης, καθώς και σε εκπαίδευση στο πλαίσιο του έργου ΑΛΓΕΑ από το Πανεπιστήμιο Κύπρου (πρόγραμμα ψυχολογικής διαχείρισης χρόνιου πόνου).

Οι συνεδρίες της παρέμβασης βιντεοσκοπήθηκαν για να χρησιμοποιηθούν ως υλικό για την εποπτεία της συντονίστριας, η οποία γινόταν από δύο από τα μέλη της τριμελούς επιτροπής, την κ. Ρούσση Παγώνα και την κ. Καρεκλά Μαρία. Η εποπτεία γινόταν είτε δια ζώσης είτε τηλεφωνικά όταν προέκυπτε αντίστοιχη ανάγκη, και όχι σε συστηματική βάση. Αντικείμενο της εποπτείας αποτελούσε τόσο η εφαρμογή των τεχνικών της ΘΑΔ (κ. Καρεκλά), όσο και η λειτουργία και διαχείριση της δυναμικής της ομάδας (κ. Ρούσση).

Πιλοτική έρευνα. Πριν από την έναρξη της κυρίως ερευνητικής διαδικασίας πραγματοποιήθηκε πιλοτική έρευνα με την υλοποίηση δύο ομαδικών παρεμβάσεων σε δύο δήμους της Θεσσαλονίκης. Οι συμμετέχοντες ήταν μέλη του γενικού πληθυσμού που πληροφορήθηκαν για το πρόγραμμα από τις κοινωνικές υπηρεσίες των Δήμων Νεάπολης - Συκεών και Παύλου Μελά. Την παρέμβαση ολοκλήρωσαν συνολικά εννέα γυναίκες, ηλικίας 42 έως 50 ετών ($M.O. = 46.5$), οι οποίες ήταν άνεργες από πέντε έως 74 μήνες ($M.O. = 27$). Η παρέμβαση που εφαρμόστηκε στην πιλοτική έρευνα απαρτιζόταν από εννέα συνεδρίες οι οποίες κάλυπταν ένα εκτενέστερο πεδίο τεχνικών και θεματικών σε σύγκριση με την τελική παρέμβαση. Μετά την ολοκλήρωσή της διαπιστώθηκε ότι ο προβλεπόμενος αριθμός των συνεδριών δεν επαρκούσε για την ικανοποιητική κάλυψη των θεματικών της παρέμβασης και, μετά από συζήτηση με τα μέλη της τριμελούς επιτροπής,

αποφασίστηκε η αφαίρεση μέρους του περιεχομένου της παρέμβασης προκειμένου να επιτευχθεί μια πιο ουσιαστική επεξεργασία των θεραπευτικών στόχων. Για την ανάλυση των δεδομένων (προέλεγχος - μετέλεγχος) εφαρμόστηκε έλεγχος μέσων τιμών σε συζευγμένα δείγματα (t-test paired). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντική μείωση της κατάθλιψης ($p < 0.05$) και σημαντική αύξηση της κοινωνικής λειτουργικότητας ($p < 0.05$). Για τα δεδομένα που συλλέχθηκαν στην πορεία της παρέμβασης χρησιμοποιήθηκε έλεγχος μέσων τιμών σε συζευγμένα δείγματα μόνο για τα δεδομένα της πρώτης και της τελευταίας συνεδρίας και η ανάλυση έδειξε σημαντική βελτίωση ($p < 0.05$) στην εμπλοκή σε αξιόλογη δράση (βελτίωση τομέων ζωής, προθυμία για δράση παρά τη δυσφορία, αυτοαποτελεσματικότητα).

Συλλογή δεδομένων

Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν σε τρεις διαφορετικές χρονικές στιγμές: πριν την έναρξη της παρέμβασης, μετά την ολοκλήρωσή της, και τρεις μήνες μετά τη λήξη της παρέμβασης. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της παρέμβασης οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν κάθε εβδομάδα ερωτηματολόγια σχετικά με τη διεργασία της παρέμβασης.

Αρχική αξιολόγηση. Στην ατομική συνάντηση ο εκάστοτε ενδιαφερόμενος ενημερώνονταν για όλες τις λεπτομέρειες της έρευνας και της παρέμβασης και, εφόσον συμφωνούσε, παρείχε ενυπόγραφη συγκατάθεση για τη συμμετοχή του στην έρευνα (Παράρτημα Α). Έπειτα ακολουθούσε μια ημιδομημένη συνέντευξη για την αξιολόγηση των προβλημάτων του ενδιαφερόμενου, αλλά και για να διαπιστωθεί εάν ο υποψήφιος συμμετέχων πληροί τα κριτήρια επιλογής / αποκλεισμού του δείγματος. Στην περίπτωση που τα κριτήρια αυτά δεν πληρούνταν, ο ενδιαφερόμενος

παραπέμπονταν στην κατάλληλη υπηρεσία. Οι ενδιαφερόμενοι που πληρούσαν τα κριτήρια προμηθεύονταν με το ερωτηματολόγιο της έρευνας με την οδηγία να το φέρουν συμπληρωμένο στην πρώτη συνεδρία της παρέμβασης. Η απαιτούμενη διάρκεια συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 30-45 λεπτά.

Αξιολόγηση κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Η παρέμβαση αποτελείτο από εννιά δίωρες εβδομαδιαίες ομαδικές συνεδρίες. Πριν από κάθε συνεδρία οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο που διερευνούσε την όποια πορεία αλλαγής συγκεκριμένων μεταβλητών που σχετίζονταν με τη φύση της παρέμβασης (Παράρτημα Α). Μετά τη λήξη της εκάστοτε συνεδρίας οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν ένα πολύ σύντομο ερωτηματολόγιο σχετικά με την αξιολόγηση της συνεδρίας από τους ίδιους. Μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν το αντίστοιχο ερωτηματολόγιο που τους είχε δοθεί πριν την έναρξη της παρέμβασης.

Επαναληπτική μέτρηση. Τρεις μήνες μετά τη λήξη της παρέμβασης οι συμμετέχοντες καλούνταν να συμμετέχουν σε μια ομαδική συνάντηση με σκοπό τη συλλογή των δεδομένων της επαναληπτικής μέτρησης και τη συζήτηση τυχόν δυσκολιών από την εφαρμογή των γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκόμισαν κατά τη διάρκεια της ομάδας. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων γινόταν από τους συμμετέχοντες στο σπίτι πριν τη συμμετοχή τους στη συνάντηση. Οι συμμετέχοντες που αδυνατούσαν να παραβρεθούν στη συνάντηση είχαν την δυνατότητα να αποστείλουν το ερωτηματολόγιο ταχυδρομικά έχοντας προμηθευτεί ήδη ένα φάκελο με προπληρωμένο τέλος ώστε να διασφαλιστεί η εύκολη και ανέξοδη αποστολή του.

Διαμόρφωση και Διεξαγωγή της Παρέμβασης

Το πρωτόκολλο παρέμβασης διαμορφώθηκε από την ερευνήτρια για τις ανάγκες της έρευνας και βασίστηκε κατά το σημαντικότερο μέρος στην προσέγγιση της ΘΑΔ, η οποία προσαρμόστηκε στις ιδιαίτερες ανάγκες του πληθυσμού των ανέργων που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της ελληνικής κοινωνικοοικονομικής κρίσης. Οι πηγές στις οποίες βασίστηκε το πρωτόκολλο ήταν οι εξής: α) οι τεχνικές επεξεργασίας των έξι διαστάσεων της ΘΑΔ όπως αποτυπώνονται στη βιβλιογραφία και στα ήδη υπάρχοντα μοντέλα ομαδικής παρέμβασης ΘΑΔ, β) πρωτότυπες ασκήσεις και θεματικές που είναι συμβατές με τη φιλοσοφία της ΘΑΔ και διαμορφώθηκαν ειδικά για τους σκοπούς της παρέμβασης με το συγκεκριμένο πληθυσμό, γ) άλλες προσεγγίσεις σχετικές με την ενσυνειδητότητα, όπως: η Εστιασμένη στη Συμπόνια Θεραπεία (Compassion Focused Therapy: Gilbert, 2010), η Μείωση του Στρες που βασίζεται στην Εστίαση της Προσοχής στην Εμπειρία στο Παρόν (Mindfulness-Based Stress Reduction: Kabat-Zinn, 1990, 2002) και η υπονόμηση της λειτουργίας της ανησυχίας ως στρατηγικής αντιμετώπισης προβλημάτων (Orsillo & Roemer, 2011), και δ) πηγές από την ευρύτερη βιβλιογραφία της ψυχολογίας και της φιλοσοφίας της εργασίας, όπως βιωματικές ασκήσεις για τη φυσιολογικοποίηση της εμπειρίας (που σχετίζεται με την κατάσταση της ανεργίας) και την καλλιέργεια της αίσθησης του ανήκειν (Gersie & King, 1989), και ασκήσεις για τη διαχείριση πρακτικών προβλημάτων και τη διερεύνηση τρόπων αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου (Ζελίνσκι, 2002).

Το τελικό πρωτόκολλο της παρέμβασης αποτελείται από το εγχειρίδιο του συντονιστή (Παράρτημα Β), φύλλα εργασιών για εξάσκηση των συμμετεχόντων μεταξύ των συνεδριών και ένα cd με ηχητικά αρχεία.

Ο σκοπός της παρέμβασης ήταν η πρόληψη και αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών και ψυχοσωματικών προβλημάτων σε ανέργους σε περίοδο κοινωνικοοικονομικής κρίσης. Για τη επίτευξη του σκοπού αυτού επιστρατεύτηκαν δύο κύριοι θεραπευτικοί στόχοι: α) η ψυχική ενδυνάμωση των ανέργων και β) η ενίσχυση της λειτουργικότητάς τους (σε ψυχοσωματικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο). Κάθε ένας από τους κύριους στόχους της παρέμβασης περιλαμβάνει επιμέρους στόχους, οι οποίοι συνδέονται και συνάδουν με τις έξι διαστάσεις της ΘΑΔ που διαμεσολαβούν την απόκτηση ψυχολογική ευελιξίας. Συγκεκριμένα, οι επιμέρους στόχοι για την *ψυχική ενδυνάμωση των ανέργων* ήταν: i) η νοηματοδότηση της εμπειρίας της ανεργίας και η σύνδεσή της με τις κυρίαρχες κοινωνικά αξίες, ii) η αποσαφήνιση προσωπικών αξιών, iii) η ενίσχυση της αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας απέναντι στις αντίξοες συνθήκες της ανεργίας και της οικονομικής κρίσης, iv) η αντιμετώπιση του στίγματος, v) η αναγνώριση των αρνητικών αυτοαντιλήψεων και η γνωστική αποταύτιση από αυτές, vi) η καλλιέργεια συμπόνιας για τον εαυτό, και vii) η αύξηση ευελιξίας στην ανάληψη προοπτικής. Για την *αύξηση της λειτουργικότητας* ορίστηκαν ως επιμέρους στόχοι οι εξής: i) η ανάδειξη του ελέγχου ως προβληματικής στρατηγικής για την αντιμετώπιση του στρες, ii) η καλλιέργεια προθυμίας και αποδοχής αρνητικών συναισθημάτων, iii) η καλλιέργεια της εστίασης της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν (ΕΠΕΠ), iv) η αύξηση της επίγνωσης για την παρουσία ενδείξεων στρες, v) η συμπεριφορική ενεργοποίηση και η δέσμευση σε δράση με προσωπικό νόημα (συμπεριλαμβανομένης αυτής που συνδέεται με την

εξεύρεση εργασίας), και vi) η ενίσχυση της αίσθησης επάρκειας απέναντι στην υλική / οικονομική στέρηση (Πίνακας 3).

Για την επίτευξη των στόχων αυτών χρησιμοποιήθηκε μια σειρά εκπαιδευτικών τεχνικών, όπως σύντομες εισηγήσεις, επίδειξη, καταγισμός ιδεών, ερωτήσεις - απαντήσεις, άσκηση σε μικρές ομάδες, ατομικές ασκήσεις, συζήτηση, παιχνίδια ρόλων και μεταφορές (ΕΟΠΠΕΠ, 2018). Η εξάσκηση των δεξιοτήτων επεκτεινόταν και στο χρονικό διάστημα που μεσολαβούσε ανάμεσα στις συνεδρίες, παρέχοντας στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να εξατομικεύσουν και να εδραιώσουν τη νέα γνώση. Για την εξάσκηση στο σπίτι χορηγήθηκε υλικό στους συμμετέχοντες, το οποίο αποτελούνταν από φύλλα εργασιών αντίστοιχα με το περιεχόμενο της εκάστοτε εργασίας (πχ καταγραφή ημερολογίων, ασκήσεις), αλλά και ηχητικά αρχεία καθοδηγούμενης εξάσκησης σε μορφή cd. Τα αρχεία αυτά συμπλήρωναν την εξάσκηση στις επιμέρους δεξιότητες που παρουσιάζονταν στις συνεδρίες.

Όλες οι συνεδρίες της παρέμβασης είχαν καθορισμένες θεματικές με επιμέρους στόχους και χρήση εξειδικευμένων τεχνικών για την επίτευξή τους. Κάθε συνεδρία ξεκινούσε με μια πολύ σύντομη άσκηση ΕΠΕΠ. Έπειτα ακολουθούσε η ανασκόπηση των ασκήσεων για το σπίτι. Στο σημείο αυτό οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να μοιραστούν εντυπώσεις, οφέλη και δυσκολίες από την εφαρμογή των ασκήσεων και να εδραιώσουν τις δεξιότητες που διδάχτηκαν στην προηγούμενη συνεδρία. Στη συνέχεια παρουσιαζόταν και αναπτύσσονταν το θέμα της εκάστοτε συνεδρίας. Κάθε συνεδρία τελείωνε με το μοίρασμα των σκέψεων ή / και των συναισθημάτων των συμμετεχόντων που αναδύονταν στο παρόν. Στην πρώτη συνεδρία η ομάδα διαμόρφωνε το δικό της συμβόλαιο «συνεργασίας» που απαρτιζόταν από τους κανόνες λειτουργίας της. Το πρωτόκολλο

παρέμβασης είχε πολύ καθορισμένη δομή, αλλά υπήρχε χώρος για την επεξεργασία θεμάτων δυναμικής της ομάδας, αν και εξαιρετικά περιορισμένος.

Εργαλεία Συλλογής Δεδομένων

Τα δεδομένα της έρευνας, στα οποία πραγματοποιήθηκε στατιστική επεξεργασία και ανάλυση, προέρχονται από τέσσερις πηγές: τα ερωτηματολόγια πριν την παρέμβαση, τα ερωτηματολόγια ανίχνευσης διεργασίας, τα ερωτηματολόγια μετά την παρέμβαση και τα ερωτηματολόγια μετά την παρέλευση τριών μηνών από την ολοκλήρωση της παρέμβασης.

Παρακάτω παρουσιάζονται συνοπτικά όλα τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα, κατόπιν εξασφάλισης της άδειας χρήσης τους.

Εργαλείο για τη συλλογή δεδομένων πριν και μετά την παρέμβαση. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στις μετρήσεις πριν, μετά την παρέμβαση και τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωσή της περιέχει τα εξής εργαλεία, με τη σειρά που παρατίθενται:

Δημογραφικά χαρακτηριστικά. Το ερωτηματολόγιο ξεκινάει με ερωτήσεις για δημογραφικά χαρακτηριστικά, όπως φύλο, ηλικία, εθνικότητα, εκπαίδευση, τελευταίος εργοδότης, διάρκεια ανεργίας, επάγγελμα, οικογενειακή κατάσταση, αριθμός και ηλικία παιδιών, άτομα που ζουν στην ίδια στέγη, και την εργασιακή τους κατάσταση.

Κύρια αποτελέσματα. Στα κύρια αποτελέσματα της έρευνας περιλαμβάνονται μεταβλητές που αφορούν την ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα και τα θετικά συναισθήματα.

Γενική υγεία. Το Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας (General Health Questionnaire – 28 / GHQ:

Goldberg, 1978) περιλαμβάνει 28 ερωτήσεις που ανιχνεύουν ψυχολογικά συμπτώματα δυσφορίας στο γενικό πληθυσμό. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και προσαρμοστεί στα ελληνικά (Garyfallos και συν., 1991). Κάθε ερώτηση απαντάται σε τετράβαθμη κλίμακα (π.χ. 1 = Καθόλου, 4 = Πολύ περισσότερο απ' ό τι συνήθως) και αφορά στην κατάσταση των συμμετεχόντων τον τελευταίο καιρό. Οι ερωτήσεις χωρίζονται σε τέσσερις υποκλίμακες ως εξής: Σωματικά συμπτώματα, Άγχος/Αϋπνία, Κοινωνική Δυσλειτουργία και Σοβαρή Κατάθλιψη. Για παράδειγμα, «Αισθάνεσαι συνεχώς νευρικός/η και σε υπερδιέγερση;». Υψηλή βαθμολογία αντανακλά μεγαλύτερα επίπεδα ψυχολογικών συμπτωμάτων. Η κλίμακα προσφέρει τη δυνατότητα για βαθμολογία σε κάθε υποκλίμακα, αλλά και συνολική βαθμολογία. Επιπλέον, η συνολική βαθμολογία μπορεί να υπολογιστεί με δύο διαφορετικούς τρόπους. Ο ένας είναι αυτός που προαναφέρθηκε, με τις τέσσερις διαβαθμίσεις να αντιστοιχούν σε τιμές από ένα έως τέσσερα και να οδηγούν σε συνολικό σκορ από 28 έως 112. Ο δεύτερος τρόπος αντιστοιχεί τον αριθμό 0 στις δύο πρώτες διαβαθμίσεις και τον αριθμό 1 στις δύο τελευταίες. Στην εκδοχή αυτή, οποιαδήποτε βαθμολογία μεγαλύτερη του 4 υποδεικνύει κλινικά σημαντική δυσφορία (caseness: Sterling, 2011). Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιούνται και οι δύο τρόποι βαθμολόγησης του εργαλείου. Η κλίμακα παρουσιάζει υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα στη διεθνή βιβλιογραφία. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.94.

Κατάθλιψη, άγχος και στρες. Το ερωτηματολόγιο Depression Anxiety and Stress Scales 21 (DASS-21: Henry & Crawford, 2005) αποτελείται από 21 ερωτήσεις στις οποίες ο συμμετέχων καλείται να απαντήσει κατά πόσο τον αντιπροσωπεύουν οι συγκεκριμένες δηλώσεις για την τελευταία εβδομάδα σε τετράβαθμη κλίμακα (0 = Δεν με εκφράζει καθόλου – ποτέ, 3 = Με εκφράζει πάρα πολύ, ή τον περισσότερο καιρό – σχεδόν πάντα). Για παράδειγμα, «Ανησυχούσα ότι θα

πανικοβληθώ και θα γίνω ρεζίλι σε κάποιες καταστάσεις». Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου επιτρέπει τον υπολογισμό της βαθμολογίας για κάθε μία από τις υποκλίμακες (κατάθλιψη, άγχος, στρες), οι οποίες μπορούν να δώσουν τιμές από 0 έως 42. Υψηλή βαθμολογία αντικατοπτρίζει μεγαλύτερη ένταση των ψυχολογικών συμπτωμάτων. Η τελική βαθμολογία υποδεικνύει το βαθμό σοβαρότητας των συμπτωμάτων σε κάθε υποκατηγορία (φυσιολογικά, ήπια, μέτρια, σοβαρά, εξαιρετικά σοβαρά) χωρίς να υπολογίζεται γενικό σκορ. Το DASS-21 επελέγη συμπληρωματικά καθώς δίνει τη δυνατότητα για τη μέτρηση του στρες, κάτι που δεν συμβαίνει στο ερωτηματολόγιο της Γενικής Υγείας. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία και εγκυρότητα στη διεθνή βιβλιογραφία. Το εργαλείο έχει μεταφραστεί από την ερευνήτρια στα ελληνικά και η μετάφραση έχει ελεγχθεί και εγκριθεί από την επόπτρια. Στην παρούσα έρευνα η κλίμακα έχει αξιοπιστία 0.95. Επειδή η μετάφραση του εργαλείου ήταν πρωτότυπη, χορηγήθηκε σε γενικό πληθυσμό για τη διερεύνηση των ψυχομετρικών του ιδιοτήτων. Η αξιοπιστία ήταν 0.92. Οι συσχετίσεις της κλίμακας με άλλες μεταβλητές επιβεβαίωσαν την εννοιολογική εγκυρότητα το εργαλείου.

Θετικά συναισθήματα. Ο Κατάλογος Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων είναι ένα εργαλείο που διερευνά την παρουσία αρνητικών και θετικών συναισθημάτων (The Positive and Negative Affect Schedule -10, PANAX: Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Η προσαρμογή της κλίμακας έγινε από τους Δασκάλου και Συγκολλίτου (Σταλίκας, Τριλίβα και Ρούσση, 2012). Στην τρέχουσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μόνο η υποκλίμακα των θετικών συναισθημάτων που αποτελείται από δέκα ερωτήσεις / δηλώσεις που διερευνούν θετικά συναισθήματα, όπως για παράδειγμα «Ενθουσιώδης» και «Γεμάτος/η ζωντάνια». Ο συμμετέχων καλείται να περιγράψει πως αισθάνθηκε την τελευταία εβδομάδα χρησιμοποιώντας μια πεντάβαθμη κλίμακα (0 = Καθόλου, 4 = Πάρα πολύ). Οι τιμές της τελικής βαθμολογίας κυμαίνονται από 0 έως 40. Υψηλή

Πίνακας 2

Στόχοι Πρωτόκολλου Παρέμβασης για Αnéργους, Επιμέρους Στόχοι και Σύνδεση με Διαστάσεις της ΘΑΔ

Κύριοι στόχοι	Επιμέρους στόχοι	Σύνδεση με διαστάσεις της ΘΑΔ ¹
Ενδυνάμωση	<ul style="list-style-type: none"> • Νοηματοδότηση της εμπειρίας της ανεργίας σε περίοδο κρίσης και σύνδεση με κοινωνικά κυρίαρχες αξίες² • Αποσαφήνιση προσωπικών αξιών 	Αξίες
	<ul style="list-style-type: none"> • Ενίσχυση αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας • Αντιμετώπιση στίγματος • Αναγνώριση αρνητικών αυτοαντιλήψεων και γνωστική αποταύτιση από αυτές 	Γνωστική αποταύτιση
	<ul style="list-style-type: none"> • Καλλιέργεια της συμπόνιας για τον εαυτό • Ευελιξία στην ανάληψη προοπτικής 	Εαυτός ως πλαίσιο
Αύξηση λειτουργικότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάδειξη του ελέγχου ως προβληματικής στρατηγικής για την αντιμετώπιση του στρες • Καλλιέργεια προθυμίας και αποδοχής αρνητικών συναισθημάτων 	Αποδοχή
	<ul style="list-style-type: none"> • Καλλιέργεια της εστίασης της προσοχής στην εμπειρία του παρόντος • Αύξηση της επίγνωσης για την παρουσία ενδείξεων στρες 	Εστίαση στο παρόν
	<ul style="list-style-type: none"> • Συμπεριφορική ενεργοποίηση και δέσμευση σε δράση με προσωπικό νόημα (συμπεριλαμβανομένης αυτής που συνδέεται με την εύρεση εργασίας) • Ενίσχυση της αίσθησης επάρκειας απέναντι στην υλική/οικονομική στέρηση 	Δέσμευση σε δράση

¹ Η σύνδεση των διαστάσεων της ΘΑΔ με τους στόχους της παρέμβασης είναι ενδεικτική, όχι μόνο επειδή σε πολλές περιπτώσεις οι στόχοι συνδέονται με περισσότερες από μία διεργασίες, αλλά και επειδή θεωρητικά οι διεργασίες αυτές συνδέονται στενά μεταξύ τους.

² Οι τεχνικές και το υλικό που χρησιμοποιήθηκαν στο πρωτόκολλο προέρχονται από τη βιβλιογραφία της ΘΑΔ, από άλλες πηγές συμβατές με το ευρύτερο πλαίσιο της ΘΑΔ και από δραστηριότητες που σχεδιάστηκαν από την ερευνήτρια για τις ανάγκες του συγκεκριμένου πληθυσμού (Bond & Hayes, 2002; Bond, 2004; Boone & Canicci, 2012; Boone & Myler, n.d.; Gersie, & King, 1989; Gilbert, 2010; Harris, 2009; Hayes & Smith, 2005; Hayes et al., 2012; Kabat-Zinn, 1990; 2002; Orsillo & Roemer, 2011; Ζελίνσκι, 2002).

βαθμολογία υποδεικνύει μεγαλύτερη παρουσία θετικών συναισθημάτων. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία στη διεθνή βιβλιογραφία. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.93.

Διαστάσεις της ΘΑΔ. Τα παρακάτω εργαλεία αξιολογούν μεταβλητές που αποτελούν τις διαστάσεις/διεργασίες με τις οποίες επιτυγχάνεται η θεραπευτική αλλαγή στη ΘΑΔ, αλλά και συναφείς μεταβλητές.

Ψυχολογική ευελιξία. Η κλίμακα της Ψυχολογικής Ευελιξίας των Bond και συν. (2011) (Acceptance and Action Questionnaire II - AAQ II) σχεδιάστηκε για να αξιολογήσει την ομώνυμη κεντρική έννοια της ΘΑΔ, δηλαδή το βαθμό της ικανότητας για πλήρη επαφή με τις εμπειρίες που αναδύονται στο παρόν – χωρίς την επίδειξη αποφυγής – και την αντίστοιχη ρύθμιση της συμπεριφοράς σε συνάρτηση με τις εξατομικευμένες αξίες και στόχους. Το εργαλείο περιλαμβάνει επτά ερωτήσεις που βαθμολογούνται σε επτάβαθμη κλίμακα (1 = Δεν ισχύει ποτέ, 7 = Ισχύει πάντα). Για παράδειγμα, «Τα επώδυνα βιώματα και οι αναμνήσεις μου, με δυσκολεύουν να ζήσω μια ζωή που για μένα να έχει αξία». Η τελική βαθμολογία λαμβάνει τιμές από 7 έως 49, με τις μεγαλύτερες βαθμολογίες να εκφράζουν μικρότερα επίπεδα ψυχολογικής ευελιξίας. Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει καλή αξιοπιστία και εγκυρότητα στη διεθνή βιβλιογραφία. Η μετάφραση της κλίμακας βασίστηκε στην προσαρμογή του Τσαούς (2014). Η αρχική αυτή μετάφραση διορθώθηκε σε πρώτη φάση από την ερευνήτρια και στη συνέχεια ελέγχθηκε και εγκρίθηκε από την επόπτρια. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.88. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό και από άλλη ομάδα (Karekla & Michaelides, 2017).

*ΕΠΕΠ*¹. Η κλίμακα της Ενσυνείδητης Προσοχής και Επίγνωσης είναι ένα εργαλείο που μετράει τα επίπεδα συνειδητής προσοχής και επίγνωσης ως χαρακτηριστικό (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS: Brown & Ryan, 2003). Οι ερωτήσεις, που αριθμούν 15 στο σύνολο, περιλαμβάνουν εκφράσεις όπως «Μου συμβαίνει να βιώνω κάποιο συναίσθημα και να μην έχω επίγνωσή του, μέχρι κάποια στιγμή αργότερα». Η βαθμολόγηση γίνεται σε εξάβαθμη κλίμακα (1 = Σχεδόν πάντα, 6 = Σχεδόν ποτέ) και περιλαμβάνει τιμές από 15 έως 90. Η κλίμακα υπολογίζει ένα αθροιστικό αποτέλεσμα, στο οποίο υψηλές βαθμολογίες αντανακλούν μεγαλύτερα επίπεδα ΕΠΕΠ. Το ερωτηματολόγιο παρουσιάζει υψηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα στη διεθνή βιβλιογραφία. Η μετάφραση της κλίμακας έγινε από την ερευνήτρια και στη συνέχεια ελέγχθηκε και εγκρίθηκε από την επόπτρια. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.85. Επειδή η μετάφραση της κλίμακας ήταν πρωτότυπη, χορηγήθηκε σε γενικό πληθυσμό για τη διερεύνηση των ψυχομετρικών της ιδιοτήτων. Η αξιοπιστία της ήταν 0.88. Οι συσχετίσεις της κλίμακας με άλλες μεταβλητές επιβεβαίωσαν την εννοιολογική εγκυρότητα το εργαλείου. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό και από άλλη ομάδα (Zacharia, Vasileiou, & Karekla, 2017).

Γνωστική συνταύτιση. Το ερωτηματολόγιο Γνωστικής Συνταύτισης (Cognitive fusion questionnaire – CFQ: Gillanders et al., 2014) εξετάζει την ομώνυμη διάσταση της ΘΑΔ, δηλαδή το βαθμό ταύτισης του συμμετέχοντα με το περιεχόμενο της σκέψης του. Αποτελείται από επτά ερωτήσεις, στις οποίες ο συμμετέχων βαθμολογεί κατά πόσο τον εκφράζει η κάθε δήλωση σε μια επτάβαθμη κλίμακα (1 = Ποτέ, 7 = Πάντα) με την βαθμολογία να παίρνει τιμές από 7 έως 49. Για

¹ Εστίαση της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν

παράδειγμα «Αναλύω υπερβολικά τα πράγματα σε σημείο που νιώθω ότι δεν με βοηθά». Υψηλές τελικές βαθμολογίες εκφράζουν υψηλά επίπεδα γνωστικής συνταύτισης. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία και εγκυρότητα στη διεθνή βιβλιογραφία. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί από την ερευνήτρια και στη συνέχεια ελέγχθηκε και εγκρίθηκε από την επόπτρια. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.93. Επειδή η μετάφραση της κλίμακας ήταν πρωτότυπη, χορηγήθηκε σε γενικό πληθυσμό για τη διερεύνηση των ψυχομετρικών της ιδιοτήτων. Η αξιοπιστία της ήταν 0.93. Οι συσχετίσεις της κλίμακας με άλλες μεταβλητές επιβεβαίωσαν την εννοιολογική εγκυρότητα το εργαλείου. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό και από άλλη ομάδα (Zacharia, Ioannou, Theofanous, & Karekla, in press).

Συμπόνια για τον εαυτό. Η κλίμακα Συμπόνιας για τον Εαυτό [(Self-Compassion Scale – Short Form (SCS))] είναι ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογεί την ικανότητα να δείχνει κάποιος καλοσύνη και κατανόηση απέναντι στον εαυτό του κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων (Raes, Pommier, Neff, & Gucht, 2010). Στη συντομευμένη μορφή του αποτελείται από 12 ερωτήσεις που βαθμολογούνται σε πεντάβαθμη κλίμακα (1 = Σχεδόν ποτέ, 5 = Σχεδόν πάντα). Για παράδειγμα, «Αποδοκιμάζω και επικρίνω τον εαυτό μου για τα ελαττώματα και τις ελλείψεις μου». Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν δύο υποκλίμακες του εργαλείου: η καλοσύνη προς τον εαυτό έναντι της αυτοεπικριτικότητας και η αίσθηση σύνδεσης με την ανθρωπότητα έναντι της απομόνωσης. Στη συντομευμένη μορφή του ερωτηματολογίου κάθε υποκλίμακα αντιστοιχεί σε τέσσερις ερωτήσεις. Επομένως, έγινε χρήση των οκτώ ερωτήσεων της συντομευμένης μορφής (τέσσερις ερωτήσεις για κάθε μία από τις δύο υποκλίμακες). Το ερωτηματολόγιο υπολογίζει επιμέρους βαθμολογίες για την κάθε υποκλίμακα και παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία στη διεθνή βιβλιογραφία. Η μετάφραση της κλίμακας βασίστηκε στην προσαρμογή του Τσαούς (2014).

Η αρχική αυτή μετάφραση διορθώθηκε σε πρώτη φάση από την ερευνήτρια και στη συνέχεια ελέγχθηκε και εγκρίθηκε από την επόπτρια. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.81. Το ερωτηματολόγιο έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί για τον ελληνικό πληθυσμό και από άλλη ομάδα (Iosif, Ioannou, Theofanous, Nicolaou, & Karekla, 2018).

Προσωπική κυριαρχία. Η Κλίμακα Προσωπικής Κυριαρχίας του Pearlin (Pearlin Mastery Scale: Pearlin & Schooler, 1978) είναι ένα σύντομο ερωτηματολόγιο επτά ερωτήσεων που αξιολογεί το βαθμό της υποκειμενικής αίσθησης ελέγχου που αισθάνεται ότι έχει ο συμμετέχων στη ζωή του. Η συμπλήρωση γίνεται με τη χρήση μιας τετράβαθμης κλίμακας τύπου Likert (1 = Διαφωνώ έντονα, 4 = Συμφωνώ έντονα). Για παράδειγμα, «Δεν μπορώ να κάνω και πολλά πράγματα για να αλλάξω πολλά από τα σημαντικά θέματα στη ζωή μου». Υψηλές βαθμολογίες αντανακλούν υψηλότερα επίπεδα προσωπικής κυριαρχίας, με τη συνολική βαθμολογία να λαμβάνει τιμές από 7 έως 28. Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία και εγκυρότητα στη διεθνή βιβλιογραφία και έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά από την Καναβάκη (2012). Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.72.

Δευτερεύοντα αποτελέσματα. Πρόκειται για εργαλεία που αξιολογούν μεταβλητές που θεωρήθηκε πως αξίζει να διερευνηθούν, αν και δεν σχετίζονται άμεσα με την παρέμβαση που εφαρμόστηκε. Επίσης συμπεριλαμβάνονται μεταβλητές σχετικές με την κατάσταση της ανεργίας και της οικονομικής κρίσης.

Οικονομική πίεση και αβεβαιότητα. Το ερωτηματολόγιο Αξιολόγηση της Διατήρησης Πόρων (Conservation of Resources Evaluation - COR-E) κατασκευάστηκε από τους Hobfoll και Lilly (1993) για την εκτίμηση, τόσο της αντιλαμβανόμενης απώλειας, όσο και της αβεβαιότητας για μελλοντική απώλεια των διαθέσιμων πόρων κατά τις τελευταίες έξι εβδομάδες. Το εργαλείο περιέχει

74 ερωτήσεις που βαθμολογούνται σε μια πεντάβαθμη κλίμακα με διαφορετική διατύπωση για την συντελεσθείσα απώλεια (0 = Το έχω τώρα όσο το είχα και 6 μήνες πριν / Δε με αφορά το συγκεκριμένο, 4 = Έχει μειωθεί πολύ σε σχέση με 6 μήνες πριν / Το είχα πριν 6 μήνες, αλλά το έχω χάσει σε μεγάλο βαθμό) και για την αβεβαιότητα (0 = Δεν υπάρχει ο κίνδυνος να το χάσω ή να μειωθεί / Δε με αφορά το συγκεκριμένο, 4 = Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να το χάσω / να μειωθεί).

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιείται μια προσαρμογή της υποκλίμακας της υλικής απώλειας από το αρχικό εργαλείο, η οποία περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις. Για παράδειγμα, ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει κατά πόσο έχει μειωθεί ή υπάρχει κίνδυνος να μειωθεί η «επαρκής τροφή» ή η «ιατροφαρμακευτική περίθαλψη». Η κλίμακα παρουσιάζει καλή αξιοπιστία και εγκυρότητα στη διεθνή βιβλιογραφία. Η προσαρμογή και μετάφραση στα ελληνικά έγινε από την Καναβάκη (2012). Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.93.

Για την αξιολόγηση της οικονομικής πίεσης που δεν σχετίζεται με την ανεπάρκεια υλικών αγαθών χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα που σχεδιάστηκε από τις Καναβάκη και Ρούσση (Καναβάκη, 2012) με βάση το μοντέλο των Conger και συν. (1992). Η κλίμακα απαρτίζεται από τέσσερις δηλώσεις, στις οποίες οι ερωτώμενοι βαθμολογούν κατά πόσο ισχύουν για αυτούς σε μια πεντάβαθμη κλίμακα (1 = Δεν ισχύει καθόλου, 5 = Ισχύει πάρα πολύ). Για παράδειγμα, «Δυσκολεύομαι να πληρώσω τους λογαριασμούς κάθε μήνα». Υψηλότερη βαθμολογία αντικατοπτρίζει υψηλότερα επίπεδα οικονομικής πίεσης. Η κλίμακα παρουσιάζει υψηλή αξιοπιστία στη διεθνή βιβλιογραφία. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.71.

Δέσμευση στην εργασιακή απασχόληση. Η δέσμευση στην απασχόληση αξιολογήθηκε με μια προσαρμογή της Κλίμακας Εργασιακής Απασχόλησης (Scale of Employment Commitment) των Warr, Cook και Wall (1979). Το εργαλείο αποτελείται από οκτώ ερωτήσεις που αξιολογούν την

αφοσίωση του ερωτώμενου στην εργασία ανεξάρτητα από τις οικονομικές απολαβές, όπως «Ακόμη και αν κέρδιζα πολλά χρήματα στα τυχερά παιχνίδια, θα ήθελα να συνεχίσω να δουλεύω κάπου». Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν οι επτά από τις οκτώ ερωτήσεις της κλίμακας, καθώς δύο από αυτές θεωρήθηκαν ταυτόσημες. Ο ερωτώμενος καλείται να απαντήσει κατά πόσο συμφωνεί με τις δηλώσεις αυτές σε μια πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert (1= Διαφωνώ πολύ, 5 = Συμφωνώ πολύ). Υψηλότερες βαθμολογίες αντανακλούν υψηλότερα επίπεδα δέσμευσης στην εργασιακή απασχόληση. Η μετάφραση και προσαρμογή έγινε από τη Ρούσση (προσωπική επικοινωνία, Οκτώβριος, 16, 2015). Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία στη διεθνή βιβλιογραφία. Στην παρούσα έρευνα το εργαλείο έχει αξιοπιστία 0.87.

Ενεργή αναζήτηση εργασίας. Για την αξιολόγηση της αντιμετώπισης της ανεργίας χρησιμοποιήθηκε η υποκλίμακα της Ενεργής Αναζήτησης Εργασίας, που αποτελεί κομμάτι της Κλίμακας Αντιμετώπισης της Απώλειας Εργασίας (Proactive Search, of the Coping with Job Loss Scales: CWJL, Kinicki & Latack, 1990). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν οι τέσσερις από τις πέντε ερωτήσεις της υποκλίμακας, οι οποίες βαθμολογούνται σε μια πεντάβαθμη κλίμακα (1 = Δεν το κάνω σχεδόν ποτέ, 5 = Το κάνω σχεδόν πάντα). Μια ενδεικτική ερώτηση είναι «Επικεντρώνετε όλη σας την προσοχή και το χρόνο στο να βρείτε μία δουλειά». Η πέμπτη ερώτηση αφαιρέθηκε επειδή αξιολογήθηκε ως ταυτόσημη με κάποια που περιλαμβάνεται ήδη. Υψηλότερες βαθμολογίες αντανακλούν υψηλότερα επίπεδα ενεργής αναζήτησης εργασίας. Η μετάφραση και προσαρμογή έγινε από τη Ρούσση (προσωπική επικοινωνία, Οκτώβριος, 16, 2015). Η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική αξιοπιστία και στην παρούσα έρευνα η αξιοπιστία είναι 0.87.

Τρόπος απόλυσης. Διερευνάται εάν ο συμμετέχων έχασε τη δουλειά του μόνος του ή απολύθηκε μαζί με άλλους συναδέλφους.

Άλλα στρεσογόνα γεγονότα. Συμπεριλαμβάνονται δύο ερωτήσεις που ανιχνεύουν τυχόν προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει το άτομο καθώς και τυχόν σοβαρά γεγονότα που αντιμετώπισε πρόσφατα ο ίδιος ή η οικογένειά του.

Εργαλεία για τη συλλογή δεδομένων στην πορεία της παρέμβασης. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στις μετρήσεις μεταξύ των συνεδριών περιέχει τα εξής εργαλεία:

Εργαλείο ανίχνευσης διεργασίας. Πριν την έναρξη κάθε συνεδρίας οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο 13 ερωτήσεων με σκοπό α) την ανίχνευση της διαδικασίας αλλαγής διαστάσεων της ΘΑΔ (αποφυγή / αποδοχή δυσάρεστων εμπειριών, προθυμία, δέσμευση σε δράση, αποσαφήνιση αξιών) και β) την πορεία μεταβολής της έντασης της υποκειμενικής δυσφορίας, της οικονομικής ανασφάλειας, της έντασης της υποκείμενης ενόχλησης από σωματικά συμπτώματα, της ανάγκης για ιατρική βοήθεια / φαρμακευτική αγωγή και της συχνότητας συμπεριφορών αναζήτησης εργασίας. Οι έξι από τις ερωτήσεις της κλίμακας είναι προσαρμοσμένες από το Ημερολόγιο Μεταξύ των Συνεδριών (Vowles, Fink, & Cohen, 2014 όπως αναφέρεται στον Βασιλείου, προσωπική επικοινωνία, Ιούλιος, 2, 2015) και διερευνούν διαστάσεις της ΘΑΔ, όπως για παράδειγμα «Βαθμολόγησε, πόση προσπάθεια κατέβαλες να αποβάλλεις τη δυσφορία, ή τις ανησυχητικές σκέψεις, συναισθήματα, ή αναμνήσεις την εβδομάδα που μας πέρασε». Οι υπόλοιπες έξι ερωτήσεις δημιουργήθηκαν από την ερευνήτρια για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας. Για παράδειγμα «Την τελευταία εβδομάδα, σε ποιο βαθμό αναζήτησες ιατρική βοήθεια ή έλαβες φάρμακα εξαιτίας σωματικών/ψυχικών ενοχλήσεων» και «Την τελευταία εβδομάδα, σε ποιο βαθμό περιορίστηκες στο σπίτι ή απείχες από δραστηριότητες/ υποχρεώσεις λόγω σωματικής αδιαθεσίας (π.χ. πόνος, αρρώστια, απογοήτευση)». Επιπλέον, η 13^η ερώτηση αφορά την ανίχνευση της διαδικασίας αλλαγής στη δέσμευση σε δράση και αποτελεί προσαρμογή της «Σκάλας

Αξιών» (Καρεκλά, προσωπική επικοινωνία, Οκτώβριος, 24, 2015). Η βαθμολόγηση του ερωτηματολογίου γίνεται σε δεκάβαθμη κλίμακα (1= Καθόλου, 10 = Πάρα πολύ). Για την κατάλληλη αξιοποίηση του εργαλείου εφαρμόστηκε παραγοντική ανάλυση σε κύριες συνιστώσες, που απέδωσαν επιμέρους παράγοντες (βλέπε Αποτελέσματα).

Ικανοποίηση από την παρέμβαση. Μετά τη λήξη της εκάστοτε συνεδρίας οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν την Κλίμακα για τη Βαθμολόγηση Συνεδρίας (Session rating scale version 3 - SRS: Duncan et al., in Vasileiou, 2016), ένα πολύ σύντομο ερωτηματολόγιο τεσσάρων ερωτήσεων για την αξιολόγηση της εμπειρίας τους από τη συνεδρία σε συνάρτηση με τη θεραπευτική σχέση, το περιεχόμενο της συνεδρίας, την προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε, αλλά και μια αξιολόγηση της συνολικής εμπειρίας. Η συμπλήρωση γίνεται σε δεκάβαθμη κλίμακα. Για παράδειγμα, αναφορικά με την αξιολόγηση της θεραπευτικής σχέσης «1 = Δεν ένιωσα ότι με ακούν, με καταλαβαίνουν και με σέβονται, 10 = Ένιωσα ότι με ακούν, με καταλαβαίνουν και με σέβονται). Σε σχέση με την αξιολόγηση της μεθόδου η διατύπωση ήταν «1 = Ο τρόπος δουλειάς των θεραπειών δεν ταίριαζε καλά σε εμένα» και «10 = Ο τρόπος δουλειάς των θεραπειών ταίριαζε καλά σε εμένα». Η κλίμακα υπολογίζει γενικό άθροισμα, αλλά και επιμέρους σκορ (θεραπευτική σχέση, περιεχόμενο συνεδρίας, προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε, συνολική αξιολόγηση). Υψηλότερες βαθμολογίες αντικατοπτρίζουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την παρέμβαση. Το εργαλείο μεταφράστηκε στα ελληνικά από ψυχολόγο με άριστη γνώση αγγλικών και ελληνικών. Η κλίμακα παρουσιάζει υψηλή αξιοπιστία στη διεθνή βιβλιογραφία. Στην παρούσα έρευνα έχει αξιοπιστία 0.84.

Αποτελέσματα

Ακολουθούν η περιγραφή της μεθόδου των αναλύσεων, τα αποτελέσματα από τις προκαταρκτικές αναλύσεις (που περιλαμβάνουν και την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης), τα αποτελέσματα από την ανάλυση δεδομένων πριν και μετά την παρέμβαση (προέλεγχος – μετέλεγχος) και τα αποτελέσματα από την ανάλυση δεδομένων πριν την παρέμβαση - τρεις μήνες μετά τη λήξη της (προέλεγχος – επανέλεγχος). Τέλος, γίνεται αναφορά στην κλινική σημαντικότητα των ευρημάτων της έρευνας.

Μέθοδος για την Ανάλυση των Δεδομένων

Μετά την καταχώρηση των δεδομένων έγινε ανάλυση των κενών κελιών με τη χρήση του Little MCAR test για να διαπιστωθεί αν τα δεδομένα απουσιάζουν με τυχαίο τρόπο. Έπειτα έγινε ο υπολογισμός της αξιοπιστίας των κλιμάκων. Επιπλέον, πριν από την εφαρμογή των στατιστικών αναλύσεων έγινε έλεγχος τυχόν παραβίασης προϋποθέσεων για τη χρήση των μεθόδων που ακολουθήθηκαν, όπως ομοιογένεια διακυμάνσεων, ισότητα μητρώων συνδιακύμανσης και διερεύνηση κατανομής των εξαρτημένων μεταβλητών. Στα αποτελέσματα της ανάλυσης γίνεται αναφορά στον έλεγχο των προϋποθέσεων μόνο στις περιπτώσεις που διαπιστώθηκε παραβίαση.

Στη συνέχεια, εφαρμόστηκε έλεγχος μέσω τιμών σε ανεξάρτητα δείγματα (t-test independent) ή έλεγχος ανεξαρτησίας (χ^2) για να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν διαφορές στα

δημογραφικά στοιχεία και στις εξαρτημένες μεταβλητές μεταξύ αυτών που ολοκλήρωσαν την παρέμβαση ($N = 41$) και αυτών που διέκοψαν τη συμμετοχή τους (για οποιοδήποτε λόγο, $N = 20$).

Έπειτα έγινε διερεύνηση της σχέσης των δημογραφικών - και άλλων - χαρακτηριστικών του δείγματος με τις εξαρτημένες μεταβλητές. Για το σκοπό αυτό εφαρμόστηκε έλεγχος μέσων τιμών σε ανεξάρτητα δείγματα (t-test independent) για τις κατηγορικές μεταβλητές και υπολογισμός του συντελεστή συσχέτισης (Pearson) για τις μεταβλητές ίσων διαστημάτων - ή τις αναλογικές- σε όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές μετά την παρέμβαση. Στον έλεγχο μέσων τιμών οι ανεξάρτητες μεταβλητές ήταν τα χαρακτηριστικά του δείγματος: το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση, ο τόπος διαμονής, το μορφωτικό επίπεδο, η οικονομική κατάσταση, η τυχόν ύπαρξη προβλημάτων υγείας / άλλων σοβαρών προβλημάτων και η τυχόν ύπαρξη άλλων ανέργων στο σπίτι (συγκέντρωση ανεργίας). Στον έλεγχο συνάφειας διερευνήθηκε η συσχέτιση των εξαρτημένων μεταβλητών με την ηλικία, τη διάρκεια της ανεργίας, τη μείωση εισοδήματος και το μέγεθος της οικονομικής απώλειας. Ορισμένες κατηγορικές μεταβλητές που σχετίζονταν με δημογραφικά χαρακτηριστικά μετατράπηκαν σε διχοτομικές προκειμένου να παρακαμφθούν προβλήματα παραβίασης προϋποθέσεων. Αυτές ήταν το μορφωτικό επίπεδο (δευτεροβάθμια/μεταλυκειακή εκπαίδευση - ανώτατη εκπαίδευση), η οικογενειακή κατάσταση (παντρεμένοι/σε σχέση – άγαμοι / διαζευγμένοι/εν χηρεία), ο τόπος διαμονής (Δυτική Θεσσαλονίκη – Κεντρική / Ανατολική Θεσσαλονίκη), η πηγή της παραπομπής (ΟΑΕΔ - άλλες πηγές) και ο τομέας εργασίας (ιδιωτικός - δημόσιος). Επιπλέον έγινε έλεγχος ανεξαρτησίας (χ^2) ή ανάλυση διακύμανσης με έναν διυποκειμενικό παράγοντα (one way ANOVA) για να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν διαφορές στα δημογραφικά χαρακτηριστικά και τις εξαρτημένες μεταβλητές πριν την παρέμβαση μεταξύ των έξι ομάδων που συμμετείχαν στην έρευνα.

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις (repeated measures ANOVA) για τον έλεγχο των κύριων και δευτερευουσών υποθέσεων της έρευνας. Στην περίπτωση των μεταβλητών για τις οποίες διαπιστώθηκε ότι σχετίζονται με τα δημογραφικά - και άλλα - στοιχεία του δείγματος, εφαρμόστηκε επιπλέον ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις και διϋποκειμενικό παράγοντα τη μεταβλητή που αντιπροσώπευε το εκάστοτε χαρακτηριστικό (two - way repeated measures ANOVA).

Στα δεδομένα που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης εφαρμόστηκε παραγοντική ανάλυση (principal components analysis) με περιστροφή (varimax rotation) για να αναδειχθούν οι κύριοι παράγοντες που απαρτίζουν τις ερωτήσεις του εργαλείου. Η παραγοντική ανάλυση (ανάλυση σε κύριες συνιστώσες) εφαρμόστηκε στα δεδομένα της πρώτης συνεδρίας. Τα κριτήρια που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάδυση των παραγόντων ήταν η επισκόπηση του πίνακα ενδοσυναφειών (correlation Matrix), ο δείκτης Kaiser-Meyer-Olkin για την επάρκεια του δείγματος και ο δείκτης Bartlett's test of sphericity που αξιολογεί την καταλληλότητα της ανάλυσης ανάλογα με τις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών (Τσαούσης, 2018). Μετά την ανάδυση των κύριων συνιστωσών στις μετρήσεις κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, εφαρμόστηκε απλή παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή τον εκάστοτε παράγοντα και προβλεπτικό παράγοντα τον χρόνο (κατά τη διάρκεια των εννιά συνεδριών της παρέμβασης). Η μελέτη της παλινδρόμησης έγινε και μέσω των διαγραμματικών παραστάσεων που προέκυψαν για να διερευνηθεί περαιτέρω η πορεία στα επίπεδα των επιμέρους παραγόντων (ανάλυση τάσης).

Το επίπεδο σημαντικότητας υπολογίστηκε ως $\alpha = 0.05$. Για τις υποκλίμακες της Γενικής υγείας και της Συμπόνιας για τον εαυτό το επίπεδο σημαντικότητας διαμορφώθηκε ως $\alpha = 0.0125$ ($0.05/4$) μετά τη διόρθωση Bonferroni. Για τον υπολογισμό του μεγέθους επίδρασης

χρησιμοποιήθηκε το μερικό ήτα τετράγωνο (η_p^2) με την ακόλουθη ερμηνεία: $\eta_p^2 \leq .01$ (μικρή επίδραση), $\eta_p^2 \leq .06$ (μέτρια επίδραση), $\eta_p^2 \leq .14$ (μεγάλη επίδραση, Richardson, 2011). Οι αναλύσεις διεξήχθησαν με το πρόγραμμα Superior Performance Software System version 25.0 (SPSS, Version 25, Inc., Chicago, IL).

Για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης έγινε επίσης διερεύνηση της κλινικής σημαντικότητας των ευρημάτων. Η διαδικασία αυτή, συνδυάζοντας την ιδιογραφική με τη νομοθετική προσέγγιση, προχωράει πέρα από τον υπολογισμό της στατιστικά σημαντικής αλλαγής και διερευνά επιπλέον τον βαθμό στον οποίο η παρέμβαση οδηγεί τους συμμετέχοντες στην ανάκτηση των επιπέδων λειτουργικότητας του κανονικού πληθυσμού (Kendall & Grove, in Becker, 2018). Οι Jacobson και Truax (1991, σελ. 12) εξηγούν ότι *«η κλινική σημαντικότητα μιας παρέμβασης αναφέρεται στην ικανότητά της να πληροί προδιαγραφές αποτελεσματικότητας που έχουν τεθεί από τους πελάτες, τους θεραπευτές και τους ερευνητές»*. Οι Jacobson, Roberts, Berns και McGlinchey (1999) προτείνουν δύο κριτήρια προδιαγραφών αποτελεσματικότητας που λειτουργούν ως διπλό κριτήριο για τον προσδιορισμό της κλινικά σημαντικής αλλαγής: α) το ποσοστό των ατόμων που παρουσίασαν φυσιολογικά επίπεδα λειτουργικότητας στο τέλος της παρέμβασης, και β) το ποσοστό του δείγματος των ατόμων που παρουσίασαν κλινικά αξιόπιστη αλλαγή μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκαν και τα δύο αυτά κριτήρια, αλλά όχι απαραίτητα για τις ίδιες μεταβλητές, λόγω περιορισμών που πηγάζουν από τη φύση των εργαλείων και των μεταβλητών που χρησιμοποιήθηκαν (τα περισσότερα ερωτηματολόγια δεν προβλέπουν κατώφλι αποκοπής για τον προσδιορισμό της κλινικής σοβαρότητας των μετρούμενων κατασκευών).

Προσδιορισμός κλινικής σημαντικότητας με βάση τα φυσιολογικά επίπεδα

λειτουργικότητας. Η μέθοδος αυτή εφαρμόστηκε για την κλίμακα Γενικής Υγείας, καθώς ήταν το μοναδικό εργαλείο που προσφέρει κατώφλι προσδιορισμού φυσιολογικών ή μη επιπέδων λειτουργικότητας και, παράλληλα, παρουσίασε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα. Για τον προσδιορισμό της κλινικής σημαντικότητας έγινε χρήση του δεύτερου τρόπου βαθμολόγησης της κλίμακας (βλέπε Μέθοδο). Η συνολική βαθμολογία 4/5 χρησιμοποιήθηκε ως κατώφλι κατάταξης των συμμετεχόντων στον φυσιολογικό (άθροισμα < 5) ή στον κλινικό (άθροισμα > 4) πληθυσμό. Έπειτα εφαρμόστηκε ο έλεγχος McNemar, καθώς επρόκειτο για διχοτομικές μεταβλητές σε συζευγμένα δείγματα (Φελντ, 2016). Η μέθοδος αυτή επέτρεψε τον προσδιορισμό της τυχόν μεταβολής του αριθμού των ατόμων που ανέφεραν συμπτώματα κλινικής - ή μη - σοβαρότητας (case / non case) στον μετέλεγχο και στον επανέλεγχο σε σύγκριση με τον προέλεγχο.

Προσδιορισμός κλινικής σημαντικότητας με βάση την αξιόπιστη αλλαγή. Για τα εργαλεία τα οποία δεν προσφέρουν κατώφλι αποκοπής, αλλά παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα¹, υπολογίστηκε ο δείκτης αξιόπιστης αλλαγής (reliable change index: Jacobson et al., 1999; Jacobson & Truax, 1991). Ο δείκτης αυτός υπολογίζει κατά πόσο το μέγεθος της αλλαγής που παρατηρήθηκε σε κάθε συμμετέχοντα είναι στατιστικά αξιόπιστο και δεν εξηγείται απλά από το σφάλμα της μέτρησης (Jacobson et al., 1999). Η διαδικασία υπολογισμού της αξιόπιστης αλλαγής περιλαμβάνει τον υπολογισμό του τυπικού σφάλματος της μέτρησης και τον υπολογισμό του τυπικού σφάλματος της διαφοράς των τιμών (π.χ. προέλεγχος – μετέλεγχος). Το γινόμενο του τυπικού σφάλματος της διαφοράς με την τιμή 1.96 (για επίπεδο σημαντικότητας $\alpha = .05$) ισούται με

¹ Εξάιρεση αποτελούν οι υποκλίμακες του Ερωτηματολογίου Γενικής Υγείας, για τις οποίες παρουσιάζονται δεδομένα ανεξάρτητα από τη σημαντικότητα των αποτελεσμάτων.

την αξιόπιστη αλλαγή (reliable change). Εάν η απόλυτη τιμή της διαφοράς της βαθμολογίας του συμμετέχοντα στις δύο μετρήσεις είναι μεγαλύτερη ή ίση με την αξιόπιστη αλλαγή, αυτό σημαίνει πως η παρατηρούμενη αλλαγή είναι απίθανο να οφείλεται μόνο σε σφάλμα της μέτρησης. Επομένως, σε αυτή τη περίπτωση η αλλαγή θεωρείται αξιόπιστη (Blampied, 2016).

Προκαταρκτικές Αναλύσεις

Η ανάλυση των κενών κελιών με το Little MCAR test έδειξε ότι τα δεδομένα απουσιάζουν με τυχαίο τρόπο, καθώς τα αποτελέσματα και για τα δύο ερωτηματολόγια ήταν στατιστικά μη σημαντικά, $\chi^2(13085) = 0, p = 1$, και $\chi^2(3674) = 1025.97, p = 1$, αντίστοιχα. Για τον έλεγχο της κανονικότητας της κατανομής έγινε υπολογισμός της κύρτωσης και της ασυμμετρίας, ο οποίος κατέδειξε φυσιολογικές τιμές για τις μεταβλητές, εκτός από πέντε (υπο)κλίμακες [Κοινωνική λειτουργικότητα, Κατάθλιψη (GHQ), Άγχος (DASS), Κατάθλιψη (DASS), Οικονομική απώλεια]. Συγκεκριμένα, η κοινωνική λειτουργικότητα (μετέλεγχος), η κατάθλιψη (GHQ - και στους τρεις ελέγχους, DASS – μετέλεγχος), το άγχος (DASS - και στους τρεις ελέγχους) και η οικονομική απώλεια (προέλεγχος, επανέλεγχος) παρουσίασαν θετική ασυμμετρία. Επιπλέον, η κοινωνική λειτουργικότητα (μετέλεγχος), η κατάθλιψη (GHQ - και στους τρεις ελέγχους, DASS – μετέλεγχος) και το άγχος (DASS – μετέλεγχος, επανέλεγχος) παρουσίασαν θετική κύρτωση. Στις τέσσερις από αυτές πραγματοποιήθηκε μετασχηματισμός των δεδομένων με τη μέθοδο του λογάριθμου του δέκα (Κοινωνική λειτουργικότητα) και της τετραγωνικής ρίζας [Άγχος (DASS), Κατάθλιψη (DASS), Οικονομική απώλεια] με αποτέλεσμα να εμφανιστούν φυσιολογικές τιμές ασυμμετρίας και

κύρτωσης. Για την τέταρτη μεταβλητή (Κατάθλιψη - GHQ) η διαδικασία ήταν ανεπιτυχής, οπότε και εφαρμόστηκαν μη παραμετρικές μέθοδοι στις αναλύσεις που ακολούθησαν. Η ανάλυση κατέδειξε ικανοποιητική έως υψηλή αξιοπιστία για όλες τις μεταβλητές. Η αξιοπιστία των κλιμάκων παρουσιάζεται στον Πίνακα 3.

Πίνακας 3

Αξιοπιστία Κλιμάκων και Στατιστικά Στοιχεία

Μεταβλητές	<i>N</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	Πιθανό εύρος	Cronbach's <i>α</i>
Γενική υγεία	36	59.13	15.13	28-112	.938
Κατάθλιψη, άγχος και στρες	34	20.05	13.90	0-63	.949
Θετικά συναισθήματα	38	19.50	9.62	0-40	.932
Ψυχολογική ευελιξία	39	25.51	8.32	7-49	.880
ΕΠΕΠ	38	60.26	12.09	15-90	.850
Γνωστική συνταύτιση	39	31.41	9.71	7-49	.930
Συμπόνια για τον εαυτό	36	23.16	6.28	8-40	.812
Προσωπική κυριαρχία	38	19.31	3.15	7-28	.722
Οικονομική απώλεια	32	13.81	12.84	0-60	.905
Οικονομική αβεβαιότητα	33	20.58	12.19	0-60	.862
Οικονομική πίεση	35	10.85	4.45	4-20	.707
Δέσμευση στην απασχόληση	39	25.64	5.81	7-35	.869
Ενεργή αναζήτηση εργασίας	39	13.61	3.58	5-25	.868

Σημείωση: Για τις κλίμακες της Γενικής Υγείας και της Ψυχολογικής ευελιξίας, υψηλό σκορ εκφράζει υψηλό επίπεδο ψυχολογικών συμπτωμάτων και ψυχολογικής ακαμψίας, αντίστοιχα.

Ανάλυση δεδομένων που συλλέχθηκαν στην πορεία της παρέμβασης. Στα δεδομένα που συλλέχθηκαν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης εφαρμόστηκε παραγοντική ανάλυση για να προσδιοριστούν οι κύριοι παράγοντες που απαρτίζουν τις ερωτήσεις του εργαλείου. Η παραγοντική

Πίνακας 4

Παραγοντική Δομή του Ερωτηματολογίου μεταξύ των Συνεδριών με Περιστροφή Τύπου VARIMAX

Μεταβλητές	Κύριες συνιστώσες				
	Εμπλοκή σε δράση	Ικανοποίηση από παρέμβαση	Αποφυγή / Δυσφορία	Οικονομική ανασφάλεια	Δυσλειτουργία
Βελτίωση τομέων ζωής	.885	-.152	-.045	-.069	.079
Βελτίωση ποιότητας ζωής	.858	-.260	.059	.100	-.138
Αποσαφήνιση αξιών	.842	.023	.185	-.187	-.080
Προθυμία για δράση	.684	-.255	-.219	.001	-.082
Αποτελεσματικότητα	.650	.193	-.240	-.046	-.303
Χρόνος εμπλοκής σε δράση	.604	.003	-.369	.154	.109
Αναζήτηση εργασίας	.600	-.264	.085	.014	.191
Δέσμευση σε δράση	.474	.315	.203	.231	-.257
Ικανοποίηση (συνολικά)	-.147	.925	.080	.032	-.029
Ικανοποίηση (περιεχόμενο)	-.043	.893	.085	-.069	.159
Ικανοποίηση (προσέγγιση)	-.315	.779	-.016	-.385	-.180
Αποφυγή δυσφορίας	.120	.139	.909	.029	.100
Δυσφορία	-.172	.011	.838	.113	-.047
Οικονομική ανασφάλεια	-.203	.037	.138	.812	-.038
Περιορισμός	-.063	-.110	.030	-.181	.782
Ιατρική βοήθεια	-.023	.214	-.007	.346	.679
Ιδιοτιμή	4.79	2.59	1.99	1.36	1.30
% της συνολικής διακύμανσης	25.35	16.52	11.13	9.57	8.18
Συνολική διακύμανση	70.76 %				

ανάλυση έδειξε ότι πληρούνται οι προϋποθέσεις για την ανάλυση σε κύριες συνιστώσες (Kaiser-Meyer-Olkin > 0.5, Bartlett's test of sphericity < .05) . Ο έλεγχος κρημνού (scree test) και η μελέτη των ιδιοτιμών (κριτήριο Guttman - Kaiser) απέδωσε πέντε παράγοντες που ερμηνεύουν το 70.75% της συνολικής διασποράς. Έπειτα έγινε ορθογώνια (varimax) περιστροφή των συνιστωσών και από την επισκόπηση των φορτίσεων (loadings) προέκυψαν οι εξής συνιστώσες: η εμπλοκή σε αξιόλογη δράση, η «αποφυγή / δυσφορία», η ικανοποίηση από την παρέμβαση, η οικονομική ανασφάλεια και η δυσλειτουργία (Πίνακας 4). Η ανάλυση αξιοπιστίας κατέδειξε ικανοποιητική έως υψηλή αξιοπιστία για όλες τις συνιστώσες, εκτός από τη συνιστώσα της δυσλειτουργίας ($\alpha = .41$) η οποία και δεν συμπεριλήφθηκε στις περαιτέρω αναλύσεις. Η συνιστώσα της εμπλοκής σε αξιόλογη δράση παρουσίασε αρχικά χαμηλή αξιοπιστία, η οποία διορθώθηκε με την αφαίρεση μίας προβληματικής ερώτησης («Την τελευταία εβδομάδα, τι ποσοστό του συνολικού σου χρόνου αφιερώθηκε σε δραστηριότητες που είναι σημαντικές για σένα;»). Επιπλέον αφαιρέθηκε μια εκ των τεσσάρων ερωτήσεων που μετρούν την ικανοποίηση από την παρέμβαση (η ικανοποίηση από τη θεραπευτική σχέση), επειδή στην παραγοντική ανάλυση φόρτιζε υψηλά σε δύο παράγοντες. Η αξιοπιστία των κλιμάκων παρουσιάζεται στον Πίνακα 5.

Πίνακας 5

Αξιοπιστία Συνιστωσών Δεδομένων κατά τη Διάρκεια της Παρέμβασης

Μεταβλητές	<i>N</i>	<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	Πιθανό εύρος	Cronbach's α
Εμπλοκή σε αξιόλογη δράση	37	39.35	12.93	0-70	.834
Αποφυγή και δυσφορία	39	10.12	4.81	0-20	.778
Ικανοποίηση από την παρέμβαση	39	25.28	4.80	0-30	.894

Έπειτα έγινε απλή παλινδρόμηση για κάθε μία από τις τέσσερις συνιστώσες που εξάχθηκαν προκειμένου να προσδιοριστεί αν, και κατά πόσο, επηρεάζονται οι εν λόγω μεταβλητές από την συμμετοχή στην παρέμβαση με το πέρασμα του χρόνου. Αρχικά, υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι για κάθε συνιστώσα ανά συνεδρία, κι έπειτα η τάση κάθε συνιστώσας στο χρόνο απεικονίστηκε με τη δημιουργία αντίστοιχων διαγραμμάτων. Ο συσχετίσεις μεταξύ των νέων μεταβλητών παρουσιάζονται στον Πίνακα 6.

Πίνακας 6

Συσχετίσεις Μεταβλητών κατά τη Διάρκεια της Παρέμβασης

Μεταβλητή	1	2	3	4
Εμπλοκή σε αξιολογη δράση	-	.84**	.45	.60
Αποφυγή/δυσφορία		-	.77*	.71*
Οικονομική ανασφάλεια			-	.42
Ικανοποίηση από την παρέμβαση				-

* Στατιστικά σημαντικό σε $p < .05$.

** Στατιστικά σημαντικό σε $p < .001$.

Εμπλοκή σε αξιολογη δράση. Την συνιστώσα αυτή απαρτίζουν επτά ερωτήσεις που εκφράζουν τη δέσμευση σε δράση, τη συμπεριφορική ενεργοποίηση, την αποσαφήνιση των προσωπικών αξιών και τις απόπειρες αναζήτησης εργασίας. Αφού υπολογίστηκαν οι τιμές του πρώτου παράγοντα σε κάθε μία από τις εννιά συνεδρίες της παρέμβασης, έγινε απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την Εμπλοκή σε αξιολογη δράση και προβλεπτικό παράγοντα τον αύξοντα αριθμό των συνεδριών. Η συνιστώσα παρουσίασε υψηλή θετική

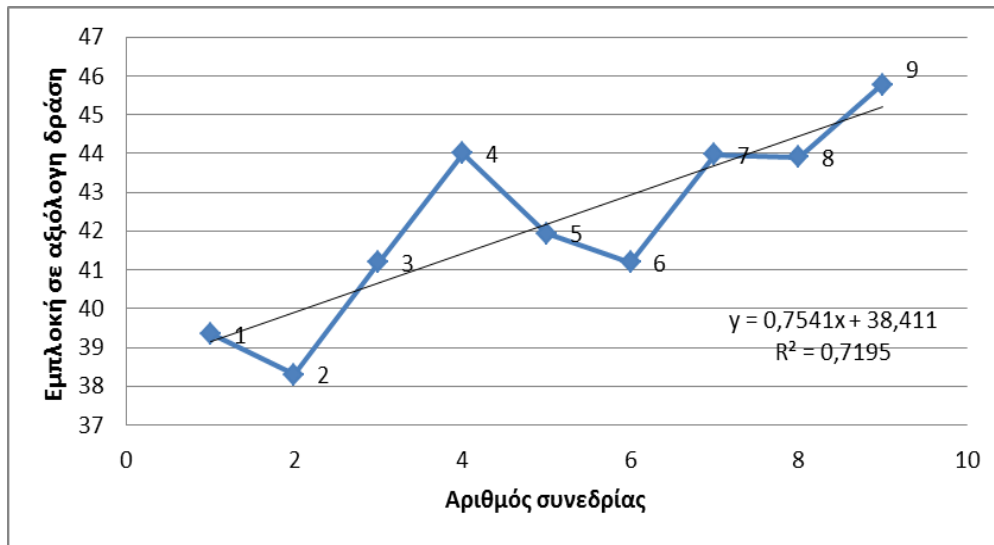
συσχέτιση με το χρόνο, $r = .85$, $p = .002$. Η εξίσωση της παλινδρόμησης βρέθηκε στατιστικά σημαντική, $F(1, 7) = 17.95$, $p = .004$, με συντελεστή προσδιορισμού $R^2 = 0.72$. Η Εμπλοκή σε αξιόλογη δράση αυξανόταν γραμμικά με την πάροδο του χρόνου κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, και συγκεκριμένα κατά 0.754 μονάδες ανά συνεδρία, $p = .004$. Συμπερασματικά, η Εμπλοκή σε αξιόλογη δράση παρουσίασε στατιστικά σημαντική αυξητική γραμμική τάση κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, η οποία μπορεί να θεωρηθεί σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της μεταβλητής (Πίνακας, 7).

Πίνακας 7

Γραμμική Παλινδρόμηση με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Εμπλοκή σε Αξιόλογη Δράση και Προβλεπτικό Παράγοντα το Χρόνο Έκθεσης στην Παρέμβαση

Προβλεπτές	B	β	t	p	R^2
Σταθερά	38.41		38.36	< .001	0.72
Χρόνος	0.75	0.85	4.24	.004	

Από τη διαγραμματική παράσταση φαίνεται ότι η μεγαλύτερη αύξηση του παράγοντα σημειώθηκε μετά τη δεύτερη συνεδρία, ενώ στην ένατη συνεδρία είχε πάρει την υψηλότερη τιμή της (Γράφημα 2).



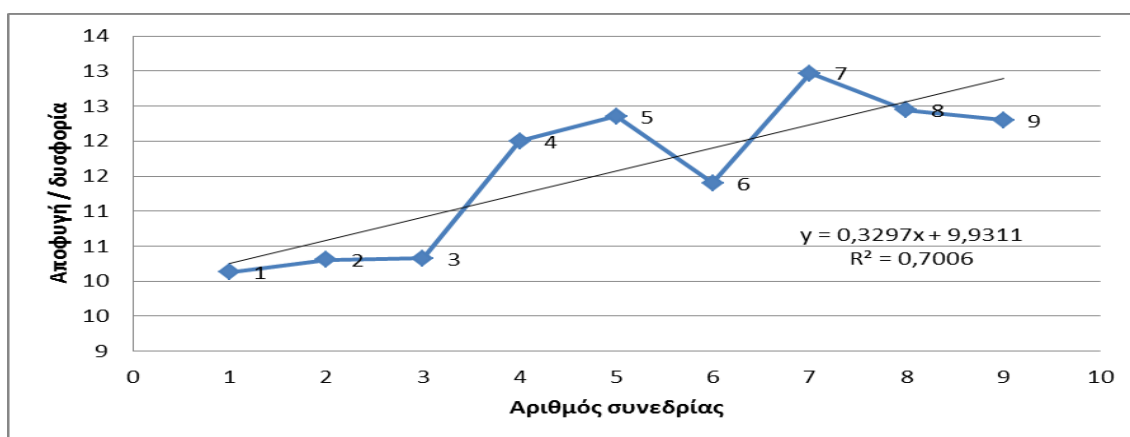
Γράφημα 2. Γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων της Εμπλοκής σε αξιολογή δράση σε κάθε μία από τις εννέα συνεδρίες της παρέμβασης.

Αποφυγή / Δυσφορία. Η συνιστώσα αυτή αντιστοιχεί στο μέγεθος της δυσφορίας και στην προσπάθεια αποφυγής δυσάρεστων βιωμάτων και αντιπροσωπεύεται από δύο ερωτήσεις. Αφού υπολογίστηκαν οι τιμές του δεύτερου παράγοντα σε κάθε μία από τις εννιά συνεδρίες της παρέμβασης, έγινε απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την «Αποφυγή/Δυσφορία» και προβλεπτικό παράγοντα τον αύξοντα αριθμό των συνεδριών. Η συνιστώσα παρουσίασε υψηλή θετική συσχέτιση με το χρόνο $r = .84$. Η εξίσωση της παλινδρόμησης ήταν στατιστικά σημαντική $F(1, 7) = 16.337, p = .005$, με συντελεστή προσδιορισμού $R^2 = 0.701$. Η Αποφυγή / Δυσφορία των συμμετεχόντων αυξανόταν γραμμικά με την πάροδο του χρόνου κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, και συγκεκριμένα κατά 0.33 μονάδες ανά συνεδρία, $p = .005$. Επομένως η παρέμβαση ήταν σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της Αποφυγής/Δυσφορίας (Πίνακας 8).

Πίνακας 8

Γραμμική Παλινδρόμηση με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Αποφυγή/Δυσφορία και Προβλεπτικό Παράγοντα το Χρόνο Έκθεσης στην Παρέμβαση

Προβλεπτές	B	β	t	p	R ²
Σταθερά	9.93		21.66	< .001	0.70
Χρόνος	0.33	0.84	4.05	.005	



Γράφημα 3. Γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων της συνιστώσας «Αποφυγή / δυσφορία» σε κάθε μία από τις εννέα συνεδρίες της παρέμβασης.

Από τη διαγραμματική παράσταση φαίνεται ότι η μεγαλύτερη αύξηση του παράγοντα σημειώθηκε μετά την τρίτη και έκτη συνεδρία, ενώ μετά την έβδομη σημειώθηκε μικρή υποχώρηση (Γράφημα 3).

Ικανοποίηση από την παρέμβαση. Η συνιστώσα αυτή αντιστοιχεί σε τρεις από τις τέσσερις ερωτήσεις που αντιπροσωπεύουν την ικανοποίηση από την παρέμβαση [μέθοδος, θέματα, γενική αποτίμηση (Session Rating Scale)]. Αφού υπολογίστηκαν οι τιμές του τρίτου παράγοντα σε κάθε μία από τις εννιά συνεδρίες της παρέμβασης έγινε απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη

μεταβλητή την Ικανοποίηση από την παρέμβαση και προβλεπτικό παράγοντα τον αύξοντα αριθμό των συνεδριών. Η Ικανοποίηση από την παρέμβαση παρουσίασε ικανοποιητική θετική συσχέτιση με το χρόνο $r = .66$. Η εξίσωση της παλινδρόμησης έδειξε μια μη σημαντική τάση προς την αναμενόμενη κατεύθυνση, $F(1, 7) = 5.34, p = .054$ με συντελεστή προσδιορισμού $R^2 = .433$. Επομένως, η Ικανοποίηση από την παρέμβαση παρουσίασε μη σημαντική αυξητική τάση κατά τη διάρκειά της (Πίνακας 9).

Πίνακας 9

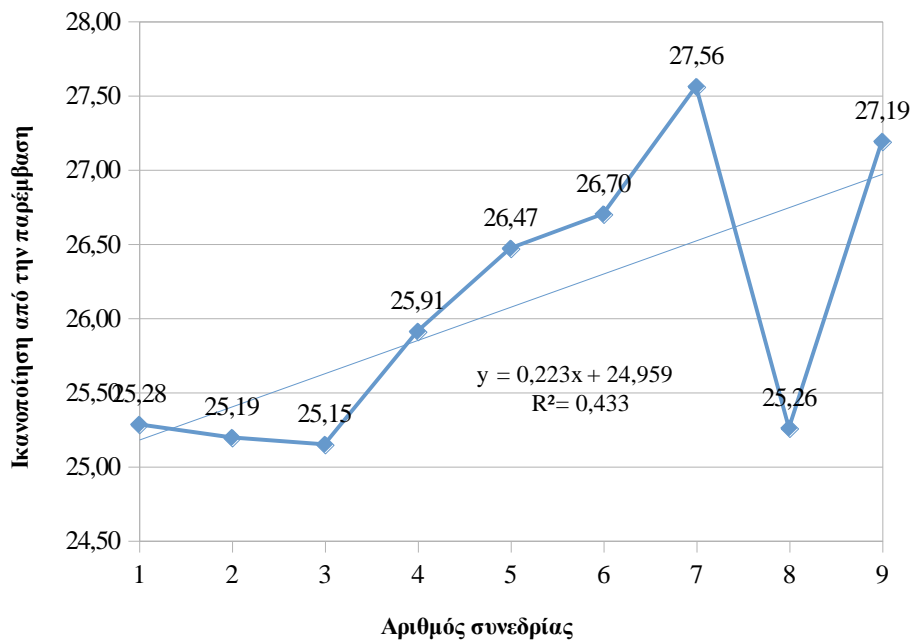
Γραμμική Παλινδρόμηση με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Ικανοποίηση από την Παρέμβαση και Προβλεπτικό Παράγοντα το Χρόνο Έκθεσης στην Παρέμβαση

Προβλεπτής B	β	t	p	R^2
Σταθερά	24.96	45.77	< .001	0.43
Χρόνος	0.22	0.66	.054	

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ικανοποίηση από την παρέμβαση στην λήξη της ($M.O. > 27$ για τις 3 ερωτήσεις με βάση το κατώφλι των Duncan et al., 2003, Γράφημα 4).

Οικονομική ανασφάλεια. Η τέταρτη συνιστώσα αντιστοιχεί σε μια ερώτηση που αξιολογεί την ένταση της οικονομικής ανασφάλειας την τελευταία εβδομάδα. Αφού υπολογίστηκαν οι τιμές της τέταρτης συνιστώσας σε κάθε μία από τις εννιά συνεδρίες της παρέμβασης, έγινε απλή γραμμική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή την Οικονομική ανασφάλεια και προβλεπτικό παράγοντα τον αύξοντα αριθμό των συνεδριών. Η συνιστώσα παρουσίασε μέτρια θετική συσχέτιση με το χρόνο $r = .501$. Η Οικονομική ανασφάλεια δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική μεταβολή με την πάροδο

του χρόνου κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, $F(1, 7) = 2.36$, $p = .169$, $R^2 = .252$. Επομένως, η παρέμβαση δεν ήταν σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας της οικονομικής ανασφάλειας. (Πίνακας 10, Γράφημα 5).



Γράφημα 4. Γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων της Ικανοποίησης από την παρέμβαση σε κάθε μία από τις εννέα συνεδρίες της παρέμβασης.

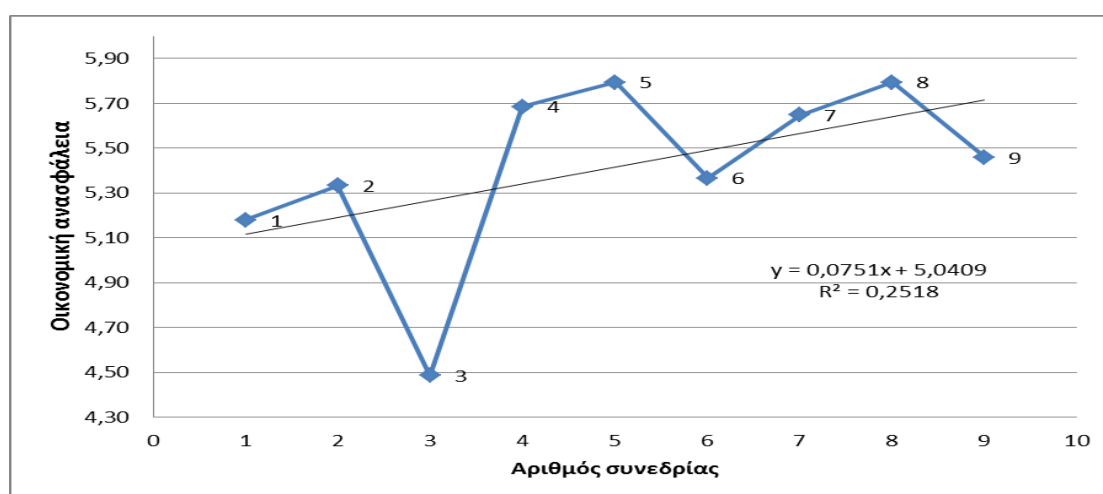
Ανάλυση δεδομένων που συλλέχθηκαν πριν, μετά και τρεις μήνες μετά την παρέμβαση.

Ακολουθούν τα αποτελέσματα των προκαταρκτικών αναλύσεων για τις μεταβλητές που αξιολογήθηκαν σε τρία χρονικά σημεία (προέλεγχος, μετέλεγχος, επανέλεγχος). Αρχικά παρατίθενται στοιχεία για τη συμμετοχή του δείγματος στις διάφορες φάσεις της έρευνας και τον έλεγχο τυχόν επίδρασης δημογραφικών - και άλλων στοιχείων - στη συμμετοχή του δείγματος στις

Πίνακας 10

Γραμμική Παλινδρόμηση με Εξαρτημένη Μεταβλητή την Οικονομική Ανασφάλεια και Προβλεπτικό Παράγοντα το Χρόνο Έκθεσης στην Παρέμβαση

Προβλεπτές	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	R^2
Σταθερά	5.04		18.31	< .001	0.25
Χρόνος	0.08	0.50	1.54	.169	



Γράφημα 5. Γραφική αναπαράσταση των μέσων όρων της Οικονομικής ανασφάλειας σε κάθε μία από τις εννέα συνεδρίες της παρέμβασης.

διάφορες φάσεις της έρευνας. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της διερεύνησης τυχόν συσχέτισης των δημογραφικών στοιχείων με τις εξαρτημένες μεταβλητές μετά τη συμμετοχή στην παρέμβαση. Επιπλέον, παρατίθενται στοιχεία για τον έλεγχο τυχόν διαφορών ως προς τις εξαρτημένες μεταβλητές και τα δημογραφικά στοιχεία ανάμεσα στις έξι ομάδες της παρέμβασης.

Προέλεγχος - μετέλεγχος. Από τα 80 άτομα που προσήλθαν στην ατομική συνάντηση της αρχικής αξιολόγησης, τα 10 αποκλείστηκαν από τη συμμετοχή στην έρευνα καθώς δεν πληρούσαν τα κριτήρια (Μέθοδος, Γράφημα 1). Από τα υπόλοιπα 70, το 1.4% (1) απέσυρε το ενδιαφέρον του,

το 11.4% (8) δεν εμφανίστηκε καθόλου, το 58.6% (41) ολοκλήρωσε την παρέμβαση, το 11.4% (8) διέκοψε τη συμμετοχή του επειδή βρήκε δουλειά και το 17.1 % (12) διέκοψε τη συμμετοχή του για άλλο λόγο ή δεν ανέφερε λόγο. Ο έλεγχος ανεξαρτησίας χ^2 (ή έλεγχος μέσων τιμών σε ανεξάρτητα δείγματα για τις ποσοτικές μεταβλητές) για τις διαφορές ως προς τα δημογραφικά στοιχεία έδειξε ότι αυτοί που ολοκλήρωσαν την παρέμβαση ($N = 41$) δεν διέφεραν ως προς το μορφωτικό επίπεδο, $\chi^2(1) = 1.62, p = .203$, τον τόπο διαμονής, $\chi^2(1) = 0.02, p = .904$, το επίπεδο εισοδήματος, $\chi^2(1) = 0.67, p = .412$, τη διάρκεια ανεργίας, $t(59) = 0.68, p = .497$, την ηλικία, $t(59) = 0.35, p = .730$, την οικογενειακή κατάσταση, $\chi^2(1) = 1.94, p = .164$, την ύπαρξη άλλων ανέργων στην οικογένεια (ακριβές στατιστικό του Fisher), $p = .184$ και το μέγεθος της οικονομικής απώλειας (ακριβές στατιστικό του Fisher), $p = .290$ με εκείνους που την διέκοψαν για οποιοδήποτε λόγο (συμπεριλαμβανομένης της εξεύρεσης εργασίας, $N = 20$). Επιπλέον, οι δύο υποομάδες δεν διέφεραν στα επίπεδα των εξαρτημένων μεταβλητών πριν την έναρξη της παρέμβασης.

Από τα 41 άτομα που ολοκλήρωσαν τη συμμετοχή τους, τα 39 συμπεριλήφθησαν στην έρευνα, καθώς ένα άτομο δεν παρέδωσε την τελική αξιολόγηση και ένα δεύτερο άτομο είχε βρει εργασία πριν ολοκληρωθεί η παρέμβαση.

Διερεύνηση συσχέτισης ατομικών χαρακτηριστικών με το αποτέλεσμα της παρέμβασης (μετέλεγχος). Έγινε διερεύνηση της σχέσης των δημογραφικών – και άλλων – χαρακτηριστικών του δείγματος με τις εξαρτημένες μεταβλητές. Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι το φύλο, η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, η οικογενειακή κατάσταση, ο τόπος διαμονής, το επίπεδο εισοδήματος, ο τομέας εργασίας (ιδιωτικός / δημόσιος / ελεύθερη αγορά), η παρουσία προβλημάτων υγείας, η πηγή παραπομπής και η διάρκεια ανεργίας δεν σχετίζονται με τις εξαρτημένες μεταβλητές.

Αντίθετα, η συγκέντρωση της ανεργίας (ύπαρξη άλλων ανέργων στο σπίτι), το μέγεθος της οικονομικής απώλειας, και το μέγεθος μείωσης εισοδήματος φάνηκε ότι σχετίζονται με τις εξαρτημένες μεταβλητές. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που είχαν κι άλλους άνεργους στο σπίτι ($N = 10$) ανέφεραν μετά την παρέμβαση χαμηλότερο επίπεδο *ψυχολογικών συμπτωμάτων* ($M.O. = 43.00$, $T.A. = 5.46$) σε σύγκριση με εκείνους που δεν είχαν άλλους άνεργους ($N = 29$) ($M.O. = 52.97$, $T.A. = 13.81$), $t(36.08) = -3.12$, $p = .003$. Επιπλέον τα άτομα που είχαν κι άλλους άνεργους στο σπίτι ανέφεραν χαμηλότερο επίπεδο *στρες* ($M.O. = 9.8$, $T.A. = 4.47$) σε σύγκριση με εκείνους που δεν είχαν άλλους άνεργους ($M.O. = 15.31$, $T.A. = 10.45$), $t(34.98) = -2.30$, $p = .028$. Τέλος, οι συμμετέχοντες που είχαν κι άλλους άνεργους στο σπίτι ανέφεραν χαμηλότερο επίπεδο *ψυχολογικής ακαμψίας* ($M.O. = 17.50$, $T.A. = 5.13$) σε σύγκριση με εκείνους που ήταν οι μοναδικοί άνεργοι ($M.O. = 25.66$, $T.A. = 8.85$), $t(37) = -2.74$, $p = .009$.

Τέλος, το μέγεθος οικονομικής απώλειας διαπιστώθηκε πως είχε θετική συσχέτιση μέτριου βαθμού με την οικονομική αβεβαιότητα, $r = .514$, $p = .002$. Για το λόγο αυτό η οικονομική απώλεια συμπεριλήφθηκε ως συμμεταβλητή στις περαιτέρω αναλύσεις για την οικονομική αβεβαιότητα.

Με βάση τα παραπάνω ευρήματα, η συγκέντρωση της ανεργίας και το μέγεθος οικονομικής απώλειας χρησιμοποιήθηκαν ως διυποκειμενικοί παράγοντες στις αναλύσεις που ακολούθησαν. Οι συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών τις έρευνας παρουσιάζονται στον Πίνακα 11.

Διερεύνηση συσχέτισης ατομικών χαρακτηριστικών με το αποτέλεσμα της παρέμβασης (επανάλεγχος). Έγινε διερεύνηση της συσχέτισης των δημογραφικών - και άλλων - χαρακτηριστικών του δείγματος με τις εξαρτημένες μεταβλητές. Για να είναι εφικτή η διερεύνηση της σχέσης του τομέα εργασίας με τις εξαρτημένες μεταβλητές, απορρίφθηκε η υποκατηγορία «ελεύθερη αγορά» (που αντιστοιχούσε μόνο σε έναν συμμετέχοντα), και κατά συνέπεια τα επίπεδα του τομέα εργασίας

Πίνακας 11

Συσχετίσεις Μεταβλητών στον Προέλεγχο

Μεταβλητή	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Εμπλοκή σε αζ. δράση	-	-.29	-.34*	-.19	-.23	.53**	-.36*	.32	-.30	.21	.56**	-.19	-.17	.13	.37*
Γενική υγεία ¹		-	.61*	.67**	.68**	-.60**	.60**	-.39*	.53**	-.47	-.37*	.22	.06	.22	.11
Κατάθλιψη			-	.67**	.72**	-.66**	.54**	-.59*	.60**	-.42**	-.27*	.02	.03	.14	-.04
Άγχος				-	-.76**	-.36*	.41*	-.58**	.54**	-.35*	-.33*	.26	.11	.13	.27
Στρες					-	-.40*	.55*	-.48**	.64**	-.36*	-.15	.14	.24	.01	.08
Θετικά συναισθήματα						-	-.55**	.40*	-.38*	.46**	.41*	.02	.24	-.09	.18
Ψυχολογική ευελιξία ¹							-	-.34*	.73**	-.64**	-.22	.21	-.03	.06	-.01
ΕΠΕΠ								-	-.38*	.24	.27	-.09	-.26	.03	.07
Γνωστική συνταύτιση									-	-.53**	-.05	.21	-.05	-.07	.07
Συμπόνια για τον εαυτό										-	.38*	-.19	.06	.07	-.08
Προσωπική κυριαρχία											-	-.19	-.06	-.28	-.01
Οικ. πίεση												-	.23	.03	.15
Οικ. αβεβαιότητα													-	-.20	-.27
Δέσμευση στην απασχόληση														-	.33*
Ενεργή αναζήτηση															-

* Στατιστικά σημαντικό σε $p < 0.05$

** Στατιστικά σημαντικό σε $p < 0.001$

Σημείωση. Για τις κλίμακες της Γενικής Υγείας και της Ψυχολογικής ευελιξίας, υψηλό σκορ εκφράζει υψηλό επίπεδο ψυχολογικών συμπτωμάτων και ψυχολογικής ακαμψίας αντίστοιχα.

μειώθηκαν σε δύο (ιδιωτικός, δημόσιος τομέας). Από τις αναλύσεις φάνηκε ότι το φύλο, η ηλικία, η διάρκεια ανεργίας, ο τρόπος απόλυσης, η μείωση εισοδήματος, η ερμηνεία της ανεργίας, η

οικογενειακή κατάσταση, το επίπεδο εισοδήματος και η παρουσία άλλων σοβαρών προβλημάτων δεν σχετίζονται με τις εξαρτημένες μεταβλητές. Αντίθετα, βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους των υποομάδων αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσης, τον τόπο διαμονής και την ύπαρξη προβλημάτων υγείας.

Αναφορικά με το επίπεδο εκπαίδευσης, βρέθηκε ότι εκείνοι που έλαβαν δευτεροβάθμια / μεταλυκειακή εκπαίδευση ($N = 15$) είχαν υψηλότερο επίπεδο ενεργούς αναζήτησης εργασίας ($M.O. = 14.1, T.A. = 3.70$) σε σύγκριση με εκείνους που είχαν λάβει ανώτατη εκπαίδευση ($N = 12$) ($M.O. = 10.2, T.A. = 4.37$), $t(25) = 2.56, p = .017$.

Αναφορικά με τον τόπο διαμονής, διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι δυτικής Θεσσαλονίκης ($N = 18$) ανέφεραν μεγαλύτερη οικονομική πίεση ($M.O. = 2.64, T.A. = 0.96$) σε σχέση με τους κατοίκους κεντρικής και ανατολικής Θεσσαλονίκης ($N = 9$) ($M.O. = 1.5, T.A. = 0.43, t(25) = - 3.36, p < .001$).

Οι συμμετέχοντες που ανέφεραν ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας ($N = 10$) εμφάνισαν υψηλότερο επίπεδο οικονομικής αβεβαιότητας ($M.O. = 1.57, T.A. = 0.86$) σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που δεν υπέφεραν από αντίστοιχα προβλήματα ($N = 14$) ($M.O. = 0.87, SE = 0.59$), $t(22) = 2.39, p = .026$.

Επίσης, το μέγεθος οικονομικής απώλειας βρέθηκε πως σχετίζεται με την οικονομική αβεβαιότητα, καθώς διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση υψηλού βαθμού ανάμεσα στις δύο μεταβλητές, $r = .847, p < .001$. Επομένως, τα άτομα που βίωναν μεγαλύτερη οικονομική απώλεια είχαν αυξημένες πιθανότητες να αναφέρουν μεγαλύτερη οικονομική αβεβαιότητα.

Δεν πραγματοποιήθηκε έλεγχος συνάφειας των εξαρτημένων μεταβλητών με τη συγκέντρωση ανεργίας και την πηγή παραπομπής, λόγω άνισης κατανομής του δείγματος στα επίπεδα των μεταβλητών αυτών. Συμπερασματικά, το επίπεδο εκπαίδευσης, ο τόπος διαμονής, η

ύπαρξη προβλημάτων υγείας και το μέγεθος οικονομικής απώλειας συμπεριλήφθηκαν στις περαιτέρω αναλύσεις ως διυποκειμενικοί παράγοντες.

Διαφορές μεταξύ των ομάδων. Για τη διερεύνηση των διαφορών μεταξύ των έξι ομάδων έγινε ανάλυση διακύμανσης με ένα διυποκειμενικό παράγοντα (αριθμός ομάδας). Η ανάλυση έδειξε ότι οι ομάδες δεν διέφεραν πριν την παρέμβαση στις εξαρτημένες μεταβλητές. Επιπλέον, δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική σύνδεση μεταξύ των ομάδων ως προς τα υπόλοιπα δημογραφικά χαρακτηριστικά, εκτός από τον τόπο διαμονής, $\chi^2(5) = 22.06, p < .001$. Συγκεκριμένα, στην τρίτη και τέταρτη ομάδα υπερερούσαν αριθμητικά οι κάτοικοι κεντρικής και ανατολικής Θεσσαλονίκης, ενώ στις υπόλοιπες τέσσερις ομάδες η πλειοψηφία των συμμετεχόντων διέμενε στη δυτική Θεσσαλονίκη.

Κύρια Αποτελέσματα

Αποτελέσματα από την ανάλυση δεδομένων στο μετέλεγχο. Για τη διερεύνηση των υποθέσεων της έρευνας χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις και ενδοϋποκειμενικό παράγοντα το χρόνο χορήγησης των ερωτηματολογίων (προέλεγχος, μετέλεγχος) για όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές (Πίνακας 12). Στατιστικά σημαντική αλλαγή σημειώθηκε στην εμπλοκή σε αξιόλογη δράση, στη γενική υγεία (στις υποκλίμακες της κατάθλιψης και της κοινωνικής λειτουργικότητας), στα θετικά συναισθήματα, στη ψυχολογική ευελιξία, στη δέσμευση στην απασχόληση, στην ενεργή αναζήτηση εργασίας και στην οικονομική πίεση. Αναλυτικότερα, η πρώτη υπόθεση επιβεβαιώθηκε καθώς οι συμμετέχοντες ανέφεραν μετά την παρέμβαση μεγαλύτερη εμπλοκή σε αξιόλογη δράση ($M.O. = 46.06, T.A. = 10.09$), $F(1, 33) = 22.60, p < .001, \eta_p^2 = .41$, και

μεγαλύτερη κοινωνική λειτουργικότητα ($M.O. = 1.08, T.A. = 0.13$), $F(1, 38) = 22.68, p < .001, \eta_p^2 = .37$. Η δεύτερη υπόθεση επιβεβαιώθηκε επειδή τα θετικά συναισθήματα σημείωσαν σημαντική αύξηση ($M.O. = 2.54, T.A. = 0.86$), $F(1, 38) = 26.33, p < .001, \eta_p^2 = .41$. Η τρίτη υπόθεση (α' μέρος) επιβεβαιώθηκε μόνο για τη μεταβλητή της ψυχολογικής ευελιξίας, η οποία αυξήθηκε σημαντικά μετά την παρέμβαση ($M.O. = 23.56, T.A. = 8.77$), $F(1, 38) = 4.73, p = .036, \eta_p^2 = .11$. Η τέταρτη υπόθεση επιβεβαιώθηκε ως προς τη γενική υγεία εν γένει και τις υποκλίμακες της κατάθλιψης (GHQ) και κοινωνικής δυσλειτουργίας, αφού σημειώθηκε χαμηλότερο επίπεδο ψυχολογικών συμπτωμάτων γενικά ($M.O. = 50.41, T.A. = 12.92$), $F(1, 38) = 12.38, p < .001, \eta_p^2 = .25$, και χαμηλότερη κοινωνική δυσλειτουργία, ειδικά, μετά τη διόρθωση Bonferroni, $F(1, 38) = 22.68, p < .001, \eta_p^2 = .37$. Η εφαρμογή μη παραμετρικού ελέγχου Wilcoxon με την ακριβή του μορφή (exact test) έδειξε ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν στον μετέλεγχο μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης ($\Delta\mu = 8.00$), σε σύγκριση με τον προέλεγχο ($\Delta\mu = 10.0, z = -3.01, T = 6, p = .002, r = .34$) μετά τη διόρθωση Bonferroni. Σύμφωνα με τον Lakens (2013), $\eta_p^2 = r^2$, επομένως το μέγεθος επίδρασης για την προαναφερόμενη ανάλυση υπολογίζεται σε $\eta_p^2 = .12$. Οι υποκλίμακες του άγχους (DASS), $F(1, 38) = 0.92, p = .344, \eta_p^2 = .02$, του στρες (DASS), $F(1, 38) = 3.31, p = .077, \eta_p^2 = .08$, και του άγχους (GHQ) μετά τη διόρθωση Bonferroni, $F(1, 38) = 5.51, p = .024, \eta_p^2 = .13$, σημείωσαν μια μη σημαντική τάση προς την αναμενόμενη κατεύθυνση. Η πέμπτη υπόθεση δεν επιβεβαιώθηκε. Αντίθετα, η δέσμευση στην απασχόληση και η ενεργή αναζήτηση εργασίας παρουσίασαν στατιστικά σημαντική αλλαγή προς την αντίστροφη κατεύθυνση, δηλαδή μετά την παρέμβαση οι συμμετέχοντες ανέφεραν χαμηλότερη δέσμευση στην απασχόληση ($M.O. = 24.51, T.A. = 5.86$), $F(1, 38) = 4.32, p = .044, \eta_p^2 = .10$, και χαμηλότερη ενεργή αναζήτηση εργασίας ($M.O. = 12.15, T.A. = 4.67$), $F(1, 38) = 10.42, p = .003, \eta_p^2 = .22$. Η έκτη υπόθεση επιβεβαιώθηκε μόνο ως προς τη μεταβλητή της

Πίνακας 12

Αποτελέσματα Ανάλυσης Διακύμανσης με Επαναληπτικές Μετρήσεις (Προέλεγχος, Μετέλεγχος)

Μεταβλητές ¹		<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>F(df)</i>	<i>p value</i>	η_p^2																																																																																																
Εμπλοκή σε αξιολογη δράση	Πριν	39.44	13.39	22.60**(1,33)	<.001	.41																																																																																																
	Μετά	46.06	10.09				Γενική υγεία	Πριν	58.39	14.98	12.38** (1, 38)	<.001	.25	Μετά	50.41	01/12/92	Σωματικά συμπτώματα	Πριν	15.59	5.19	4.59 (1,38)	.039	.11	Μετά	13.67	4.46	Άγχος	Πριν	16.44	5.27	5.51 (1,38)	.024	.13	Μετά	14.54	4.11	Κοινωνική λειτουργικότητα	Πριν	1.17	0.11	22.68** (1,38)	<.001	.37	Μετά	1.08	0.13	Θετικά συναισθήματα	Πριν	1.96	0.95	26.33** (1,38)	<.001	.41	Μετά	2.54	0.86	Ψυχολογική ευελιξία	Πριν	25.51	8.33	4.73* (1, 38)	.036	.11	Μετά	23.56	8.77	Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13	Μετά	2.47	1.06	Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002
Γενική υγεία	Πριν	58.39	14.98	12.38** (1, 38)	<.001	.25																																																																																																
	Μετά	50.41	01/12/92				Σωματικά συμπτώματα	Πριν	15.59	5.19	4.59 (1,38)	.039	.11	Μετά	13.67	4.46	Άγχος	Πριν	16.44	5.27	5.51 (1,38)	.024	.13	Μετά	14.54	4.11	Κοινωνική λειτουργικότητα	Πριν	1.17	0.11	22.68** (1,38)	<.001	.37	Μετά	1.08	0.13	Θετικά συναισθήματα	Πριν	1.96	0.95	26.33** (1,38)	<.001	.41	Μετά	2.54	0.86	Ψυχολογική ευελιξία	Πριν	25.51	8.33	4.73* (1, 38)	.036	.11	Μετά	23.56	8.77	Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13	Μετά	2.47	1.06	Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)							
Σωματικά συμπτώματα	Πριν	15.59	5.19	4.59 (1,38)	.039	.11																																																																																																
	Μετά	13.67	4.46				Άγχος	Πριν	16.44	5.27	5.51 (1,38)	.024	.13	Μετά	14.54	4.11	Κοινωνική λειτουργικότητα	Πριν	1.17	0.11	22.68** (1,38)	<.001	.37	Μετά	1.08	0.13	Θετικά συναισθήματα	Πριν	1.96	0.95	26.33** (1,38)	<.001	.41	Μετά	2.54	0.86	Ψυχολογική ευελιξία	Πριν	25.51	8.33	4.73* (1, 38)	.036	.11	Μετά	23.56	8.77	Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13	Μετά	2.47	1.06	Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																	
Άγχος	Πριν	16.44	5.27	5.51 (1,38)	.024	.13																																																																																																
	Μετά	14.54	4.11				Κοινωνική λειτουργικότητα	Πριν	1.17	0.11	22.68** (1,38)	<.001	.37	Μετά	1.08	0.13	Θετικά συναισθήματα	Πριν	1.96	0.95	26.33** (1,38)	<.001	.41	Μετά	2.54	0.86	Ψυχολογική ευελιξία	Πριν	25.51	8.33	4.73* (1, 38)	.036	.11	Μετά	23.56	8.77	Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13	Μετά	2.47	1.06	Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																											
Κοινωνική λειτουργικότητα	Πριν	1.17	0.11	22.68** (1,38)	<.001	.37																																																																																																
	Μετά	1.08	0.13				Θετικά συναισθήματα	Πριν	1.96	0.95	26.33** (1,38)	<.001	.41	Μετά	2.54	0.86	Ψυχολογική ευελιξία	Πριν	25.51	8.33	4.73* (1, 38)	.036	.11	Μετά	23.56	8.77	Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13	Μετά	2.47	1.06	Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																																					
Θετικά συναισθήματα	Πριν	1.96	0.95	26.33** (1,38)	<.001	.41																																																																																																
	Μετά	2.54	0.86				Ψυχολογική ευελιξία	Πριν	25.51	8.33	4.73* (1, 38)	.036	.11	Μετά	23.56	8.77	Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13	Μετά	2.47	1.06	Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																																															
Ψυχολογική ευελιξία	Πριν	25.51	8.33	4.73* (1, 38)	.036	.11																																																																																																
	Μετά	23.56	8.77				Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13	Μετά	2.47	1.06	Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																																																									
Οικονομική πίεση	Πριν	2.74	1.10	5.83* (1,38)	.021	.13																																																																																																
	Μετά	2.47	1.06				Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10	Μετά	24.51	5.86	Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																																																																			
Δέσμευση στην απασχόληση	Πριν	25.64	5.81	4.32* (1,38)	.044	.10																																																																																																
	Μετά	24.51	5.86				Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22	Μετά	12.15	4.67	Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																																																																													
Ενεργή αναζήτηση	Πριν	13.62	3.59	10.42* (1, 38)	.003	.22																																																																																																
	Μετά	12.15	4.67				Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																																																																																							
Κατάθλιψη ²	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		6* (T)	.002	.12																																																																																																
	Μετά	8 ($\Delta\mu$)																																																																																																				

* Στατιστικά σημαντικό σε $p < .05$.

** Στατιστικά σημαντικό σε $p < .001$.

¹ Για τις υποκλίμακες της Γενικής Υγείας και της Συμπόνιας για τον εαυτό το επίπεδο σημαντικότητας διαμορφώθηκε ως $\alpha = 0.0125(0.05/4)$ μετά τη διόρθωση Bonferroni.

² Μη παραμετρικός έλεγχος.

αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης, η οποία μειώθηκε σημαντικά μετά την παρέμβαση ($M.O. = 2.47$, $T.A. = 1.07$), $F(1, 38) = 5.83$, $p = .021$, $\eta_p^2 = .13$. Η έβδομη υπόθεση δεν επιβεβαιώθηκε, δηλαδή η προσωπική κυριαρχία δεν σημείωσε σημαντική μεταβολή μετά την παρέμβαση.

Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές μεταβολές στην υποκλίμακα της κατάθλιψης (DASS), στην ΕΠΕΠ, στη γνωστική συνταύτιση, στη συμπόνια για τον εαυτό, στην οικονομική αβεβαιότητα και στην υποκλίμακα των σωματικών συμπτωμάτων (GHQ).

Επανάληψη αναλύσεων λαμβάνοντας υπ' όψιν τα ατομικά χαρακτηριστικά. Για τις μεταβλητές στις οποίες βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τα χαρακτηριστικά του δείγματος εφαρμόστηκε, επιπλέον, ανάλυση διακύμανσης σε επαναληπτικές μετρήσεις και ένα διυποκειμενικό παράγοντα. Οι βαθμοί ελευθερίας ποικίλλουν στις διάφορες αναλύσεις εξαιτίας των ελλιπών τιμών (missing values).

Συγκέντρωση ανεργίας και ψυχολογική ευελιξία. Για την ψυχολογική ευελιξία έγινε ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις και διυποκειμενικό παράγοντα την παρουσία άλλων ανέργων [Χρόνος (προέλεγχος, μετέλεγχος) x Άλλοι άνεργοι (ναι, όχι)]. Η αλληλεπίδραση του χρόνου με τον διυποκειμενικό παράγοντα ήταν στατιστικά μη σημαντική, $F(1, 37) = 2.47$, $p = .125$, $\eta_p^2 = .06$. Η διερεύνηση των κύριων επιδράσεων έδειξε ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλότερη ψυχολογική ευελιξία μετά την παρέμβαση, $F(1, 37) = 7.29$, $p = .010$, $\eta_p^2 = .17$, και ότι οι συμμετέχοντες που είχαν κι άλλους άνεργους στο σπίτι ανέφεραν υψηλότερο επίπεδο ψυχολογικής ευελιξίας ($M.O = 19.65$) σε σύγκριση με εκείνους που ήταν οι μοναδικοί άνεργοι ($M.O. = 26.22$), $F(1, 37) = 5.50$, $p = .024$, $\eta_p^2 = .13$.

Οικονομική απώλεια και οικονομική αβεβαιότητα.. Για την οικονομική αβεβαιότητα έγινε ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις και συμμεταβλητή την οικονομική απώλεια

[Χρόνος (προέλεγχος, μετέλεγχος) x Οικονομική απώλεια]. Η αλληλεπίδραση των δύο μεταβλητών δεν ήταν στατιστικά σημαντική, $F(1, 31) = 0.05$, $p = .821$, $\eta_p^2 = .002$. Οι έλεγχοι των διωποκειμενικών επιδράσεων έδειξαν πως η οικονομική απώλεια παρουσίασε σημαντική συσχέτιση με την οικονομική αβεβαιότητα $F(1, 31) = 15.93$, $p < .001$, $\eta_p^2 = .34$. Επιπλέον, μετά τον έλεγχο της επίδρασης της οικονομικής απώλειας, η κύρια επίδραση του χρόνου παρέμεινε στατιστικά μη σημαντική, $F(1, 31) = 0.45$, $p = .508$, $\eta_p^2 = .01$.

Αποτελέσματα από την ανάλυση δεδομένων στον επανέλεγχο. Για τη διερεύνηση των υποθέσεων της έρευνας εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις σε όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές (Πίνακας 13). Στατιστικά σημαντική αλλαγή σημειώθηκε στη γενική υγεία (και την υποκλίμακα της κοινωνικής λειτουργικότητας) και την οικονομική πίεση. Αναλυτικότερα, η πρώτη υπόθεση επιβεβαιώθηκε, δηλαδή οι συμμετέχοντες ανέφεραν υψηλότερη κοινωνική λειτουργικότητα στον επανέλεγχο ($M.O. = 1.10$, $T.A. = 0.11$) σε σύγκριση με τον προέλεγχο ($M.O. = 1.17$, $T.A. = 0.12$), $F(1, 26) = 7.84$, $p = .009$, $\eta_p^2 = .23$. Η πέμπτη υπόθεση επιβεβαιώθηκε ως προς τη γενική υγεία εν γένει, καθώς οι συμμετέχοντες ανέφεραν σημαντικά χαμηλότερο επίπεδο ψυχολογικών συμπτωμάτων στον επανέλεγχο (GHQ: $M.O. = 51.04$, $T.A. = 13.85$) σε σύγκριση με τον προέλεγχο ($M.O. = 57.85$, $T.A. = 14.54$), $F(1, 25) = 6.12$, $p = .020$, $\eta_p^2 = .19$. Επιπλέον, η έβδομη υπόθεση επιβεβαιώθηκε εν μέρει, καθώς οι συμμετέχοντες ανέφεραν στον επανέλεγχο σημαντικά χαμηλότερη οικονομική πίεση ($M.O. = 2.26$, $T.A. = 0.98$) σε σύγκριση με τον προέλεγχο ($M.O. = 2.55$, $T.A. = 1.11$), $F(1, 26) = 7.13$, $p = .013$, $\eta_p^2 = .22$.

Για την υποκλίμακα της κατάθλιψης (GHQ) χρησιμοποιήθηκε ο μη παραμετρικός έλεγχος του Wilcoxon με την ακριβή του μορφή (exact test). Η ανάλυση έδειξε ότι η κατάθλιψη δεν σημείωσε σημαντική μεταβολή κατά τον επανέλεγχο μετά τη διόρθωση Bonferroni, $z = -2.33$, $T = 4$,

$p = .019$, $r = .29$. Σύμφωνα με τον Lakens (2013) $\eta_p^2 = r^2$, επομένως το μέγεθος επίδρασης για την προαναφερόμενη ανάλυση υπολογίζεται σε $\eta_p^2 = .08$.

Τέλος, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μεταβολή στις υποκλίμακες κατάθλιψης, άγχους και στρες (DASS), τα θετικά συναισθήματα, την ψυχολογική ευελιξία, την ΕΠΕΠ, τη γνωστική συνταύτιση, τη συμπόνια για τον εαυτό, την προσωπική κυριαρχία, τη δέσμευση στην απασχόληση, την ενεργή αναζήτηση εργασίας καθώς και στις υπόλοιπες υποκλίμακες της Γενικής υγείας (άγχος, κατάθλιψη, σωματικά συμπτώματα).

Επανάληψη αναλύσεων λαμβάνοντας υπ' όψιν τα ατομικά χαρακτηριστικά. Για τις μεταβλητές στις οποίες βρέθηκε στατιστικά σημαντική συσχέτιση με τα χαρακτηριστικά του δείγματος εφαρμόστηκε, επιπλέον, ανάλυση διακύμανσης σε επαναληπτικές μετρήσεις και ένα διυποκειμενικό παράγοντα.

Τόπος διαμονής και οικονομική πίεση. Για την οικονομική πίεση έγινε ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις και διυποκειμενικό παράγοντα τον τόπο διαμονής [Χρόνος (προέλεγχος, επανέλεγχος) x Τόπος διαμονής (κεντρική / ανατολική Θεσσαλονίκη, δυτική Θεσσαλονίκη)]. Δεν διαπιστώθηκε αλληλεπίδραση μεταξύ του τόπου διαμονής και του χρόνου χορήγησης, $F(1, 25) = 0.08$, $p = .785$, $\eta_p^2 = .003$. Οι κύριες επιδράσεις έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες ανέφεραν χαμηλότερα επίπεδα οικονομικής πίεσης σε σύγκριση με τον προέλεγχο, $F(1, 25) = 6.58$, $p = .017$, $\eta_p^2 = .21$, και ότι οι κάτοικοι δυτικής Θεσσαλονίκης ανέφεραν υψηλότερο επίπεδο οικονομικής πίεσης (Μ.Ο. = 2.78) από τους κατοίκους κεντρικής / ανατολικής Θεσσαλονίκης (Μ.Ο. = 1.67), $F(1, 25) = 9.58$, $p = .005$, $\eta_p^2 = .28$.

Πίνακας 13

Αποτελέσματα Ανάλυσης Διακύμανσης με Επαναληπτικές Μετρήσεις (Προέλεγχος, Επανάλεγχος)

Μεταβλητές ¹		<i>M.O.</i>	<i>T.A.</i>	<i>F(df)</i>	τιμή <i>p</i>	η_p^2
Γενική υγεία	Πριν	57.85	14.54	6.12 *	(1, 26)	.020
	Μετά	51.04	13.85			
Σωματικά συμπτώματα	Πριν	15.59	5.24	2.46	(1, 26)	.129
	Μετά	13.78	5.37			
Άγχος	Πριν	16.56	5.32	3.04	(1, 26)	.093
	Μετά	15.07	5.31			
Κοινωνική λειτουργικότητα	Πριν	1.17	0.12	7.84*	(1, 26)	.009
	Μετά	1.10	0.11			
Κατάθλιψη	Πριν	10 ($\Delta\mu$)		4 (T)		.019
	Μετά	8 ($\Delta\mu$)				
Οικονομική πίεση	Πριν	2.55	1.11	7.13*	(1, 26)	.013
	Μετά	2.26	0.98			

* Στατιστικά σημαντικό σε $p < .05$.

¹ Για τις υποκλίμακες της Γενικής Υγείας και της Συμπόνιας για τον εαυτό το επίπεδο σημαντικότητας διαμορφώθηκε ως $\alpha = 0.0125(0.05/4)$ μετά τη διόρθωση Bonferroni.

Προβλήματα υγείας και οικονομική αβεβαιότητα. Για την οικονομική αβεβαιότητα έγινε ανάλυση διακύμανσης με διϋποκειμενικό παράγοντα την ύπαρξη προβλημάτων υγείας [Χρόνος (προέλεγχος, επανάλεγχος) x Προβλήματα υγείας (ναι, όχι)]. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση του χρόνου με τα προβλήματα υγείας, $F(1, 21) = 0.50$, $p = .489$, $\eta_p^2 = .02$. Οι κύριες επιδράσεις έδειξαν ότι τα άτομα που είχαν προβλήματα υγείας ανέφεραν υψηλότερο επίπεδο οικονομικής αβεβαιότητας ($M.O. = 1.56$) σε σύγκριση με τα άτομα που δεν αντιμετώπιζαν αντίστοιχα προβλήματα ($M.O. = 0.94$), $F(1, 21) = 4.91$, $p = .038$, $\eta_p^2 = .19$.

Οικονομική απώλεια και οικονομική αβεβαιότητα.. Για την οικονομική αβεβαιότητα έγινε ανάλυση διακύμανσης με επαναληπτικές μετρήσεις και συμμεταβλητή την οικονομική απώλεια [Χρόνος (προέλεγχος, επανέλεγχος) x Οικονομική απώλεια]. Διαπιστώθηκε ότι η μεταβολή της οικονομικής αβεβαιότητας στις δύο χρονικές στιγμές εξαρτάται από το μέγεθος της οικονομικής απώλειας, καθώς η αλληλεπίδραση των δύο παραγόντων ήταν στατιστικά σημαντική, $F(1, 21) = 5.59, p = .028, \eta_p^2 = .21$ (Πίνακας 14). Οι έλεγχοι των διυποκειμενικών επιδράσεων έδειξαν πως η

Πίνακας 14

Ανάλυση Διακύμανσης με Επαναληπτικές Μετρήσεις (Οικονομική Απώλεια¹ x Χρόνος) για την Οικονομική Αβεβαιότητα

Μεταβλητή	$F(df)$	η_p^2	p
Χρόνος	5.35* (1,21)	.20	.031
Οικονομική απώλεια	24.95** (1,21)	.54	< .001
Χρόνος x οικονομική απώλεια	5.59* (1,21)	.21	.028

¹ Ως συμμεταβλητή

* Στατιστικά σημαντικό σε $p < .05$

** Στατιστικά σημαντικό σε $p < .001$

οικονομική απώλεια παρουσίασε σημαντική συσχέτιση με την οικονομική αβεβαιότητα, $F(1, 21) = 24.95, p < .001, \eta_p^2 = .54$. Επίσης, διαπιστώθηκε μια σημαντική κύρια επίδραση του χρόνου στην εξαρτημένη μεταβλητή μετά τον έλεγχο της επίδρασης της οικονομικής απώλειας, $F(1, 21) = 5.35, p$

= .031, $\eta_p^2 = .20$. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν χαμηλότερο επίπεδο οικονομικής αβεβαιότητας στον επανέλεγχο ($M.O. = 1.17$, $T.A. = 0.80$) σε σύγκριση με τον προέλεγχο ($M.O. = 1.26$, $T.A. = 0.78$). Για τη μελέτη της αλληλεπίδρασης η συμμεταβλητή μετατράπηκε σε διχοτομική μεταβλητή με βάση τη διάμεσο και οι συμμετέχοντες ομαδοποιήθηκαν με βάση το μέγεθος της οικονομικής απώλειας που ανέφεραν στον προέλεγχο (μικρή – μεγάλη). Έπειτα έγινε ανάλυση διακύμανσης με εξαρτημένη μεταβλητή την οικονομική αβεβαιότητα και με διυποκειμενικό παράγοντα το μέγεθος της οικονομικής απώλειας [Χρόνος (προέλεγχος, επανέλεγχος) x Οικονομική απώλεια (μικρή, μεγάλη)]. Η ανάλυση έδειξε ότι η μείωση της οικονομικής αβεβαιότητας εξαρτήθηκε από το μέγεθος της οικονομικής απώλειας, επειδή η αλληλεπίδραση των δύο παραγόντων ήταν στατιστικά σημαντική, $F(1, 21) = 6.48$, $p = .019$, $\eta_p^2 = .24$ (Πίνακας 15, Γράφημα 6).

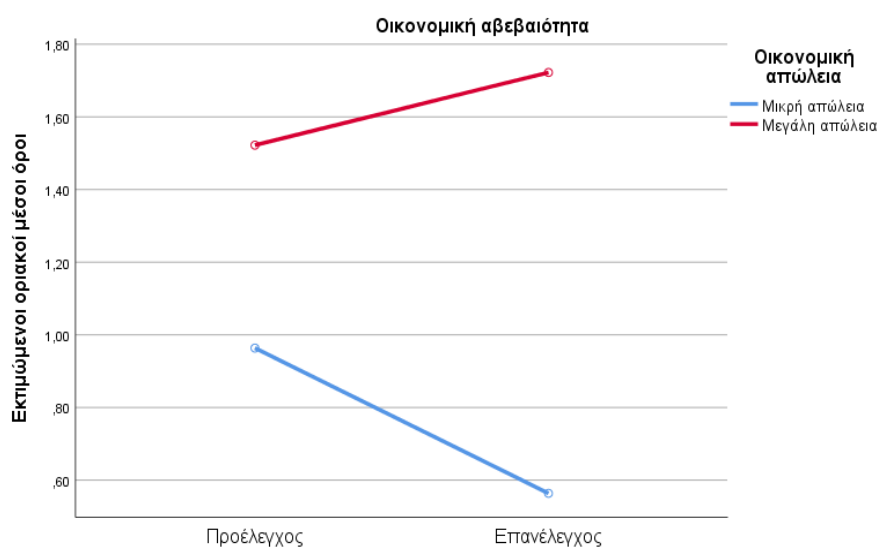
Πίνακας 15

Ανάλυση Διακύμανσης με Επαναληπτικές Μετρήσεις (Οικονομική απώλεια¹ x Χρόνος) για την Οικονομική Αβεβαιότητα (διυποκειμενικός παράγοντας)

Μεταβλητή	$F(df)$	η_p^2	p
Χρόνος	0.72 (1, 21)	.03	.406
Οικονομική απώλεια	12.14 * (1, 21)	.34	.002
Χρόνος x οικονομική απώλεια	6.48* (1, 21)	.24	.019

¹ Ως διυποκειμενικός παράγοντας

* Στατιστικά σημαντικό σε $p < .05$



Γράφημα 6. Οικονομική αβεβαιότητα στον προέλεγχο και τον επανελέγχο για τα άτομα που υπέστησαν μικρή και μεγάλη οικονομική απώλεια, αντίστοιχα.

Συγκεκριμένα, μόνο τα άτομα που βίωσαν μικρή οικονομική απώλεια ($N = 11$) ανέφεραν σημαντική μείωση της οικονομικής αβεβαιότητας στον επανελέγχο ($M.O. = 0.56$, $T.A. = 0.43$) σε σύγκριση με τον προέλεγχο ($M.O. = 0.96$, $T.A. = 0.76$).

Επίπεδο εκπαίδευσης και ενεργητική αναζήτηση εργασίας. Η ανάλυση διακύμανσης με διϋποκειμενικό παράγοντα το επίπεδο εκπαίδευσης [Χρόνος (προέλεγχος, επανελέγχος) x Επίπεδο εκπαίδευσης (μεταλυκειακή /δευτεροβάθμια, ανώτατη)] έδειξε ότι δεν υπάρχει αλληλεπίδραση του επιπέδου εκπαίδευσης με το χρόνο μέτρησης, $F(1, 25) = 2.28$, $p = .143$, $\eta_p^2 = .08$. Ομοίως, η κύρια επίδραση του χρόνου βρέθηκε στατιστικά μη σημαντική, $F(1, 25) = 2.28$, $p = .143$, $\eta_p^2 = .08$.

Αντίθετα, η κύρια επίδραση του διϋποκειμενικού παράγοντα ήταν στατιστικά σημαντική, $F(1, 25) =$

5.32, $p = .030$, $\eta_p^2 = .18$. Συγκεκριμένα, τα άτομα που είχαν ανώτατη εκπαίδευση ανέφεραν χαμηλότερο επίπεδο ενεργητικής αναζήτησης εργασίας ($M.O. = 10.96$) σε σύγκριση με τα άτομα που είχαν δευτεροβάθμια / μεταλυκειακή εκπαίδευση ($M.O. = 14.13$).

Κλινική Σημαντικότητα - Μετέλεγχος

Με βάση τις κλινικές περιπτώσεις. Για να διερευνηθεί κατά πόσο άλλαξε ο αριθμός των ατόμων που παρουσιάζουν κλινική δυσφορία εφαρμόστηκε ο έλεγχος McNemar, καθώς πρόκειται για συζευγμένα δείγματα και η κλίμακα μέτρησης είναι διχοτομική (κλινικός - κανονικός πληθυσμός). Από την ανάλυση φάνηκε ότι απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση, δηλαδή ο αριθμός των ατόμων με κλινική δυσφορία ήταν διαφορετικός πριν και μετά την παρέμβαση. Συγκεκριμένα, στον προέλεγχο ο αριθμός των ατόμων με βαθμολογία μεγαλύτερη ή ίση του 5 στο GHQ_Case (κλινική περίπτωση) ήταν 25 (64%), ενώ ο αριθμός αυτός μετατράπηκε σε 16 (41%) στον μετέλεγχο, και η διαφορά ήταν στατιστικά σημαντική, $p = .035$. Επομένως, το 48% (12) των ατόμων που είχαν κλινική δυσφορία στον προέλεγχο ανέφερε φυσιολογικό επίπεδο δυσφορίας στον μετέλεγχο. Αντίστοιχα, το ποσοστό των ατόμων με βαθμολογία μικρότερη του 5 στο GHQ_Case (κανονικός πληθυσμός) αυξήθηκε από 36% (14) σε 59% (23) μετά την παρέμβαση. Αυτό σημαίνει ότι το 21% (3) των ατόμων με φυσιολογικό επίπεδο δυσφορίας πριν την παρέμβαση, ανέφερε κλινική δυσφορία μετά την παρέμβαση. Τέλος, το 63% του συνόλου του δείγματος δεν παρουσίασε μεταβολή ως προς την κλινική σημαντικότητα των συμπτωμάτων μετά την παρέμβαση (Πίνακας 16).

Με βάση την αξιόπιστη αλλαγή. Για τα εργαλεία τα οποία δεν προσφέρουν κατώφλι αποκοπής, αλλά παρουσίασαν στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, υπολογίστηκε

Πίνακας 16

Μεταβολή Ποσοστών των Ατόμων με/χωρίς Κλινική Σοβαρότητα Συμπτωμάτων πριν και μετά την Παρέμβαση

Κλινική σοβαρότητα	Χρόνος	N	%	p
Ναι ¹	Προέλεγχος	25	64	.035*
Ναι	Μετέλεγχος	16	41	
Όχι ²	Προέλεγχος	14	36	
Όχι	Μετέλεγχος	23	59	
Κλινική βελτίωση		12	48 ³	
Κλινική επιδείνωση		3	21 ⁴	

* Στατιστικά σημαντικό σε $p < .05$ (McNemar).

¹GHQ_Case \geq 5

²GHQ_Case $<$ 5

³ Ποσοστό επί του συνόλου των ατόμων με βαθμολογία GHQ_Case \geq 5 (25) στον προέλεγχο.

⁴ Ποσοστό επί του συνόλου των ατόμων με βαθμολογία GHQ_Case $<$ 5 (14) στον προέλεγχο.

ο δείκτης αξιόπιστης αλλαγής (Reliable Change Index: Jacobson and Truax, 1991). Επειδή για τα περισσότερα εργαλεία δεν ήταν δυνατό να βρεθούν οι απαραίτητοι ψυχομετρικοί δείκτες από το γενικό πληθυσμό, χρησιμοποιήθηκαν δείκτες από την παρούσα έρευνα (δείκτης αξιοπιστίας, τυπική απόκλιση). Ο αριθμός των ατόμων που παρουσίασαν αξιόπιστη βελτίωση και επιδείνωση (και τα αντίστοιχα ποσοστά επί του συνόλου του δείγματος) παρουσιάζονται αναλυτικά για όλες τις μεταβλητές που παρουσίασαν στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα στον Πίνακα 17.

Ενδεικτικά, περίπου το ένα τρίτο των συμμετεχόντων (35%) σημείωσε αξιόπιστη βελτίωση

Πίνακας 17

Αξιόπιστη Αλλαγή στις Μεταβλητές που παρουσίασαν Στατιστικά Σημαντικό Αποτέλεσμα (Προέλεγχος, Μετέλεγχος)

Μεταβλητές	<i>Cronbach's α</i>	<i>T.A.</i>	Αξιόπιστη αλλαγή	Αξιόπιστη βελτίωση	Αξιόπιστη επιδείνωση
Εμπλοκή σε αξιόλογη δράση	0.834	12.92	14.59	6 (15%)	0 (0%)
Γενική υγεία	0.938	14.97	10.33	14 (36%)	3 (8%)
Σωματικά συμπτώματα	0.875	5.19	5.09	8 (21%)	4 (10%)
Άγχος	0.895	5.26	4.72	12 (31%)	3 (8%)
Κοινωνική λειτουργικότητα	0.855	4.02	4.24	11 (28%)	2 (5%)
Κατάθλιψη	0.827	3.86	4.45	5 (13%)	1 (3%)
Θετικά συναισθήματα	0.932	0.95	0.69	19 (49%)	2 (5%)
Ψυχολογική ευελιξία	0.912	8.32	6.84	9 (23%)	1 (3%)
Οικονομική πίεση	0.707	1.09	1.64	2 (5%)	0 (0%)
Δέσμευση στην απασχόληση	0.869	5.81	5.83	3 (8%)	3 (8%)
Ενεργή αναζήτηση	0.868	3.58	3.61	8 (21%)	2 (5%)
Αποφυγή/δυσφορία	0.778	4.81	6.28	1 (3%)	5 (13%)
Ικανοποίηση από την παρέμβαση	0.836	5.63	6.32	8 (21%)	1 (3%)

¹ Συμπεριλαμβάνονται όλες οι υποκλίμακες της Γενικής υγείας ανεξαρτήτως στατιστικά σημαντικού αποτελέσματος. Για την δέσμευση στην απασχόληση και την ενεργή αναζήτηση εργασίας, ως βελτίωση αναφέρεται η μείωση του επιπέδου των μεταβλητών.

των επιπέδων γενικής υγείας (GHQ), ενώ σχεδόν οι μισοί (49%) σημείωσαν αξιόπιστη βελτίωση των θετικών συναισθημάτων (PANAX). Αξιόπιστη επιδείνωση παρουσίασε το 8 % (GHQ) και το 5% (PANAX) αντίστοιχα. Επιπλέον, περίπου το ένα τρίτο του δείγματος σημείωσε αξιόπιστη βελτίωση στην κοινωνική λειτουργικότητα (28%), ενώ περίπου το ένα τέταρτο (23%) ανέφερε αξιόπιστη βελτίωση στην ψυχολογική ευελιξία. Η εμπλοκή σε αξιόλογη δράση βελτιώθηκε σημαντικά για το 15% του δείγματος, χωρίς να σημειωθεί αξιόπιστη επιδείνωση για κάποιον συμμετέχοντα (0%). Από την άλλη, περίπου το ένα όγδοο των ατόμων (13%) ανέφερε αξιόπιστη επιδείνωση της «αποφυγής/δυσφορίας», και μόνο το 3% του δείγματος παρουσίασε αξιόπιστη βελτίωση.

Κλινική Σημαντικότητα - Επανάλεγχος

Με βάση τις κλινικές περιπτώσεις. Για να διερευνηθεί κατά πόσο άλλαξε στον επανέλεγχο ο αριθμός των ατόμων που παρουσιάζουν κλινική δυσφορία εφαρμόστηκε ο έλεγχος McNemar. Η ανάλυση δεν έδειξε στατιστικά σημαντική αλλαγή ανάμεσα στους δύο χρόνους χορήγησης. Συγκεκριμένα, στον προέλεγχο περίπου τα δύο τρίτα του δείγματος (67%) είχαν βαθμολογία μεγαλύτερη ή ίση του 5 στο GHQ Case (κλινική περίπτωση), ενώ στον επανέλεγχο ήταν σχεδόν οι μισοί συμμετέχοντες (48%), και η διαφορά ήταν στατιστικά μη σημαντική, $p = .227$ (Πίνακας 18).

Με βάση την αξιόπιστη αλλαγή. Σύμφωνα με τη διαδικασία υπολογισμού της αξιόπιστης αλλαγής που περιγράφηκε στην προηγούμενη ενότητα, διαπιστώθηκε ότι πάνω από το ένα τέταρτο των συμμετεχόντων (28%) σημείωσαν αξιόπιστη βελτίωση της κοινωνικής λειτουργικότητας, ενώ το 7% παρουσίασε αξιόπιστη επιδείνωση. Επιπλέον, σχεδόν το ένα τρίτο των συμμετεχόντων (33%)

σημείωσαν αξιόπιστη βελτίωση των επιπέδων γενικής υγείας (GHQ). Αντίστοιχα, αξιόπιστη επιδείνωση παρουσίασε το 11% του δείγματος. Τα ποσοστά των ατόμων που παρουσίασαν

Πίνακας 18

Μεταβολή Ποσοστών Ατόμων με/χωρίς Κλινική Σοβαρότητα Συμπτωμάτων (Προέλεγχος, Επανάλεγχος)

Κλινική σοβαρότητα	Χρόνος	N	%	p
Ναι ¹	Προέλεγχος	18	66.7	0.227*
Ναι	Επανάλεγχος	13	48.1	
Όχι ²	Προέλεγχος	9	33.3	0.227*
Όχι	Επανάλεγχος	14	51.9	
Κλινική βελτίωση		8	44.4 ³	
Κλινική επιδείνωση		3	33.3 ⁴	

* Έλεγχος McNemar.

¹ GHQ_Case \geq 5

² GHQ_Case $<$ 5

³ Ποσοστό επί του συνόλου των ατόμων με βαθμολογία GHQ_Case \geq 5 (18) πριν την παρέμβαση.

⁴ Ποσοστό επί του συνόλου των ατόμων με βαθμολογία GHQ_Case $<$ 5 (9) πριν την παρέμβαση.

αξιόπιστη βελτίωση και επιδείνωση παρουσιάζονται αναλυτικά στον Πίνακα 19. Η διερεύνηση της αξιόπιστης αλλαγής στον επανάλεγχο έγινε για όλες τις μεταβλητές που παρουσίασαν στατιστικά σημαντικό αποτέλεσμα στον μετέλεγχο, καθώς και για όλες τις υποκλίμακες της Γενικής Υγείας ανεξαρτήτως στατιστικά σημαντικού αποτελέσματος. Στο Γράφημα 7 απεικονίζονται οι δείκτες αξιόπιστης βελτίωσης και για τις δύο χρονικές συγκρίσεις (προέλεγχος – μετέλεγχος, προέλεγχος - επανάλεγχος).

Το ποσοστό των ατόμων που σημείωσε αξιόπιστη βελτίωση στον επανέλεγχο ήταν ελαφρώς χαμηλότερο από το αντίστοιχο ποσοστό στον μετέλεγχο για τις περισσότερες μεταβλητές, εκτός από

Πίνακας 19

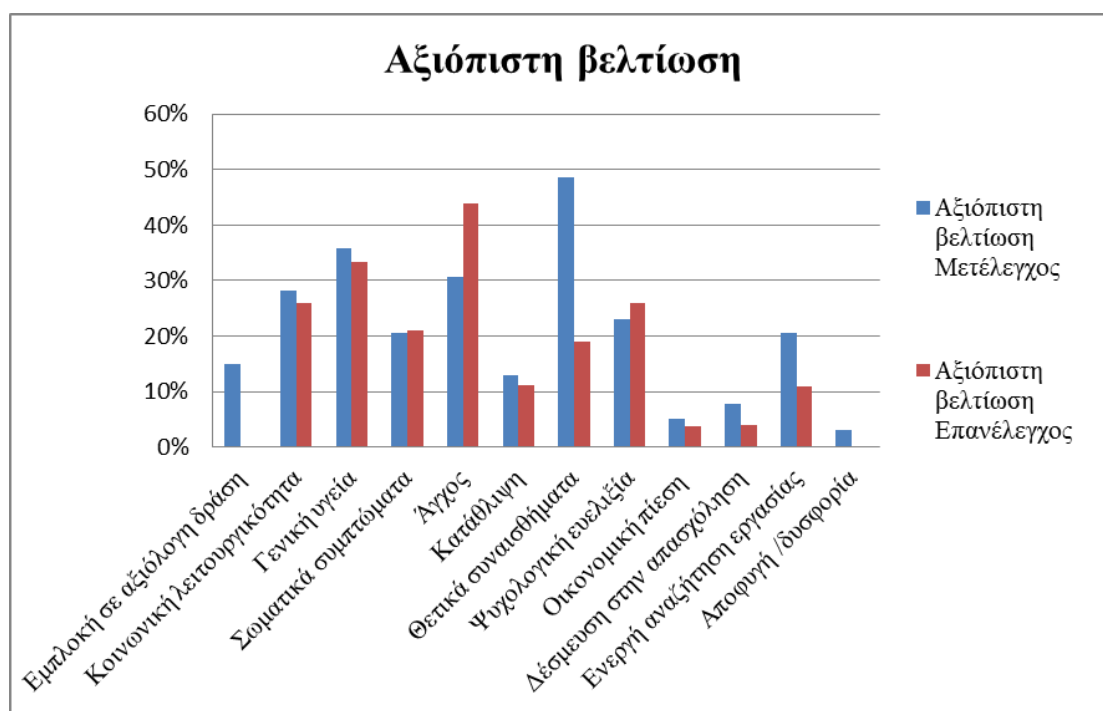
Αξιόπιστη Αλλαγή κατά τον Επανέλεγχο

Μεταβλητές	<i>Cronbach's α</i>	<i>T.A.</i>	Αξιόπιστη αλλαγή	Αξιόπιστη βελτίωση	Αξιόπιστη επιδείνωση
Κοινωνική λειτουργικότητα	0.855	4.02	4.24	7 (26%)	2 (7%)
Γενική υγεία	0.938	14.97	10.33	9 (33%)	3 (11%)
Σωματικά συμπτώματα	0.875	5.19	5.09	7 (21%)	4 (15%)
Άγχος	0.895	5.26	4.72	12 (44%)	3 (11%)
Κατάθλιψη	0.827	3.86	4.45	3 (11%)	1 (4%)
Θετικά συναισθήματα	0.932	0.95	0.69	5 (19%)	5 (19%)
Ψυχολογική ευελιξία	0.912	8.32	6.84	7 (26%)	0 (0%)
Δέσμευση στην απασχόληση	0.869	5.81	5.83	1 (4%)	3 (11%)
Ενεργή αναζήτηση	0.868	3.58	3.61	3 (11%)	1 (4%)
Οικονομική πίεση	0.707	1.09	1.64	1 (4%)	0 (0%)

Σημείωση. Συμπεριλαμβάνονται όλες οι υποκλίμακες της Γενικής υγείας ανεξαρτήτως στατιστικά σημαντικού αποτελέσματος.

το άγχος (GHQ), τα σωματικά συμπτώματα και την ψυχολογική ευελιξία. Στις τελευταίες παρατηρήθηκε αύξηση του ποσοστού των ατόμων που σημείωσαν αξιόπιστη βελτίωση στην

επαναληπτική μέτρηση σε σχέση με τη μέτρηση που έγινε μετά την παρέμβαση. Αξίζει να σημειωθεί ότι καμία από τις τρεις αυτές μεταβλητές δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική μεταβολή στον επανέλεγχο. Επιπλέον, το μεγαλύτερο ποσοστό αξιόπιστης βελτίωσης σημειώθηκε στο άγχος (GHQ), δηλαδή τρεις μήνες μετά την παρέμβαση η μείωση του άγχους ήταν το εύρημα με την μεγαλύτερη απήχηση στους ανέργους (44%) σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλο εύρημα της παρούσας έρευνας (Γράφημα 7).

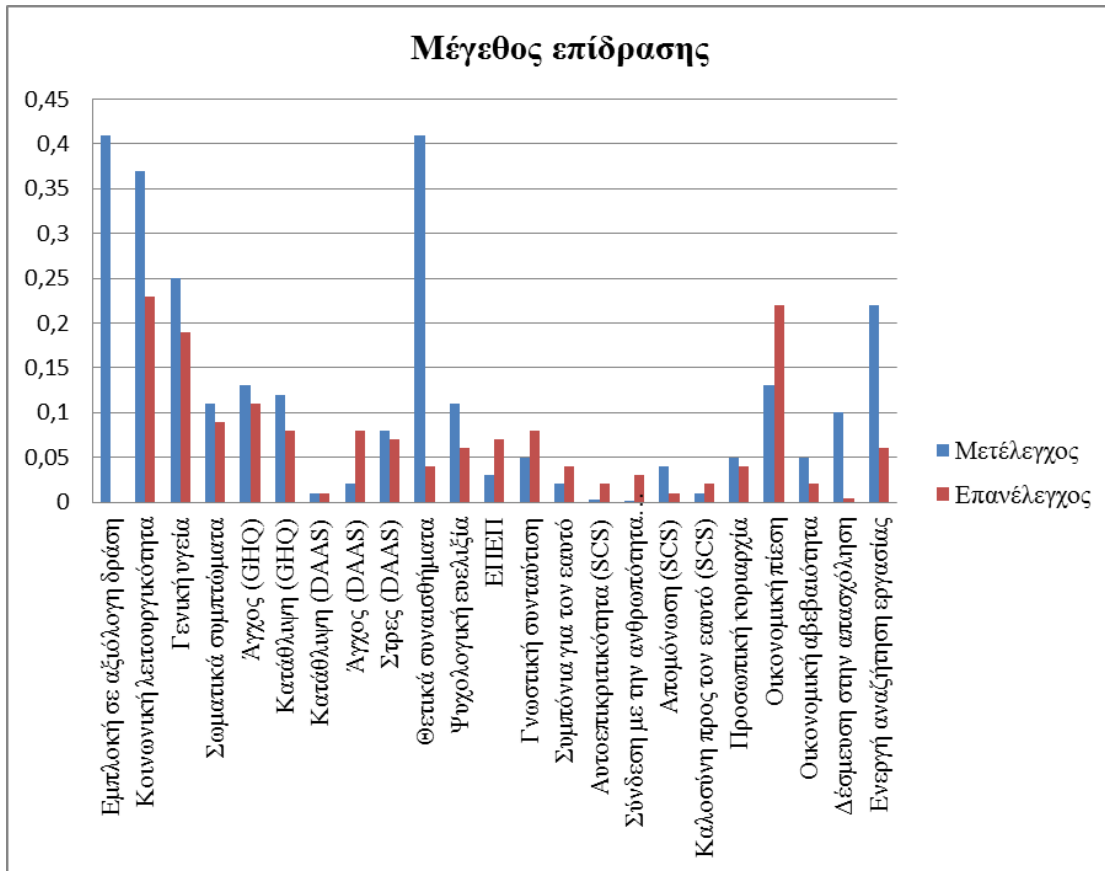


Γράφημα 7. Ποσοστό ατόμων που σημείωσαν αξιόπιστη βελτίωση για κάθε μεταβλητή α) στον μετέλεγχο β) στον επανέλεγχο.

Επισκόπηση μεγέθους επίδρασης στους δύο χρόνους μέτρησης. Η επίδραση της παρέμβασης στην αύξηση της λειτουργικότητας των ανέργων ήταν εξαιρετικά ισχυρή, τόσο για την

κοινωνική λειτουργικότητα ($\eta_p^2 = .37$), όσο και για την εμπλοκή σε αξιόλογη δράση ($\eta_p^2 = .41$).

Κατά τον επανέλεγχο το μέγεθος επίδρασης της κοινωνικής λειτουργικότητας παρέμεινε σε υψηλά επίπεδα ($\eta_p^2 = .23$), παρά τη μικρή μείωσή του. Και στις δύο μετρήσεις, η βελτίωση που παρατηρήθηκε στη γενική υγεία των συμμετεχόντων ήταν μεγάλη ($\eta_p^2 > .14$). Αντίθετα, τα θετικά συναισθήματα, αν και είχαν αυξηθεί πολύ μετά την παρέμβαση ($\eta_p^2 = .41$), δεν διέφεραν ιδιαίτερα στον επανέλεγχο ($\eta_p^2 = .04$). Αντίστροφη πορεία παρατηρήθηκε στην οικονομική πίεση, η βελτίωση της οποίας παρουσίασε αυξητική πορεία με το χρόνο [μέτρια στον επανέλεγχο ($\eta_p^2 = .13$), μεγάλη στον μετέλεγχο ($\eta_p^2 = .22$)]. Μεγάλο μέγεθος επίδρασης κατά τον μετέλεγχο παρατηρήθηκε και στη μείωση της ενεργής αναζήτησης εργασίας ($\eta_p^2 = .13$). Από την άλλη, η ψυχολογική ευελιξία, η δέσμευση στην απασχόληση και η οικονομική πίεση παρουσίασαν μέτριου μεγέθους μεταβολή. Τέλος, η μη αναμενόμενη μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση και της ενεργητικής αναζήτησης εργασίας μετά την παρέμβαση, δεν διατηρήθηκε στην επαναληπτική μέτρηση (Γράφημα 8).



Γράφημα 8. Μέγεθος επίδρασης αποτελεσμάτων για κάθε μεταβλητή α) στον μετέλεγχο β) στον επανέλεγχο.

Συζήτηση

Ο στόχος της παρούσας έρευνας ήταν α) η δημιουργία και εφαρμογή, και β) η αξιολόγηση μιας ομαδικής παρέμβασης με βάση τη ΘΑΔ για τη μείωση των ψυχοσωματικών και ψυχολογικών προβλημάτων των ανέργων. Τα ενθαρρυντικά δεδομένα για την αποτελεσματικότητα της ενίσχυσης της ψυχολογικής ευελιξίας στην ευημερία του γενικού πληθυσμού (π.χ. Burton et al. 2010) οδήγησαν στη διερεύνηση της χρησιμότητας μιας αντίστοιχης παρέμβασης στην προαγωγή της υγείας των ανέργων.

Η διαμόρφωση της παρέμβασης έγινε με άξονα την ενδυνάμωση και την αύξηση της λειτουργικότητας των συμμετεχόντων και βασίστηκε κυρίως στο μοντέλο της ψυχολογικής ευελιξίας και στις έξι διεργασίες της ΘΑΔ. Αυτές είναι η αποσαφήνιση των αξιών, η γνωστική αποαύτιση από δυσλειτουργικές αυτοαντιλήψεις, η ευελιξία στην ανάληψη προοπτικής, η καλλιέργεια της προθυμίας και αποδοχής αρνητικών συναισθημάτων, η εξάσκηση στην εστίαση της προσοχής στο παρόν και η δέσμευση σε δράση (Hayes et al., 2012). Οι διεργασίες αυτές προσαρμόστηκαν στις ανάγκες των ατόμων που αντιμετωπίζουν τη συνθήκη της ανεργίας σε περίοδο οικονομικής κρίσης και για τις ανάγκες της παρέμβασης δημιουργήθηκε επίσης πρωτότυπο υλικό. Έτσι στο πρωτόκολλο συμπεριλήφθησαν ασκήσεις που στοχεύουν στην επεξεργασία ζητημάτων αποαύτισης και αναγνώρισης αξιών και στο κοινωνικό επίπεδο – εκτός από το ατομικό, αλλά και δραστηριότητες για τον επαναπροσδιορισμό της αίσθησης ελέγχου. Σε αυτό το πλαίσιο, χρησιμοποιήθηκαν δραστηριότητες για τη νοηματοδότηση της εμπειρίας της ανεργίας σε περίοδο κρίσης και τη σύνδεσή της με κοινωνικά κυρίαρχες αξίες με στόχο την ανάδειξη της λειτουργικότητας

συμπεριφορών και αξιών που συνεισφέρουν στη διατήρηση των προβλημάτων των ανέργων. Επιπλέον, ενσωματώθηκαν ασκήσεις αποδόμησης των κυρίαρχων λόγων της εργασιακής ηθικής και της οικονομικής κρίσης για να καταστήσουν σαφή το ρόλο της γλώσσας στην κατασκευή περιοριστικών στερεοτύπων που αναπαράγονται στην Ελλάδα της κρίσης. Επιπρόσθετα, η δραστηριότητα της αποτίμησης και αναθεώρησης προσωπικών απωλειών συμπεριλήφθη για την υπονόμηση της αίσθησης αβοηθησίας που μπορεί να βιώνει ένας άνεργος με σοβαρά οικονομικά προβλήματα, με στόχο μια πιο ρεαλιστική αποτίμηση ελέγχου και την προετοιμασία για δέσμευση σε δράση σύμφωνη με τις αξίες. Η παρέμβαση επίσης εμπλουτίστηκε με υλικό από πηγές εκτός της ευρύτερης βιβλιογραφίας για τη ΘΑΔ με στόχο την αύξηση της εποικοδομητικής διαχείρισης του χρόνου (Jahoda, 1981; Ζελίνσκι, 2002), την εξάσκηση στην εστίαση της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν (Kabat-Zinn, 2002), την υπονόμηση της ανησυχίας και του μηρυκασμού (Orsillo & Roemer, 2011), την ενίσχυση της συμπόνιας για τον εαυτό (Gilbert, 2010) και την αύξησης της κοινωνικής συνοχής (Gersie & King, 1989). Συνοψίζοντας, η σύνθεση του παραπάνω υλικού είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός εγχειριδίου ομαδικής παρέμβασης για την κινητοποίηση και ενδυνάμωση των ανέργων με στόχο την αντιμετώπιση προβλημάτων που συνδέονται με την ανεργία και την οικονομική δυσχέρεια. Η χρησιμότητά της επιβεβαιώθηκε από την πιλοτική έρευνα και στη συνέχεια εξετάστηκε η αποτελεσματικότητά της

Η αξιολόγηση των ευρημάτων της δεύτερης φάσης της έρευνας επιβεβαίωσε τις υποθέσεις για την αποτελεσματικότητα μιας παρέμβασης βασισμένης στη ΘΑΔ στη βελτίωση της κοινωνικής λειτουργικότητας των ατόμων, στην αύξηση της συμπεριφοράς που είναι συνεπής με τις αξίες, στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων των ανέργων. Η ενίσχυση της ψυχολογικής ευελιξίας και της συμπεριφοράς που είναι συνεπής με τις αξίες του

ατόμου αμέσως μετά την παρέμβαση επιβεβαίωσαν – σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον – την συνέπεια της παρέμβασης με το θεωρητικό υπόβαθρο της ΘΑΔ. Στα δευτερεύοντα ευρήματα της παρέμβασης συγκαταλέγεται η μακροπρόθεσμη μείωση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης και η μείωση της οικονομικής αβεβαιότητας για τα άτομα που υπέστησαν μικρή οικονομική απώλεια στον επανέλεγχο, σε σύγκριση με εκείνους που αντιμετώπισαν μεγάλη υλική απώλεια. Σε αντίθεση με τις αρχικές υποθέσεις, η δέσμευση στην απασχόληση και η ενεργή αναζήτηση εργασίας σημείωσαν βραχυπρόθεσμη μείωση μέτριου και μεγάλου μεγέθους, αντίστοιχα. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της παρέμβασης παρατηρήθηκε σταδιακή αύξηση της «αποφυγής/δυσφορίας» και μια τάση αύξησης της ικανοποίησης από την παρέμβαση.

Η παρούσα έρευνα επιβεβαίωσε την κύρια υπόθεσή της, ότι μια παρέμβαση σχεδιασμένη για ανέργους και βασισμένη στη ΘΑΔ θα είχε θετική επίδραση στη λειτουργικότητα, τόσο στον κοινωνικό τομέα, όσο και στη συμπεριφορά που είναι συνεπής με τις προσωπικές αξίες των ατόμων. Η αύξηση που παρατηρήθηκε ήταν μεγάλου μεγέθους (κοινωνική λειτουργικότητα $\eta_p^2 = .37$, συμπεριφορά σύμφωνη με τις αξίες $\eta_p^2 = .41$) και διατηρήθηκε και στον επανέλεγχο (μόνο η κοινωνική λειτουργικότητα μετρήθηκε στον επανέλεγχο). Η βελτίωση της λειτουργικότητας στον κοινωνικό τομέα είναι ένα σημαντικό εύρημα γιατί μπορεί να προστατεύσει από τον κοινωνικό αποκλεισμό και τις δυσμενείς επιδράσεις του στην ψυχική και σωματική υγεία των ανέργων. Επιπλέον, η συμπεριφορά που είναι σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες του ατόμου συνάδει με τον κύριο θεραπευτικό στόχο της ΘΑΔ, που είναι η ολοένα αυξανόμενη εμπλοκή του ατόμου σε μοτίβα συμπεριφορών που προσδίδουν νόημα στη ζωή (Hayes et al., 2012). Η δέσμευση σε δράση συνεπής με τις αξίες του ατόμου, αλλά και γενικότερα η συμμετοχή στην καθημερινή ζωή, σχετίζονται θετικά με την ευημερία (Cantor & Sanderson, 1999), ενώ οι Evans και Haworth (1991) αναφέρουν πως το

επίπεδο δραστηριοποίησης αποτελεί καλύτερο προβλεπτικό παράγοντα για την ευημερία των ανέργων σε σύγκριση με τα υπόλοιπα λανθάνοντα οφέλη της εργασίας, όπως είναι η δόμηση του χρόνου, η κοινωνική θέση, η κοινωνική επαφή και η αίσθηση σκοπού, αλλά και πιθανόν διαμεσολαβεί την πρόσβαση του ατόμου σε όλα τα υπόλοιπα λανθάνοντα οφέλη της εργασίας.

Με βάση τα δύο στοιχεία λειτουργικότητας που εξετάσαμε θα μπορούσαμε να πούμε πως οι έννοιες αυτές σε έναν βαθμό αντανακλούν την διάσταση της ευημερίας που αναφέρεται ως *ευδαιμονία* (Keyes & Annas, 2009) ή *ψυχοκοινωνική ευημερία* (Diener et al., 2010). Η βιβλιογραφία των παρεμβάσεων για τις επιπτώσεις της ανεργίας υπεραντιπροσωπεύεται από μελέτες που εστιάζονται στα ψυχολογικά συμπτώματα και στην ηδονική πλευρά της ευημερίας (Giuntoli et al., 2015), ενώ οι Keyes και Annas (2009) προτείνουν τη μετακίνηση της έμφασης στη μελέτη της ευδαιμονικής ευημερίας, δηλαδή στην προαγωγή της λειτουργικότητας, δεδομένου ότι είναι μια ερευνητική περιοχή που είναι σχετικά ανεξερεύνητη, αλλά και πολλά υποσχόμενη. Η ευδαιμονία αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ένα άτομο στη ζωή του, καθώς και στον βαθμό στον οποίο η συμπεριφορά του αντανακλά τις αξίες του (Keyes & Annas, 2009) και είναι στην υπηρεσία της πραγμάτωσης του δυναμικού του (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008). Ειδικότερα, το εργαλείο μέτρησης της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες του ατόμου στην παρούσα έρευνα παρουσιάζει αρκετές ομοιότητες με τις κλίμακες μέτρησης της ψυχοκοινωνικής ευημερίας, στο βαθμό που αξιολογεί την αφοσίωση και αποτελεσματικότητα του ατόμου σε τομείς της ζωής που έχουν νόημα για εκείνο προσωπικά (Diener et al., 2010). Με την έννοια αυτή, η αύξηση της δράσης που είναι σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες του ατόμου θα λέγαμε ότι ουσιαστικά ταυτίζεται με την ευδαιμονική πλευρά της ευημερίας και, για το λόγο αυτό, αποτελεί ένα μέτρο θετικής λειτουργικότητας (Culbertson, Fullagar, & Mills, 2010; Ryff & Singer, 1998), σε

αντιδιαστολή με τα εργαλεία που ανιχνεύουν την ένταση δυσφορίας ή των παθολογικών συμπτωμάτων.

Η ενίσχυση δεικτών θετικής λειτουργικότητας, όπως είναι η συμπεριφορά που είναι σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες του ατόμου, έχει μακροπρόθεσμη και προστατευτική επίδραση στην υγεία και γι' αυτό θεωρείται ότι μπορεί να συμβάλλει, όχι μόνο στην αντιμετώπιση των ψυχολογικών προβλημάτων, αλλά και στην πρόληψή τους (Diener et al. 2010; Huta & Ryan, 2010; Ryan, Huta και Deci, 2008; Waterman et al., 2008). Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι η συμπεριφορά που πηγάζει από προσωπικές αξίες αυξάνει την εγγενή κινητοποίηση του ατόμου (Ryan & Deci, 2000), αφού εξ' ορισμού η δέσμευση σε δράση προϋποθέτει, αλλά και ενισχύει τον αυτοπροσδιορισμό, δηλαδή την εκούσια και συνειδητή επιλογή μιας συγκεκριμένης αξίας ή συμπεριφοράς, έναντι οποιασδήποτε άλλης. Η αύξηση της εμπλοκής σε αξιόλογη δράση είναι ένα αναμενόμενο εύρημα εξ' αιτίας της σημαντικής έκτασης που δόθηκε στον τομέα αυτό στην παρέμβαση που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα, κατά τη διάρκεια της οποίας οι συμμετέχοντες κινητοποιήθηκαν να διερευνήσουν το νόημα της προσωπικής τους εμπειρίας και τις επιλογές που θα είχαν νόημα για τους ίδιους. Συγκεκριμένα, οι άνεργοι κλήθηκαν να διερευνήσουν κατά πόσον η συμπεριφορά τους συμφωνεί με τις προσωπικές τους αξίες και υποστηρίχθηκαν στο σχεδιασμό και στην υλοποίηση στόχων με προσωπικό νόημα. Ενδεχομένως η συμπεριφορική ενεργοποίηση που ξεκίνησε κατά τη διάρκεια της παρέμβασης να πυροδότησε θετικά συναισθήματα πληρότητας και ικανοποίησης ενισχύοντας την διατήρηση των συμπεριφορών αυτών μακροπρόθεσμα. Ωστόσο, η υπόθεση αυτή δεν είναι δυνατόν να ελεγχθεί, καθώς στην παρούσα έρευνα δεν έγινε μέτρηση της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες στον τρίμηνο επανέλεγχο. Οι Ryan και συν. (2008) υποστηρίζουν πως η εκούσια επιλογή αξιών και στόχων που

προσδιορίζονται από το ίδιο το άτομο και δεν εξυπηρετούν κάποια ετερόνομη λειτουργία, αλλά θεωρούνται αυτοσκοπός, ενισχύουν την ατομική και συλλογική λειτουργικότητα και ευημερία, επειδή καλύπτουν τις πανανθρώπινες ανάγκες για ικανότητα, σύνδεση και αυτονομία. Ένας τέτοιος τρόπος ζωής προάγει την αίσθηση υποκειμενικής ζωτικότητας, δηλαδή αίσθηση της ψυχικής ενέργειας που διαθέτει το άτομο προκειμένου να είναι λειτουργικό, και που γίνεται αντιληπτή ως αίσθηση ζωντάνιας κι ευεξίας (Ryan & Frederick, 1997). Η βελτίωση της ζωτικότητας και της υγείας ενισχύει περαιτέρω την εμπλοκή του ατόμου σε σημαντικές δραστηριότητες, εξηγώντας την σταθερότητά της στο χρόνο (Ryan et al., 2008).

Ενώ η εμπλοκή σε αξιόλογη δράση ταυτίζεται με την ευδαιμονία, δηλαδή με το βαθμό στον οποίο λειτουργεί καλά ένα άτομο στη ζωή του, ο *ηδονισμός*, αναφέρεται στα συναισθήματα που έχει κάποιος για τη ζωή του (Keyes & Annas, 2009). Η δεύτερη αυτή παράμετρος της υποκειμενικής ευημερίας αναφέρεται στα θετικά συναισθήματα και στην ικανοποίηση από τη ζωή (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) και αντιπροσωπεύεται στην παρούσα έρευνα από τα θετικά συναισθήματα, τα οποία επίσης παρουσίασαν μεγάλο μέγεθος αύξηση στον μετέλεγχο. Τα θετικά συναισθήματα ήταν η μεταβλητή που σημείωσε το μεγαλύτερο μέγεθος επίδρασης μετά την παρέμβαση ($\eta_p^2 = .41$, μαζί με την συμπεριφορά που είναι σύμφωνη με τις προσωπικές αξίες), αλλά και το μεγαλύτερο ποσοστό αξιόπιστης βελτίωσης (49%) σε σύγκριση με όλες τις υπόλοιπες μεταβλητές. Το εύρημα αυτό δείχνει ότι η αύξηση των θετικών συναισθημάτων αποτέλεσε μια κύρια επίδραση της συγκεκριμένης παρέμβασης, όπως και άλλων παρεμβάσεων που βασίζονται στη ΘΑΔ (Burton et al., 2010). Αυτό θα μπορούσε να αποδοθεί σε διάφορους παράγοντες. Η έμφαση της παρέμβασης στη διερεύνηση αξιών και στην κινητοποίηση για εμπλοκή σε δραστηριότητες που αξιολογούνται από το άτομο ως επιθυμητές και αξιόλογες θα μπορούσε να ερμηνεύσει σε ένα σημαντικό βαθμό τη

παρατηρούμενη βελτίωση της διάθεσης των συμμετεχόντων (Corral-Verdugo et al., 2016). Επιπλέον, η παράλληλη αύξηση των θετικών συναισθημάτων και της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες κατά το μετέλεγχο ενδεχομένως να σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες ήταν αρκετά κινητοποιημένοι ώστε να ξεκινήσουν να πραγματοποιούν σημαντικές αλλαγές στη ζωή τους. Η μακροπρόθεσμη βελτίωση της λειτουργικότητας – όχι όμως και των θετικών συναισθημάτων – στον επανέλεγχο είναι συνεπής με τα ευρήματα των Diener και συν. (2010), οι οποίοι συγκρίνοντας ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης της ψυχοκοινωνικής ευημερίας (Flourishing Scale) με ένα δεύτερο που αξιολογεί τα συναισθήματα (SPANE) διαπίστωσαν ότι η ψυχοκοινωνική ευημερία είναι πιο σταθερή στο χρόνο σε σχέση με τα συναισθήματα. Επιπλέον, η απουσία της διατήρησης της επίδρασης της παρέμβασης στα θετικά συναισθήματα στην επαναληπτική μέτρηση μπορεί να σημαίνει ότι η λήξη της παρέμβασης σηματοδότησε την παύση της θετικής επίδρασης ενός ελεύθερου από στίγμα περιβάλλοντος για τους συμμετέχοντες. Η εφαρμογή μια τυχαιοποιημένης μελέτης θα μπορούσε να δώσει περισσότερα στοιχεία σχετικά με το κατά πόσο η αύξηση των θετικών συναισθημάτων ήταν αποτέλεσμα της συγκεκριμένης παρέμβασης, ή άλλων παραγόντων, όπως για παράδειγμα η απλή επίδραση της τακτικής κοινωνικής επαφής που προσέφερε η ομάδα.

Η αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας που σημειώθηκε στον μετέλεγχο δείχνει ότι, τουλάχιστον βραχυπρόθεσμα, η παρέμβαση πέτυχε τον βασικό της σκοπό, καθώς είχε σχεδιαστεί έτσι ώστε να προσεγγίσει τους επιμέρους στόχους της ψυχικής ενδυνάμωσης και της ενίσχυσης της λειτουργικότητάς των ανέργων μέσω της ενίσχυσης της ψυχολογικής ευελιξίας. Αυτό σημαίνει ότι στο τέλος της παρέμβασης οι συμμετέχοντες ανέφεραν μεγαλύτερο επίπεδο ικανότητας να παραμένουν προσηλωμένοι σε συμπεριφορές που συνδέονται με τις προσωπικές τους αξίες υιοθετώντας μια ανοιχτή στάση απέναντι στην εμπειρία τους (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, &

Lillis, 2006). Στην παρούσα έρευνα οι άνεργοι εξασκήθηκαν στην ικανότητα αυτή εκπαιδευόμενοι στην αντιμετώπιση των εμποδίων που πηγάζουν κατά τη διάρκεια της δέσμευσης σε δράση. Οι συμμετέχοντες εξοικειώθηκαν με την αποδοχή δυσάρεστων βιωμάτων μαθαίνοντας να «κάνουν χώρο» για ανεπιθύμητες καταστάσεις και συναισθήματα, χωρίς να αποκλίνουν από την πορεία επίτευξης των προσωπικών τους στόχων. Η αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας μετά από συμμετοχή σε ομαδική παρέμβαση βασισμένη στη ΘΑΔ έχει αναφερθεί και σε διαφορετικούς πληθυσμούς (McCracken & Gutiérrez-Martinez, 2011; Morton et al., 2012).

Εκτός από τις προεκτάσεις της στον τομέα της ψυχοπαθολογίας, η έννοια της ψυχολογικής ευελιξίας έχει συνδεθεί με την ανθεκτικότητα, την καλύτερη ιεράρχηση δραστηριοτήτων, την εναρμόνιση ανάμεσα σε διαφορετικούς τομείς της ζωής και την ανοχή της ματαίωσης (Kashdan & Rottenberg, 2010). Επιπλέον, η ψυχολογική ευελιξία παρουσιάζει μεγάλη συνάφεια με την έννοια της αυτορρύθμισης και συνεισφέρει στην κατανόηση της προσαρμογής του ατόμου κατά τη διάρκεια της ανεργίας. Οι Wanberg, Zhu, Kanfer και Zhang (2012) υποστηρίζουν ότι οι ικανότητες αυτορρύθμισης αναφορικά με την διατήρηση της προσπάθειας (π.χ. αναζήτησης εργασίας ή δόμησης του χρόνου), αλλά και σχετικά με τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων (ματαίωση, απόρριψη) μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την υποκειμενική εμπειρία της ανεργίας. Δεδομένου ότι οι διεργασίες ενίσχυσης της ψυχολογικής ευελιξίας συμβάλλουν στην αναγνώριση και δέσμευση σε σημαντικούς για το άτομο στόχους, αλλά και στην αποταύτιση από αρνητικές ιδιωτικές εμπειρίες, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας πιθανόν να οδηγεί σε βελτίωση της ικανότητας αυτορρύθμισης, τουλάχιστον σε κάποιες καταστάσεις. Επίσης, εφόσον η γνωστική συνταύτιση «αναφέρεται σε μια υπερβολική ή ακατάλληλη ρύθμιση της συμπεριφοράς από λεκτικές διεργασίες, όπως οι κανόνες» (Hayes et al., 2006, σελ. 6), θα λέγαμε ότι η αύξηση της ψυχολογικής

ευελιξίας ίσως να συνιστά μια διαδικασία αυτορρύθμισης με βάση το κριτήριο της συνέπειας της συμπεριφοράς με τις προσωπικές αξιακές επιλογές.

Στην παρούσα έρευνα το εύρημα της ενίσχυσης της ψυχολογικής ευελιξίας δεν διατηρήθηκε στον επανέλεγχο. Εάν συνυπολογίσουμε ότι η διαφορά της συνολικής βαθμολογίας στις δύο μετρήσεις (προέλεγχος-μετέλεγχος, προέλεγχος- επανέλεγχος) ήταν μόλις 0.02 μονάδες, ίσως το τελευταίο εύρημα να είναι εικονικό και να σχετίζεται με τη μείωση του δείγματος στον επανέλεγχο. Η εκδοχή αυτή υποστηρίζεται και από το γεγονός ότι το ποσοστό των ατόμων που ανέφεραν αξιόπιστη βελτίωση στον επανέλεγχο ήταν ελαφρώς μεγαλύτερο (26%) σε σύγκριση με τον μετέλεγχο (23%) και κανένας από τους συμμετέχοντες δεν σημείωσε αξιόπιστη επιδείνωση. Ένας ερευνητικός σχεδιασμός που θα συμπεριελάμβανε τη μελέτη της διαμεσολάβησης θα μπορούσε να προσφέρει μεγαλύτερη κατανόηση σχετικά με το βαθμό στον οποίο η αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας συνέβαλε στη μείωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων, κάτι που έχει διαπιστωθεί σε έρευνες που βασίζονται στη ΘΑΔ με άλλους πληθυσμούς (π.χ. Bond & Bunce, 2000).

Η αύξηση του παράγοντα «αποφυγή / δυσφορία» κατά τη διάρκεια της παρέμβασης είναι ένα μη αναμενόμενο εύρημα και φαίνεται να αντιφάσκει τόσο με την παράλληλη αύξηση των θετικών συναισθημάτων, όσο και με την αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας, εφόσον η τελευταία εμπεριέχει την ικανότητα του ατόμου για επαφή και αποδοχή των εμπειριών του. Δεδομένου ότι η «αποφυγή /δυσφορία» παρουσιάζει υψηλή θετική συσχέτιση με άλλες μεταβλητές, όπως η συμπεριφορά που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου και η ικανοποίηση από την παρέμβαση, είναι πιθανή η ερμηνεία ότι οι συμμετέχοντες ερμήνευσαν τις ερωτήσεις που αντιστοιχούν στην μεταβλητή αυτή ως μέτρηση της εστίασης της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν (δηλαδή ως αποστασιοποίηση από αρνητικές σκέψεις), παρά ως αξιολόγηση της αποφυγής, αλλά η επανάληψη

της έρευνας με μεγαλύτερο δείγμα θα μας επέτρεπε να καταλήξουμε σε πιο ασφαλή συμπεράσματα. Επιπρόσθετα, η αύξηση του παράγοντα «αποφυγή / δυσφορία» ενδεχομένως να είναι αποτέλεσμα της αύξησης της επίγνωσης των συμπεριφορών αποφυγής κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, καθώς και της μεγαλύτερης έκθεσης σε αρνητικά συναισθήματα που συνεπάγεται η καλλιέργεια της δεξιότητας της αποδοχής (Krafft et al., 2018). Το εύρημα αυτό πιθανόν δείχνει ότι οι άνεργοι σταδιακά αποκτήσαν την ικανότητα να έρχονται σε επαφή με όλο και πιο έντονα συναισθήματα. Σε αυτό το πλαίσιο το αποτέλεσμα αυτό είναι συνεπές με τη φιλοσοφία της ΘΑΔ, η οποία δίνει έμφαση στην πλήρη επαφή του ατόμου με όλη την γκάμα των συναισθημάτων, ανεξάρτητα από το περιεχόμενό τους (Hayes, 2004). Ωστόσο, εάν αυτός ήταν ο λόγος της αύξησης του παράγοντα «αποφυγή / δυσφορία», θα περιμέναμε αντίστοιχα ευρήματα και σε άλλες έρευνες, κάτι που δεν επιβεβαιώνεται από τη βιβλιογραφία.

Η παρούσα έρευνα απέτυχε να ανιχνεύσει σημαντικές μεταβολές στις υπόλοιπες μεταβλητές διεργασίας, όπως είναι η γνωστική συνταύτιση, η ΕΠΕΠ και η συμπόνια για τον εαυτό, σε αντίθεση με μελέτες παρεμβάσεων ΘΑΔ σε άλλους πληθυσμούς (Yadavaia et al., 2014). Πιθανόν, αυτό συνέβη επειδή το Ερωτηματολόγιο Αποδοχής και Δράσης II (AAQ II) είναι σχεδιασμένο για την αξιολόγηση της ευρύτερης παραμέτρου της ψυχολογικής ευελιξίας, η οποία περιλαμβάνει και τις έξι διεργασίες της ΘΑΔ (Hayes et al., 2006). Ενδεχομένως, το AAQ II να ανίχνευσε αθροιστικά μικρότερης κλίμακας αλλαγές που στα υπόλοιπα εργαλεία δεν θα περνούσαν το κατώφλι του επιπέδου σημαντικότητας, δεδομένου του μικρού μεγέθους του δείγματος. Επιπλέον, η απουσία ευρημάτων ενδεχομένως να οφείλεται στις ιδιαιτερότητες του συγκεκριμένου πληθυσμού ή / και στην επίδραση του ευρύτερου πλαισίου οικονομικής ύφεσης. Οι Berzins, Babins-Wagner και Hyland (2018) διαπίστωσαν ότι οι άνεργοι επωφελούνται λιγότερο από υπηρεσίες συμβουλευτικής κατά τη

διάρκεια μιας περιόδου οικονομικής ύφεσης σε σύγκριση με τα οφέλη που αποκομίζουν κατά την περίοδο οικονομικής ανάπτυξης, κάτι που αποδίδουν στην αυξημένη οικονομική πίεση των ανέργων. Είναι λοιπόν αναμενόμενο η επίδραση αυτή να εντείνεται στο πλαίσιο της τρέχουσας κρίσης στην Ελλάδα με την ανεργία να αγγίζει σχεδόν ένα στα πέντε άτομα. Επιπρόσθετα η απουσία σημαντικών αποτελεσμάτων για τις συγκεκριμένες μεταβλητές μπορεί να υποδηλώνει την χρονική ανεπάρκεια του διαστήματος των εννιά εβδομάδων για την ουσιαστική επεξεργασία των διαστάσεων αυτών, είτε λόγω του περιορισμένου χρόνου που αναλογούσε σε κάποιες από τις αντίστοιχες ενότητες (π.χ. για τη συμπόνια στον εαυτό και τη γνωστική συνταύτιση), είτε λόγω των ιδιαίτερων διεργασιών που αφορούν στον πληθυσμό των ανέργων. Η επανάληψη της έρευνας με μεγαλύτερο δείγμα και μεγαλύτερη χρονική απόσταση από τον επανέλεγχο ενδεχομένως θα αποσαφήνιζε την αποτελεσματικότητα ή μη της παρέμβασης αναφορικά με τις μεταβλητές διεργασίας.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας παρέχουν ενθαρρυντικά στοιχεία για τη συμβολή της ΘΑΔ στην μείωση των ψυχολογικών προβλημάτων και την προαγωγή της ευημερίας των ανέργων. Το εύρημα αυτό είναι σημαντικό γιατί η αύξηση που καταγράφεται με το Ερωτηματολόγιο Γενικής Υγείας συνδέεται με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ψυχικών διαταραχών (Sterling, 2011) και αυτοκτονικής συμπεριφοράς (Maniam et al., 2013). Αν και η προσέγγιση της ΘΑΔ δεν αποσκοπεί άμεσα στη βελτίωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων, αλλά στην ενίσχυση της ποιότητας ζωής, η αύξηση του επιπέδου γενικής υγείας επιβεβαίωσε την υπόθεση ότι η παρέμβαση μπορεί να μειώσει δευτερογενώς τα ψυχολογικά συμπτώματα στους ανέργους, κάτι που έχει διαπιστωθεί και σε μελέτες με διαφορετικούς πληθυσμούς (Brinkborg et al., 2011). Πράγματι, έχει βρεθεί ότι η ψυχολογική ευελιξία είναι προβλεπτικός παράγοντας της ψυχικής υγείας και η αύξησή της σχετίζεται με καλύτερη ποιότητα ζωής και θετικότερη υγεία με βάση το Ερωτηματολόγιο Γενικής

Υγείας (Hayes et al., 2006). Εκτός από τη μείωση της κοινωνικής δυσλειτουργίας, στην παρούσα έρευνα σημειώθηκε στατιστικά σημαντική μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων αμέσως μετά την παρέμβαση. Από την άλλη, παρά το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μεταβολή στο επίπεδο του άγχους, η αξιόπιστη μείωση των δεικτών του άγχους ήταν το αποτέλεσμα που σημειώθηκε στο μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων μακροπρόθεσμα, σε σύγκριση με οποιοδήποτε άλλο εύρημα (44% των συμμετεχόντων παρουσίασε αξιόπιστη βελτίωση στην υποκλίμακα του άγχους στον επανέλεγχο). Το εύρημα αυτό είναι ενθαρρυντικό, καθώς στη μελέτη των Skarlinakis και συν. (2013) για τον επιπολασμό των ψυχιατρικών διαταραχών κατά την έναρξη της κρίσης διαπιστώθηκε πως το γενικευμένο άγχος ήταν η επικρατέστερη διαταραχή στον ελληνικό γενικό πληθυσμό.

Η θετική επίδραση της παρέμβασης στη γενική υγεία ήταν μεγάλου μεγέθους για το σύνολο του δείγματος και διατηρήθηκε και μετά την παρέλευση τριών μηνών από την λήξη της. Το ποσοστό των συμμετεχόντων με κλινικά σοβαρή συμπτωματολογία πριν την παρέμβαση (64%) κυμαινόταν σε παρόμοια επίπεδα με άλλες μελέτες παρεμβάσεων για ανέργους στον προέλεγχο (Maguire et al., 2014), αλλά και με τον επιπολασμό της μετατραυματικής διαταραχής του στρες λόγω της κρίσης στον ελληνικό γενικό πληθυσμό μετά την έναρξη της οικονομικής ύφεσης (60%: Sochos, 2018). Στην παρούσα έρευνα το ποσοστό αυτό μειώθηκε σημαντικά και, συγκεκριμένα, σε 41% μετά την παρέμβαση, δηλαδή σχεδόν τα μισά (48%) από τα άτομα που ανέφεραν κλινική δυσφορία στον προέλεγχο επέστρεψαν σε φυσιολογικά επίπεδα λειτουργικότητας στον μετέλεγχο. Ωστόσο, στον μετέλεγχο παρατηρήθηκε επίσης κλινική επιδείνωση σε τρία άτομα που ανέφεραν φυσιολογικά επίπεδα ψυχολογικών συμπτωμάτων στον προέλεγχο (δηλαδή το 21% των ατόμων χωρίς κλινική δυσφορία στον προέλεγχο). Αν και η επιδείνωση της ψυχικής υγείας κατά τη διάρκεια της

παρέμβασης συνιστά έναν περιορισμό της έρευνας, ωστόσο δεν είναι διαθέσιμες οι πληροφορίες που θα μας επέτρεπαν να διαπιστώσουμε το βαθμό στον οποίο η επιδείνωση αυτή συνδέεται με την παρέμβαση ή με γεγονότα ζωής των συμμετεχόντων. Η δυνατότητα συλλογής επιπρόσθετων πληροφοριών μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης θα μας επέτρεπε πιθανόν να προσδιορίσουμε αν - και κατά πόσο - το εύρημα αυτό αντικατοπτρίζει παράγοντες που δεν συμπεριλήφθησαν στο σχεδιασμό της παρέμβασης, όπως για παράδειγμα οι δεξιότητες επικοινωνίας ή αντιμετώπιση των διαπροσωπικών συγκρούσεων.

Τρεις μήνες μετά την παρέμβαση τα επίπεδα των ψυχολογικών συμπτωμάτων εξακολουθούσαν να είναι σημαντικά χαμηλότερα σε σύγκριση με την έναρξη της παρέμβασης, ενώ ελεύθερο συμπτωμάτων ήταν το 44 % των ατόμων που προσήλθαν με κλινικά σοβαρή συμπτωματολογία. Το εύρημα αυτό είναι συνεπές με τα αποτελέσματα των Folke και συν. (2012) οι οποίοι διαπίστωσαν βελτίωση της γενικής υγείας μετά από σύντομη ομαδική παρέμβαση βασισμένη στη ΘΑΔ σε άτομα σε μακρόχρονη αναρρωτική άδεια λόγω κατάθλιψης, αν και με μικρότερο μέγεθος κλινικής σημαντικότητας (27.2% στον μετέλεγχο και 36.4% στον επανέλεγχο, με βάση την κλίμακα BDI). Οι Proudfoot και συν. (1997), χρησιμοποιώντας εκπαίδευση σε δεξιότητες αναζήτησης εργασίας βασισμένη στη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση, αναφέρουν μεγαλύτερους δείκτες κλινικής σημαντικότητας (μείωση των κλινικών περιπτώσεων από 59% σε 21% στον μετέλεγχο), αλλά απουσία διατήρησης των θετικών αποτελεσμάτων στη γενική υγεία κατά τον τρίμηνο επανέλεγχο στους συμμετέχοντες οι οποίοι εξακολουθούσαν να παραμένουν άνεργοι. Αντίθετα, η μακροπρόθεσμη διατήρηση της μείωσης των ψυχολογικών συμπτωμάτων κατά τον επανέλεγχο στην παρούσα έρευνα, είναι συνεπής με το εύρημα των Huta και Ryan (2010), οι οποίοι διαπίστωσαν ότι η εμπλοκή φοιτητών σε δραστηριότητες που προάγουν το νόημα και την

ευδαιμονία οδήγησε σε ανθεκτικά αποτελέσματα αναφορικά με τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων έως και τρεις μήνες μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης. Η μακροπρόθεσμη βελτίωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων συμφωνεί με τα βιβλιογραφικά δεδομένα για την θετική επίδραση της ψυχολογικής ευελιξίας στην πρόληψη της εμφάνισης ψυχικών διαταραχών και στην αύξηση της ψυχικής ανθεκτικότητας εν όψει στρεσογόνων γεγονότων (Biglan, Hayes, & Pistorello, 2008) ή / και αρνητικών γνωστικών εκτιμήσεων (Fonseca, 2018). Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα στη βελτίωση της ευημερίας (επανέλεγχος) ανέφεραν επίσης οι Creed και συν. (1999) ερευνώντας την επίδραση μιας γνωστικής-συμπεριφορικής παρέμβασης με έμφαση στην εκπαίδευση σε δεξιότητες αντιμετώπισης των συνεπειών της ανεργίας σε μακροχρόνιους ανέργους. Οι συγγραφείς συνδέουν τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα με την έμφαση της παρέμβασης σε διαδικασίες που συνδέονται με την προσωπική ανάπτυξη του ανέργου και άρα παρέχουν εφόδια για την μετέπειτα εξέλιξη του ανεξαρτήτως από την κατάσταση απασχόλησης στο μέλλον.

Πέρα από την πιθανή επίδραση της ψυχολογικής ευελιξίας και της συμπεριφορικής ενεργοποίησης, και άλλοι παράμετροι της παρέμβασης μπορεί να συνέβαλαν στη μείωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων των ανέργων. Το πρωτόκολλο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα αφιέρωσε ένα σημαντικό μέρος στην αποσαφήνιση του νοήματος, ειδικότερα σε θέματα που άπτονται των ψυχολογικών και κοινωνικών διαστάσεων του φαινομένου της ανεργίας. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να διερευνήσουν όχι μόνο τις προσωπικές τους αξίες, αλλά και το μοτίβο των κυρίαρχων αξιών σε κοινωνικό και πολιτισμικό επίπεδο. Αυτό ίσως να τους έδωσε την ευκαιρία να αποτιμήσουν τη λειτουργικότητα της υιοθέτησης συμπεριφορών και εξωγενών αξιών, αλλά και να νοηματοδοτήσουν την εμπειρία της ανεργίας και της οικονομικής κρίσης με έναν πιο συνεκτικό τρόπο σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο. Η διαδικασία της συσχέτισης και οργάνωσης των

διαφόρων εμπειριών, τόσο μεταξύ τους, όσο και με τις αξίες του ατόμου, αναφέρεται στην βιβλιογραφία ως διεργασία ανάπτυξης της αυτονομίας (Deci & Ryan, 2000), οδηγεί σε μια πιο συνεκτική αίσθηση του εαυτού και συνδέεται με μεγαλύτερη ωριμότητα και ευημερία (Bauer & McAdams, 2000; Bauer, McAdams, & Pals, 2008). Η εστίαση της παρούσας παρέμβασης στο νόημα και στις αξίες ενδεχομένως να παρείχε ένα διευκολυντικό πλαίσιο για την εποικοδομητική αφομοίωση της εμπειρίας της ανεργίας και της οικονομικής αστάθειας, την επανάκτηση μιας αίσθησης συνοχής και την κατάκτηση μεγαλύτερης αυτονομίας (Deci & Ryan, 2000) με θετικές επιπτώσεις στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των συμμετεχόντων.

Οι Bauer και συν. (2008) υποστηρίζουν ότι η ευημερία συνδέεται με την ικανότητα ατόμου να αφομοιώνει επιτυχώς τις διαφορετικές εμπειρίες της ζωής του και να δημιουργεί νόημα που χαρακτηρίζεται από υψηλό επίπεδο πολυπλοκότητας. Όπως οι αξίες κατευθύνουν και οργανώνουν τη συμπεριφορά, παράλληλα διαδραματίζουν έναν αντίστοιχο οργανωτικό ρόλο στη νοηματοδότηση των εμπειριών (Hayes et al., 2012). Στην παρούσα έρευνα η κατασκευή λειτουργικών νοημάτων ίσως να ενισχύθηκε από ασκήσεις για την ευελιξία ανάληψης προοπτικής (συμπόνια για τον εαυτό, μοίρασμα συναισθημάτων), αλλά και τεχνικές που πυροδοτούν πιο άμεσα την ανακατασκευή νοήματος, όπως τη διερεύνηση των αιτιών και συνεπειών της ανεργίας και της κρίσης, την αποτίμηση των απωλειών και ευκαιριών (Park & Folkman, 1997), τη διερεύνηση των κυρίαρχων αξιών και στερεοτύπων που εμπλέκονται στη διαμόρφωση της εμπειρίας και την καθοδήγηση για ενσωμάτωση της προσωπικής εμπειρίας της ανεργίας στο πλαίσιο της ιστορίας ζωής (για παράδειγμα, διερεύνηση της πρόκλησης που ενυπάρχει στην κατάσταση: Bauer et al., 2008; Hayes et al., 2012; Park & Folkman, 1997; Wanberg et al., 2012; Schafer & Moss, στο Park & Folkman, 1997). Ανέκδοτα παραδείγματα από την συνολική αποτίμηση της συμμετοχής των ανέργων στην

παρέμβαση κατά την λήξη της περιλαμβάνουν αυτοαναφορές που παραπέμπουν στην αλλαγή οπτικής και ανακατασκευή νοήματος («άλλαξε η θεώρηση που είχα για τα πράγματα», «με βοήθησε να βάλω σε τάξη τον εσωτερικό μου κόσμο»). Το εύρημα της μείωσης της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης ενδεχομένως αντιπροσωπεύει μια τέτοια νοηματική μεταμόρφωση που συντελέστηκε σε σχέση με τις αξίες και τα νοήματα που αποδίδονται σε ζητήματα ευρύτερου οικονομικού περιεχομένου. Για παράδειγμα, πιθανόν η παρέμβαση μετρίασε την κοινωνικά καθιερωμένη σύνδεση μεταξύ της ανεργίας / οικονομικής πίεσης και της αίσθησης ευαλωτότητας ή ανεπάρκειας, αλλά περαιτέρω έρευνα θα ήταν απαραίτητη για την επαλήθευση αυτής της ερμηνείας.

Η ικανοποίηση των συμμετεχόντων από την παρέμβαση σημείωσε μη σημαντική αυξητική τάση κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Η υψηλότερη ικανοποίηση σημειώθηκε κατά μέσο όρο στην έβδομη συνεδρία, η οποία επικεντρώνεται στην εξοικείωση με τη διεργασία της αποδοχής. Η κορύφωση της ικανοποίησης στη συγκεκριμένη συνεδρία ενδεχομένως να σχετίζεται με το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες είχαν την εμπειρία μιας καινούριας και φαινομενικά παράδοξης δεξιότητας, η οποία φαίνεται εμπειρικά ότι «λειτουργεί». Η σταδιακή αύξηση της προτίμησης στην παρέμβαση συνδέεται πιθανώς με το γεγονός ότι η φιλοσοφία της ΘΑΔ έρχεται σε αντίφαση με την κοινή λογική και τους μαθημένους τρόπους αντίδρασης που κυριαρχούν στον πολιτισμό μας, οι οποίοι ενθαρρύνουν την αποφυγή της δυσφορίας (Hayes et al., 2012; Ryan et al., 2008). Τέλος, η πτώση του επιπέδου ικανοποίησης στην όγδοη συνεδρία πιθανόν σχετίζεται με το γεγονός ότι η συνεδρία αυτή δεν επικεντρώθηκε στην εισαγωγή νέων δεξιοτήτων, αλλά στην επανάληψη και επεξεργασία υλικού που είχε ήδη παρουσιαστεί σε προηγούμενες συνεδρίες, και στη διαχείριση των πρακτικών προβλημάτων που έγινε από τους ίδιους τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες με ανταλλαγή απόψεων. Η ανάλυση της τάσης της ικανοποίησης από την παρέμβαση ανά ομάδα παρέμβασης

έδειξε ότι στις τέσσερις από τις έξι ομάδες σημειώθηκε μικρή έως μεγάλη πτώση στο επίπεδο της μεταβλητής στη συγκεκριμένη συνεδρία, κάτι που σημαίνει πως οι συμμετέχοντες ένιωθαν αρκετή άνεση, ώστε να εκφράσουν τυχόν αρνητικά συναισθήματα, όπως η μείωση ικανοποίησης, χωρίς να περιορίζονται από την κοινωνικά αποδεκτή τάση να ευχαριστήσουν τον ερευνητή.

Δευτερεύοντα Ευρήματα

Τα ευρήματα δείχνουν ότι η παρέμβαση είχε επίδραση σε τρεις παράγοντες που σχετίζονται με την εμπειρία της ανεργίας, δηλαδή στη δέσμευση στην απασχόληση, στην ενεργητική αναζήτηση εργασίας και στην αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση (Wanberg & Marchese, 1994). Στην παρούσα έρευνα τα αποτελέσματα αυτά ήταν βραχυπρόθεσμα για τις δύο πρώτες και μακροπρόθεσμα για την τελευταία.

Δέσμευση στην απασχόληση και ενεργή αναζήτηση εργασίας. Η μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση και της ενεργής αναζήτησης εργασίας που σημειώθηκαν μετά την παρέμβαση ήταν μη αναμενόμενα αποτελέσματα. Το εύρημα αυτό δεν επιβεβαιώνεται από τα υπάρχοντα δεδομένα της βιβλιογραφίας.

Οι Proudfoot και συν. (1997) δεν βρήκαν αύξηση των συμπεριφορών αναζήτησης εργασίας μετά από γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση, παρά το γεγονός ότι σημειώθηκαν θετικά αποτελέσματα στην επαναπασχόληση των ανέργων. Αντίθετα οι Maguire και συν. (2014) σε μια έρευνα με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και των δεξιοτήτων αναζήτησης εργασίας μετά από παρέμβαση βασισμένη στη γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία διαπίστωσαν αύξηση των

συμπεριφορών αναζήτησης εργασίας και μεγαλύτερο ποσοστό επαναπασχόλησης στον τρίμηνο επανέλεγχο. Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε ένα μικρό ποσοστό επαναπασχόλησης κατά τον επανέλεγχο (13%) σε σύγκριση με παρεμβάσεις που εμπειρείχαν εκπαίδευση σε επαγγελματικές δεξιότητες και αναζήτησης εργασίας (34%, Vinocur et al., 1995; 34%, Proudfoot et al., 1997). Το χαμηλό ποσοστό της επαναπασχόλησης και η μείωση των συμπεριφορών ενεργής αναζήτησης εργασίας δεν προκαλούν έκπληξη, δεδομένης της απουσίας της συγκεκριμένης θεματικής από το περιεχόμενο της παρέμβασης, αλλά και του πλαισίου οικονομικής ύφεσης. Οι Moore και συν. (2017) διαπίστωσαν ότι η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων στην επαναπασχόληση σχετίζεται με το μέγεθος υποχώρησης της κατάθλιψης, κάτι, όμως, που δεν επιβεβαίωσε η παρούσα έρευνα¹.

Αναφορικά με τη δέσμευση στην απασχόληση, οι Paul και Moser (2006) διαπίστωσαν σε μια μεταανάλυση ερευνών ότι η δέσμευση στην απασχόληση είναι σταθερή στο χρόνο, ισχυρή τόσο στους ανέργους όσο και στους εργαζόμενους και τα επίπεδά της δεν επηρεάζονται ούτε στη μακροχρόνια ανεργία, αλλά ούτε και στις μεταβολές της κατάστασης απασχόλησης (απώλεια / εύρεση εργασίας). Επιπρόσθετα, η βιβλιογραφία δείχνει απουσία μεταβολής του επιπέδου δέσμευσης στην απασχόληση μετά από παρεμβάσεις σε ανέργους (Creed et al., 1998; Jong et al., 2013). Στο βαθμό που γνωρίζουμε, δεν έχει αναφερθεί σημαντική μείωση της ενεργής αναζήτησης εργασίας ή της δέσμευσης στην απασχόληση μετά από συμμετοχή σε παρέμβαση για ανέργους. Με βάση τα υπάρχοντα δεδομένα, η μείωση που παρατηρήθηκε στον μετέλεγχο στις συγκεκριμένες μεταβλητές είναι ένα ενδιαφέρον εύρημα και μπορεί να ερμηνευτεί, τόσο με βάση τη φύση της

¹ Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε μέτρια θετική συσχέτιση της επαναπασχόλησης με τη μείωση του στρες και την αύξηση της ΕΠΕΠ, δηλαδή τα άτομα που εργάζονταν στον επανέλεγχο, είχαν σημειώσει μεγαλύτερη μείωση του στρες και μεγαλύτερη αύξηση της ΕΠΕΠ στον μετέλεγχο σε σύγκριση με εκείνους που εξακολούθουσαν να είναι άνεργοι. Λόγω του μικρού μεγέθους δείγματος, το εύρημα αυτό δεν έχει ενταχθεί στα αποτελέσματα.

συγκεκριμένης παρέμβασης, όσο και σε συνάρτηση του ρόλου της δέσμευσης στην απασχόληση στα ψυχολογικά συμπτώματα.

Η θεματική των δεξιοτήτων αναζήτησης εργασίας ή / και επαγγελματικής συμβουλευτικής δεν συμπεριλήφθη στην παρούσα έρευνα. Αντίθετα, έμφαση δόθηκε στην εμπλοκή των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες που αξιολογούνται υποκειμενικά ως σημαντικές, με ελάχιστη καθοδήγηση είτε ως προς το περιεχόμενο / είδος αυτών των δραστηριοτήτων, είτε ως προς τις αξίες από τις οποίες υποκινούνται. Ωστόσο, η παρέμβαση περιείχε ενότητα για την κριτική διερεύνηση των κυρίαρχων αξιών ενθαρρύνοντας κυρίως τους συμμετέχοντες να αποτιμήσουν τις λειτουργικές συνδέσεις ανάμεσα στην αξιακή ιεραρχία και στις εμπειρίες που απορρέουν από αυτήν στο επίπεδο της ατομικής καθημερινότητας. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι οι άνεργοι που εμφανίζουν υψηλή δέσμευση στην εργασία βιώνουν μεγαλύτερη ψυχική επιβάρυνση κατά τη διάρκεια της ανεργίας (Paul & Moser, 2006). Δεδομένου ότι στην παρούσα έρευνα οι συμμετέχοντες ανέφεραν αρχικά υψηλή δέσμευση στην εργασία (η διάμεσος στον προέλεγχο προσέγγισε το 77.1% της μέγιστης βαθμολογίας), μπορεί να διατυπωθεί η υπόθεση πως ίσως η μείωσή της μετά την παρέμβαση να έπαιξε κάποιο ρόλο στη βελτίωση της γενικής υγείας του δείγματος, τουλάχιστον για το χρονικό διάστημα έως και τη λήξη της παρέμβασης.

Ίσως η πρόσβαση στα λανθάνοντα οφέλη της εργασίας με εναλλακτικούς τρόπους να κατέστησε λιγότερο επιτακτική την απασχόληση ως αυτοσκοπό (δηλαδή πέρα από τη λειτουργία της απασχόλησης ως μέσου κάλυψης των βιοτικών αναγκών). Η παρέμβαση έδωσε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να επανακτήσουν - σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον - την πρόσβαση σε κάποια από αυτά τα οφέλη, καθώς το περιεχόμενο της παρέμβασης στόχευε την επανάκτηση μιας αίσθησης νοήματος (επαναπροσδιορισμός αξιών), στη δόμηση του χρόνου και στην αύξηση της

δραστηριοποίησης (δέσμευση σε δράση, εναλλακτικές δραστηριότητες). Σε αυτήν την περίπτωση, η μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση θα μπορούσε να είναι ένα δευτερογενές αποτέλεσμα της αύξησης της ευημερίας. Μια εναλλακτική ερμηνεία για το απροσδόκητο εύρημα, είναι ότι η θεματική και οι διεργασίες της γνωστικής αποταύτισης από τα στερεότυπα για την εργασία και το χρήμα αποδυνάμωσαν την επίδραση των αρνητικών αυτοαντιλήψεων που πηγάζουν από την ταύτιση με την ιδιότητα του ανέργου (στίγμα) στην ευημερία των συμμετεχόντων. Στην δεύτερη περίπτωση, η μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση θα είχε το ρόλο της διαμεσολαβούσας μεταβλητής ανάμεσα στην παρέμβαση (και στην εκπαίδευση στην ψυχολογική ευελιξία) και στην βελτίωση στη γενική υγεία. Οι Wanberg και Marchese (1994) διαπίστωσαν ότι οι άνεργοι με υψηλή δέσμευση στην εργασία και υψηλή αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση είχαν τις πιο αρνητικές αντιλήψεις για την ανεργία, επομένως η μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση στην παρούσα έρευνα πιθανόν να σχετίζεται με την επίδραση της παρέμβασης στο στίγμα της ανεργίας.

Η επανάληψη της έρευνας με την προσθήκη ομάδας ελέγχου και εναλλακτικής πειραματικής συνθήκης θα μας έδινε ενδείξεις για την αποτελεσματικότητα της ΘΑΔ, αλλά και θα προσέφερε μεγαλύτερη κατανόηση, όχι μόνο στον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται η δέσμευση στην απασχόληση με την ψυχολογική ευελιξία και την ψυχική υγεία, αλλά και στην αξιολόγηση της χρησιμότητας της συγκεκριμένης θεματικής για την ενδυνάμωση των ανέργων. Επιπρόσθετα, λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι το δείγμα αποτελούνταν σχεδόν αποκλειστικά από γυναίκες και ότι παραδοσιακά η εργασία κατέχει κεντρικότερο ρόλο στην ταυτότητα των αντρών παρά των γυναικών, η επανάληψη της έρευνας σε ένα αντιπροσωπευτικότερο δείγμα ως προς τα δύο φύλα ενδεχομένως να είχε διαφορετική επίδραση στα επίπεδα της δέσμευσης στην απασχόληση. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι παρά το γεγονός ότι η γενική υγεία του δείγματος εξακολουθούσε να είναι βελτιωμένη τρεις

μήνες μετά την παρέμβαση, η δέσμευση στην απασχόληση και η ενεργή αναζήτηση εργασίας είχαν επιστρέψει στο αρχικό τους, σχεδόν, επίπεδο. Το αποτέλεσμα, λοιπόν, της παρούσας έρευνας θα μπορούσε να ερμηνευθεί περισσότερο ως μια αποδυνάμωση της επίδρασης των περιοριστικών στερεοτύπων, παρά ως μια υπονόμηση του κινήτρου για εξεύρεση εργασίας.

Αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση σημείωσε σημαντική μείωση για το σύνολο του δείγματος, η οποία διατηρήθηκε και στην επαναληπτική μέτρηση. Το εύρημα αυτό είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό, καθώς η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η οικονομική πίεση είναι από τους σημαντικότερους προβλεπτικούς παράγοντες της ψυχικής δυσφορίας (Córdoba-Doña et al. 2016; Crowe, Butterworth, & Leach, 2016). Οι Paul και Batinic (2010) διαπίστωσαν ότι η πρόσβαση στα λανθάνοντα οφέλη της εργασίας, όπως η αίσθηση σκοπού, μπορεί να μετριάσει την επίδραση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης στην ψυχική υγεία ατόμων με δυσβάσταχτα χρέη. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι η οικονομική πίεση επηρεάζει αρνητικά την δραστηριοποίηση και τις κοινωνικές επαφές του ανέργου, επομένως η αύξηση της εμπλοκής σε δραστηριότητες χωρίς οικονομικό κόστος (ή με αμελητέο κόστος) στην παρούσα έρευνα, σε συνδυασμό με την ανακούφιση των ψυχολογικών συμπτωμάτων, πιθανόν να μετρίασε την ένταση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης ή τον βαθμό της επίδρασης της αντιλαμβανόμενης οικονομικής δυσχέρειας στην ευημερία. Μείωση της οικονομικής πίεσης ως αποτέλεσμα παρέμβασης σε ανέργους (JOBS II) αναφέρεται και από τους Vinokur και Schul (1997).

Μετά τον έλεγχο της επίδρασης της οικονομικής απώλειας, σημειώθηκε μείωση της οικονομικής αβεβαιότητας για τους συμμετέχοντες που είχαν υποστεί μικρή οικονομική απώλεια (41% του δείγματος) κατά την επαναληπτική μέτρηση, αλλά όχι για εκείνους που αντιμετώπισαν

μεγάλη υλική απώλεια. Αυτό ενδεχομένως σημαίνει ότι η παρέμβαση είναι πιο πιθανό να δράσει αποτελεσματικά όταν οι εξωτερικοί παράγοντες δεν είναι εξαιρετικά επιβαρυντικοί. Πιθανόν η διαδικασία αποταύτισης από στρεσογόνες σκέψεις οικονομικής φύσης να είναι πιο εύκολη ή / και αποτελεσματική όταν οι άνεργοι αντιμετωπίζουν περιορισμένη οικονομική απώλεια, αλλά όχι όταν η απώλεια αυτή είναι εκτεταμένη.

Με βάση αυτά τα ευρήματα μπορούμε να διατυπώσουμε την υπόθεση ότι η μείωση της οικονομικής πίεσης στην παρούσα έρευνα μπορεί να οφείλεται εν μέρει σε μια αίσθηση επάρκειας και εμπιστοσύνης που συνεπάγεται η αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας. Η δυνατότητα επιλογής μιας στάσης προθυμίας και αποδοχής προϋποθέτει έναν αναγκαίο βαθμό εμπιστοσύνης ότι η επαφή με τη δυσάρεστη εμπειρία δεν είναι πραγματικά απειλητική για το άτομο, επομένως είναι εύλογο ότι μια αίσθηση επάρκειας απέναντι σε στρεσογόνους παράγοντες μπορεί να μειώσει την αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση ή την επίδρασή της στην ευημερία. Επιπλέον, δεδομένου ότι η αυτοαποτελεσματικότητα μετριάξει την επίδραση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης στην ευημερία (Selenko & Batinic, 2011), μια εναλλακτική ερμηνεία για το ίδιο εύρημα είναι ότι η αύξηση της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου ενίσχυσε την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας με θετικές συνέπειες, τόσο στην ευημερία, όσο και στην ίδια την αίσθηση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης. Αν και στην παρούσα έρευνα δεν έγινε αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας με αντίστοιχη κλίμακα, η αποτελεσματικότητα της εμπλοκής σε δράση παρά τη συνοδή δυσφορία του ατόμου αποτέλεσε μία από τις συνιστώσες του παράγοντα εμπλοκή σε αξιόλογη δράση, ο οποίος αναφέρεται στη συμπεριφορά που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου και σημείωσε σημαντική αύξηση κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Τέλος, η μείωση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης πιθανόν να αντανάκλα την επίδραση της εκπαίδευσης σε

βιώσιμους τρόπους διαχείρισης της οικονομικής πίεσης που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η αλληλεγγύη και η υιοθέτηση βιώσιμων συμπεριφορών σχετίζεται με την αίσθηση της επάρκειας και της αυτοαποτελεσματικότητας, και μπορεί να μετριάσει την αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση (Corral-Verdugo, 2016; Turner et al., 1991). Ένα μεγαλύτερο μέγεθος δείγματος και η προσθήκη ομάδας ελέγχου στον ερευνητικό σχεδιασμό θα ήταν απαραίτητα για να προσδιορίσουμε σε ποιο βαθμό η μείωση αυτή οφείλεται πράγματι στην παρέμβαση, αλλά και με ποιες ακριβώς διεργασίες σχετίζεται.

Αίσθηση προσωπικής κυριαρχίας. Στην παρούσα έρευνα δεν σημειώθηκε αύξηση της αίσθησης προσωπικής κυριαρχίας, και το εύρημα αυτό συμφωνεί με τα αποτελέσματα των Maguire και συν. (2014) οι οποίοι εκτόνησαν τη μελέτη τους σε περίοδο οικονομικής κρίσης. Οι συγγραφείς δεν βρήκαν αλλαγές στο σημείο απόδοσης ελέγχου (locus of control) μετά από τη συμμετοχή ανέργων σε γνωστική-συμπεριφορική παρέμβαση με παράλληλη εκπαίδευση σε επαγγελματικές δεξιότητες και δεξιότητες αναζήτησης εργασίας. Πέρα από την περιοριστική επίδραση της οικονομικής ύφεσης στην αίσθηση προσωπικής κυριαρχίας, η απουσία σημαντικών ευρημάτων στην παρούσα έρευνα ερμηνεύεται επιπλέον από τη φύση της προσέγγισης, που υιοθετεί μια λιγότερο παραδοσιακή στάση απέναντι στο θέμα του ελέγχου (Hayes et al., 2012). Επειδή, σύμφωνα με τη προσέγγιση της ΘΑΔ οι ιδιωτικές μας εμπειρίες (όπως για παράδειγμα οι σκέψεις, τα συναισθήματα, οι σωματικές αισθήσεις) δεν εμπίπτουν στη σφαίρα του προσωπικού ελέγχου, δεν προωθείται στη θεραπευτική πράξη η στάση μιας αυξημένης αίσθησης εσωτερικού ελέγχου με την έννοια που προσδιορίζεται από τη διάσταση της προσωπικής κυριαρχίας (Pearlin & Schooler, 1978).

Συγκέντρωση ανεργίας. Αν και δεν ήταν μία από τις υποθέσεις της παρούσας έρευνας, βρέθηκε ότι η συγκέντρωση της ανεργίας σχετιζόταν με το επίπεδο ψυχολογικής ευελιξίας των

ανέργων ανεξάρτητα από την παρέμβαση. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες που είχαν κι άλλους άνεργους στο σπίτι ανέφεραν στις δύο μετρήσεις (προέλεγχος, μετέλεγχος) κατά μέσο όρο υψηλότερο επίπεδο ψυχολογικής ευελιξίας σε σύγκριση με εκείνους που ήταν οι μοναδικοί άνεργοι. Η βιβλιογραφία αναφέρει μεγαλύτερη οικονομική πίεση (Gallie, 1999) και αυξημένη δυσκολία προσαρμογής για τους άνεργους όταν τα κοινωνικά τους δίκτυα χαρακτηρίζονται από την παρουσία κι άλλων ανέργων (υψηλή «συγκέντρωση ανεργίας»: Nordenmark, 1999). Πιθανόν η μεγαλύτερη τριβή με την αντιξοότητα καθιστά αυτούς που έχουν και άλλους άνεργους στην οικογένεια πιο ευέλικτους ψυχολογικά, με τον ίδιο τρόπο που η «δημιουργική απελπισία» διευκολύνει την εγκατάλειψη των δυσλειτουργικών συμπεριφορών και προετοιμάζει το έδαφος για την ανάληψη μιας πιο ευέλικτης προοπτικής (Hayes et al., 2012). Δεδομένου ότι η υψηλή συγκέντρωση ανεργίας φέρνει τους ανθρώπους αντιμέτωπους με νέα ή ασυνήθιστα έντονα προβλήματα για τα οποία δεν διαθέτουν έτοιμες λύσεις, η υιοθέτηση μιας πιο ανοιχτής και ευέλικτης στάσης που θα αξιοποιεί τις υπάρχουσες συνθήκες για την εύρεση εναλλακτικών λύσεων μπορεί να είναι όχι μόνο χρήσιμη, αλλά και μια αναγκαιότητα, κάτι που μπορεί να εξηγήσει το υψηλότερο επίπεδο ευελιξίας στα άτομα αυτά. Επιπρόσθετα, πιθανόν το εύρημα αυτό να αντανακλά τις διαφορές στο επίπεδο του στίγματος ανάμεσα στις δύο υποομάδες. Στην παρούσα έρευνα ενδεχομένως τα άτομα που είχαν και άλλους άνεργους στο σπίτι να απέκλιναν λιγότερο από την οικογενειακή νόρμα αναφορικά με την απασχόληση, επομένως ήταν και λιγότερο πιθανόν να ταυτιστούν με την ιδιότητα του ανέργου, μετριάζοντας έτσι τη ψυχική επιβάρυνση από την προκατάληψη εναντίον της ανεργίας.

Προβλήματα υγείας και μέγεθος οικονομικής απώλειας. Πρέπει να σημειωθεί ότι για το σύνολο του δείγματος (προέλεγχος - επανέλεγχος) η οικονομική αβεβαιότητα ήταν σημαντικά μεγαλύτερη για τα άτομα που είχαν υποστεί μεγάλη οικονομική απώλεια (44.4% του δείγματος) ή

αντιμετώπιζαν προβλήματα υγείας (37%), κάτι που επιβεβαιώνει προηγούμενες αναφορές για τις σοβαρές συνέπειες της απώλειας των υλικών πόρων και της οικονομικής στέρησης στην ευημερία και την υγεία των ανέργων (Economou, Nikolaou, & Theodossiou, 2007). Επιπλέον, η αυξημένη αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση των κατοίκων της δυτικής Θεσσαλονίκης (66.7%) σε σύγκριση με τους κατοίκους της κεντρικής και ανατολικής Θεσσαλονίκης (33.3%) είναι συναφής με τις αναφορές για το μειωμένο μέσο εισόδημα και το αυξημένο ποσοστό πληθυσμού που ζει κάτω από τα όρια της φτώχειας στον δυτικό τομέα της πόλης, έναντι του υπόλοιπου πολεοδομικού συγκροτήματος (Καπιτσίνης, 2009).

Θεωρητικές Προεκτάσεις

Οικονομική πίεση, προσωπική κυριαρχία και ψυχολογική ευελιξία. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας παρέχουν ενδείξεις για τον πιθανό διαμεσολαβητικό ρόλο της ψυχολογικής ευελιξίας στη μείωση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης. Η έννοια της ψυχολογικής ευελιξίας εμπεριέχει την έννοια της *διακριτικής ικανότητας ελέγχου*, δηλαδή την ικανότητα της διάκρισης των καταστάσεων με βάση την ιδιότητά τους να επιδέχονται εκούσιο έλεγχο ή όχι (Roussi, Miller, & Shoda, 2000), και για το λόγο αυτό ευνοεί μια ρεαλιστική αποτίμηση του προβλήματος σε σχέση με το περιθώριο άσκησης προσωπικού ελέγχου. Η διακριτική ικανότητα ελέγχου συνεπάγεται επιπλέον την κατάλληλη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες ανάλογα με την ελεγχσιμότητα της κατάστασης και σχετίζεται θετικά με την ευημερία (Roussi et al., 2000). Τα ενθαρρυντικά ευρήματα της παρούσας έρευνας για τη λειτουργικότητα και την ευημερία

των ανέργων σε συνδυασμό με την αύξηση της ψυχολογικής ευελιξίας είναι συνεπή με την άποψη που υποστηρίζει τη σημασία της ευελιξίας στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης του στρες, παρά της ιεράρχησης με βάση την απόλυτη χρησιμότητά τους (Bonano & Burton, 2013; Kashdan & Rottenberg, 2010; Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982; Roussi et al., 2000). Σε αντιστοιχία με τους Pearlin και Schooler (1978, σελ. 5), οι οποίοι ορίζουν την προσωπική κυριαρχία ως «τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο θεωρεί ότι οι ευκαιρίες στη ζωή του βρίσκονται υπό τον έλεγχο του παρά υπό την επήρεια ανεξέλεγκτων δυνάμεων», θα μπορούσαμε να ορίσουμε την ψυχολογική ευελιξία ως τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο είναι σε θέση να διακρίνει τα περιθώρια άσκησης ελέγχου με βάση κριτήρια που είναι συνάρτηση των εγγενών χαρακτηριστικών της κατάστασης, αλλά και να αξιοποιήσει την εκτίμηση αυτή για την επιλογή της κατάλληλης δράσης (δέσμευση σε δράση) ή στάσης (αποδοχή) (Rothbaum et al., 1982; Roussi et al., 2000). Σε περιόδους οικονομικής ύφεσης η προσδοκία της ενίσχυσης της προσωπικής κυριαρχίας με την έννοια του ενδογενούς ελέγχου πιθανόν να ήταν μάταιη, καθώς μια τέτοια απόδοση δεν ευνοείται από τις συνθήκες στέρησης και απώλειας που δημιουργούν οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες. Στην περίπτωση αυτή η έμφαση αντίστοιχων παρεμβάσεων στην ενίσχυση της ψυχολογικής ευελιξίας ίσως να ήταν περισσότερο πρόσφορη επειδή θα συνέβαλε στη ρεαλιστική διάκριση των καταστάσεων που βρίσκονται υπό έλεγχο (όπως η συμπεριφορά και η δέσμευση σε αξίες) και στην παραίτηση από την άσκοπη και επιβαρυντική προσπάθεια ελέγχου πτυχών της εμπειρίας που δεν επιδέχονται έλεγχο (αρνητικά συναισθήματα, εξωτερικοί παράγοντες).

Ενώ λοιπόν η εσωτερική απόδοση ελέγχου μπορεί είναι δυσλειτουργική σε κάποιες περιπτώσεις, θεωρείται λειτουργική στον τομέα της επιλογής των αξιών. Η έννοια της δέσμευσης σε προσωπικές αξίες που τονίζει η ΘΑΔ προάγει εξ' ορισμού μια αίσθηση ιδιότυπου προσωπικού

ελέγχου, εφόσον η δυνατότητα για άσκηση προσωπικών επιλογών είναι δυνητικά απεριόριστη, καθώς ακόμη και στις πιο ακραίες συνθήκες μπορούμε να επιλέξουμε τη στάση που θα κρατήσουμε ανάλογα με τις προσωπικές μας αξίες μέσα σε ένα πλαίσιο αυτοδιάθεσης. Η έμφαση στη δυνατότητα προσωπικών επιλογών παρά τους περιορισμούς της πραγματικότητας, όπως για παράδειγμα την τύχη ή τον θάνατο, είναι επίσης μια από τις βασικές θέσεις του φιλοσοφικού κινήματος του υπαρξισμού και συνδέεται με την οπτική της εγγενούς ελευθερίας του ανθρώπου (Cooper, 2003). Όταν οι κοινωνικοοικονομικές συνθήκες ευνοούν την αβεβαιότητα, η εκπαίδευση στην ψυχολογική ευελιξία μπορεί να αντισταθμίσει την τάση των ανθρώπων για αυτοματοποιημένη και παθητική συμπεριφορά (Kashdan & Rottenberg, 2010). Έτσι το άτομο μπορεί να επιλέξει αν θα επιδοθεί σε μια άσκοπη μάχη με παράγοντες που δεν μπορεί να ελέγξει ή θα κάνει χώρο στις προκλήσεις που συναντάει προκειμένου να παραμείνει ανοιχτό στην εμπειρία του και να διατηρήσει επαφή με τη βιωματική διάσταση του εαυτού του, στην οποία η ΘΑΔ προσδίδει εγγενή αξία. Η ικανότητα αξιολόγησης των ευκαιριών για δράση που ενέχει η εκάστοτε κατάσταση και ο σχεδιασμός της συμπεριφοράς σύμφωνα με την πυξίδα των προσωπικών αξιών μπορεί να νοηθεί ως μια εναλλακτική μορφή προσωπικής κυριαρχίας (Rothbaum et al., 1982), η οποία δεν εκδηλώνεται τόσο ως ένα σύνολο σταθερών και αποκρυσταλλωμένων αυτοαντιλήψεων με εσωτερικό σημείο ελέγχου, αλλά περισσότερο ως μια αίσθηση επάρκειας ανεξάρτητα από τις συνθήκες.

Οι Kessler, Turner και House (in Conger et al., 1992) διαπίστωσαν ότι η αρνητική επίδραση της οικονομικής πίεσης που βιώνουν οι άνεργοι συνίσταται στην δημιουργία αυτοαντιλήψεων «ανεπάρκειας» σχετικά με την κάλυψη βασικών αναγκών και οικονομικών υποχρεώσεων. Η αίσθηση της επάρκειας που συνοδεύει την ψυχολογική ευελιξία εκφράζει κυρίως την αίσθηση βασικής ασφάλειας που προκύπτει από α) την απουσία ανάγκης για πάλη ή αποφυγή της

κατάστασης που προκύπτει στην παρούσα στιγμή, όταν δεν υπόκειται σε ενδογενή έλεγχο, β) την αποταύτιση από στρεσογόνες σκέψεις οικονομικού περιεχομένου, και γ) την επαφή του ατόμου με τις αξίες, οι οποίες το συνδέουν με κάτι πέρα από τον εαυτό του. Η προσπάθεια αποφυγής δυσάρεστων βιωμάτων είναι ψυχικά εξαντλητική, αφενός επειδή είναι μάταιη (πεπερασμένα περιθώρια ελέγχου), και αφετέρου επειδή δεσμεύει τους περιορισμένους ψυχικούς πόρους (π.χ. εύρος προσοχής, ανάκληση πληροφοριών) που διαθέτουν οι άνθρωποι, με αποτέλεσμα να παραβλέπονται οι πόροι που πηγάζουν από την αναγνώριση και αξιοποίηση των χαρακτηριστικών της τρέχουσας κατάστασης (Kashdan & Rottenberg, 2010). Επιπλέον, οι ίδιες οι αξίες αποτελούν «σταθερούς και μακροπρόθεσμους πόρους θετικής ενίσχυσης» (Blackledge & Barnes-Holmes, 2009, σελ. 4). Ενδεχομένως η παρουσία ψυχολογικής ευελιξίας να αντικατοπτρίζει το βίωμα της επίγνωσης της πρόσβασης στους διαθέσιμους αυτούς πόρους, που γίνεται υποκειμενικά αντιληπτό ως μια γενικευμένη αίσθηση επάρκειας. Αυτό το βίωμα της πρόσβασης και επάρκειας διευκολύνεται από την πλήρη επαφή με όλα τα στοιχεία (εξωτερικά και εσωτερικά) της εμπειρίας στο παρόν, αλλά και από την αποδυνάμωση της αίσθησης ευαλωτότητας που δημιουργεί η ταύτιση με στρεσογόνες σκέψεις. Το μέγεθος του δείγματος, τα εργαλεία μέτρησης και ο σχεδιασμός της παρούσας έρευνας δυστυχώς δεν επαρκούν για τον έλεγχο των προηγούμενων υποθέσεων. Η επανάληψη της έρευνας με μεγαλύτερο δείγμα, η ύπαρξη ομάδας ελέγχου και η χρήση περισσότερων εργαλείων (συμπεριλαμβανομένων και ποιοτικών δεδομένων) θα μας επέτρεπε να αποσαφηνίσουμε τις διεργασίες που εμπλέκονται στο εύρημα της μειωμένης αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης, αλλά και να προσδιορίσουμε σε ποιο βαθμό η μείωση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης οφείλεται στην παρέμβαση ή σε εξωγενείς παράγοντες, όπως για παράδειγμα τη συναισθηματική προσαρμογή που επέρχεται με το πέρασμα του χρόνου μετά από την εμφάνιση μιας στρεσογόνου

εμπειρίας, όπως είναι η πρόσφατη οικονομική ύφεση (Burns, Peters, & Slovic, 2012; Lahad, Cohen, Fanaras, Leykin, & Apostolopoulou, 2018).

Ανεργία, κίνητρα και αξίες. Αναφορικά με τις προεκτάσεις της έρευνας στο θεωρητικό επίπεδο της ανεργίας θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα ευρήματα παρέχουν κάποια στοιχεία υπέρ του μοντέλου της λανθάνουσας αποστέρησης της Jahoda (στο McKee-Ryan et al., 2005), καθώς σημειώθηκε αύξηση της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου, κάτι που ήταν συνεπές με το υπόβαθρο της παρέμβασης. Όταν το άτομο επαναπροσδιορίζει τις αξίες του, πιθανόν οι επιδιώξεις του διευρύνονται πέρα από τα στενά όρια της αγοράς εργασίας, επενδύει περισσότερο χρόνο σε ευχάριστες και εποικοδομητικές δραστηριότητες και διευρύνει, έτσι, τις διαθέσιμες πηγές υποστήριξης και ικανοποίησης. Ωστόσο, δεν υπήρξε άμεση αξιολόγηση των παραμέτρων που αντιστοιχούν στο μοντέλο αυτό, οπότε δεν μπορούν να εξαχθούν αξιόπιστα συμπεράσματα. Επιπλέον, τα ευρήματα της έρευνας παρέχουν ενθαρρυντικά στοιχεία υπέρ της θεωρίας της ασυμφωνίας. Η υπόθεση της ασυμφωνίας προτείνει ότι η αυξημένη παρουσία ψυχολογικών προβλημάτων στους ανέργους ερμηνεύεται λόγω της ασυμφωνίας ανάμεσα στην επιθυμία τους για απασχόληση και στη ματαίωση που προκύπτει από τη μη πραγματοποίηση αυτής της επιθυμίας (Paul & Moser, 2006). Εφόσον η μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση συνέπεσε χρονικά με την αύξηση της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου και τη μείωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων, μπορούμε να υποθέσουμε ότι πιθανόν η μείωση της ασυμφωνίας, που αποτυπώθηκε ως μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση, να συνεισέφερε με κάποιον τρόπο στη βελτίωση της ευημερίας. Η υψηλή δέσμευση στην εργασία κατά τη διάρκεια της ανεργίας θα μπορούσε να εκληφθεί και ως ένδειξη ψυχολογικής ακαμψίας, εφόσον η απασχόληση δεν συνάδει με την τρέχουσα εμπειρία του ατόμου. Επομένως, ανεξάρτητα από το αν όντως οι συμμετέχοντες

αποκόμισαν λανθάνοντα οφέλη μέσα από την αύξηση της δραστηριοποίησης ως αποτέλεσμα της παρέμβασης, στο γνωστικό επίπεδο πιθανόν να μειώθηκε η ταύτισή τους με μια συγκεκριμένη αξία από την οποία εξ ορισμού αποκλίνουν σημαντικά, και να αυξήθηκε η δέσμευση σε άλλες πιο εξατομικευμένες αξίες που συνάδουν περισσότερο με την εμπειρία του ατόμου παρά με την καθοδήγηση από κοινωνικά κατασκευασμένους λεκτικούς κανόνες (Hayes et al., 2012).

Επιπρόσθετα, η μείωση των ψυχολογικών συμπτωμάτων και τα δεδομένα που υποδηλώνουν ότι έγινε επαναπροσδιορισμός των αξιών (μείωση της δέσμευσης στην απασχόληση και αύξηση της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες), παραπέμπουν στην υπόθεση ότι η παρέμβαση βοήθησε τους ανέργους να αναγνωρίσουν και να δεσμευτούν σε αξίες και στόχους που ανταποκρίνονται καλύτερα στην προσωπικότητα και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Το εύρημα αυτό είναι συνεπές με τη θεωρία των Fryer και Payne (1984), οι οποίοι διαπίστωσαν πως τα άτομα που ανταποκρίνονταν καλύτερα στην ανεργία ήταν εκείνα που είχαν υψηλά επίπεδα αυτενέργειας, δηλαδή εμπλέκονταν σε δραστηριότητες γεμάτες προσωπικό νόημα με δική τους πρωτοβουλία.

Για ποιους λόγους όμως οι άνθρωποι δεσμεύονται σε «ακατάλληλους» υποκειμενικά στόχους, και μάλιστα με τρόπους που ενέχουν μεγάλο ψυχικό - ή και σωματικό - κόστος; Σύμφωνα με το θεωρητικό υπόβαθρο της ΘΑΔ η χρήση της γλώσσας ευνοεί την ταύτιση με λεκτικούς κανόνες που κατασκευάζονται κοινωνικά, αντί να πηγάζουν από την άμεση εμπειρία και το εκάστοτε πλαίσιο συνθηκών (Hayes et al. 2006). Ειδικότερα, οι άνθρωποι εσωτερικεύουν κοινωνικά κυρίαρχες αξίες σε συνάρτηση με το βαθμό στον οποίο καλύπτουν τις βασικές ανάγκες τους για επάρκεια, αυτονομία και σύνδεση, οι οποίες θεωρούνται πρωτογενείς (Ryan & Deci, 2000). Αν, όμως, δεν καλύπτονται οι ανάγκες αυτές, οι άνθρωποι στρέφονται σε υποκατάστατες ανάγκες, αξίες ή κίνητρα (Deci & Ryan, 2000), όπως για παράδειγμα είναι η δέσμευση στην απασχόληση. Θα μπορούσαμε να πούμε πως η

δέσμευση στην απασχόληση εκφράζει ένα κοινωνικά κατασκευασμένο κίνητρο που δεν αντιστοιχεί σε κάποια θεμελιώδη ανθρώπινη ανάγκη, αλλά αποτελεί μάλλον μια ενδιάμεση «δευτερογενή αξία» που λειτουργεί ως μέσο - στόχος για την επίτευξη των βασικών αναγκών (Ryan et al., 2008). Οι Deci και Ryan (2000) υποστηρίζουν πως η ένταση μιας ανάγκης αναλογεί στο βαθμό ματαίωσής της στο παρελθόν, επομένως μπορούμε να υποθέσουμε πως η μείωση μιας υποκατάστατης αξίας (δέσμευση στην απασχόληση) μετά την παρούσα παρέμβαση πιθανόν υποδηλώνει την κάλυψη πρωτογενών αναγκών/αξιών, είτε την καλύτερη ενσωμάτωση του νοήματος της εμπειρίας της ανεργίας στις υπάρχουσες γνωστικές δομές του ατόμου (Deci & Ryan, 2000; Rothbaum et al., 1982; Park & Folkman 1997; Cheng & Cheung, 2005).

Επειδή η απασχόληση αποτελεί πλέον το πρακτικό και κοινωνικό «διαβατήριο» για την ευημερία, η ανεργία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ματαίωση. Το συσχετιστικό αυτό πλαίσιο (relational frame: Hayes, 2004) που συνδέει την ανεργία με την ματαίωση που προκαλεί η απόκλιση από μια εξωγενή αξία που είναι ασύμβατη με την τρέχουσα κατάσταση μπορεί να μεταβληθεί, εάν προστεθεί ο παράγοντας του αυτοπροσδιορισμού των αξιών, δηλαδή το ζήτημα του «τί συνιστά έναν υποκειμενικά αξιόλογο στόχο». Με την έννοια αυτή η αναγνώριση και δέσμευση σε προσωπικές αξίες μπορεί να πυροδοτήσει τη δημιουργία υποκειμενικού νοήματος μειώνοντας την δυσφορία που προκαλεί η αδιέξοδη δέσμευση σε αξίες που δεν σχετίζονται με το τρέχον πλαίσιο (δέσμευση στην απασχόληση). Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε ότι η διεργασία της αναγνώρισης και δέσμευσης σε αξίες, εφόσον ανταποκρίνεται σε υποκειμενικά κριτήρια λειτουργικότητας που στηρίζονται στην άμεση υποκειμενική εμπειρία (επιθυμητοί και αξιόλογοι υποκειμενικά στόχοι), και όχι στην γνωστική συνταύτιση με εξωγενείς επιταγές (Hayes et al., 2012), μπορεί να νοηθεί ως μια διαδικασία συναφής με την υιοθέτηση ενδογενών κινήτρων, καθώς

στοχεύει στην αύξηση ενισχυτικών συμπεριφορών που είναι εγγενείς στην καθεαυτή εμπλοκή με τη συγκεκριμένη δράση και όχι με τυχόν δευτερεύοντες εξωγενείς ενισχυτές (Ryan & Deci, 2000).

Πέρα από τις προεκτάσεις της στην ατομική υγεία και στην ευημερία, η ανεργία αποτελεί επίσης ένα κοινωνικό φαινόμενο που προσδιορίζεται από οικονομικούς και πολιτικούς παράγοντες. Εάν ανάγουμε την έμφαση της ΘΑΔ στο «τί πραγματικά λειτουργεί» (workability: Hayes, 2004) από το ατομικό στο κοινωνικό επίπεδο, θα έρθουμε αντιμέτωποι με τις πράξεις, στάσεις και αξίες που κυριαρχούν στο ευρύτερο πολιτισμικό πλαίσιο, καθώς και τις επιπτώσεις τους. Αν και οι αξίες είναι εξατομικευμένο ζήτημα στη ΘΑΔ, δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το γεγονός πως ένα αξιακό σύστημα που θα έδινε προτεραιότητα στη βιωσιμότητα, δηλαδή στις αξίες της ζωής, της κοινότητας και της προστασίας του φυσικού και κοινωνικού περιβάλλοντος, θα ήταν πιο ευνοϊκό για τη συλλογική ευημερία από το πνεύμα της κερδοσκοπίας, του ατομικισμού, της αλόγιστης κατανάλωσης και της άνισης διανομής πόρων που κυριαρχεί σήμερα (Corral-Verdugo, 2012; Lahad et al., 2018; Roussi, Rapti, & Kiosseoglou, 2006). Αναλύοντας τις παραδοχές που θεμελιώνουν το υπάρχον κοινωνικοπολιτικό σύστημα, ο Petrella (2000) τονίζει την ανάγκη υιοθέτησης μιας «εναλλακτικής αφήγησης» του κόσμου η οποία θα έχει ως κέντρο τον άνθρωπο και θα διέπεται περισσότερο από τους νόμους της αλληλεγγύης παρά του ανταγωνισμού.

Συνοψίζοντας, εάν οι αξίες είναι η πυξίδα για τον σχεδιασμό και την κατεύθυνση της δράσης (Hayes et al., 2012), η θετική υποκειμενική εμπειρία και λειτουργικότητα (Hayes, 2004; Kashdan & Rottenberg, 2010; Ryan et al., 2008) είναι η πυξίδα για την αναγνώριση των αξιών. Στην διαδικασία όμως της αναγνώρισης των αξιών εμπλέκεται η έννοια του αυτοπροσδιορισμού ή της αυτονομίας (Ryan & Deci, 2000), η οποία προϋποθέτει μια σχετική ελευθερία από τη γνωστική συνταύτιση με μαθημένους κανόνες και έννοιες, και μια επανάκτηση της πρόσβασης στην επίγνωση της

υποκειμενικής εμπειρίας (Hayes et al., 2012). Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας υποστηρίζουν την άποψη ότι η έμφαση στην κριτική διερεύνηση των αξιών, ως προς την προέλευσή (ενδογενή / εξωγενή) και τον προσανατολισμό τους (βιωσιμότητα) μπορεί να συνεισφέρει στη μείωση και στην πρόληψη της ψυχικής επιβάρυνσης που επιφέρει η ανεργία ενισχύοντας την αυτενέργεια και τον αυτοπροσδιορισμό.

Περιορισμοί

Ένας από τους σημαντικότερους περιορισμούς για τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων της παρούσας έρευνας σχετίζεται με τον περιορισμένο αριθμό συμμετεχόντων. Η δυσκολία ανεύρεσης δείγματος οφείλεται εν μέρει στην πρόσκαιρη φύση του υπό μελέτη ζητήματος (ανεργία), καθώς, εκ των πραγμάτων, οι υποψήφιοι συμμετέχοντες που εύρισκαν εργασία κατά το χρονικό διάστημα από την δήλωση συμμετοχής ενδιαφέροντος έως την έναρξη της παρέμβασης αποκλείονταν αυτόματα από τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Ένας άλλος λόγος για τη σχετικά χαμηλή εκδήλωση ενδιαφέροντος – σε σύγκριση πάντα με τον πραγματικό αριθμό των ανέργων – είναι ενδεχομένως το στίγμα που συνοδεύει την αναζήτηση ψυχολογικής υποστήριξης, ειδικότερα για τους άντρες. Εάν ληφθεί υπ' όψιν και το στίγμα που συνοδεύει την ανεργία, ερμηνεύεται εν μέρει η δυσκολία στρατολόγησης του συγκεκριμένου πληθυσμού. Τα ζητήματα αυτά είχαν ως συνέπεια να υπεραντιπροσωπεύονται στο δείγμα άτομα που είχαν λιγότερες πιθανότητες να βρουν εργασία ή / και να απουσιάζουν άτομα που, ενώ είχαν ανάγκη υποστήριξης, ήταν απρόθυμα να αναζητήσουν βοήθεια δηλώνοντας ενδιαφέρον συμμετοχής. Επιπλέον, 20 άτομα (33%) αποχώρησαν από την

έρευνα πριν την ολοκλήρωση της παρέμβασης και στο ποσοστό αυτό συμπεριλαμβάνονται οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ως λόγο αποχώρησης την εύρεση εργασίας (13%). Ωστόσο, οι αναλύσεις έδειξαν ότι τα άτομα που αποχώρησαν δεν διέφεραν από τους συμμετέχοντες που ολοκλήρωσαν την παρέμβαση ως προς τα ατομικά χαρακτηριστικά ή τα χαρακτηριστικά της ανεργίας.

Αν και η παρέμβαση είχε θετική επίδραση στην ψυχική υγεία, ένας περιορισμός της έρευνας συνδέεται με το γεγονός ότι τρία (21%) από τα 25 άτομα που ανέφεραν φυσιολογικό επίπεδο ψυχολογικών συμπτωμάτων στον προέλεγχο σημείωσαν κλινική επιδείνωση στον μετέλεγχο. Η πρόβλεψη της εξασφάλισης της συγκατάθεσης των συμμετεχόντων για περαιτέρω πληροφορίες μετά την ολοκλήρωση της έρευνας θα μπορούσε να προσφέρει περισσότερα στοιχεία για το κατά πόσο μια τέτοια επιδείνωση συνδέεται με την παρέμβαση ή αντικατοπτρίζει πιθανόν την επίδραση εξωγενών παραγόντων, όπως, για παράδειγμα την επίδραση γεγονότων ζωής στην ευημερία των συμμετεχόντων. Επιπλέον, η υπεραντιπροσώπευση των κατοίκων της Δυτικής Θεσσαλονίκης (64.1%) μειώνει περαιτέρω την εξωτερική εγκυρότητα των αποτελεσμάτων, αλλά παράλληλα αυξάνει την πιθανότητα συμμετοχής ατόμων που ζουν σε περιοχές με αυξημένα κοινωνικοοικονομικά προβλήματα. Ακόμη, οι συμμετέχοντες ήταν - στην συντριπτική τους πλειοψηφία - γυναίκες, κάτι που περιορίζει τη γενίκευση των ευρημάτων στο σύνολο των ανέργων, εφόσον κατά τους τελευταίους μήνες του 2018 το ποσοστό των ανέργων γυναικών ήταν 56.5% (ΕΛΣΤΑΤ, 2019).

Επιπρόσθετα, αν και ο αρχικός στόχος ήταν η εφαρμογή τυχαιοποιημένης μελέτης, αυτό δεν κατέστη εφικτό στην παρούσα έρευνα λόγω της δυσκολίας ανεύρεσης δείγματος. Η απουσία ομάδας ελέγχου δεν μας επιτρέπει να εκτιμήσουμε το βαθμό στον οποίο τα αποτελέσματα μπορούν να

αποδοθούν στην παρέμβαση ή άλλους ανεξάρτητους παράγοντες, όπως για παράδειγμα, την προσαρμογή των ανέργων στις συνέπειες της κρίσης με το πέρασμα του χρόνου (ωρίμανση / αυθόρμητη ανάκαμψη) ή την αναμενόμενη θετική επίδραση που επιφέρει η συμμετοχή σε μια οποιαδήποτε ομαδική δομημένη δραστηριότητα. Ωστόσο, το γεγονός ότι ένα σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων ήταν μακροχρόνιοι άνεργοι (61.5%), συνηγορεί υπέρ της άποψης ότι η βελτίωση της ευημερίας των συμμετεχόντων δεν συνέβη ανεξάρτητα από την επίδραση της παρέμβασης. Η επανάληψη της έρευνας με ομάδα ελέγχου και εναλλακτική πειραματική συνθήκη θα βοηθούσε στην καλύτερη αξιολόγηση των αποτελεσμάτων της παρέμβασης. Σημαντικό επίσης είναι να προσδιοριστεί ποιες διεργασίες λειτουργούν αποτελεσματικότερα ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά των ανέργων ή/και την ένταση των ψυχολογικών συμπτωμάτων που παρουσιάζουν στον πρόελεγχο, καθώς και να διερευνηθούν τυχόν αποτελέσματα συμπεριφορικής πλαστικότητας (Creed et al. 1998). Η ανομοιογένεια του δείγματος ως προς τη διάρκεια της ανεργίας συνιστά έναν ακόμη περιορισμό της παρούσας έρευνας ως προς τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων, καθώς - και σε συνδυασμό με τον μικρό αριθμό δείγματος - δεν ήταν να δυνατόν να ελεγχθεί αξιόπιστα η επίδραση του παράγοντα της χρονικής φάσης της ανεργίας σε σχέση με την αποτελεσματικότητα της παρέμβασης. Επιπλέον, η τρίμηνη χρονική περίοδος για τον επανέλεγχο ήταν σχετικά σύντομη, με αποτέλεσμα να μην έχουμε πληροφορίες για την πιο μακροπρόθεσμη επίδραση της παρέμβασης.

Ένας ακόμη περιορισμός αφορά στο γεγονός ότι οι ομάδες αυτές δεν πραγματοποιήθηκαν ταυτόχρονα, αλλά κατά τη διάρκεια δύο ετών. Εφόσον η περίοδος αυτή εκτεινόταν από το έβδομο έως το όγδοο έτος από την έναρξη της κρίσης, είναι πιθανόν ή μη ταυτόχρονη εφαρμογή να απέτυχε να ελέγξει τυχόν επίδραση των μεταβαλλόμενων πολιτικών και οικονομικών εξελίξεων. Το γεγονός όμως ότι δεν ανιχνεύθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων στις οποίες εφαρμόστηκε η παρέμβαση

κατά τον προέλεγχο, μειώνει την πιθανότητα επίδρασης του χρονικού πλαισίου στα ευρήματα της έρευνας. Επιπρόσθετα, δεν κατέστη εφικτή η καταγραφή της προσήλωσης στο πρωτόκολλο της παρέμβασης (fidelity check of adherence to the intervention) εξαιτίας της αδυναμίας εύρεσης δεύτερου συντονιστή για τις ομάδες παρέμβασης. Θα πρέπει να σημειωθεί, επίσης, ότι η συντονίστρια των ομάδων, αν και γνωστική-συμπεριφορική θεραπεύτρια, είχε εισαγωγική εκπαίδευση και γνώση της ΘΑΔ κατά την έναρξη εφαρμογής της παρέμβασης. Το γεγονός αυτό, παρά το ότι θέτει προβληματισμούς για την αξιόπιστη εφαρμογή της προσέγγισης, είναι ενθαρρυντικό για τη καταλληλότητα της υλοποίησης αντίστοιχων προγραμμάτων από μη έμπειρους επαγγελματίες στο γενικό πληθυσμό. Μη έμπειροι γνώστες της ΘΑΔ χρησιμοποιήθηκαν και στη μελέτη των Folke και συν. (2012), ενώ οι Forman και συν. (2007) διαπίστωσαν ότι οι αρχάριοι θεραπευτές σημείωσαν επαρκή προσήλωση στις αρχές της ΘΑΔ. Επιπλέον, η διασφάλιση της αξιοπιστίας στην παρούσα έρευνα υποστηρίχθηκε με τη χρήση εποπτείας από έμπειρους θεραπευτές στη ΘΑΔ (κ. Καρεκλά) και στην ομαδική ψυχοθεραπεία (κ. Ρούσση).

Τέλος όλα τα ευρήματα της έρευνας στηρίχθηκαν αποκλειστικά στην αυτοαναφορά και δεν συμπεριλήφθηκαν μεταβλητές που θα μας έδιναν περισσότερες πληροφορίες για τον συγκεκριμένο πληθυσμό, όπως για παράδειγμα, δεδομένα από συγγενείς και ψυχοφυσιολογικά / ιατρικά δεδομένα. Η εσωτερική εγκυρότητα υπονομεύεται επίσης από το γεγονός ότι όλες οι ομάδες ανέργων συντονίστηκαν από την ίδια θεραπεύτρια, η οποία είχε επιπλέον το διπλό ρόλο συντονιστή - ερευνητή. Το γεγονός ότι τα δεδομένα ήταν αυτοαναφορικά και ότι συγκεντρώθηκαν από τη συντονίστρια, ενδεχομένως να ευνοεί την επίδραση του φαινομένου της τάσης των ατόμων να δίνουν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις. Ωστόσο, η μείωση που σημειώθηκε στην ικανοποίηση από τη παρέμβαση κατά την όγδοη συνεδρία - και η οποία επιβεβαιώνεται για τις τέσσερις από τις

έξι ομάδες ξεχωριστά - συνηγορεί υπέρ της άποψης ότι οι συμμετέχοντες ένιωθαν αρκετή άνεση, ώστε να εκφράσουν τις πραγματικές τους απόψεις χωρίς να περιορίζονται από την τάση να ευχαριστήσουν τον ερευνητή.

Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα οδήγησε στη δημιουργία ενός πρωτόκολλου ψυχοκοινωνικής παρέμβασης και πρόληψης για ανέργους και παρείχε ενθαρρυντικά στοιχεία για την καταλληλότητα και – εν δυνάμει μακροπρόθεσμη – αποτελεσματικότητά μιας παρέμβασης βασισμένης στη ΘΑΔ στο γενικό πληθυσμό που βιώνει δυσμενείς κοινωνικοοικονομικές συνθήκες (ανεργία, οικονομική κρίση). Η συμβολή της παρούσας μελέτης έγκειται στο γεγονός ότι αποτελεί την πρώτη έρευνα για την αποτελεσματικότητα της ΘΑΔ σε ανέργους στο γενικό πληθυσμό. Παρά την αδιαμφισβήτητα καταλυτική επίδραση της οικονομικής δυσχέρειας στην ψυχική υγεία, τα ευρήματα της έρευνας συνηγορούν υπέρ της άποψης ότι μια ομαδική παρέμβαση χωρίς άμεσο οικονομικό κίνητρο ή εκπαίδευση σε επαγγελματικές δεξιότητες μπορεί να ενισχύσει τη δέσμευση σε ενδογενή κίνητρα, να μετριάσει την αντιλαμβανόμενη οικονομική πίεση και να προάγει την ψυχική υγεία. Επιπλέον, η διασύνδεση των ευρημάτων με την υπάρχουσα βιβλιογραφία οδηγεί στην υπόθεση ότι η παραδοσιακή έννοια της προσωπικής κυριαρχίας με την έμφαση στον ενδογενή έλεγχο πιθανόν να μην είναι η πλέον κατάλληλη για την ερμηνεία και πρόβλεψη των συνεπειών της ανεργίας σε συνθήκες κοινωνικοοικονομικής κρίσης. Στην περίπτωση αυτή, ο σημαντικός αριθμός των παραγόντων που υπερβαίνουν τη σφαίρα του ατομικού ελέγχου, καθιστούν την έννοια της

ψυχολογικής ευελιξίας πιο σχετική, με ένα - εν δυνάμει - προστατευτικό ρόλο στις επιδράσεις της ανεργίας και της οικονομικής αβεβαιότητας, ίσως επειδή σε συνθήκες μειωμένου ελέγχου η έμφαση στην δέσμευση σε αξίες με εσωτερική πηγή προέλευσης είναι πιο λειτουργική σε σύγκριση με την προώθηση μιας εσωτερικής απόδοσης ελέγχου ανεξάρτητα από το πλαίσιο και τις συνθήκες. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι ενθαρρυντικά για τη σημασία του αυτοκαθορισμού και την προστατευτική επίδραση της επαναδιαπραγμάτευσης των προσωπικών αξιών κατά τις περιόδους ανεργίας. Περαιτέρω έρευνα είναι απαραίτητη για να αποσαφηνιστούν τα οφέλη της ΘΑΔ και η σχέση της ψυχολογικής ευελιξίας με τους παράγοντες που επηρεάζουν τις επιπτώσεις της ανεργίας στη ψυχική υγεία. Επιπρόσθετα, το εύρημα της αυξημένης οικονομικής αβεβαιότητας σε άτομα που είχαν υποστεί μεγάλη υλική απώλεια ή είχαν προβλήματα υγείας συνηγορεί υπέρ της άποψης ότι στον περιορισμό των αρνητικών επιπτώσεων της ανεργίας θα συνέβαλε η αποσύνδεσή της από την οικονομική στέρηση, με την εφαρμογή μέτρων όπως το ελάχιστο εγγυημένο εισόδημα (Creed & Macintyre 2001; Rodrigues, 2004). Τέλος, η αύξηση της λειτουργικότητας που σημειώθηκε κατά τη διάρκεια της ανεργίας στην παρούσα έρευνα, και ειδικά της συμπεριφοράς που είναι σύμφωνη με τις αξίες του ατόμου, είναι ένα ενθαρρυντικό εύρημα για τον προστατευτικό ρόλο της ψυχολογικής ευελιξίας σε διάφορους τομείς της ζωής, πέρα από την ψυχική υγεία ή την εργασία, όπως είναι για παράδειγμα η οικογενειακή και η προσωπική ζωή. Επειδή οι επιπτώσεις της ανεργίας και της οικονομικής δυσχέρειας δεν περιορίζονται μόνο στους ίδιους τους ανέργους, αλλά βαρύνουν και τις επόμενες γενιές (Golberstein et al., 2016; Nitzarim & Thompson, 2017), είναι σημαντική η θεσμοθέτηση οικονομικών και προσιτών – στο γενικό πληθυσμό – παρεμβάσεων για την προαγωγή της ανθεκτικότητας του πληθυσμού και την αξιοποίηση των ευκαιριών για θετική ανάπτυξη μέσα σε ένα ασταθές κοινωνικοοικονομικό περιβάλλον.

Βιβλιογραφία

- Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortès, I. (2004). Unemployment and mental health: Understanding the interactions among gender, family roles, and social class. *American Journal of Public Health, 94*(1), 82–88. <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.1.82>
- Atkinson, W. (2013). Class habitus and perception of the future: recession, employment insecurity and temporality. *The British Journal of Sociology, 64*(4), 643–661. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12049>
- Atkinson, T., Liem, R., & Liem, J. H. (1986). The social costs of unemployment: Implications for social support. *Journal of Health and Social Behavior, 27* (4), 317–331.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(5), 1129–1139.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2012). The Spillover-Crossover model. In J. Grzywacz, & E. Demerouti (Eds.), *New frontiers in work and family research* (pp. 54-70). (Current issues in work and organizational psychology) Hove: Psychology Press.
- Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., & McHugh, L. (2004). Relational frame theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology.

International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 4, 355-375.

Basadur, M., Runco, M. A., & Vega, L. A. (2000). Understanding how creative thinking skills, attitudes and behaviors work together: a causal process model. *The Journal of Creative Behavior*, 34(2), 77–100. <https://doi.org/10.1002/j.2162-6057.2000.tb01203.x>

Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2000). Competence, relatedness, and autonomy in life stories. *Psychological Inquiry*, 11(4), 276–279.

Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>

Beck, J. S. (1995). *Cognitive behavior therapy, basics and beyond*. New York: Guilford Press.

Becker, L. A. (2018). *Statistical and clinical significance*. Retrieved July 22, 2018, from <https://www.uccs.edu/lbecker/clinsig>

Béland, F., Birch, S., & Stoddart, G. (2002). Unemployment and health: Contextual-level influences on the production of health in populations. *Social Science & Medicine*, 55(11), 2033–2052. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(01\)00344-6](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(01)00344-6)

Berzins, S., Babins-Wagner, R., & Hyland, K. (2018). Relationship of employment status and socio-economic factors with distress levels and counselling outcomes during a recession. *Counselling and Psychotherapy Research*, 18(2), 122–132. <https://doi.org/10.1002/capr.12164>

- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for prevention science. *Prevention Science*, 9(3), 139–152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Biglan, A., & Hinds, E. (2009). Evolving prosocial and sustainable neighborhoods and communities. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5(1), 169–196. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153526>
- Björklund, O., Söderlund, M., Nyström, L., & Häggström, E. (2015). Unemployment and health: Experiences narrated by young Finnish men. *American Journal of Men's Health*, 9(1), 76–85. <https://doi.org/10.1177/1557988314536725>
- Blackledge, J. T., & Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. In J.T. Blackledge, J. Ciarrochi, F. Deane (Eds): *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research and practice*, 41-58. Bowen Hills: Australian Academic Press. Retrieved from https://books.google.gr/books?hl=el&lr=&id=s-sPHc3cqQc&oi=fnd&pg=PR5&dq=Blackledge+BarnesHolmes&ots=t3GxZOPwU5&sig=uKRT2TlwDKkRXLgETfdd8Ku5m1Q&redir_esc=y#v=onepage&q=Blackledge%20Barnes-Holmes&f=false
- Blampied, M.N. (2016, September 2-4). *Reliable change & the reliable change index in the context of evidence-based practice: a tutorial review*. Presented at NZPsS Conference, Wellington. Retrieved September 16, 2018, from https://ir.canterbury.ac.nz/bitstream/handle/10092/13399/12664317_Reliable%20Change%5E

[Tutorial%5ENZPsS%5E2016.pdf?sequence=1](#)

Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J., & Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(1), 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.10.003>

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

Bond, F. W. (2004). ACT for stress. In S. C. Hayes, & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 275-293). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_11

Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 156–163. <http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.156>

Bond, F. W., & Hayes, S. C. (2002). ACT at work. In F. W. Bond, & W. Dryden (Eds.), *Handbook of brief cognitive behaviour therapy* (pp. 117-140). Chichester, UK: John Wiley & Sons. Retrieved May 4, 2019 from <http://www.al-edu.com/wp-content/uploads/2014/05/BondDryden-eds-Handbook-of-Brief-Cognitive-Behaviour-Therapy.pdf>

- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Boone, M. S., & Canicci, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy (act) in groups*. Cornell University Counseling and Psychological Services. Retrieved May 4, 2019, from https://contextualscience.org/act_for_depression_and_anxiety_group_cornell_unive
- Boone, M. S., & Myler, C. (n.d.). *ACT for Depression and Anxiety Group*. Cornell University Counseling and Psychological Services. Retrieved May 4, 2019, from https://contextualscience.org/act_for_depression_and_anxiety_group_cornell_unive
- Brenner, M. H. (1979). Mortality and the national economy: A review, and the experience of England and Wales, 1936-76. *The Lancet*, 314(8142), 568–573. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(79\)91626-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(79)91626-X)
- Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of stress among social workers: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(6–7), 389–398. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009>
- Broman, C. L., Hamilton, V. L., & Hoffman, W. S. (1990). Unemployment and its effects on families: Evidence from a plant closing study. *American Journal of Community Psychology*,

18(5), 643–659. <https://doi.org/10.1007/BF00931235>

Brown, R. (1978). Work. In Abrams, P. (ed.): *Work, Urbanism, and inequality in UK Society Today* (pp. 55-159). London: Weidenfeld and Nicholson.

<https://doi.org/10.1177/0969776412439201>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Brundtland, G., Khalid, M., Agnelli, S., Al-Athel, S., Chidzero, B., Fadika, L., ... Others, A. (1987).

Our common future ('Brundtland report'). Retrieved from [http://www.bne-](http://www.bne-portal.de/fileadmin/unesco/de/Downloads/Hintergrundmaterial_international/Brundtlandbericht.File.pdf?linklisted=2812)

[portal.de/fileadmin/unesco/de/Downloads/Hintergrundmaterial_international/Brundtlandbericht.File.pdf?linklisted=2812](http://www.bne-portal.de/fileadmin/unesco/de/Downloads/Hintergrundmaterial_international/Brundtlandbericht.File.pdf?linklisted=2812)

Buffel, V., Missinne, S., & Bracke, P. (2017). The social norm of unemployment in relation to mental health and medical care use: The role of regional unemployment levels and of displaced workers. *Work, Employment and Society*, 31(3), 501–521.

<https://doi.org/10.1177/0950017016631442>

Burns, W. J., Peters, E., & Slovic, P. (2012). Risk perception and the economic crisis: A longitudinal study of the trajectory of perceived risk. *Risk Analysis*, 32(4), 659–677.

<https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2011.01733.x>

Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial

resilience training: A pilot study of the READY program. *Psychology, Health & Medicine*, 15(3), 266–277. <https://doi.org/10.1080/13548501003758710>

Cantor, N., & Sanderson C., A. (1999). Life task participation and well-being: the importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 230-243). New York: Russell Sage Foundation.

Retrieved from
https://www.researchgate.net/profile/Catherine_Sanderson2/publication/232519505_Life_task_participation_and_wellbeing_The_importance_of_taking_part_in_daily_life/links/5824a55908ae7ea5be77d561/Life-task-participation-and-well-being-The-importance-of-taking-part-in-daily-life.pdf

Caplan, R. D., Vinokur, A. D., Price, R. H., & Ryn, M. van. (1989). Job Seeking, Reemployment, and mental health: A randomized field experiment in coping with job loss. *Journal of Applied Psychology*, 74(5), 759–769. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.5.759>

Catalano, R. (1991). The health effects of economic insecurity. *American Journal of Public Health*, 81(9), 1148–1152.

Cheng, C., & Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73(4), 859–886.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00331.x>

Chiu, M. Y. L., & Ho, W. W. N. (2006). Family relations and mental health of unemployed middle-

aged Chinese men. *Journal of Mental Health*, 15(2), 191–203.

<https://doi.org/10.1080/09638230600608925>

Christou, A. (2018). The “Wretched of Europe”: Greece and the cultural politics of inequality.

Humanity & Society, 42(1), 102–127. <https://doi.org/10.1177/0160597616664169>

Conger, R. D., Conger, K. J., Elder, G. H., Lorenz, F. O., Simons, L. R., & Whitebeck, L. B. (1992).

A family process model of economic hardship and adjustment of early adolescent boys. *Child Development*, 63(3), 526–541. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01644.x>

Conger, R. D., Elder, G. H., Jr., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., ...

Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and Family*, 52(3), 643–656. <https://www.jstor.org/stable/352931>

Cooper, M. (2003). *Ο υπαρξισμός στην ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Άσπρη λέξη.

Córdoba-Doña, J. A., Escolar-Pujolar, A., San Sebastián, M., & Gustafsson, P. E. (2016). How are the employed and unemployed affected by the economic crisis in Spain? Educational

inequalities, life conditions and mental health in a context of high unemployment. *BMC Public Health*, 16(1), 267. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2934-z>

Corral Verdugo, V. (2012). The positive psychology of sustainability. *Environment, Development and*

Sustainability, 14(5), 651–666. <https://doi.org/10.1007/s10668-012-9346-8>

Corral-Verdugo, V., González-Lomelí, D., Rascón-Cruz, M., & Corral-Frías, V. O. (2016). Intrinsic

motives of autonomy, self-efficacy, and satisfaction associated with two instances of sustainable behavior: Frugality and equity. *Psychology*, 7, 662-671.

<https://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.75068>

Creed, P. A., & Bartrum, D. A. (2008). Personal control as a mediator and moderator between life strains and psychological well-being in the unemployed. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(2), 460–481. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00313.x>

Creed, P. A., Hicks, R. E., & Machin, M. A. (1998). Behavioural plasticity and mental health outcomes for long-term unemployed attending occupational training programmes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71(2), 171–191.

<https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1998.tb00671.x>

Creed, P. A., Machin, M. A., & Hicks, R. E. (1999). Improving mental health status and coping abilities for long-term unemployed youth using cognitive-behaviour therapy based training interventions. *Journal of Occupational Behaviour*, 20, 963–978.

[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(199911\)20:6<963::AID-JOB916>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199911)20:6<963::AID-JOB916>3.0.CO;2-D)

Creed, P. A., & Macintyre, S. R. (2001). The relative effects of deprivation of the latent and manifest benefits of employment on the well-being of unemployed people. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6(4), 324–331. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.4.324>

Crowe, L., Butterworth, P., & Leach, L. (2016). Financial hardship, mastery and social support: Explaining poor mental health amongst the inadequately employed using data from the

HILDA survey. *SSM - Population Health*, 2, 407–415.

<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2016.05.002>

Culbertson, S. S., Fullagar, C. J., & Mills, M. J. (2010). Feeling good and doing great: The relationship between psychological capital and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(4), 421–433. <https://doi.org/10.1037/a0020720>

Dafermos, N. (2013). The social drama of Greece in times of economic crisis: The role of psychological therapies. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 15(4), 401–411. <https://doi.org/10.1080/13642537.2013.850522>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dekoj, M. C., Gabriel, L., Staiger, T., Waldmann, T., Brosch, T., & Rüschi, N. (2017, June 22-25). A brief Acceptance and Commitment Therapy (ACT)– based group program for unemployed individuals with mental health problems. Poster session presented at the annual meeting of the Association for Contextual Behavioral Science, Seville, Spain. Retrieved May 4, 2019, from <https://contextualscience.org/files/43.%20A%20Brief%20ACT%20Based%20Group%20Program%20for%20Unemployed%20Individuals%20with%20Mental%20Health%20Problems.pdf>

- Della-Posta, C., & Drummond, P. D. (2006). Cognitive behavioural therapy increases re-employment of job seeking worker's compensation clients. *Journal of Occupational Rehabilitation, 16*, 217–224. <https://doi.org/10.1007/s10926-006-9024-5>
- Di Fabio, A. (2017). The psychology of sustainability and sustainable development for well-being in organizations. *Frontiers in Psychology, 8*:1534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01534>
- Di Fabio, A., & Blustein, D. L. (2016). Editorial: From meaning of working to meaningful lives: The challenges of expanding decent work. *Frontiers in Psychology, 7*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01119>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dooley, D. (2003). Unemployment, underemployment, and mental health: conceptualizing employment status as a continuum. *American Journal of Community Psychology, 32*(1-2), 9–20. <https://doi.org/10.1023/A:1025634504740>
- Drydakis, N. (2015). The effect of unemployment on self-reported health and mental health in Greece from 2008 to 2013: A longitudinal study before and during the financial crisis. *Social Science & Medicine, 128*, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.12.025>

- Duncan, B. L., Miller, S. D., Sparks, J. A., Claud, D. A., Reynolds, L. R., Brown, J., & Johnson, L. D. (2003). The Session rating scale: Preliminary psychometric properties of a “working” alliance measure. *Journal of Brief Therapy*, 3(1), 3-12.
- Economou, A., Nikolaou, A., & Theodossiou, I. (2007). *Socioeconomic status and health care utilization: A study of the effects of low income, unemployment and hours of work on the demand for health care in the E.U.* (SSRN Scholarly Paper No. ID 1082713). Rochester, NY: Social Science Research Network. Retrieved from <https://papers.ssrn.com/abstract=1082713>
- Eilenberg, T., Fink, P., Jensen, J. S., Rief, W., & Frosthalm, L. (2016). Acceptance and commitment group therapy (ACT-G) for health anxiety: A randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 46(1), 103–115. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001579>
- Eisenberg, P., & Lazarsfeld, F. P. (1938). The psychological effects of unemployment. *Psychological Bulletin*, 35(6), 358–390. Retrieved from <https://insights.ovid.com/psychological-bulletin/plbul/1938/06/000/psychological-effects-unemployment/2/00006823>
- Ελληνική Στατιστική Αρχή. (2019, Ιανουάριος, 13). *Έρευνα εργατικού δυναμικού: Γ' τρίμηνο 2018*. Ανακτήθηκε από https://www.statistics.gr/statistics?p_p_id=documents_WAR_publicationsportlet_INSTANCE_qDQ8fBKKo4lN&p_p_lifecycle=2&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_cacheability=cacheLevelPage&p_p_col_id=column2&p_p_col_count=4&p_p_col_pos=1&_documents_WAR_publicationsportlet_INSTANCE_qDQ8fBKKo4lN_javax.faces.resource=document&_documents_WAR_publicationsportlet_INSTANCE_qDQ8fBKKo4lN_ln=downloadResourc

es&_documents_WAR_publicationsportlet_INSTANCE_qDQ8fBKKo4IN_documentID=347
265&_documents_WAR_publicationsportlet_INSTANCE_qDQ8fBKKo4IN_locale=el

Ensminger, M. E., & Celentano, D. D. (1988). Unemployment and psychiatric distress: Social resources and coping. *Social Science & Medicine*, 27(3), 239–247.

[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90127-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90127-X)

ΕΟΠΠΕΠ. (2018). *Τράπεζα θεμάτων*. Retrieved April 21, 2018, from

http://www.eoppep.gr/images/TP_2014_FINAL.pdf

Eurostat (n.d.). *Income and living conditions*. Retrieved March 9, 2019 from:

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/income-and-living-conditions/statistics-illustrated>

Evans, W. (n.d.). *Durbin-Watson significant tables*. Retrieved August 5, 2018, from

https://www3.nd.edu/~wevans1/econ30331/Durbin_Watson_tables.pdf

Evans, S. T., & Haworth, J. T. (1991). Variations in personal activity, access to categories of experience and psychological well-being in unemployed young adults. *Leisure Studies*, 10,

249-264. <https://doi.org/10.1080/02614369100390231>

Ezzy, D. (1993). Unemployment and mental health: A critical review. *Social Science & Medicine*,

37(1), 41–52. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90316-V](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90316-V)

Farré, L., Fasani, F., & Mueller, H. (2018). Feeling useless: The effect of unemployment on mental health in the Great Recession. *IZA Journal of Labor Economics*, 7(1), 8.

<https://doi.org/10.1186/s40172-018-0068-5>

Φελντ, Α. (2016). *Η διερεύνηση της στατιστικής με τη χρήση του SPSS της IBM*. Αθήνα: Προπομπός.

Field, Α. Ρ. (2005). *Discovering statistics using SPSS: (and sex, drugs and rock 'n' roll)*. London: Sage Publications.

Flaxman, Ρ. Ε., & Bond, F. W. (2010). A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training. *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 816–820. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.004>

Fledderus, Μ., Bohlmeijer, Ε. Τ., Pieterse, Μ. Ε., & Schreurs, Κ. Μ. G. (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42(03), 485–495.

<https://doi.org/10.1017/S0033291711001206>

Folke, F., Parling, Τ., & Melin, L. (2012). Acceptance and Commitment Therapy for depression: A preliminary randomized clinical trial for unemployed on long-term sick leave. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 583–594. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.01.002>

Fonseca, S. Α. F. da. (2018). *The buffer role of psychological flexibility against the impact of major life events on depression symptoms* (Doctoral Dissertation, The University of Coimbra, Portugal). Retrieved from <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/85338>

Forman, Ε. Μ., Herbert, J. D., Moitra, Ε., Yeomans, Ρ. D., & Geller, Ρ. Α. (2007). A randomized

controlled effectiveness trial of acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772–799.

<https://doi.org/10.1177/0145445507302202>

Φουσκάκης, (2018). *Εισαγωγή στη στατιστική*. Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο. Retrieved July 22, 2018, from <http://www.math.ntua.gr/~fouskakis/EIPSI/04.pdf>

Fryer, D.M. & Payne, R.L. (1984). Pro-active behavior in unemployment: Findings and implications.

Leisure Studies, 3, 273–95. <https://doi.org/10.1080/02614368400390231>

Gallie, D. (1999). Unemployment and social exclusion in the European Union. *European Societies*,

1(2), 139–167. <https://doi.org/10.1080/14616696.1999.10749930>

Garyfallos, G., Karastergiou, A., Adamopoulou, A., Moutzoukis, C., Alagiozidou, E., Mala, D., &

Garyfallos, A. (1991). Greek version of the General Health Questionnaire: accuracy of translation and validity. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 84(4), 371-378.

<https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1991.tb03162.x>

Gaudiano, B. A., & Herbert, J. D. (2006). Believability of hallucinations as a potential mediator of

their frequency and associated distress in psychotic inpatients. *Behavioural and Cognitive*

Psychotherapy, 34(04), 497–502. <https://doi.org/10.1017/S1352465806003080>

Gersie, A., & King, N. (1989). *Storymaking in education and therapy*. London: Jessica Kingsley

Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Antonuccio, D. O., Piasecki, M. M., Rasmussen-Hall,

M. L., & Palm, K. M. (2004). Acceptance-based treatment for smoking cessation. *Behavior Therapy*, 35(4), 689–705. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80015-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80015-7)

Gifford, E. V., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Pierson, H. M., Piasecki, M. P., Antonuccio, D. O., & Palm, K. M. (2011). Does acceptance and relationship focused behavior therapy contribute to bupropion outcomes? A randomized controlled trial of functional analytic psychotherapy and acceptance and commitment therapy for smoking cessation. *Behavior Therapy*, 42(4), 700–715. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.002>

Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... & Masley, S. (2014). The development and initial validation of the cognitive fusion questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83-101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>

Giuntoli, G., Hughes, S., Karban, K., & South, J. (2015). Towards a middle-range theory of mental health and well-being effects of employment transitions: Findings from a qualitative study on unemployment during the 2009–2010 economic recession. *Health*, 19(4), 389–412. <https://doi.org/10.1177/1363459314554314>

Golberstein, E., Gonzales, G., & Meara, E. (2016). *Economic Conditions and Children's Mental Health* (Working Paper No. 22459). National Bureau of Economic Research. Retrieved from

<http://www.nber.org/papers/w22459>

Goldberg, D. (1978). *Manual of the General Health Questionnaire*. Windsor: NFER-Nelson.

Goldsmith, A. H., Veum, J. R., & Darity, W. (1997). The Impact of Psychological and Human Capital on Wages. *Economic Inquiry*, 35(4), 815–829. <https://doi.org/10.1111/j.1465-7295.1997.tb01966.x>

Gore, S. (1978). The effect of social support in moderating the health consequences of unemployment. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(2), 157–165. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/pdf/2136531.pdf>

Gourinchas, P. O., Philippon, T., & Vayanos, D. (2017). The analytics of the greek crisis. *NBER Macroeconomics Annual*, 31(1), 1–81. <https://doi.org/10.1086/690239>

Griep, Y., Kinnunen, U., Nätti, J., De Cuyper, N., Mauno, S., Mäkikangas, A., & De Witte, H. (2016). The effects of unemployment and perceived job insecurity: a comparison of their association with psychological and somatic complaints, self-rated health and life satisfaction. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 89(1), 147–162. <https://doi.org/10.1007/s00420-015-1059-5>

Hanse, J. J., & Engstrom, T. (1999). Sense of coherence and ill health among the unemployed and re-employed after closure of an assembly plant. *Work & Stress*, 13(3), 204–222. <https://doi.org/10.1080/026783799296020>

- Hansen, H. T. (2005). Unemployment and marital dissolution a panel data study of Norway. *European Sociological Review*, 21(2), 135–148. <https://doi.org/10.1093/esr/jci009>
- Harris, R. (2009). *ACT Made Simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., ... Niccolls, R. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35(4), 821–835. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80022-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80022-4)
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Niccolls, R., Masuda, A., & Rye, A. K. (2002). Prejudice, terrorism, and behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9(4), 296–301. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80023-2](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80023-2)
- Hayes, J., & Nutman, P. (1981). *Understanding the unemployed: The psychological effects of unemployment*. London: Tavistock. <https://doi.org/10.1017/S0033291700043774>

- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications. Retrieved from [https://www.psychiatersenco.nl/wpcontent/uploads/2014/11/Get Out of Your Mind and Into Your Life - Steven C. Hayes.pdf](https://www.psychiatersenco.nl/wpcontent/uploads/2014/11/Get_Out_of_Your_Mind_and_Into_Your_Life_-_Steven_C._Hayes.pdf)
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd edition). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Heggebø, K., & Elstad, J. I. (2018). Is it easier to be unemployed when the experience is more widely shared? Effects of unemployment on self-rated health in 25 European countries with diverging macroeconomic conditions. *European Sociological Review, 34*(1), 22–39. <https://doi.org/10.1093/esr/jcx080>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British journal of clinical psychology, 44*(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hick, F., & Furlotte, C. (2010). An Exploratory Study of Radical Mindfulness Training with severely

economically disadvantaged people: Findings of a Canadian study. *Australian Social Work*, 63(3), 281–298. <https://doi.org/10.1080/0312407X.2010.496865>

Hobfoll, S. E., & Lilly, R. S. (1993). Resource conservation as a strategy for community psychology. *Journal of Community Psychology*, 21(2), 128–148. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(199304\)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1520-6629(199304)21:2<128::AID-JCOP2290210206>3.0.CO;2-5)

Hodzic, S., Ripoll, P., Lira, E., & Zenasni, F. (2015). Can intervention in emotional competences increase employability prospects of unemployed adults? *Journal of Vocational Behavior*, 88, 28–37. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.007>

Huberty, C. J., & Petoskey, M. D. (2000). Multivariate analysis of variance and covariance. In H. Tinsley & S. Brown (Eds.), *Handbook of applied multivariate statistics and mathematical modeling*. New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012691360-6/50008-2>

Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735–762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>

Iosif, D., Ioannou, M., Theofanous, A., Nicolaou, P., & Karekla, M. (2018, July 24-28). *Psychometric properties of the Self-Compassion Scale (SCS) in a sample of Greek-Cypriot Youth*. Poster presented at the Association of Contextual Behavior Science annual world conference, Montreal, Canada.

- Jacobson, N. S., Roberts, L. J., Berns, S. B., & McGlinchey, J. B. (1999). Methods for defining and determining the clinical significance of treatment effects: description, application, and alternatives. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 67*(3), 300–307. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.570.8259&rep=rep1&type=pdf>
- Jacobson, N. S., & Truax, P. (1991). Clinical significance: a statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59*(1), 12–19. Retrieved from <http://sciences.ucf.edu/psychology/childrenslearningclinic/wp-content/uploads/sites/91/2013/08/Truax-Jacobson-pdf.pdf>
- Jahoda, M. (1981). Work, employment and unemployment: Values, theories and approaches in social research. *American Psychologist, 36*, 184–91. Retrieved from <https://insights.ovid.com/american-psychologist/ampsy/1981/02/000/work-employment-unemployment/8/00000487>
- Jette, A. M., & Cleary, P. D. (1987). Functional disability assessment. *Physical Therapy, 67*(12), 1854–1859. <https://doi.org/10.1093/ptj/67.12.1854>
- Jong, A. de, Hommes, M., Brouwers, A., & Tomic, W. (2013). Effects of mindfulness-based stress reduction course on stress, mindfulness, job self-efficacy and motivation among unemployed people. *Australian Journal of Career Development, 22*(2), 51–62. <https://doi.org/10.1177/1038416213486095>

Juarascio, A., Shaw, J., Forman, E., Timko, C. A., Herbert, J., Butryn, M., ... Lowe, M. (2013).

Acceptance and Commitment Therapy as a novel treatment for eating disorders: An initial test of efficacy and mediation. *Behavior Modification*, 37(4), 459–489.

<https://doi.org/10.1177/0145445513478633>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Dell Publishing.

Kabat-Zinn, J. (2002). *Guided Mindfulness Meditation: Series 1*. Boulder: Sounds True

Καναβάκη, Α. (2012). *Οικονομική κρίση στην Ελλάδα: Οικονομική πίεση, ψυχική δυσφορία και παράγοντες ανθεκτικότητας* (Αδημοσίευτη διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης).

Kanfer, R., Wanberg, C. R., & Kantrowitz, T. M. (2001). Job search and employment: A personality-motivational analysis and meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 86(5), 837.

<https://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0021-9010.86.5.837>

Καπιτσίνης, Ν. (2009). *Η ποσοτική και ποιοτική διαφοροποίηση των δυτικών συνοικιών της*

Θεσσαλονίκης σε σχέση με το υπόλοιπο του πολεοδομικού συγκροτήματος. Βόλος:

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Retrieved July 22, 2018, from

<http://ir.lib.uth.gr:80/handle/11615/13075>

Karunári, V. (2011). Psychological effects of economic recession and unemployment. *European Journal of Mental Health*, (01), 83–93. <http://dx.doi.org/10.5708/EJMH.6.2011.1.4>

- Karekla, M., & Michaelides, M. P. (2017). Validation and invariance testing of the Greek adaptation of the Acceptance and Action Questionnaire -II across clinical vs. nonclinical samples and sexes. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 119–124.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.006>
- Karekla, M., & Vasiliou, V. S. (2017). Acceptance and commitment therapy vs. medical treatment as usual wait-list control group for primary headaches: the Algea Study. *Annals of Behavioral Medicine*, 51, S889–S889.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410–422.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.2.410>
- Kelvin, P. (1981). Work as a source of identity: The implications of unemployment. *British Journal of Guidance & Counselling*, 9(1), 2–11. <https://doi.org/10.1080/03069888108258196>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5(3), 187–212. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.3.187>

- Kessler, R. C., House, J. S., & Turner, J. B. (1987). Unemployment and health in a community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 18:51-59. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/pdf/2137140.pdf?refreqid=excelsior%3A0d033eb9d720aa288d73f6cd3c8cb108>
- Kessler, R. C., Turner, J. B., & House, J. S. (1989). Unemployment, reemployment, and emotional functioning in a community sample. *American Sociological Review*, 54(4), 648–657. <https://doi.org/10.2307/2095885>
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Kim, T. J., & Knesebeck, O. von dem. (2015). Is an insecure job better for health than having no job at all? A systematic review of studies investigating the health-related risks of both job insecurity and unemployment. *BMC Public Health*, 15(1), 985. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2313-1>
- Kinicki, A. J., & Latack, J. C. (1990). Explication of the construct of coping with involuntary job loss. *Journal of Vocational Behavior*, 36 (3), 339-360. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(90\)90036-2](https://doi.org/10.1016/0001-8791(90)90036-2)
- King Crimson. (1981). *Elephant talk*. Retrieved from [http://www.elephant-talk.com/wiki/Elephant_Talk_\(Song\)](http://www.elephant-talk.com/wiki/Elephant_Talk_(Song))

- Κιοσέογλου, Γ. (2017). *Στατιστικές μέθοδοι επεξεργασίας εμπειρικών δεδομένων*. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Kocovski, N. L., Fleming, J. E., & Rector, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*(3), 276–289. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.12.004>
- Κοτσινόνου, Μ. (2004). *Το δικαίωμα της προσωπικής ελευθερίας*. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Retrieved from <http://www.greeklaws.com/pubs/uploads/574.pdf>
- Koutsantoni, D. (2005). Certainty across cultures: A comparison of the degree of certainty expressed by Greek and English speaking scientific authors. *Intercultural Pragmatics, 2*(2), 121–149. <https://doi.org/10.1515/iprg.2005.2.2.121>
- Krafft, J., Ferrell, J., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2018). Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science, 7*, 15–28. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.11.002>
- Lahad, M., Cohen, R., Fanaras, S., Leykin, D., & Apostolopoulou, P. (2018). Resiliency and adjustment in times of crisis, the case of the Greek economic crisis from a psycho-social and community perspective. *Social Indicators Research, 135*(1), 333–356. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-016-1472-5>
- Lakens D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in psychology, 4*, 863.

doi:10.3389/fpsyg.2013.00863

- Larson, J. H. (1984). The effect of husband's unemployment on marital and family relations in blue-collar families. *Family Relations*, 33(4), 503–511. <https://doi.org/10.2307/583828>
- Latack, J. C., Kinicki, A. J., & Prussia, G. E. (1995). An integrative process model of coping with job loss. *Academy of Management Review*, 20, 311–342.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>
- Latif, E. (2015). The impact of economic downturn on mental health in Canada. *International Journal of Social Economics*, 42(1), 33–46. Retrieved from
http://www.emeraldinsight.com/10.1108/IJSE-05-2013-0111?utm_campaign=RePEc&WT.mc_id=RePEc
- Lee, E. B., An, W., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2015). An initial meta-analysis of Acceptance and Commitment Therapy for treating substance use disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 155, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.004>
- Leino-Loison, K., Gien, L. T., Katajisto, J., & Välimäki, M. (2004). Sense of coherence among unemployed nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 48(4), 413–422.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03210.x>
- Letkemann, P. (2002). Unemployed professionals, stigma management and derivative stigmata. *Work, Employment and Society*, 16(3), 511–522. Retrieved from
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/095001702762217461>

- Liem, R., & Liem, J. H. (1988). Psychological effects of unemployment on workers and their families. *Journal of Social Issues*, 44(4), 87–105. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1988.tb02093.x>
- Limm, H., Heinmüller, M., Gündel, H., Liel, K., Seeger, K., Salman, R., & Angerer, P. (2015). Effects of a health promotion program based on a train-the-trainer approach on quality of life and mental health of long-term unemployed persons. *Biomed Research International*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2015/719327>
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic; Topeka, Kan.*, 51(3), 261–276. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1298125610/fulltextPDF/742B5C2E8EC64471PQ/1?accountid=8359>
- Linn, M. W., Sandifer, R., & Stein, S. (1985). Effects of unemployment on mental and physical health. *American Journal of Public Health*, 75(5), 502–506. <https://doi.org/10.2105/AJPH.75.5.502>
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New Harbinger & Reno, NV: Context Press.
- Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Bunting, K., & Rye, A. K. (2008). Reducing self-stigma in substance abuse through acceptance and commitment therapy: Model, manual

development, and pilot outcomes. *Addiction Research & Theory*, 16(2), 149–165.

<https://doi.org/10.1080/16066350701850295>

Luoma, J. B., & Platt, M. G. (2015). Shame, self-criticism, self-stigma, and compassion in Acceptance and Commitment Therapy. *Current Opinion in Psychology*, 2, 97–101.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.016>

Luoma, J. B., & Vilaradaga, J. P. (2013). Improving therapist psychological flexibility while training Acceptance and Commitment Therapy: A pilot study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(1), 1–

8. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.701662>

Luoma, J. B., & Villatte, J. L. (2012). Mindfulness in the treatment of suicidal individuals. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(2), 265–276. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.12.003>

Machin, A., & Creed, P. (2003). Understanding the differential benefits of training for the unemployed. *Australian Journal of Psychology*, 5(2), 104–113. Retrieved from

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/00049530412331312964?needAccess=true>

Maguire, N., Hughesb, V. C., Bella, L., Bogosianc, A., & Hepworthd, C. (2014). An evaluation of the choices for well-being project. *Psychology, Health & Medicine*, 19(3), 303–315.

<https://doi.org/10.1080/13548506.2013.806813>

Maniam, T., Chinna, K., Lim, C. H., Kadir, A. B., Nurashikin, I., Salina, A. A., & Mariapun, J.

(2013). Suicide prevention program for at-risk groups: Pointers from an epidemiological study. *Preventive Medicine*, 57, S45–S46. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2013.02.022>

- Masuda, A., Hayes, S. C., Fletcher, L. B., Seignourel, P. J., Bunting, K., Herbst, S. A., ... Lillis, J. (2007). Impact of acceptance and commitment therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(11), 2764–2772. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.05.008>
- Mathias, B., Parry-Jones, B., & Huws, J. C. (2014). Individual experiences of an acceptance-based pain management programme: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology & Health*, *29*(3), 279–296. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.845667>
- Mattei, G., Ferrari, S., Pingani, L., & Rigatelli, M. (2014). Short-term effects of the 2008 Great Recession on the health of the Italian population: an ecological study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *49*(6), 851–858. Retrieved from <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00127-014-0818-z.pdf>
- Maysent, M., & Spera, S. (1995). Coping with job loss and career stress: Effectiveness of stress management training with outplaced employees. In L. R. Murphy, J. J. Hurrell, S. L. Sauter, & G. P. Keita (Eds.), *Job stress intervention* (pp. 159–170). Washington, DC: American Psychological Association.
- McCracken, L. M., & Gutiérrez-Martínez, O. (2011). Processes of change in psychological flexibility in an interdisciplinary group-based treatment for chronic pain based on Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, *49*(4), 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.02.004>

- McCracken, L. M., Sato, A., & Taylor, G. J. (2013). A trial of a brief group-based form of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for chronic pain in general practice: Pilot outcome and process results. *The Journal of Pain, 14*(11), 1398–1406.
<https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.06.011>
- McGee, R. E., & Thompson, N. J. (2015). Unemployment and depression among emerging adults in 12 states, behavioral risk factor surveillance system, 2010. *Preventing Chronic Disease, 12*.
<https://doi.org/10.5888/pcd12.140451>
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: a meta-analytic study. *The Journal of Applied Psychology, 90*(1), 53–76. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.1.53>
- Merakou, K., Tsoukas, K., Georgios, S., Amanaki, E., Daleziou, A., Kourmousi, N., ... Barbouni, A. (2018). The effect of progressive muscle relaxation on emotional competence: depression-anxiety-stress, sense of coherence, health-related quality of life, and well-being of unemployed people in Greece: An intervention study. *EXPLORE, 15*(1), 38-46.
<https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.08.001>
- Milner, A., Page, A., & LaMontagne, A. D. (2013). Long-term unemployment and suicide: a systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE, 8*(1), e51333.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0051333>
- Moore, T. H. M., Kapur, N., Hawton, K., Richards, A., Metcalfe, C., & Gunnell, D. (2017).

Interventions to reduce the impact of unemployment and economic hardship on mental health in the general population: a systematic review. *Psychological Medicine*, 47(6), 1062–1084.
<https://doi.org/10.1017/S0033291716002944>

Moran, D. J. (2015). Acceptance and Commitment Training in the workplace. *Current Opinion in Psychology*, 2, 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.031>

Morton, J., Snowdon, S., Gopold, M., & Guymer, E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy group treatment for symptoms of borderline personality disorder: A public sector pilot study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 527–544.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.03.005>

Μπατσίδης, Α. (2018). *Στατιστική ανάλυση δεδομένων: «Η σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών»*. Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων. Retrieved July 22, 2018, from
http://ecourse.uoi.gr/pluginfile.php/85954/mod_resource/content/2/3.pdf

Muller, J., Hicks, R., & Winocur, S. (1993). The effects of employment and unemployment on psychological well-being in Australian clerical workers: Gender differences. *Australian Journal of Psychology*, 45(2), 103–108. DOI:10.1080/00049539308259126

Murphy, G. C., & Athanasou, J. A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72(1), 83–99.
<https://doi.org/10.1348/096317999166518>

Mylonas, Y. (2014). Crisis, austerity and opposition in mainstream media discourses of Greece.

Critical Discourse Studies, 11(3), 305–321. <https://doi.org/10.1080/17405904.2014.915862>

Neff, K. (2015). *Definition and three elements of Self Compassion*. Retrieved May 20, 2015, from <http://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

Nitzarim, R. S., & Thompson, M. N. (2017). Vicarious experiences of unemployment scale development: Relationships to mental health and help-seeking among undergraduate students. *Journal of Career Assessment*, 27(2), 289-305 <https://doi.org/10.1177/1069072717748678>

Nordenmark, M. (1999). *Unemployment, employment commitment and well-being : the psychosocial meaning of (un)employment among women and men* (Doctoral dissertation, The University of Umea, Sweden). Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-94097>

Norström, F., Virtanen, P., Hammarström, A., Gustafsson, P. E., & Janlert, U. (2014). How does unemployment affect self-assessed health? A systematic review focusing on subgroup effects. *BMC Public Health*, 14(1), 1310. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1310>

Οικονόμου, Μ., Παπασλάνης, Θ., Χαρίτση, Μ., Διέτη, Ε., Σουλιώτης, Κ. (2018α).

Αυτοκτονικότητα και οικονομική ύφεση: Διεθνή και ελληνικά δεδομένα. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 35(1), 27-35.

Οικονόμου, Μ., Χαρίτση, Μ., Πέππου, Λ. Ε., Διέτη, Ε., & Σουλιώτης, Κ. (2018β). Η ψυχική υγεία στην Ελλάδα της οικονομικής κρίσης: Κοινωνικοοικονομικοί προσδιοριστές της κατάθλιψης. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 35 (1), 17-26.

- Orsillo, S., M., & Roemer, E. (2011). *The mindful way through anxiety: Break free from chronic worry and reclaim your life*. New York: Guilford Press.
- Pakenham, K. I. (2015). Effects of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) training on clinical psychology trainee stress, therapist skills and attributes, and ACT processes. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 647–655. <https://doi.org/10.1002/cpp.1924>
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Paul, K. I., & Batinic, B. (2010). The need for work: Jahoda's latent functions of employment in a representative sample of the German population. *Journal of Organizational Behavior*, 31(1), 45–64. <https://doi.org/10.1002/job.622>
- Paul, K. I., & Moser, K. (2006). Incongruence as an explanation for the negative mental health effects of unemployment: Meta-analytic evidence. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 79(4), 595–621. <https://doi.org/10.1348/096317905X70823>
- Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 264–282. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.001>
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The Stress Process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356. <https://doi.org/10.2307/2136676>
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*,

19(1), 2–21. <https://doi.org/10.2307/2136319>

Pellegrini, L. C., & Rodriguez-Monguio, R. (2013). Unemployment, Medicaid provisions, the mental health industry, and suicide. *The Social Science Journal*, 50(4), 482–490.

<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2013.09.013>

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374. Retrieved from

<https://pdfs.semanticscholar.org/f9d1/0fb31c2726a4d92a12339f3e2b480be25ae2.pdf>

Petrella, R. (2000). The Future of regions: Why the competitiveness imperative should not prevail over solidarity, sustainability and democracy. *Geografiska Annaler. Series B, Human Geography*, 82(2), 67–72.

Platt, S., & Hawton, K. (2000). Suicidal behaviour and the labour market. In K. Hawton & K. van Heeringen (Eds.), *The International Handbook of Suicide and Attempted Suicide* (pp. 309-384). London: John Willey and Sons, Ltd. Retrieved from

<https://doi.org/10.1002/9780470698976.ch20>

Πογιατζή, Α. (2017). *Επιδημιολογική μελέτη για τη ψυχολογική επιβάρυνση και τις επιπτώσεις της στον άνεργο πληθυσμό* (Μεταπτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Πατρών). Retrieved from

<http://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/handle/10889/11033>

Polk, K. (2019). *The ACT Matrix*. Retrieved April 22, 2019, from

https://contextualscience.org/act_matrix

- Proudfoot, J., Guest, D., Carson, J., Dunn, G., & Gray, J. (1997). Effect of cognitive-behavioural training on job-finding among long-term unemployed people. *The Lancet*, *350*(9071), 96–100. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(96\)09097-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(96)09097-6)
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K.D., & Gucht, D.V. (2010). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *18*, 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Richardson, J. T. E. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, *6*(2), 135–147. .
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.12.001>
- Rodrigues, C. F. (2004). *The redistributive impact of the guaranteed minimum income programme in Portugal*. Retrieved from <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/1132>
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5>
- Roussi, P., Miller, S. M., & Shoda, Y. (2000). Discriminative facility in the face of threat: Relationship to psychological distress. *Psychology & Health*, *15*(1), 21–33.
<https://doi.org/10.1080/08870440008400286>
- Roussi, P., Rapti, F., & Kiosseoglou, G. (2006). Coping and psychological sense of community: An exploratory study of urban and rural areas in Greece. *Anxiety, Stress, & Coping*, *19*(2), 161–

173. <https://doi.org/10.1080/08870440008400286>

Ρούσσοι, Π. (2018α). *Σημειώσεις ερευνητικής μεθοδολογίας*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Retrieved April 21, 2018, from <http://old.psych.uoa.gr/~roussosp/stats/Notes1.pdf>

Ρούσσοι, Π. (2018β). *Υπολογισμός του δείκτη συσχέτισης*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Retrieved July 22, 2018, from <http://users.uoa.gr/~roussosp/stats/Chapter9.pdf>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>

Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: a self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719. Retrieved from <http://www.midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1),

1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Ryff, C., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, (pp.15-36.) Washington, DC: American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/10594-001>

Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä, E., Rantala, S., ... Lappalainen, R. (2015). Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. *Behavior Modification*, 39(4), 559-577. <https://doi.org/10.1177/0145445515576402>

Salipante, P., & Goodman, P. (1976). Training, counseling, and retention of the hard-core unemployed. *Journal of Applied Psychology*, 61(1), 1-11. Retrieved from <https://insights.ovid.com/applied-psychology/japsy/1976/02/000/training-counseling-retention-hard-core-unemployed/1/00004565>

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Selenko, E., & Batinic, B. (2011). Beyond debt. A moderator analysis of the relationship between perceived financial strain and mental health. *Social Science & Medicine*, 73(12), 1725–1732. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.09.022>

Shamir, B. (1986). Self-esteem and the psychological impact of unemployment. *Social Psychology Quarterly*, 49(1), 61–72. Retrieved from

<https://www.jstor.org/stable/pdf/2786857.pdf?refreqid=excelsior%3A67774a66d6766bafceb64661bb2a767b>

Sheeran, P., & Abraham, C. (1994). Unemployment and self-conception: A symbolic interactionist analysis. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 4*(2), 115–129.

<https://doi.org/10.1002/casp.2450040205>

Skapinakis, P., Bellos, S., Koupidis, S., Grammatikopoulos, I., Theodorakis, P. N., & Mavreas, V. (2013). Prevalence and sociodemographic associations of common mental disorders in a nationally representative sample of the general population of Greece. *BMC Psychiatry, 13*(1), 163. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-163>

Skinta, M. D., Lezama, M., Wells, G., & Dilley, J. W. (2015). Acceptance and Compassion-Based Group Therapy to Reduce HIV Stigma. *Cognitive and Behavioral Practice, 22*(4), 481–490.

<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2014.05.006>

Sochos, A. (2018). Posttraumatic stress during the Greek economic crisis: Is there evidence for mass traumatization? *Analyses of Social Issues and Public Policy, 18*(1), 265–283.

<https://doi.org/10.1111/asap.12155>

Song, Z., Foo, M.-D., Uy, M. A., & Sun, S. (2011). Unraveling the daily stress crossover between unemployed individuals and their employed spouses. *Journal of Applied Psychology, 96*(1),

151–168. <https://doi.org/10.1037/a0021035>

Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and

resilience to stress: Implications for Prevention and Treatment. *Annual Review of Clinical Psychology; Palo Alto, 1*, 255–291. Retrieved from <https://www.psychiatry.wisc.edu/courses/Nitschke/seminar/southwick%202005%20annurev.clinpsy.pdf>

Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal, 37*, 722–733. <https://doi.org/10.5465/256708>

Stafford-Brown, J., & Pakenham, K. I. (2012). The effectiveness of an ACT informed intervention for managing stress and improving therapist qualities in clinical psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology, 68*(6), 592–513. <https://doi.org/10.1002/jclp.21844>

Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2012). *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα: Μια συλλογή και παρουσίαση των ερωτηματολογίων, δοκιμασιών και καταλόγων καταγραφής χαρακτηριστικών στον ελληνικό χώρο*. Αθήνα: Πεδίο.

Starrin, B., Jonsson, L. R., & Rantakeisu, U. (2001). Unemployment and sense of coherence. *International Journal of Social Welfare, 10*, 107-16.

Sterling, M. (2011). General Health Questionnaire – 28 (GHQ-28). *Journal of Physiotherapy, 57*(4), 259. [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(11\)70060-1](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(11)70060-1)

Strully, K. W. (2009). Job loss and health in the U.S. labor market. *Demography, 46*(2), 221–246. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1353/dem.0.0050>

- Theodossiou, I. (1998). The effects of low-pay and unemployment on psychological well-being: A logistic regression approach. *Journal of Health Economics*, 17(1), 85–104.
[https://doi.org/10.1016/S0167-6296\(97\)00018-0](https://doi.org/10.1016/S0167-6296(97)00018-0)
- Theodossopoulos, D. (2013). Infuriated with the infuriated?: blaming tactics and discontent about the greek financial crisis. *Current Anthropology*, 54(2), 200–221. <https://doi.org/10.1086/669855>
- Theodossopoulos, D. (2014). The ambivalence of anti-austerity indignation in Greece: resistance, hegemony and complicity. *History and Anthropology*, 25(4), 488–506.
<https://doi.org/10.1080/02757206.2014.917086>
- Thern, E., Munter, J. de, Hemmingsson, T., & Rasmussen, F. (2017). Long-term effects of youth unemployment on mental health: Does an economic crisis make a difference? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(4), 344–349. <https://doi.org/10.1136/jech-2016-208012>
- Tolle, E. (2003). *Stillness speaks*. London: Hodder & Stroughton General Division. Retrieved May 9, 2019 from http://ouh.es/Spirituality/Eckhart_Tolle_-_Stillness_Speaks.pdf
- Τσαούς, Α. (2014). *Η σχέση των πρώιμων δυσλειτουργικών σχημάτων με τη γονεϊκή ανατροφή, τη συμπόνια για τον εαυτό και τη βιωματική αποφυγή* (Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία). Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Retrieved April 21, 2018, from <http://ikee.lib.auth.gr/record/135620/files/GRI-2014-13585.pdf>
- Τσαούσης, Ι. (2018). *Η ανάλυση παραγόντων*. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Retrieved July 22, 2018, from http://old.psych.uoa.gr/~roussosp//stats/Factor_Analysis1.pdf

Turner, J. B., Kessler, R. C., & House, J. S. (1991). Factors facilitating adjustment to unemployment: Implications for intervention. *American Journal of Community Psychology*, *19*(4), 521–542. <https://doi.org/10.1007/BF00937990>

Tyrberg, M. J., Carlbring, P., & Lundgren, T. (2017a). Brief acceptance and commitment therapy for psychotic inpatients: A randomized controlled feasibility trial in Sweden. *Nordic Psychology*, *69*(2), 110–125. <https://doi.org/10.1080/19012276.2016.1198271>

Tyrberg, M. J., Carlbring, P., & Lundgren, T. (2017b). Implementation of acceptance and commitment therapy training in a psychiatric ward: feasibility, lessons learned and potential effectiveness. *Journal of Psychiatric Intensive Care*, *13*(2), 73–82. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Tobias_Lundgren/publication/318743959_Implementation_of_acceptance_and_commitment_therapy_training_in_a_psychiatric_ward_feasibility_lessons_learned_and_potential_effectiveness/links/59dcd827a6fdcca56e35e1be/Implementation-of-acceptance-and-commitment-therapy-training-in-a-psychiatric-ward-feasibility-lessons-learned-and-potential-effectiveness.pdf

Treas, J. (2010). The great American recession: Sociological insights on blame and pain. *Sociological perspectives*, *53*(1), 3–17. <https://doi.org/10.1525/sop.2010.53.1.3>

Twohig, M. P., Hayes, S. C., & Masuda, A. (2006). Increasing willingness to experience obsessions: Acceptance and commitment therapy as a treatment for obsessive-compulsive disorder.

Behavior Therapy, 37(1), 3–13. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2005.02.001>

Urbanos-Garrido, R. M., & Lopez-Valcarcel, B. G. (2015). The influence of the economic crisis on the association between unemployment and health: an empirical analysis for Spain. *The European Journal of Health Economics*, 16(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s10198-014-0563-y>

Van Hoye, G., & Lootens, H. (2013). Coping with unemployment: Personality, role demands, and time structure. *Journal of Vocational Behavior*, 82(2), 85–95.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.01.004>

Vasileiou, V. (2016). Acceptance and commitment therapy for primary headache sufferers: A randomized controlled study (Doctoral dissertation, University of Cyprus, Nicosia). Retrieved from <https://hub.lib.ucy.ac.cy/handle/7/39514>

Vastamäki, J., Moser, K., & Paul, K. I. (2008). How stable is sense of coherence? Changes following an intervention for unemployed individuals. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(2), 161–171. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2008.00695.x>

Vinokur, A. D., Price, R. H., & Caplan, R. D. (1996). Hard times and hurtful partners: How financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 166–179.
<https://pdfs.semanticscholar.org/2b4c/6de6f3e903b32a4e6cf353f8943e6842e11c.pdf>

Vinokur, A. D., Price, R. H., & Schul, Y. (1995). Impact of the JOBS intervention on unemployed

workers varying in risk for depression. *American Journal of Community Psychology*, 23(1), 39–74. <https://doi.org/10.1007/BF02506922>

Vinokur, A. D., & Schul, Y. (1997). Mastery and inoculation against setbacks as active ingredients in the JOBS intervention for the unemployed. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(5), 867–877. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Amiram_Vinokur/publication/13889631_Mastery_and_inoculation_against_setbacks_as_active_ingredients_in_the_JOBS_intervention_for_the_unemployed/links/584ddb5708aeb989252647e2/Mastery-and-inoculation-against-setbacks-as-active-ingredients-in-the-JOBS-intervention-for-the-unemployed.pdf

Vowles, K. E., Fink, B. C., & Cohen, L. L. (2014). Acceptance and Commitment Therapy for chronic pain: A diary study of treatment process in relation to reliable change in disability. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.003>

Vowles, K. E., McCracken, L. M., & O'Brien, J. Z. (2011). Acceptance and values-based action in chronic pain: A three-year follow-up analysis of treatment effectiveness and process. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 748–755. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.08.002>

Vowles, K. E., McNeil, D. W., Gross, R. T., McDaniel, M. L., Mouse, A., Bates, M., ... McCall, C. (2007). Effects of pain acceptance and pain control strategies on physical impairment in individuals with chronic low back pain. *Behavior Therapy*, 38(4), 412–425. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.001>

- Vowles, K. E., Wetherell, J. L., & Sorrell, J. T. (2009). Targeting Acceptance, mindfulness, and values-based action in chronic pain: Findings of two preliminary trials of an outpatient group-based intervention. *Cognitive and Behavioral Practice, 16*(1), 49–58.
<https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.08.001>
- Vuori, J., Silvonen, J., Vinokur, A. D., & Price, R. H. (2002). The Työhön Job Search Program in Finland: Benefits for the unemployed with risk of depression or discouragement. *Journal of Occupational Health Psychology, 7*(1), 5–19. <https://doi.org/10.1037//1076-8998.7.1.5>
- Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schüpbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International Journal of Stress Management, 14*(2), 188–198. Retrieved from https://mbsrkoeln.de/artikel/MBSR_Callcenter.pdf
- Wanberg, C. R. (1997). Antecedents and outcomes of coping behaviors among unemployed and reemployed individuals. *Journal of Applied Psychology, 82*(5), 731–744.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.5.731>
- Wanberg, C. R. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual Review of Psychology, 63*(1), 369–396. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100500>
- Wanberg, C. R., Griffiths, R. F., & Gavin, M. B. (1997). Time structure and unemployment: A longitudinal investigation. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 70*(1), 75–95. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1997.tb00632.x>

- Wanberg, C. R., Zhu, J., Kanfer, R., & Zhang, Z. (2012). After the pink slip: Applying dynamic motivation frameworks to the job search experience. *Academy of Management Journal*, 55(2), 261–284. <https://doi.org/10.5465/amj.2010.0157>
- Wanberg, C. R., & Marchese, M. C. (1994). Heterogeneity in the unemployment experience: A cluster analytic investigation. *Journal of Applied Social Psychology*, 24(6), 473–488. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1994.tb00594.x>
- Walser, R. D., Garvert, D. W., Karlin, B. E., Trockel, M., Ryu, D. M., & Taylor, C. B. (2015). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in treating depression and suicidal ideation in Veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 74, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.08.012>
- Warr, P., Cook, J., & Wall, T. (1979). Scales for the measurement of some work attitudes and aspects of psychological well-being. *Journal of Occupational Psychology*, 52(2), 129–148. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1979.tb00448.x>
- Warr, P., & Jackson, P. (1987). Adapting to the unemployed role: A longitudinal investigation. *Social Science & Medicine*, 25(11), 1219–1224. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(87\)90369-8](https://doi.org/10.1016/0277-9536(87)90369-8)
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41–79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>
- Waters, L. E., & Moore, K. A. (2002). Predicting self-esteem during unemployment: The effect of

gender, financial deprivation, alternate roles, and social support, *Journal of Employment Counseling*, 39, 171-189. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.2002.tb00848.x>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063. <https://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Wetherell, J. L., Afari, N., Rutledge, T., Sorrell, J. T., Stoddard, J. A., Petkus, A. J., ... Hampton Atkinson, J. (2011). A randomized, controlled trial of acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy for chronic pain. *PAIN*, 152(9), 2098–2107. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2011.05.016>

White, R., Gumley, A., McTaggart, J., Rattrie, L., McConville, D., Cleare, S., & Mitchell, G. (2011). A feasibility study of Acceptance and Commitment Therapy for emotional dysfunction following psychosis. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 901–907. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.003>

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. Retrieved from <http://ne4ke2fg4p.scholar.serialssolutions.com/?sid=google&auinit=RW&aulast=White&atitle=Motivation+reconsidered:+The+concept+of+competence.&id=doi:10.1037/h0040934&title=Psychological+review&volume=66&issue=5&date=1959&spage=297&issn=0033-295X>

Wicksell, R. K., Kemani, M., Jensen, K., Kosek, E., Kadetoff, D., Sorjonen, K., ... Olsson, G. L.

(2013). Acceptance and commitment therapy for fibromyalgia: A randomized controlled trial. *European Journal of Pain*, 17(4), 599–611. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2012.00224.x>

Wiener, K. K. K., Oei, T. P. S., & Creed, P. A. (1999). Predicting job seeking frequency and psychological well-being in the unemployed. *Journal of Employment Counseling*, 36(2), 67–81. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1920.1999.tb01010.x>

Winefield, A. H., & Tiggemann, M. (1990). Length of unemployment and psychological distress: Longitudinal and cross-sectional data. *Social Science & Medicine*, 31(4), 461–465. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(90\)90041-P](https://doi.org/10.1016/0277-9536(90)90041-P)

Winefield, A. H., Tiggemann, M., & Winefield, H. R. (1990). Factors moderating the psychological impact of unemployment at different ages. *Personality and Individual Differences*, 11(1), 45–52. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90167-P](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90167-P)

Yadavaia, J. E., Hayes, S. C., & Vilardaga, R. (2014). Using acceptance and commitment therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248–257. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.09.002>

Zacharia, M., Ioannou, M., Theofanous, A., & Karekla, M. (submitted). Gender Invariance of the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ) and Psychometric Properties in Greek-speaking Clinical and Non-clinical samples.

Zacharia, M., Vasileiou, V., & Karekla, M. (2017). Psychometric properties of the mindful attention awareness scale (MAAS) in a Greek-Cypriot sample of chronic pain patients. *Annals of*

Behavioral Medicine, 51, S591-S592.

Zarling, A., Lawrence, E., & Marchman, J. (2015). A randomized controlled trial of acceptance and commitment therapy for aggressive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 199–212. <https://doi.org/10.1037/a0037946>

Ζελίνσκι, Ε. (2002). *Η χαρά να μη δουλεύεις*. Αθήνα: Κέδρος

Zettle, R. (2003). Acceptance and commitment therapy (ACT) vs. systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. *The Psychological Record*, 53(2).
<https://doi.org/10.1007/BF03395440>

Zettle, R. D., & Rains, J. C. (1989). Group cognitive and contextual therapies in treatment of depression. *Journal of Clinical Psychology*, 45(3), 436–445. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198905\)45:3<436::AID-JCLP2270450314>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198905)45:3<436::AID-JCLP2270450314>3.0.CO;2-L)

Zettle, R. D., Rains, J. C., & Hayes, S. C. (2011). Processes of change in acceptance and commitment therapy and cognitive therapy for depression: A mediation reanalysis of zettle and rains. *behavior modification*, 35(3), 265–283. <https://doi.org/10.1177/0145445511398344>

Zissi, A., & Stalidis, G. (2017). Social class and mental distress in Greek urban communities during the period of economic recession. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(5), 459–467. <https://doi.org/10.1177/0020764017712743>

Παράρτημα Α

Έντυπο ενημέρωσης - συγκατάθεσης

Αξιότιμε Κύριε / Κυρία

Ευχαριστώ εκ των προτέρων για τον χρόνο σας.

Με το παρόν έγγραφο σας ζητείται, εφόσον το επιθυμείτε, να συμμετέχετε σε μια πρωτότυπη ψυχολογική παρέμβαση με στόχο της βελτίωσης της ποιότητας ζωής. Το πρόγραμμα υλοποιείται στο πλαίσιο διδακτορικής διατριβής του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Η παρέμβαση διεξάγεται σε ομαδικό πλαίσιο και αποτελείται από 9 εβδομαδιαίες δίωρες συναντήσεις. Στόχος του προγράμματος είναι η απόκτηση και βελτίωση των δεξιοτήτων εκείνων που θα βοηθήσουν στην καλύτερη αντιμετώπιση των προβλημάτων μέσα από την καλύτερη διαχείριση συναισθημάτων, την αυτογνωσία, τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και την καλύτερη διαχείριση του χρόνου και των πρακτικών προβλημάτων. Η συμμετοχή σας στο πρόγραμμα είναι εθελοντική και ανώνυμη. Έχετε το δικαίωμα να διακόψετε τη συμμετοχή σας οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμείτε.

Για οποιαδήποτε απορία ή θέμα προκύψει κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα, μπορείτε να απευθύνεστε προσωπικά σε εμένα, στο τηλέφωνο επικοινωνίας 6943882036 και στο email: xaroula_tipi@yahoo.co.uk. Σας διαβεβαιώνω πως θα τηρηθεί το απόρρητο όλων των προσωπικών σας πληροφοριών και πως θα διαχειριστώ με εμπιστευτικότητα τα δεδομένα σας τηρώντας την ανωνυμία σας. Ειδικότερα, η στατιστική ανάλυση θα γίνει στα δεδομένα όλων των συμμετεχόντων με κωδικούς, και όχι ατομικά.

Συναίνεση για καταγραφή βιντεοσκοπημένου υλικού

Στα πλαίσια της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα, θα επιθυμούσαμε να μας επιτρέψετε τη βιντεοσκόπηση των ομαδικών συνεδριών. Το βιντεοσκοπημένο υλικό θα χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά για ερευνητικούς και εκπαιδευτικούς σκοπούς, και συγκεκριμένα στην διαδικασία εποπτείας στην οποία συμμετέχει και η συντονίστρια της ομάδας (ερευνήτρια). Στο υλικό αυτό έχουν πρόσβαση, εκτός από τη συντονίστρια, τα μέλη της τριμελούς επιτροπής, δηλαδή η κ. Ρούσση Παγώνα, η κ. Καρεκλά Μαρία και η κ. Τριλίβα Σοφία. Σας διαβεβαιώνω ότι θα τηρηθεί η ανωνυμία σας και το απόρρητο των προσωπικών σας στοιχείων. Το υλικό αυτό είναι απαραίτητο ώστε να

διασφαλιστεί η ποιότητα των υπηρεσιών που λαμβάνετε, αλλά και η ποιότητα του προγράμματος συνολικά. Σε περίπτωση μελλοντικής αποχώρησής σας από την ομάδα, έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε την καταστροφή του βιντεοσκοπημένου υλικού. Εάν δεχτείτε να βιντεοσκοπούνται οι ομαδικές συνεδρίες, σας παρακαλούμε δώστε την ενυπόγραφη συγκατάθεσή σας στο παρακάτω χώρο. Η έγγραφη συγκατάθεσή σας δεν σας στερεί το δικαίωμα να την αποσύρετε οποιαδήποτε στιγμή εσείς επιθυμείτε. Ωστόσο, η απουσία της συγκατάθεσής σας σημαίνει ότι δεν θα μπορούσατε να συμμετέχετε στο πρόγραμμα, καθώς οι συνεδρίες είναι σημαντικό να βιντεοσκοπούνται για ερευνητικούς σκοπούς.

Έχω ενημερώσει τον συμμετέχοντα για τους σκοπούς της βιντεοσκόπησης και την τήρηση του απορρήτου

Υπογραφή ερευνητή / Ημερομηνία

Έχω κατανοήσει τους σκοπούς της βιντεοσκόπησης των συνεδριών και τις προβλέψεις τήρησης του απορρήτου των προσωπικών μου δεδομένων

Υπογραφή συμμετέχοντα / Ημερομηνία

Εάν επιθυμείτε να λάβετε μέρος στην έρευνα, σας ζητώ να υπογράψουμε από κοινού το κείμενο που ακολουθεί καθώς και ένα αντίγραφο το οποίο θα παραμείνει στην κατοχή σας.

Επιθυμώ να συμμετέχω στην συγκεκριμένη έρευνα. **ΝΑΙ [] ΟΧΙ []**

(Μονογραφές)

Με την υπογραφή μου δηλώνω ότι αποδέχομαι την συμμετοχή μου στην προαναφερθείσα έρευνα και βεβαιώνω ότι ενημερώθηκα για τα δικαιώματά μου, για τον σκοπό και τις διαδικασίες της έρευνας, καθώς και ότι διευκρινίστηκαν οι σχετικές με αυτήν απορίες μου. Κατανοώ ότι η διαχείρισή των προσωπικών μου δεδομένων σε όλα τα στάδια της έρευνας, θα γίνει με εμπιστευτικότητα διασφαλίζοντας το απόρρητο και την ανωνυμία μου.

Ημερομηνία:.....

Όνοματεπώνυμο Συμμετέχοντα:

Υπογραφή:

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων,

Καρατζά Χαρίκλεια

Υποψήφια Διδάκτορας Κλινικής Ψυχολογίας

Ερωτηματολόγιο πριν την παρέμβαση

Έρευνα για την αξιολόγηση παρέμβασης βασισμένης στη ΘΑΔ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου
Θεσσαλονίκης

Κωδικός _____

Έντυπο Συμμετοχής στην Έρευνα

Αξιότιμε Κύριε / Κυρία

Ευχαριστώ εκ των προτέρων για τον χρόνο σας.

Με το παρόν έγγραφο σας ζητείται, εφόσον το επιθυμείτε να συμμετέχετε σε μια επιστημονική έρευνα για την ενίσχυση της ποιότητας ζωής ανέργων εν μέσω κρίσης.

Η συγκεκριμένη έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο εκπόνησης της διδακτορικής διατριβής μου στο Τμήμα Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης υπό την εποπτεία της κ. Παγώνας Ρούσση, καθηγήτριας του Τμήματος.

Στόχος της έρευνας είναι η εφαρμογή και η αξιολόγηση ομαδικής παρέμβασης για την αντιμετώπιση των προβλημάτων που σχετίζονται με την ανεργία εν μέσω κρίσης. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 9 δίωρες συναντήσεις σε εβδομαδιαία βάση. Ο σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν καλύτερα τις αλλαγές που επιφέρει η ανεργία και η κρίση, και να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τους κάνουν να ανταπεξέλθουν καλύτερα στα προβλήματα που συνδέονται μαζί τους.

Η συμμετοχή σας είναι εθελοντική. Οποιαδήποτε στιγμή μπορείτε να αποχωρήσετε από το πρόγραμμα χωρίς να χρειαστεί να δώσετε εξηγήσεις. Εφόσον αποφασίσετε να συμμετέχετε στην έρευνα, θα σας ζητήσω να συμπληρώσετε κάποια ερωτηματολόγια και να καταγράψετε την προσωπική σας εμπειρία. Για την συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα χρειαστείτε περίπου 45 λεπτά της ώρας. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων θα σας ζητηθεί τρεις φορές ακόμη: μετά τη λήξη του προγράμματος, καθώς και τρεις και έξι μήνες αργότερα.

Για οποιαδήποτε απορία ή θέμα προκύψει κατά τη διάρκεια της συμμετοχής σας στο πρόγραμμα, μπορείτε να απευθύνεστε σε μένα. Σας διαβεβαιώνω πως θα τηρηθεί το απόρρητο όλων των προσωπικών σας πληροφοριών και πως θα διαχειριστώ με εμπιστευτικότητα τα δεδομένα σας τηρώντας την ανωνυμία σας. Ειδικότερα, η στατιστική ανάλυση θα γίνει στα δεδομένα όλων των συμμετεχόντων με κωδικούς, και όχι ατομικά.

Εάν επιθυμείτε να λάβετε μέρος στην έρευνα, σας ζητώ να υπογράψουμε από κοινού το κείμενο που ακολουθεί.

Επιθυμώ να συμμετέχω στην συγκεκριμένη έρευνα. **ΝΑΙ** [] **ΟΧΙ** []

(Μονογραφές)

Με την υπογραφή μου δηλώνω ότι αποδέχομαι την συμμετοχή μου στην προαναφερθείσα έρευνα και βεβαιώνω ότι ενημερώθηκα για τα δικαιώματά μου, για τον σκοπό και τις διαδικασίες της έρευνας, καθώς και ότι διευκρινίστηκαν οι σχετικές με αυτήν απορίες μου. Κατανοώ ότι η διαχείρισή των προσωπικών μου δεδομένων σε όλα τα στάδια της έρευνας, θα γίνει με εμπιστευτικότητα διασφαλίζοντας το απόρρητο και την ανωνυμία μου.

Ημερομηνία:.....

Όνοματεπώνυμο Συμμετέχοντα:

Υπογραφή:

Παράρτημα Β

Πρωτόκολλο Παρέμβασης¹

1η Συνεδρία

Αναστοχαστική επεξεργασία του φαινομένου της ανεργίας στην κρίση-Εισαγωγή στην εμπειρία του παρόντος

Στόχοι:

Εισαγωγή στην εμπειρία του παρόντος

Αναστοχαστικότητα και νοηματοδότηση των διαστάσεων του προβλήματος-Εισαγωγή στις αξίες
Διάκριση μεταξύ καταστάσεων που επιδέχονται έλεγχο και εκείνων που απαιτούν αποδοχή

Υλικά:

6 Μπλοκ-Χαρτάκια-Στυλό- Μαρκαδόροι-Σταφίδες-Έντυπα- email- Κωδικοποίηση- DVD

Χτίσιμο επαφής

1. Παρουσίαση του προγράμματος: στόχοι και διαδικασία (5')

Σας καλωσορίζουμε στο πρόγραμμα «Ποιότητα ζωής και ανεργία». Θέλουμε να σας συγχαρούμε για την απόφασή σας να πάρετε μέρος στην ομάδα και να δουλέψετε για τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής σας υγείας. Όλοι σας μοιράζεστε αυτήν την περίοδο της ζωής σας την εμπειρία της ανεργίας, αν και ίσως με διαφορετικό τρόπο ο καθένας. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει 9 δίωρες συναντήσεις σε εβδομαδιαία βάση και βασίζεται στη Θεραπεία Αποδοχής και Δέσμευσης. Ο στόχος του συγκεκριμένου προγράμματος είναι να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τις αλλαγές που επιφέρει η ανεργία και η κρίση, και να αναπτύξουμε δεξιότητες που θα μας κάνουν να ανταπεξέλθουμε καλύτερα στα προβλήματα που συνδέονται μαζί τους. Για να το πετύχουμε αυτό θα συζητήσουμε για συναισθήματα, όπως άγχος και θλίψη, για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο νους μας, τη στάση απέναντι στα προβλήματά μας καθώς και τη διαχείριση του χρόνου μας. Οποιαδήποτε στιγμή μπορεί οποιοσδήποτε από εσάς να αποχωρήσει από το πρόγραμμα χωρίς να δώσει εξηγήσεις. Ωστόσο, η συνεπής παρακολούθηση και η ενεργητική συμμετοχή στο πρόγραμμα πιστεύουμε ότι έχει να σας προσφέρει πολλά. Στην πρώτη αυτή συνάντηση θα γνωριστούμε, θα

¹ Το υλικό που σχεδιάστηκε για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας αναγράφεται με έντονη μορφοποίηση. Το υλικό που προέρχεται από πηγές εκτός της Βιβλιογραφίας ΘΑΔ αναγράφεται με πλάγια μορφοποίηση.

αναφερθούμε στο περιεχόμενο του προγράμματος και στον τρόπο που θα διεξάγονται οι συνεδρίες. Έπειτα θα ξεκινήσουμε να δουλεύουμε κάποια από τα θέματα που θα αναπτύξουμε στην πορεία.

2. Γνωριμία σε ζεύγη (20')

Ας αρχίσουμε να γνωριζόμαστε. Προτείνω να πει ο καθένας λίγα πράγματα για τον εαυτό του στο διπλανό του καθώς και για τους λόγους που τον έφεραν στο συγκεκριμένο πρόγραμμα. (Παρουσίαση συντονιστών, έπειτα των συμμετεχόντων από το ζευγάρι τους)

3. Προσδοκίες (10')

Ας μιλήσουμε τώρα λίγο πιο συγκεκριμένα για τις προσδοκίες που έχετε από τη συμμετοχή σας στην ομάδα. Γράψτε ανώνυμα αυτά που περιμένετε και έπειτα θα τα συζητήσουμε (Καταγραφή σε αυτοκόλλητα χαρτάκια, ανάρτησή τους στον πίνακα και αποσαφήνιση των προσδοκιών που θα εκπληρωθούν. Παράλληλα επεξήγηση του περιεχομένου το προγράμματος).

Στις δύο πρώτες συνεδρίες θα έρθουμε σε επαφή με έναν διαφορετικό τρόπο σκέψης, θα συζητήσουμε για τις αιτίες και τις συνέπειες του φαινομένου της ανεργίας και της κρίσης και θα μιλήσουμε για το στρες, τους τρόπους αντιμετώπισης και την αποτελεσματικότητά τους. Στις επόμενες δύο συνεδρίες θα διερευνήσουμε τις κυρίαρχες αξίες σε σχέση με την εργασία και το χρήμα, αλλά και τις προσωπικές μας αξίες, τη δράση που απορρέει από αυτές και τη διαχείριση του χρόνου μας. Στην 5^η συνεδρία θα μιλήσουμε για τη σχέση με τον εαυτό μας και την επικοινωνία μας με τους άλλους. Στην 6^η και 7^η συνεδρία θα συζητήσουμε τρόπους διαχείρισης δύσκολων σκέψεων και συναισθημάτων. Στις δύο τελευταίες συνεδρίες θα μιλήσουμε για την αντιμετώπιση των οικονομικών δυσκολιών και θα ανακεφαλαιώσουμε το περιεχόμενο του προγράμματος.

Ανάμεσα στη συνεδρίες θα σας ζητήσουμε να συμπληρώνετε κάποια έντυπα που θα σας βοηθήσουν να κάνετε πιο αποτελεσματική την εξάσκησή σας. Επίσης, θα σας ζητήσουμε να εξασκείτε στο σπίτι τις δεξιότητες που παρουσιάζουμε στις συναντήσεις μας. Η προσωπική εξάσκηση είναι πολύ σημαντική για να πετύχετε τη μέγιστη ωφέλεια από τη συμμετοχή σας στο πρόγραμμα και συνιστούμε να αφιερώσετε τον κατάλληλο χρόνο. Επιπλέον, θα πρέπει να τονίσουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο το συγκεκριμένο πρόγραμμα λειτουργεί είναι ο βιωματικός, δηλαδή εκτός από τις εισηγήσεις και τις συζητήσεις, η προσωπική σας εμπλοκή και συμμετοχή στις ασκήσεις που θα παρουσιάζονται είναι αναπόσπαστο κομμάτι της αποτελεσματικότητας της παρέμβασης. Τέλος, κάποιες φορές τα θέματα που θα επεξεργαζόμαστε μπορεί φαινομενικά να μην συνδέονται με την ανεργία και τη διαχείριση προβλημάτων, ή ακόμη και να έρχονται σε πλήρη αντίθεση με όσα έχουμε συνηθίσει να πιστεύουμε. Ωστόσο, με τον καιρό θα γίνει πιο ξεκάθαρη η συνάφεια και η χρησιμότητά τους.

4. Κανόνες (εχεμύθεια, συνέπεια, σεβασμός και πρακτικά ζητήματα) (10')

Τι κανόνες θα θέλατε να θέσουμε για τις συναντήσεις μας; (αποσαφήνιση κανόνων, καταγραφή και δέσμευση: συνέπεια, εχεμύθεια, σεβασμός, αποχώρηση μετά από δύο συνεχόμενες απουσίες, προσέλευση μισή ώρα νωρίτερα σε περίπτωση απουσίας, σημασία συμπλήρωσης των process measures)

Εισαγωγή στην εμπειρία του παρόντος – Ταυτοποίηση ενός άλλου τρόπου ύπαρξης (being mode)

5. Εισαγωγική άσκηση στην “εστίαση της προσοχής στην εμπειρία στο παρόν” (eating one raisin, Kabat-Zinn, 1990), - Αυτόματος πιλότος – 2 τρόποι λειτουργίας του νου (20’)

Θα ξεκινήσουμε με μια άσκηση. Θα έρθω να σας μοιράσω κάποια αντικείμενα. Θα ήθελα να εστιαστείτε σε ένα από τα αντικείμενα και να φανταστείτε ότι δεν έχετε ξαναδεί ποτέ πριν κάτι παρόμοιο. Φανταστείτε ότι μόλις έχετε έρθει από τον Άρη και δεν έχετε ξαναδεί ποτέ στη ζωή σας κάτι τέτοιο (παύση 10 δευτερολέπτων μεταξύ των φράσεων, αργή εκφώνηση).

«Πάρτε ένα από αυτά τα αντικείμενα και κρατήστε το στην παλάμη του χεριού σας ή μεταξύ δακτύλων και αντίχειρα (παύση). Κοιτάξτε το προσεκτικά. Δείτε το σαν να μην είχατε δει ποτέ κάτι παρόμοιο. Περιστρέψτε το ανάμεσα στα δάκτυλά σας. Προσέξτε τις αντανάκλασεις του φωτός... τις πιο σκοτεινές κοιλότητες και πτυχές. Εξερευνήστε την υφή του με τα δάκτυλά σας. Αφήστε τα μάτια σας να εξερευνήσουν κάθε πλευρά του, σαν να μην το είχατε ξαναδεί ποτέ. Και αν, εν τω μεταξύ, εμφανιστούν σκέψεις όπως “Τι περίεργα πράγματα κάνουμε” ή “Ποιο είναι το νόημα;” ή “Δεν μου αρέσει αυτό”, απλά παρατηρήστε τις ως σκέψεις και ξαναφέρτε την επίγνωση σας πίσω στο αντικείμενο. Και τώρα μυρίστε το αντικείμενο, πάρτε το και κρατήστε το κάτω από τη μύτη σας, και με κάθε εισπνοή παρατηρήστε προσεκτικά τη μυρωδιά του. Και τώρα ρίξτε ακόμη μια ματιά στο αντικείμενο. Και τώρα αργά φέρτε το αντικείμενο προς στο στόμα σας, παρατηρώντας πως το χέρι και ο βραχιόνάς σας ξέρουν ακριβώς που να το τοποθετήσουν, ίσως παρατηρώντας την έκκριση σάλιου καθώς μπαίνει στο στόμα σας. Και τώρα τοποθετήστε το αντικείμενο στο στόμα σας, παρατηρώντας πώς γίνεται αντιληπτό, χωρίς να το δαγκώσετε, απλά εξερευνώντας την αίσθηση τού να το έχετε στο στόμα σας. Και όταν είστε έτοιμοι, πολύ συνειδητά, δαγκώστε το αντικείμενο και παρατηρήστε τη γεύση που απελευθερώνει. Μασήστε το αργά.... παρατηρώντας το σάλιο στο στόμα... και την αλλαγή στη σύσταση του αντικειμένου. Έπειτα όταν νιώσετε έτοιμοι να το καταπιείτε, προσέξτε μήπως μπορείτε να ανιχνεύσετε πρώτα την πρόθεση να το καταπιείτε καθώς αναδύεται, έτσι ώστε ακόμη κι αυτό να το βιώσετε συνειδητά πριν τελικά το καταπιείτε. Τέλος, δείτε αν μπορείτε να ακολουθήσετε τις αισθήσεις της κατάποσης, να το αισθανθείτε να καταβαίνει στο στομάχι, και να συνειδητοποιείτε ότι το σώμα σας είναι ακριβώς μια σταφίδα βαρύτερο»

- Συζήτηση και ανατροφοδότηση από την άσκηση
- ✓ Θέλει να μιλήσει κάποιος για την εμπειρία του; (θέματα: περιπλάνηση μυαλού, αποφυγή παρούσας στιγμής, being mode)
- ✓ Τι σας έκανε εντύπωση;
- ✓ Παρατήρησε κανείς κάτι διαφορετικό από το συνήθη τρόπο που τρώτε; Ποια ήταν η διαφορά;

Συχνά λειτουργούμε στον «αυτόματο πιλότο» με αποτέλεσμα να χάνουμε ένα μεγάλο μέρος των εμπειριών, των πληροφοριών και των γεγονότων που διαδραματίζονται μέσα μας ή έξω από μας. Αυτό δεν συμβαίνει μόνο την ώρα του φαγητού αλλά και σε άλλες περιπτώσεις, όπως π.χ. όταν

μιλάμε με άλλους, συμμετέχουμε σε δραστηριότητες ή και όταν είμαστε μόνοι με τον εαυτό μας. Μπορείτε να φανταστείτε τι συνέπειες έχει το γεγονός αυτό; Όταν δεν είμαστε πλήρως παρόντες, αποτυγχάνουμε να βιώσουμε πραγματικά τις εμπειρίες μας, να μάθουμε από αυτές, να συνδεθούμε πραγματικά με τους άλλους, ακόμη και να βρούμε αποτελεσματικές λύσεις στα προβλήματά μας. Στη συνέχεια του προγράμματος θα εξασκηθούμε περισσότερο στην εστίαση της προσοχής στο παρόν επιτρέποντας στον εαυτό μας να αποκτήσει πρόσβαση σε μια πιο βιωματική διάσταση της εμπειρίας (έναντι της μηχανιστικής συμπεριφοράς), αλλά και σε νέους τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων μας. Η εστίαση της προσοχής στο παρόν μας επιτρέπει να είμαστε συνδεδεμένοι με τον εσωτερικό και εξωτερικό μας κόσμο, με τον ίδιο τρόπο που ένα ραδιόφωνο, όταν είναι ανοιχτό, συνδέεται με τη μετάδοση ειδήσεων και πληροφοριών των ραδιοσταθμών. Αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι να ανοίγουμε το κουμπί του «ραδιοφώνου» μας, όσο το δυνατόν συχνότερα και για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο. Τη δεξιότητα αυτή θα την αναπτύξουμε περισσότερο με ασκήσεις που θα ακολουθήσουν στις επόμενες συνεδρίες.

Ενίσχυση κυριαρχικότητας μέσα από την κατανόηση των διαστάσεων του προβλήματος και τη σύνδεση του με κοινωνικές και προσωπικές επιλογές- Εισαγωγή στη σημασία των αξιών¹

6. Θα συνεχίσουμε με την προσπάθεια κατανόησης και αποσαφήνισης της εμπειρίας της ανεργίας και της κρίσης. Καταγράψτε ατομικά ποιες, κατά τη γνώμη σας, είναι οι **αιτίες** και οι **συνέπειες** (προβλήματα) της ανεργίας σε μια περίοδο κρίσης, σε **ατομικό** και **κοινωνικό** επίπεδο. Σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται; Συζήτηση σε μικρές ομάδες και στην ολομέλεια (30')

- Ποιες αξίες/απουσία αξιών μπορείτε να διακρίνετε στην εκδήλωση του φαινομένου;

Ενίσχυση κυριαρχικότητας μέσα από την διασαφήνιση οφέλους - απώλειας - σταθερών.¹

7. Στη συνέχεια θα κάνουμε μια αποτίμηση του κόστους που είχε η αλλαγή αυτή σε ατομικό επίπεδο. Τι **χάσατε** μεταβαίνοντας/παραμένοντας στην ανεργία κατά την περίοδο της κρίσης; Υπάρχουν τυχόν **θετικές** αλλαγές; Τι έχει απομείνει **ίδιο**? Καταγραφή στην ολομέλεια και συζήτηση (30')

- Τι από όλα αυτά “είναι στο χέρι σας”, **μπορείτε να το αλλάξετε** και τι όχι; (Στην ολομέλεια: Βάζουμε ένα Α ή ένα Δ αντίστοιχα δίπλα στο καθένα).

¹ **Νοηματοδότηση της εμπειρίας της ανεργίας και της οικονομικής κρίσης.** Η δραστηριότητα αυτή στόχο έχει να δημιουργήσει ένα πλαίσιο αναστοχασμού για της εμπειρία των συμμετεχόντων, και να αναδείξει τη λειτουργικότητα συμπεριφορών, αλλά και υποκείμενων αξιών, που συνεισέφεραν στην παρούσα κατάσταση των ανέργων. Αλλά επειδή η εμπειρία, οι συμπεριφορές και οι αξίες των ατόμων δεν μπορούν να ειδικωθούν ως ανεξάρτητα από τις αξίες που κυριαρχούν μέσα στο ευρύτερο κοινωνικοοικονομικό και πολιτισμικό πλαίσιο στο οποίο ζουν τα άτομα, η θεματική της νοηματοδότησης της ατομικής εμπειρίας της κρίσης αναπόφευκτα επεκτάθηκε και στην κριτική εξέταση ενός ολόκληρου πολιτισμικού παραδείγματος.

¹ **Αποτίμηση και αναθεώρηση των προσωπικών απωλειών κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης.** Η δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιήθηκε για την υπονόμευση της αίσθησης αβοηθησίας με στόχο μια πιο ρεαλιστική αποτίμηση ελέγχου και την προετοιμασία για δέσμευση σε δράση.

- Συζήτηση-ανακεφαλαίωση. Τι παρατηρείτε;

8. Μοίρασμα συναισθημάτων και σκέψεων από την ομάδα (10')

- Ασκήσεις για το σπίτι:
- Διαβάστε το έντυπο με τις πληροφορίες για το πρόγραμμα και
- Διαβάστε την περίληψη των ασκήσεων δέσμευσης και αποδοχής
- Παρατηρήστε την εμπειρία, κάθε φορά που βρίσκεται τον εαυτό σας να προσέχει τι τρώει, με τον ίδιο τρόπο που παρατηρήσατε τη σταφίδα (ανεπίσημη εστίαση στο παρόν)
- Φάτε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας (ή επιλέξτε κάποια άλλη δραστηριότητα) συνειδητά, όπως φάγατε τη σταφίδα
- Συμπληρώστε τη φόρμα καταγραφής της άσκησης εστίασης στο παρόν
- Ελέγξτε την αναπαραγωγή του CD
- Φέρτε τετράδιο και στυλό

2η Συνεδρία

Στρατηγικές και τρόποι αντιμετώπισης

Στόχοι: Αποτίμηση αποτελεσματικότητας τρόπων αντιμετώπισης
 Ταυτοποίηση του ρόλου της γλώσσας
 Ανάδειξη του ελέγχου ως πρόβλημα-Εισαγωγή στην έννοια της προθυμίας και της αποδοχής
 Καλλιέργεια άμεσης εμπειρίας (εστίαση στο παρόν)

Υλικά:

Μπλοκ -Στυλό- Μαρκαδόροι- Ασκήσεις – Process measures- Tablet

1. Σύντομη άσκηση παρατήρησης (Harris, 2009 p.44) (5')

Θα ξεκινήσουμε μια σύντομη άσκηση παρατήρησης και έπειτα θα συζητήσουμε την εμπειρία σας από την εξάσκηση στο σπίτι.

Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη και ακουμπώντας τα πόδια σας στο έδαφος. Αποκτήστε επαφή με το έδαφος που βρίσκεται κάτω από τα πόδια σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, είτε να τα εστιάσετε σε ένα σημείο του οπτικού σας πεδίου. Τώρα αφιερώστε μερικές στιγμές για να παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε (5''). Και παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε (5''). Και παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε (5''). Παρατηρήστε τις αισθήσεις που νιώθετε στο δέρμα σας (5''). Και παρατηρήστε τη γεύση ή την αίσθηση που έχετε μέσα στο στόμα σας (5'').

Παρατηρήστε τι μπορείτε να μυρίσετε ή την αίσθηση που έχετε στα ρουθούνια σας (5''). Και παρατηρήστε τι νιώθετε (5''). Και παρατηρήστε τι σκέφτεστε (5''). Παρατηρήστε τι κάνετε (5'')

2. Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (10'). Πόσο συχνά τις έκαναν; Τι παρατήρησαν; Τι τους εμπόδισε, εάν δεν τις έκαναν;

3. Το στρες και οι εκδηλώσεις του. Αναγνωρίζοντας καταστάσεις που πυροδοτούν στρες (10')

Ας μιλήσουμε για τα συμπτώματα του στρες, ώστε να είμαστε σε θέση να το αναγνωρίζουμε όταν εκδηλώνεται. Έχετε παρατηρήσει πώς νιώθετε το σώμα σας όταν αγχώνεστε ή νιώθετε δυσφορία; (καταγραφή στην ολομέλεια, μηχανισμός φυγής ή πάλης). Θα ήθελα να σημειώσετε ο καθένας ατομικά τις σωματικές αισθήσεις/συμπτώματα που απαντώνται συχνότερα σε σας προσωπικά.

Υπονόμηση της αποτελεσματικότητας της βιωματικής και συμπεριφορικής αποφυγής και του ελέγχου. Ανάδειξη της θέσης ότι, στη σφαίρα των σκέψεων και συναισθημάτων, ο έλεγχος είναι το πρόβλημα, και όχι η λύση

4. Μεταφορά: Man in the Hole (Hayes et al., 2012, pp. 192-193) (5')

Στις συνεδρίες θα χρησιμοποιούμε συχνά μεταφορές και εικόνες για να κατανοήσουμε καλύτερα κάποιες καταστάσεις. Θα ήθελα να σκεφτείτε την παρακάτω υποθετική κατάσταση για να καταλάβουμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε σε καταστάσεις που μας προκαλούν δυσφορία. Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα λιβάδι με δεμένα τα μάτια και υποτίθεται ότι πρέπει να το διασχίσετε. Κάπως έτσι συμβαίνει και στη ζωή. Δεν το γνωρίζετε, αλλά στο λιβάδι αυτό υπάρχουν διάσπαρτες μεγάλες και βαθιές τρύπες. Αρχικά το αγνοείτε και ξεκινώντας το περπάτημα αναπόφευκτα καταλήγετε σε μία από τις τρύπες. Διαπιστώνετε ότι είναι αδύνατο να σκαρφαλώσετε για να βγείτε έξω. Έχει παντού λάσπη και γλιστράει και δεν βρίσκετε διεξόδους. Μπορείτε να το αναπαραστήσετε αυτό στο μυαλό σας; (παύση) Πώς νιώθετε σε μια τέτοια κατάσταση; (πχ απελπισία, επικυρώνουμε) Φανταστείτε λοιπόν ότι είστε εκεί. Τι κάνετε; Έχετε μαζί σας μια τσάντα με εργαλεία. Την ανοίγετε και διαπιστώνετε με την αφή πως έχει μέσα ένα φτυάρι (δεν βοηθάει, δεν είναι κατάλληλο εργαλείο). Ναι, αλλά θέλετε οπωσδήποτε να βγείτε από την τρύπα, και έχετε προσπαθήσει επί ώρες να σκαρφαλώσετε χωρίς αποτέλεσμα. Τι θα σκεφτόσασταν όταν βρίσκατε το φτυάρι; (ίσως θα μπορούσαν να σκάψουν σκάλες) Επομένως ξεκινάτε να σκάβετε. Αλλά γλιστράει παντού, κι όταν ακόμη κατορθώνετε να φτιάξετε σκάλες, στην προσπάθεια να τις

ανεβείτε διαλύονται. Είστε εξαντλημένοι, ιδρωμένοι και αναπνέετε με δυσκολία. Και μετά το σκάψιμο, βρίσκεστε σε μια ακόμη βαθύτερη τρύπα. Πάρτε λίγο χρόνο να νιώσετε πώς θα ήταν αυτό (παύση). Πώς νιώθετε; (απελπισία) Δεν σας οδηγεί πουθενά. Όσο πιο πολύ σκάβετε, τόσο πιο βαθιά βρίσκεστε. Δεν είναι έτσι και με την εμπειρία σας; Κι αυτό επειδή το σκάψιμο δεν μπορεί να σε φέρει στην επιφάνεια. Όσο καλό ή χρυσό ή μεγάλο φτυάρι έχει κανείς. Έτσι, η προσπάθεια ελέγχου του (π.χ.) άγχους είναι παγίδα. Δεν μπορείς σκάβοντας να βγεις έξω

Αποτίμηση αποτελεσματικότητας τρόπων αντιμετώπισης

5. Ποιες ήταν οι στρατηγικές σας απέναντι στο στρες της ανεργίας και της οικονομικής πίεσης; Πώς λειτούργησε; Ποιες οι συνέπειες αυτών; Τι λειτουργεί και τι όχι; (ατομική καταγραφή και ολομέλεια) (Polk, 2019) (30')

- | | | |
|--|-------------------------|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◦ Τι επιθυμείτε ως αποτέλεσμα; ◦ Ποιες στρατηγικές έχετε ήδη χρησιμοποιήσει; ◦ Πώς λειτούργησε αυτό; ◦ Ποιο ήταν το κόστος των στρατηγικών αυτών; | Στρατηγικές
& Κόστος | Χρόνος |
| | Εμπόδια | Στόχοι Στόχοι |
- Ομαδοποίηση σε προσπάθειες ελέγχου συναισθημάτων και δυσάρεστων ερεθισμάτων (αποφυγή, καταστολή, δικαιολόγηση, άρνηση, ανοχή, εκλογίκευση). Σύνδεση με αξίες. Ποια στάση θα μπορούσαμε να επιλέξουμε εναλλακτικά;
 - Επεξήγηση του ρόλου της γλώσσας, της βιωματικής αποφυγής, της ταύτισης, της εστίασης στο μέλλον: Ποιο χρονικό προσανατολισμό βλέπετε στις σκέψεις; Πως λειτουργεί;
 - **Λειτουργία της ανησυχίας και του μηρυκασμού:** α) Η προετοιμασία για κάποιο φανταστικό μελλοντικό γεγονός β) Η ψευδαίσθηση ότι αναλογιζόμαστε όλες τις επιλογές και διαλέγουμε την πιο σωστή ή την τέλεια γ) Να νιώσουμε ότι κάνουμε κάτι για ένα πρόβλημα, ακόμη κι αν δεν έχουμε πραγματικά τον έλεγχο δ) Να αποτρέψουμε κάποιο κακό, ακόμη κι αν δεν είναι πραγματικά στο χέρι μας (Orsillo & Roemer, 2011)
 - Δύο τρόποι λειτουργίας του νου α) επίλυσης προβλήματος β) άμεση εμπειρία (αποδοχή)

«Κάνουμε αυτό που μας λέει το μυαλό μας σε σχέση με τις σκέψεις και τα συναισθήματα, αλλά δεν φαίνεται να βοηθάει. Στην πραγματικότητα κάνει τα πράγματα χειρότερα. Γιατί συμβαίνει αυτό; Η ανθρώπινη γλώσσα μας έχει δώσει τεράστιες δυνατότητες σαν είδος (ανάλυση, διαμόρφωση σχεδίων, σχεδιασμός μέλλοντος). Για το 95% της ύπαρξης μας αυτό λειτουργεί πολύ καλά. Αλλά για το 5% της ανθρώπινης εμπειρίας, δεν λειτουργεί. Η γλώσσα μας έχει πείσει ότι ισχύει ο εξής κανόνας: «αν κάτι δεν σου αρέσει, σκέψου πώς θα απαλλαγείς από αυτό και ξεφορτώσου το». Αυτός ο κανόνας ισχύει στην εξωτερική ζωή, αλλά όχι στη σφαίρα της ανθρώπινης εμπειρίας. Εκεί ο κανόνας είναι «αν δεν είσαι πρόθυμος να το έχεις, θα το έχεις» Τι λέει η εμπειρία σας;. (Bond & Hayes, 2005).

2. Ποια είναι αυτά τα ερεθίσματα που πυροδοτούν στρες (σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις, παρορμήσεις, καταστάσεις); Θα ήθελα να σημειώσετε ο καθένας ατομικά τις σκέψεις και συμπεριφορές που απαντώνται συχνότερα σε σας προσωπικά.

Ο ρόλος της γνωστική αποφυγής ή υπερπροσπάθειας

3. Μεταφορά: Ο πολυγράφος. (η αντίθεση μεταξύ συμπεριφορών που ελέγχονται και δεν ελέγχονται από λεκτικούς κανόνες) (Hayes et al., 2012, p. 182) (10')

Θα χρησιμοποιήσουμε μια μεταφορά για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτά που μόλις συζητήσαμε. Φανταστείτε ότι σας έχω συνδέσει στον καλύτερο ανιχνευτή ψεύδους που φτιάχτηκε ποτέ. Είναι ένα μηχάνημα πολύ ευαίσθητο και λειτουργεί τέλεια. Όταν συνδεθείτε σε αυτό, δεν υπάρχει περίπτωση να νιώσετε άγχος ή αναστάτωση χωρίς η μηχανή να το αντιληφθεί. Σας αναθέτω λοιπόν ένα καθήκον: Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να μείνετε χαλαρωμένοι. Ωστόσο, εάν νιώσετε και το παραμικρό άγχος, θα το καταλάβω. Ξέρω ότι θα προσπαθήσετε σκληρά, αλλά θα σας δώσω ένα επιπλέον κίνητρο: Θα κρατάω ένα περίστροφο πίσω από το κεφάλι σας. Εάν παραμείνετε χαλαροί, δεν θα σας τινάξω τα μυαλά στον αέρα, αλλά εάν αναστατωθείτε (και θα το γνωρίζω αυτό επειδή είστε συνδεδεμένοι στο πιο τέλειο μηχάνημα), πρόκειται να σας πυροβολήσω. Λοιπόν, απλά χαλαρώστε! Τι νομίζετε ότι θα συμβεί; Το παραμικρό ίχνος άγχους θα ήταν τρομακτικό. Το πιο φυσικό θα ήταν να σκεφτείτε το εξής: «Ω, Θεέ μου! Αρχίζω να αγχώνομαι! Να το έρχεται!» Μπαμ! Πώς θα μπορούσε να ήταν διαφορετικά; (.....) Αν σας έλεγα, «ζωγραφίστε το σπίτι, αλλιώς θα σας σκοτώσω» θα συνέβαινε το ίδιο; Προφανώς όχι. Θα ξεκινούσατε αμέσως το βάνιμο. Το ίδιο και αν σας έλεγα ότι θα πρέπει σκουπίσετε για να μην σας πυροβολήσω. Αλλά αν σας πω ότι πρέπει να χαλαρώσετε για να σας αφήσω να ζήσετε, αυτό θα λειτουργήσει παράδοξα. Θα γινόσασταν αμέσως νευρικοί. Και αυτό γιατί έτσι λειτουργεί το νευρικό μας σύστημα: είναι από μόνο του ένας τέλειος ανιχνευτής και είναι αδύνατο να νιώσετε κάτι χωρίς αυτό να καταγραφεί εσωτερικά. Παράλληλα έχετε πάντα στραμμένο πάνω σας ένα απειλητικό όπλο: μπορεί να είναι η αυτοαξία ή η αυτοεκτίμησή σας. Κάθε φορά που η εσωτερική σας κατάσταση διαψεύδει τις προσδοκίες σας (ή τις προσδοκίες τις κοινωνίας), το όπλο εκπυρσοκροτεί. Ίσως να έχετε παρατηρήσει, πως αν προσπαθήσετε για λίγο να φύγετε από την δυσάρεστη κατάσταση (με αποφυγή, χρήση ουσιών, άρνηση κλπ), μπορεί βραχυπρόθεσμα να νιώσετε λίγο καλύτερα. Αλλά πόσο κρατάει αυτό; Τα

δυσάρεστα συναισθήματα επιστρέφουν πάντα, και η στρατηγική αυτή αποδεικνύεται αναποτελεσματική (Hayes et al., 2012, p. 182).

Παρουσίαση προθυμίας ως εναλλακτικής για τη βιωματική αποφυγή

- Ο κανόνας λοιπόν είναι: στον εξωτερικό κόσμο ο συνειδητός, εμπρόθετος, σκόπιμος έλεγχος λειτουργεί καλά. Αλλά στη σφαίρα της συνείδησης (συναισθήματα κλπ), δεν λειτουργεί καλά. Εκεί ο έλεγχος είναι το πρόβλημα, όχι η λύση. Αν προσπαθήσεις να αποφύγεις την ιστορία σου, τα συναισθήματα σου, εμπλέκεσαι σε έναν αγώνα καταδικασμένο σε αποτυχία. Ποια είναι λοιπόν η λύση;

Όταν κάποιος είναι πρόθυμος να βιώσει ένα συναίσθημα ή μια σκέψη χωρίς να προσπαθεί να απαλλαγεί από αυτό, μπορεί να ξεφύγει από τις αναπόφευκτες συνέπειες του ελέγχου. «Αν το αρνηθείς, θα το έχεις». Αυτό συμβαίνει επειδή ο έλεγχος δεν λειτουργεί, και επειδή η στρατηγική από μόνη της οδηγεί σε επιδείνωση των καταστάσεων που σχεδιάστηκε να προλάβει. Άρα, όσο πιο πολύ δεν θέλει κανείς να έχει άγχος, τόσο πιο αγχώδης θα γίνεται» (Bond & Hayes, 2005).

Παρουσίαση της εστίασης στο παρόν ως μιας στρατηγικής προθυμίας

Για να είμαστε σε θέση να δείξουμε προθυμία σε κάποιο ερέθισμα, θα πρέπει να είμαστε σε θέση να το αντιληφθούμε, να έρθουμε σε επαφή μαζί του. Σ' αυτό θα μας βοηθήσει η εστίαση της προσοχής μας στο παρόν. Η αντίστοιχη άσκηση για το σπίτι θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε αυτές τις δύο λειτουργίες. Η οδηγία είναι απλά να παρατηρήστε τι συμβαίνει στο σώμα σας χωρίς να προσπαθείτε να το αλλάξετε. Σαν να βλέπετε μια ταινία. (Bond & Hayes, 2005). Είστε το κοινό και όχι ο σκηνοθέτης. Ούτε ο μοντέρ που αφαιρεί σκηνές. Ούτε ο παραγωγός που αποφασίζει αν τελικά θα προβληθεί η ταινία (παρατήρηση αναπνοής, σωματικών αισθήσεων, συναισθημάτων, σκέψεων). Η άσκηση ενδεχομένως να προκάλεσει χαλάρωση σε πολλούς από εσάς. Αν και η χαλάρωση είναι μια καλοδεχούμενη «παρενέργεια», η βασική λειτουργία της άσκησης είναι η αύξηση της επίγνωσης που έχουμε για τις σωματικές, κυρίως, αισθήσεις. Η αύξηση της επίγνωσης είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποκτώντας μεγαλύτερη ενημερότητα για την εμπειρία μας γινόμαστε περισσότερο ικανοί στην αποτελεσματική διαχείρισή της. Η επίγνωση λοιπόν είναι το πρώτο στάδιο στην διαδικασία διαχείρισης των προβλημάτων μας

4. Μοίρασμα συναισθημάτων – συζήτηση (10'). Ασκήσεις για το σπίτι :

- Διαβάστε την περίληψη των ασκήσεων δέσμευσης και αποδοχής
- Παρατηρήστε μέσα στην επόμενη εβδομάδα πώς η γνωστική αποφυγή ή η γνωστική

υπερπροσπάθεια ενισχύει ή βοηθάει στη διατήρηση του στρες, όταν αυτό έχει ήδη πυροδοτηθεί (cost of avoidance worksheet) (ACT for anxiety and depression protocol: Boone & Myler, n.d.)

- Συμπληρώστε το φύλλο «Το κόστος της αποφυγής»
- Συμπληρώστε το φύλλο της ανεπίσημης εστίασης στο παρόν
- Ακούστε το κομμάτι «Εστίαση της προσοχής στο σώμα» (Kabat-Zinn, 2002) από το cd 4-6 φορές μέσα στην εβδομάδα και συμπληρώστε την αντίστοιχη φόρμα

3η Συνεδρία

Υλικά: Ερωτηματολόγια-Φυλλάδια-Μπλοκ- -Στυλό- Μαρκαδόροι- Φύλλα Α4

Γνωστική αποταύτιση I - Αποσαφήνιση αξιών

Στόχοι: Αποδόμηση κυρίαρχου λόγου εργασιακής ηθικής

Η επίδραση της λεκτικής αξιολόγησης στην αντικειμενοποίηση και απανθρωποποίηση

Αποσαφήνιση αξιών

Αντιμετώπιση στίγματος

Καλλιέργεια άμεσης εμπειρίας (εστίαση στο παρόν)

Διεύρυνση του ρεπερτορίου ασκήσεων εστίασης στο παρόν

1. Άσκηση ακρόασης (5'). Για τα επόμενα 5' λεπτά δώστε προσοχή στους ήχους που φτάνουν στα αυτιά σας. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τους ήχους ως μοτίβα έντασης, τονικότητας, χροιάς και διάρκειας. Κάθε φορά που αντιλαμβάνεστε ότι σκέφτεστε για τους ήχους ή τους εντάσσετε σε κατηγορίες, ξαναφέρατε απαλά την προσοχή σας στα φυσικά τους χαρακτηριστικά

- Συζήτηση-ανατροφοδότηση

2. Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (10')

- Πώς σας φάνηκαν οι ασκήσεις;
- Ποιες ήταν οι εμπειρίες που θέλατε περισσότερο να αποφύγετε (σκέψεις, συναισθήματα)
- Ονομάστε τρεις στρατηγικές ελέγχου που χρησιμοποιείτε συχνότερα

- Με ποιον τρόπο αυτές ενίσχυσαν το νόημα και την αίσθηση ζωτικότητας ή σας απομάκρυναν από μια γεμάτη νόημα ζωή;

Γνωστική αποταύτιση I: Αναγνώριση αρνητικών αυτοαντιλήψεων. Αποδόμηση κυρίαρχου λόγου εργασιακής ηθικής. Αναγνώριση του ρόλου της κουλτούρας και των κοινωνικά κατασκευασμένων αξιών. (20')

3. Διάκριση περιγραφής και εμπειρίας. Λειτουργία της γλώσσας ως ανιχνευτή κινδύνων.

Όπως είδαμε και στην προηγούμενη συνεδρία-, η εξέλιξη του νου και της γλώσσας πιθανότητα εξυπηρετούσε την έγκαιρη ανίχνευση κινδύνων και απειλών από το περιβάλλον προκειμένου να διασφαλίσει την επιβίωση του ανθρώπου. Αυτό εξηγεί την τάση του νου μας να εστιάζεται στην πρόβλεψη ή υπενθύμιση αρνητικών και απειλητικών καταστάσεων. Δεν σημαίνει όμως ότι αυτή η προστατευτική λειτουργία αντανακλά την πραγματικότητα ή την ουσιαστική μας εμπειρία. Ο νους δεν μπορεί να παράγει εμπειρία, εξάλλου η λεκτική γνώση βασίζεται στη μη λεκτική. Δεδομένης της λειτουργίας της γλώσσας, είναι σχεδόν αδύνατο να αφαιρέσουμε από τη συνείδησή μας στοιχεία και πληροφορίες που μας προκαλούν υποκειμενική ενόχληση, είτε αυτά προέρχονται από τις προσωπικές μας εμπειρίες είτε από την πολιτισμική μας παρακαταθήκη.

4. Συζήτηση στην ολομέλεια με άξονα τις παρακάτω ερωτήσεις¹ (Προσαρμογή από Ζελίνσκι, 2002)

Ας μιλήσουμε ειδικότερα για την *ανεργία*, την εργασία και τις προεκτάσεις τους. Τι σημαίνει να εργαζόμαστε; Τι σημαίνει να είμαι άνεργος; Ποιες σημασίες αποδίδουμε σ' αυτές τις ιδιότητες ως λαός και κουλτούρα; Ποια είναι η νοοτροπία μας απέναντι στην εργασία; Γιατί θεωρούμε σήμερα σημαντική την εργασία; Γιατί εργαζόμαστε; Ποιος είναι ο απώτερος στόχος;

Τι είναι το *χρήμα*; Για ποιο λόγο δημιουργήθηκε; Τι εξυπηρετεί; Ποιες λειτουργίες καλύπτει σήμερα; Ποιες οι κυρίαρχες αξίες σε σχέση με το χρήμα και ποιες οι προσδοκίες μας από αυτό; Τι σημαίνει να είμαι *οικονομικά περιορισμένος*; Πώς επηρεάζει τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας, τις δυνατότητες και προοπτικές που έχουμε, τα περιθώρια δράσης, τα συναισθήματά μας, τη συμπεριφορά μας;

¹ Η δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιήθηκε για να καταστήσει σαφή το ρόλο της γλώσσας στην κατασκευή στερεοτύπων που λειτουργούν περιοριστικά για το άτομο. Εδώ η διαδικασία της αποταύτισης από τις «ατομικές» σκέψεις και πεποιθήσεις επεκτάθηκε στην αναγνώριση και κριτική εξέταση των κοινωνικά κατασκευασμένων λόγων που αναπαράγονται στην Ελλάδα της κρίσης.

Ποιες είναι οι κοινωνικές επιταγές σε σχέση με το χρήμα και την εργασία; Πώς μας επηρεάζουν; Τι εξυπηρετούν; Ποιες οι συνέπειες του να βλέπουμε τους εαυτούς μας με οικονομικούς όρους; Πως και πόσο επηρεάζει τη ζωή μας το οικονομικό μας status; Πόσο κρίσιμο είναι για την επιβίωση και την ευημερία; Σε σχέση με την πολιτισμική, τεχνολογική και κοινωνική εξέλιξη του ανθρώπου, πόσο δικαιολογημένη θεωρείτε την παρούσα σημασία και επίδραση του οικονομικού status σε ατομικό επίπεδο; Τι σημαίνει αυτό για την αξιακή ιεραρχία που έχει διαμορφωθεί;

Εργασιακή-οικονομική ηθική: Πώς κατασκευάστηκε; Πόσο λειτουργική είναι στο εδώ και τώρα; Με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό έχουμε ενσωματώσει/αφομοιώσει τις κοινωνικές επιταγές και τη νοοτροπία της σύγχρονης εργασιακής ηθικής; Ποιες οι ατομικές (συλλογικές) συνέπειες σε επίπεδο συναισθημάτων και συμπεριφορών; (καταιγισμός ιδεών συζήτηση, καταγραφή)

5. Μεταφορά: Ουρανός (5') (Baba Ram Dass, στο Hayes et al., 2012)

Είδαμε τις διαφορές έννοιες και σημασίες που αποδίδουμε ως κουλτούρα και ως άτομα σε εργασιακά και οικονομικά ζητήματα και πως τα έχουμε αφήσει να επηρεάζουν τον τρόπο που νιώθουμε και σκεφτόμαστε. Οι έννοιες όμως αυτές και οι σκέψεις δεν μπορούν να πουν τίποτε ουσιαστικό για το ποιοι είμαστε πραγματικά. Όλες αυτές οι σημασίες, είναι για μας, ό,τι τα καιρικά φαινόμενα για τον ουρανό: Μερικές φορές έχει σύννεφα ή βρέχει, άλλες φορές μπορεί να έχει λιακάδα, ή χιόνι ή χαλάζι. Ωστόσο, ο ουρανός υπάρχει πάντα εκεί, και τα καιρικά φαινόμενα έρχονται και φεύγουν, είναι προσωρινά και μεταβαλλόμενα. Ο ουρανός όμως είναι κάτι πέρα και πάνω από αυτά. Έτσι και ο εαυτός μας, η εμπειρία και η ύπαρξή μας, είναι κάτι πέρα και πάνω από τις σκέψεις, τις αντιλήψεις ή και τις καταστάσεις στις οποίες περιερχόμαστε κάθε στιγμή.

Διασαφήνιση αξιών ως επιλογή κατεύθυνσης ζωής

6. Αποσαφήνιση αξιών (40')

Είδαμε πως επηρεάζουν τις αντιλήψεις μας και την πραγματικότητά μας οι αξίες, και ειδικότερα οι κυρίαρχες κοινωνικά αξίες. Ωστόσο, πέρα από τις κυρίαρχες αντιλήψεις που προβάλλει κάθε φορά το κοινωνικό πλαίσιο, οι αξίες είναι και ένα πολύ προσωπικό θέμα. Ο καθένας από μας έχει αξίες που διέπουν τη ζωή του και προσφέρουν κατεύθυνση. Τι θα κάνατε στη ζωή σας αν δεν χρειαζόταν να ξοδεύετε όλη αυτή την ενέργεια στις ανησυχίες, τη στεναχώρια και τα προβλήματα; Είμαστε σε θέση να κατευθύνουμε τη συμπεριφορά μας; (Ο σκοπός βρίσκεται σε κάθε μας πράξη, συμπεριφορά ή παράλειψη). Και αν ναι, μπορούμε να επιλέξουμε την κατεύθυνση; Αν θα μπορούσατε να επιλέξετε έναν σκοπό, ποιος θα ήταν αυτός; Ας καταγράψουμε ενδεικτικά κάποιες αξίες (καταιγισμός ιδεών και καταγραφή στην ολομέλεια)

- **Άσκηση: Αναφορά εγκυκλοπαίδειας (Παραλλαγή άσκησης επικήδειου: Hayes et al., 2012)**

Φανταστείτε ότι σε 100 χρόνια από τώρα η ζωή και η δράση σας είναι καταγεγραμμένη σε κάποιο είδους εγκυκλοπαίδειας. Τι θα θέλατε να αναφέρεται για σας; Για ποια πράγματα, πράξεις, αξίες θα θέλατε να σας θυμούνται; (Ατομική καταγραφή και μοίρασμα εμπειριών)

Οι αξίες είναι γενικότερες κατευθύνσεις ζωής, δράσης και συμπεριφοράς. Καθορίζουν τις πράξεις μας και τις επιλογές μας. Δεν ταυτίζονται με τους στόχους που θέτουμε, αν και οι στόχοι μπορεί να αποτελούν ενδιάμεσα βήματα που μας φέρνουν πιο κοντά στην κατεύθυνση των αξιών μας (παράδειγμα γάμος-στοργικός σύντροφος). Είναι υποκειμενικές, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος αξίες, είναι διαφορετικές για τον καθένα.

Χαρακτηριστικά των αξιών

- Συμβαίνει στο εδώ και τώρα, αν και επεκτείνεται στο μέλλον
- Δεν είναι ποτέ τέλειες ή μόνιμες
- Μπορεί να αφορούν αποκλειστικά νοητική δραστηριότητα (πχ Frankl)
- Δεν χρειάζονται δικαιολόγηση και δεν επηρεάζονται από συναισθήματα
- Μεταφορά: Οι αξίες είναι σαν τα ινδάλματα. Μπορούν να μας εμπνεύσουν, να επηρεάσουν τη συμπεριφορά και τη ζωή μας, αλλά δεν γινόμαστε ποτέ αυτοί. Τις ενσαρκώνουμε με το δικό μας τρόπο και χρόνο
- Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στις αξίες και τους στόχους;

Αξιολόγηση-αποτίμηση αξιών

- Περιγράψτε τις αξίες σας σε σχέση με τους συγκεκριμένους τομείς: Οικογένεια, γάμος-συντροφικότητα, γονεϊκότητα, φίλοι-κοινωνική ζωή, εργασία-καριέρα, εκπαίδευση-προσωπική ανάπτυξη, ψυχαγωγία-διασκέδαση, πνευματικότητα, κοινότητα, υγεία-σωματική φροντίδα, περιβάλλον, τέχνη-αισθητική. (μονολεκτικά, κι έπειτα περιγραφικά μαζί με το συντονιστή) (Life Compass, Harris) (30')

Είναι σημαντικό να συμπληρώσετε τη λίστα επιλέγοντας αξίες σαν να μην υπήρχαν εμπόδια στο δρόμο σας. Επομένως, δεν ζητάμε να γράψετε τι πιστεύετε ότι θα πετύχετε ρεαλιστικά ούτε τι νομίζουν οι άλλοι ότι αξίζετε. Θέλουμε να ξέρουμε τι σας ενδιαφέρει πραγματικά, προς τα που θέλετε να κινηθείτε. Συμπληρώστε την άσκηση σαν να ισχύει ότι τα πάντα να είναι εφικτά.

Συζήτηση, διάκριση αξιών στόχων και περιγραφική διατύπωση.

Κατά πόσο βλέπετε στις σημειώσεις σας επιρροές από: την κουλτούρα-κοινωνικές επιταγές, προσδοκίες γονιών, πιθανές προσδοκίες συντονιστή-μελών; Πώς θα ήταν αν δεν ήξερε κανείς αυτές τις αξίες; Θα εξακολουθούσαν να είναι σημαντικές; Η κατεύθυνσή μας στη ζωή είναι σαν μια πορεία που διαγράφεται από τις αξίες μας (μεταφορά: πυξίδα) και μερικές φορές επιρροές άλλων αλλοιώνουν την πορεία αυτή (παρεμβολές).

- Ποια πράξη θα μπορούσατε να εντάξετε στη ζωή σας για την εβδομάδα που ακολουθεί, ώστε να έρθετε λίγο πιο κοντά στις αξίες σας;

7. Μοίρασμα συναισθημάτων – συζήτηση (10'). Ασκήσεις για το σπίτι:

- Διαβάστε την περίληψη των ασκήσεων δέσμευσης και αποδοχής
- Συμπληρώστε καθημερινά το φυλλάδιο «Προβλήματα και αξίες»
- Ακούστε το κομμάτι Body Scan από το cd 4-6 φορές μέσα στην εβδομάδα και συμπληρώστε την αντίστοιχη φόρμα

4η Συνεδρία

Διαχείριση χρόνου - Δέσμευση σε δράση

Στόχοι: Συμπεριφορική ενεργοποίηση
Αύξηση αυτοαποτελεσματικότητας
Δέσμευση σε δράση

Ταυτοποίηση εμποδίων

Υλικά: Ερωτηματολόγια- Στυλό-Μπλοκ-Μαρκαδόροι-Α4

Διεύρυνση του ρεπερτορίου ασκήσεων εστίασης στο παρόν

1. Σύντομη άσκηση παρατήρησης (Harris, pp.44) (5')

Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη και ακουμπώντας τα πόδια σας στο έδαφος. Αποκτήστε επαφή με το έδαφος που βρίσκεται κάτω από τα πόδια σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, είτε να τα εστιάσετε σε ένα σημείο του οπτικού σας πεδίου. Τώρα αφιερώστε μερικές στιγμές για να παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε (5''). Και παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε (5''). Και παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε (5''). Παρατηρήστε τις αισθήσεις που νιώθετε στο δέρμα σας (5''). Και παρατηρήστε τη γεύση ή την αίσθηση που έχετε μέσα στο στόμα σας (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να μυρίσετε ή την αίσθηση που έχετε στα ρουθούνια σας (5''). Και παρατηρήστε τι νιώθετε (5''). Και παρατηρήστε τι σκέφτεστε (5''). Παρατηρήστε τι κάνετε (5'').

1. Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (10'). Τι παρατηρήσατε;

Ανεργία και συμπεριφορική ενεργοποίηση¹

1. Παρουσίαση-σύγκριση της ανεργίας του Πέτρου και της Άννας (δραστηριότητες πριν και μετά). Τι παρατηρείτε; (35')

Παρουσίαση μοντέλου Jahoda: Τι μας προσφέρει η εργασία, πέρα από τα χρήματα και τον βιοπορισμό;

Η εργασία πέρα από την υλική ανταμοιβή καλύπτει και κάποιες ψυχικές ανάγκες (Δόμηση χρόνου, κοινωνική ταυτότητα/ θέση, κοινωνική επαφή, στόχος και σκοπός, δραστηριότητα) που εξηγούν τη συναισθηματική αναστάτωση σε περιόδους ανεργίας. Όπως διαπιστώσατε με το παράδειγμα, υπάρχουν εναλλακτικοί τρόποι κάλυψης αυτών των αναγκών που διαφοροποιούνται ανάλογα με το άτομο και έχουν να κάνουν με δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου. Το θέμα της κοινωνικής ταυτότητας το αναλύσαμε στην 3η συνεδρία. Για να δούμε αναλυτικά τις υπόλοιπες ανάγκες, ας κάνουμε πρώτα μια άσκηση για τον ελεύθερο χρόνο. Η διαδικασία αυτή θα μας

¹ Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί προσαρμογή άσκησης του Ζελίνσκι (2002) με βάση το μοντέλο της Jahoda, και κινητοποιεί τους ανέργους για την ανεύρεση εναλλακτικών τρόπων κάλυψης των αναγκών αυτών με τη χρησιμοποίηση μιας άσκησης ταυτοποίησης αξιόλογων δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου του Ζελίνσκι (2002).

βοηθήσει να σκιαγραφήσουμε επιθυμητές κατευθύνσεις ζωής μέσα από διερεύνηση του τι είναι σημαντικό για εμάς

- *Ο χάρτης του ελεύθερου χρόνου (Ζελίνσκι, 2002)*
 - Δραστηριότητες που με ενθουσίαζαν παλιά
 - Δραστηριότητες που με ενθουσιάζουν τώρα
 - Νέες δραστηριότητες με τις οποίες έχω σκεφτεί να ασχοληθώ
 - Δραστηριότητες που θα με κρατήσουν σε φόρμα

Καταγράψτε κάθε ιδέα όσο επιπόλαια ή ανόητη κι αν φαίνεται. Να βρείτε τουλάχιστον 50.(Ατομικά). Έπειτα συζήτηση και καταγραφή στον πίνακα. Σημειώνω στον πίνακα και τα μέλη ατομικά δίπλα από κάθε δραστηριότητα:

- α) Ποιες από αυτές γίνονται δωρεάν; (σύμβολο)
- β) Ποιες είναι πολύ φτηνές;
- γ) Ποιες αυξάνουν την κοινωνικότητα;
- δ) Ποιες από αυτές δίνουν περισσότερο νόημα στη ζωή μου;

ε) Ποιες είναι ενεργητικές;

στ) Διαλέξτε 3 από αυτές που σας αρέσουν πολύ και εντάξτε τις στην καθημερινότητά σας

Δέσμευση σε δράση. Ταυτοποίηση στόχων

2. Αφοσιωμένη δράση (5')

Είναι η δράση που υπηρετεί μια αξία. Είναι η επιλογή να συμπεριφερθείς με έναν συγκεκριμένο τρόπο σκόπιμα. Ακόμη και σε περιόδους που δεν εργαζόμαστε, μπορούμε να επιλέγουμε συνειδητά να αφιερώσουμε το χρόνο μας σε δραστηριότητες που έχουν νόημα για εμάς και μας βοηθούν να εξελιχθούμε, να βελτιώσουμε τη ζωή μας και να μας φέρουν πιο κοντά στους στόχους μας. Από την άλλη, είμαστε ως κοινωνία υπερβολικά προσανατολισμένοι στο στόχο. Πολλές φορές προσδοκούμε την επίτευξη των στόχων μας με απόλυτο τρόπο, και ξεχνάμε ότι οι στόχοι είναι “μέσα” για να δεσμευτούμε σε μια διαδικασία αλλαγής. Όταν βλέπουμε τους στόχους σαν διαδικασίες που μας φέρνουν πιο κοντά στις αξίες μας, είμαστε λιγότερο προσκολλημένοι και εξαρτημένοι από το τελικό αποτέλεσμα, του οποίου η απουσία είναι πιο δύσκολο να μας καταβάλλει. Για παράδειγμα, πολλοί από εσάς μπορεί να έχετε ως τελικό στόχο να βρείτε δουλειά, να καλύψετε τις οικονομικές σας ανάγκες ή να βελτιώσετε την ψυχική σας διάθεση. Αυτός μπορεί να είναι ο στόχος σας. Το πώς όμως θα επιλέξετε να τους προσεγγίσετε (υπάρχουν άπειροι τρόποι) εξαρτάται από τις αξίες σας. Το κατά πόσο ο τρόπος που θα επιλέξετε θα αντανάκλα τις αξίες σας, θα έχει άμεση επίδραση στην ευημερία σας, καθώς μπορούμε να πετύχουμε το ίδιο πράγμα παραμένοντας ενεργοποιημένοι και ενθουσιώδεις ή καταλήγοντας ματαιωμένοι και εξουθενωμένοι. Το να εστιάζουμε στη διαδικασία μέσα από την οποία θα επιτευχθούν οι στόχοι, με μια έμφαση στις αξίες μας, κάνει τη ζωή μας πιο πλούσια και ζωντανή. Και το πιο σημαντικό, όταν ο τελικός στόχος είναι το να ζούμε πραγματικά, τον πραγματώνουμε

πάντα, στο εδώ και τώρα, χωρίς να προσκολλόμαστε ιδιαίτερα σε συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Μεταφορά: περίπατος-ταξί (Προσαρμογή από Hayes et al., 2012, σελ. 332) (5')

«Φανταστείτε ότι κανονίζετε να πάτε έναν περίπατο να ξεσκάσετε. Σχεδιάζετε να πάτε στα κάστρα με λεωφορείο και από εκεί να περπατήσετε κατά μήκος του τείχους και μέχρι το Λευκό Πύργο, για να απολαύσετε την όμορφη θέα. Λίγα λεπτά αφού έχετε ξεκινήσει τον περίπατο, συναντάτε έναν ταξιτζή που κατεβαίνει τον ίδιο δρόμο με το ταξί του. Σταματάει το ταξί του και σας ρωτάει πού πάτε. «Πηγαίνω κάτω στον Λευκό Πύργο» του απαντάτε. Σας λέει «Μπορώ να σε βοηθήσω» και σας αρπάζει κατευθείαν και σας βάζει στο αυτοκίνητο, οδηγεί μέχρι το Λευκό Πύργο και σας αφήνει εκεί. Κοιτάτε γύρω σας ζαλισμένοι, παίρνετε το επόμενο λεωφορείο και πάτε ξανά στα Κάστρα. Εκεί εμφανίζεται ο ίδιος άνθρωπος και σας βάζει πάλι μέσα στο ταξί. Θα αναστατωνόσασταν φαντάζομαι. Τι θα λέγατε; Πιθανώς «Ει, θέλω περπατήσω!».

Ο περίπατος δεν είναι απλά το να φτάνεις στον προορισμό σου. Αναρίθμητες δραστηριότητες μπορούν να το πετύχουν αυτό για μας. Ο περίπατος είναι μια συγκεκριμένη διαδικασία που μπορεί να σας οδηγήσει εκεί. Το να σας αρέσει το περπάτημα είναι απαραίτητο για να κάνετε περίπατο. Αν προσπαθήσετε να κάνετε περίπατο με ταξί, απλά δεν θα λειτουργήσει. Υπάρχει ένας παράδοξος τρόπος για να το εκφράσουμε αυτό: Το αποτέλεσμα είναι η διαδικασία μέσα από την οποία η διαδικασία μπορεί να γίνει αποτέλεσμα. Χρειαζόμαστε τελικούς στόχους αλλά το ουσιαστικό είναι να συμμετέχουμε πλήρως στο ταξίδι».

Παροιμία: “Κάνε το καλό, και ρίξτο στο γυαλό”.

Παρομοίωση: Προορισμός-διαδρομή

Άσκηση: Φυλλάδιο (αξία, στόχοι, δράσεις, εμπόδια) (20')

Ταυτοποίηση εμποδίων

Συζήτηση στην ολομέλεια. Διερεύνηση εμποδίων (30')

- ➔ Τι τύποι εμποδίων είναι; Είναι αρνητικά ιδιωτικά γεγονότα ή εξωτερικές συνέπειες;
- ➔ Υπάρχουν θέματα συμμόρφωσης-αντίδρασης; Σύγκρουση με άλλες αξίες;
- ➔ Πώς μπορούμε να κρατήσουμε την πυξίδα μας στην κατεύθυνση που θέλουμε; Είναι το εμπόδιο κάτι που θα μπορούσες να κάνεις χώρο γι' αυτό συνεχίζοντας να δρας;
- ➔ Μοίρασμα συναισθημάτων (10')

Άσκησης για το σπίτι:

- Διαβάστε την περιληπτική περιγραφή των ασκήσεων αποδοχής και δέσμευσης
- Ακούστε το κομμάτι «Εστίαση της προσοχής στο σώμα» από το cd 4-6 φορές μέσα στην εβδομάδα και συμπληρώστε την αντίστοιχη φόρμα
- Ημερολόγιο δραστηριοτήτων: Διαλέξτε 3 από τις δραστηριότητες που σας αρέσουν πολύ και

εντάξτε τες στην καθημερινότητά σας

- Συμπληρώστε το φυλλάδιο «Πλάνο δράσης και προθυμίας» (Harris, 2009)
- Συμπληρώστε ξανά το φυλλάδιο «Αξίες-Στόχοι»

5η Συνεδρία

Ο εαυτός ως πλαίσιο - Σχέση με τον εαυτό και τους άλλους

Υλικά: Ερωτηματολόγια-Μεγάλα μπλοκ-Μαρκαδόροι- Φύλλα A4

Στόχοι: Αύξηση ευελιξίας στην ανάληψη προοπτικής
Ανάπτυξη συμπόνιας για τον εαυτό

Διεύρυνση του ρεπερτορίου ασκήσεων εστίασης στο παρόν

1. Σύντομη άσκηση παρατήρησης (Harris, pp.44) (5')

Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη και ακουμπώντας τα πόδια σας στο έδαφος. Αποκτήστε επαφή με το έδαφος που βρίσκεται κάτω από τα πόδια σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, είτε να τα εστιάσετε σε ένα σημείο του οπτικού σας πεδίου. Τώρα αφιερώστε μερικές στιγμές για να παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε (5''). Και παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε (5''). Και παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε (5''). Παρατηρήστε τις αισθήσεις που νιώθετε στο δέρμα σας (5''). Και παρατηρήστε τη γεύση ή την αίσθηση που έχετε μέσα στο στόμα σας (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να μυρίσετε ή την αίσθηση που έχετε στα ρουθούνια σας (5''). Και παρατηρήστε τι νιώθετε (5''). Και παρατηρήστε τι σκέφτεστε (5''). Παρατηρήστε τι κάνετε (5'').

2. Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (20'). Ποια ήταν η εμπειρία σας; Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε; Επαναδιαπραγμάτευση πλάνων. Τι μπορείτε να κάνετε την επόμενη φορά;

Ο εαυτός ως πλαίσιο. Αύξηση ευελιξίας στην ανάληψη προοπτικής¹

3. Γράψτε ένα γράμμα με αποδέκτη ένα πολύ αγαπημένο σας πρόσωπο. Μιλήστε του για τα συναισθήματά σας, τις σκέψεις, τις επιθυμίες και τις ανάγκες σας αναφορικά με την κατάσταση και τις δυσκολίες που περνάτε σε αυτήν την περίοδο της ζωής σας, αναφορικά με την ανεργία και την οικονομική δυσκολία (Συλλογή γραμμάτων, τυχαία αναδιανομή τους στην ομάδα και απάντηση μελών ως οι αποδέκτες του πρώτου γράμματος, μοίρασμα στον αρχικό αποστολέα). (Παραλλαγή άσκησης από Gersie, & King, 1989) (30')

- Ανατροφοδότηση και μοίρασμα συναισθημάτων: Πώς νιώσατε; Τι παρατηρήσατε;

Ανάπτυξη συμπόνιας για τον εαυτό

Πολλές φορές διστάζουμε να μοιραστούμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής μας, με αποτέλεσμα να απομονωνόμαστε. Όπως είδαμε και από την προηγούμενη άσκηση, το μοίρασμα συναισθημάτων μας φέρνει πιο κοντά στους άλλους, επηρεάζει θετικά τη διάθεσή μας και μας ενδυναμώνει. Πάμε να δούμε τώρα πως μπορούμε να εδραιώσουμε ακόμη περισσότερο την αίσθηση της συμπόνιας, της φροντίδας και της υποστήριξης για τον εαυτό μας.

4. *Νοερή απεικόνιση (συμπνευτική εικόνα εαυτού - Gilbert, 2010)² (15')*

«Εστιάστε στο ρυθμό της αναπνοής σας για ένα λεπτό επιτρέποντας στο σώμα σας να χαλαρώσει. Αφήστε το σώμα σας να πάρει μια συμπνευτική στάση. Αφήστε το πρόσωπό σας να εκφράσει συμπόνια. Αυτό μπορεί να είναι ένα αδιόρατο χαμόγελο ή μια χαλαρή στάση, αλλά οπωσδήποτε μια ευγενική έκφραση. Ίσως θέλετε να δοκιμάσετε διάφορες εκφράσεις και να δείτε ποια σας ταιριάζει καλύτερα. Όταν νιώσετε έτοιμοι, φέρτε στο μυαλό σας την ανάμνηση ενός ανθρώπου που υπήρξε κάποτε καλός μαζί σας. Μην επιλέξετε μια ανάμνηση από μια περίοδο που νιώθατε δυσφορία, γιατί έτσι θα εστιάσετε στη δυσφορία που νιώθατε τότε. Το νόημα της άσκησης είναι να εστιάσετε στην επιθυμία να είστε καλοί και να βοηθήσετε. Δημιουργήστε μια έκφραση συμπόνιας στο πρόσωπό σας και στη στάση του σώματος που να σας δίνει την αίσθηση της καλοσύνης, καθώς ανακαλείτε την ανάμνηση. Αφιερώστε ένα λεπτό για να ανακαλέσετε την έκφραση του προσώπου που ήταν καλό μαζί σας. Κάποιες φορές βοηθάει να το δείτε νοερά να έρχεται προς το μέρος σας, ή να δείτε ένα χαμόγελο να δημιουργείται στο πρόσωπό του. Εστιάστε σε

¹ Η δραστηριότητα αυτή αποτελεί προσαρμογή άσκησης των Gersie και King (1989) στις ιδιαίτερες ανάγκες των ανέργων και κινητοποιεί την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι η έκφραση συναισθημάτων, καλλιέργεια της αίσθησης του ανήκειν, η ευελιξία στην ανάληψη προοπτικής, η καλλιέργεια της συμπόνιας για τον εαυτό, η αύξηση της συνοχής της ομάδας και η διευκόλυνση στην αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης.

² Χρησιμοποιήθηκε αυτούσια και ως ηχητικό υλικό για εξάσκηση στο σπίτι με στόχο την καλλιέργεια της συμπόνιας για τον εαυτό.

σημαντικά αισθητηριακά στοιχεία της ανάμνησής σας με τον ακόλουθο τρόπο: Εστιαστείτε στα λόγια που είπε το άτομο και στον τόνο της φωνής του. Μείνετε σ' αυτό για ένα λεπτό (παύση). Έπειτα εστιαστείτε στο συναίσθημα του ατόμου, σε αυτό που ένιωθε πραγματικά για σας εκείνη τη στιγμή. Μείνετε σ' αυτό για λίγο. Τώρα εστιαστείτε σε ολόκληρη την εμπειρία. Ίσως σας άγγιξε ή σας βοήθησε με άλλους τρόπους. Επιτρέψτε σε αυτήν την αίσθηση της ευγνωμοσύνης και της χαράς για το γεγονός ότι βοηθηθήκατε να μεγαλώσει. Θυμηθείτε να διατηρήσετε όσο πιο πολύ μπορείτε στο πρόσωπό σας την έκφραση της συμπόνιας. Μείνετε για λίγο με αυτή την αίσθηση (παύση). Όταν είστε έτοιμοι, αφήστε απαλά την ανάμνηση να σβήσει και επιστρέψτε πάλι στο χώρο».

- Ανατροφοδότηση και μοίρασμα συναισθημάτων: Πώς νιώσατε; Τι παρατηρήσατε; Τι θα συνέβαινε αν εστιάζετε σε αναμνήσεις περιπτώσεων που κάποιος δεν ήταν καλός μαζί σας;

5. Αλλαγή οπτικής: Αποδοχή - Γράμμα αγάπης (Προσαρμογή: Καρεκλά, προσωπική επικοινωνία, Οκτώβριος, 11, 2015) (30')

Θα το γράψουμε τώρα ένα γράμμα το οποίο θα απευθύνουμε στον εαυτό μας σε μια προηγούμενη περίοδο της ζωής μας. Μπορείτε να το γράψετε στον εαυτό σας σε κάποια στιγμή που βιώσατε κάτι που σας αναστάτωσε ή σας επηρέασε έντονα. Ότι εσείς θέλετε. Δεν θα το διαβάσει κανένας αν δεν θέλετε και δεν χρειάζεται να το μοιραστείτε με κάποιον. Ο στόχος είναι να απευθυνθείτε στον παρελθοντικό εαυτό σας με αγάπη, συμπόνια, κατανόηση και αποδοχή για την εμπειρία σας εκείνη.

Θα σας διαβάσω πρώτα ένα γράμμα που έγραψα εγώ. Αναφέρεται σε μια περίοδο που είχα χάσει τη δουλειά μου, εσείς όμως μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε γεγονός της ζωής σας.

Όλοι σου έλεγαν ότι είσαι υπερβολική, ότι πρέπει να σταματήσεις να σκέφτεσαι αυτό που έγινε, να σταματήσεις να θυμώνεις τόσο. Αλλά ήσουν ταραγμένη, ένιωθες τρομερή ένταση. Είχες χάσει τη δουλειά σου με άσχημο τρόπο, αλλά το κυριότερο είχες χάσει την ηρεμία σου. Ήθελες απλά να διατηρήσεις την ακεραιότητά σου, να υπερασπιστείς το δίκιο και τα προσωπικά σου όρια. Και είχες αρχίσει να μιλάς συνέχεια γι' αυτό, να γίνεσαι απότομη και να απομακρύνεσαι από τους άλλους. Και σου έλεγαν ότι δίνεις υπερβολική σημασία στα γεγονότα. Αλλά είχες κάθε δικαίωμα να νιώθεις θυμωμένη, ό,τι κι αν σου έλεγαν οι άλλοι. Είχες κάθε δικαίωμα να νιώθεις πληγωμένη και να εκφράζεις αυτόν τον πόνο και τον θυμό. Σου έλεγαν πως είχες χάσει το δίκιο σου με αυτή τη συμπεριφορά σου. Κατηγορούσες τον εαυτό σου πως δείχνεις αδυναμία που έχεις πληγωθεί τόσο πολύ, που έχεις καταρρεύσει συναισθηματικά. Αλλά ήσουν δυνατή με το δικό σου τρόπο, με το να υπερασπίζεσαι αυτό που είναι σημαντικό για σένα, με το να μην φοβάσαι τις συνέπειες και με το να κάνεις αυτό που λέει η συνείδησή σου. Ήσουν δυνατή με το δικό σου τρόπο, με το να διατηρείς επαφή με τα συναισθήματά σου και να αφήνεις τον εαυτό σου να νιώσει όλα αυτά τα δυνατά συναισθήματα. Και ήταν εντάξει να θυμώνεις πολύ και να πονάς. Και ήταν εντάξει, το να εκφράζεις αυτόν τον πόνο και το θυμό. Όλα αυτά τα συναισθήματα ήταν σημάδι ότι είσαι

ένας φυσιολογικός άνθρωπος που έχει καρδιά και ότι υπάρχουν πράγματα που είναι σημαντικά για σένα. Ήσουν δυνατή με το δικό σου τρόπο και έκανες ό,τι καλύτερο μπορούσες.

- Συζήτηση: Πώς ήταν να μιλάτε στον εαυτό σας με αγάπη; Υπήρξε κάτι που σας δυσκόλεψε;
- Πώς μπορούμε να δείξουμε αυτοαποδοχή; Με ποιον τρόπο θα ήταν διαφορετική η συμπεριφορά μας; Τι θα κάναμε διαφορετικά;

- Μοίρασμα συναισθημάτων – συζήτηση (10'). Ασκήσεις για το σπίτι

- Διαβάστε το φυλλάδιο με τις ασκήσεις δέσμευσης και αποδοχής
- Ακούστε το κομμάτι Συμπνευτική εικόνα τις μέρες 4- 6 φορές και συμπληρώστε την αντίστοιχη φόρμα
- Συμπληρώστε το Ημερολόγιο “Σχέση με τον εαυτό μου”
- Αναπροσαρμογή σχεδίων δράσης- συμπλήρωση ημερολογίου καθημερινών δραστηριοτήτων

6^η Συνεδρία

Γνωστική Αποταύτιση II

Στόχος: Αναγνώριση αρνητικών αυτοαντιλήψεων και γνωστική αποταύτιση

Υλικά: Ερωτηματολόγια - Φύλλα Α4

Διεύρυνση του ρεπερτορίου ασκήσεων εστίασης στο παρόν

- ¹. Άσκηση παρατήρησης (Harris, 2009, pp.44) (20')

Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη και ακουμπώντας τα πόδια σας στο έδαφος. Αποκτήστε επαφή με το έδαφος που βρίσκεται κάτω από τα πόδια σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, είτε να τα εστιάσετε σε ένα σημείο του οπτικού

σας πεδίου. Τώρα αφιερώστε μερικές στιγμές για να παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε (5''). Και παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε (5''). Και παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε (5''). Παρατηρήστε τις αισθήσεις που νιώθετε στο δέρμα σας (5''). Και παρατηρήστε τη γεύση ή την αίσθηση που έχετε μέσα στο στόμα σας (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να μυρίσετε ή την αίσθηση που έχετε στα ρουθούνια σας (5''). Και παρατηρήστε τι νιώθετε (5''). Και παρατηρήστε τι σκέφτεστε (5''). Παρατηρήστε τι κάνετε (5'').

Τώρα για τις επόμενες αναπνοές, θα ήθελα να εστιαστείτε στην εκπνοή σας και στον τρόπο με τον οποίο αδειάζετε όλον τον αέρα από τα πνευμόνια σας (5''). Ωθήστε όλο τον αέρα έξω από αυτά, έως ότου να μην υπάρχει καθόλου αέρας πλέον. Κι έπειτα αφήστε τα απαλά να ξαναγεμίσουν αέρα από μόνα τους (5''). Παρατηρήστε προσεχτικά την αναπνοή: παρατηρήστε την να ρέει μέσα και έξω από τα πνευμόνια σας (10''). Παρατηρήστε την σαν να ήσαστε ένας επιστήμονας γεμάτος ενδιαφέρον, ο οποίος δεν έχει ξανασυναντήσει ποτέ το φαινόμενο της αναπνοής (10''). Παρατηρήστε πως μόλις τα πνευμόνια αδειάζουν, γεμίζουν αυτόματα αέρα από μόνα τους (5''). Μπορείτε να πάρετε μια βαθιά αναπνοή εάν θέλετε, αλλά παρατηρήστε πως δεν το έχετε πραγματικά ανάγκη: Η αναπνοή απλώς συμβαίνει από μόνη της (10''). Και σας απευθύνω τώρα μια πρόκληση: Για το επόμενο διάστημα, κρατήστε την προσοχή σας εστιασμένη στην αναπνοή, παρατηρώντας πώς εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας. (10'')

Μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο αυτό, γιατί ο νους μας είναι ένας εξαιρετος παραμυθός. Θα σας πει όλων των ειδών ενδιαφέρουσες ιστορίες για να αποσπάσει την προσοχή σας και να σας απομακρύνει από αυτό που κάνετε εκείνη τη στιγμή (5''). Δείτε αν μπορείτε να αφήσετε αυτές τις σκέψεις να έρθουν και να φύγουν, σαν να ήταν αυτοκίνητα που περνούν έξω από το σπίτι σας, και εστιαστείτε ξανά στην αναπνοή σας (10''). Παρατηρήστε την αναπνοή σας που μπαίνει και βγαίνει από το σώμα σας (10''). Παρατηρήστε την κοιλιά σας που διαστέλλεται και συστέλλεται (10''). Παρατηρήστε τον θώρακά σας που ανυψώνεται και χαμηλώνει (10''). Αφήστε το μυαλό σας να μουρμουρίζει, σαν να ήταν ραδιόφωνο που ακούγεται από το βάθος. Μην προσπαθήσετε να κλείσετε το ραδιόφωνο, είναι αδύνατον. Ούτε οι πιο έμπειροι γιόγκι, δεν μπορούν να το κάνουν αυτό. Απλά αφήστε το να παίζει στο βάθος, και επικεντρωθείτε στην αναπνοή (10'').

Που και που το μυαλό σας θα καταφέρνει να αποσπά την προσοχή σας: Θα σας τραβήξει σε μια ενδιαφέρουσα ιστορία, και θα χάσετε την εστίαση στην αναπνοή σας. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα συμβεί επανειλημμένα. Τη στιγμή που θα συνειδητοποιήσετε ότι συμβαίνει αυτό, αφιερώστε μια στιγμή για να βρείτε τι είναι αυτό που σας απέσπασε, και απαλά ξαναφέρετε την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή (10'').

Ξανά και ξανά θα βυθιστείτε στις σκέψεις σας. Αυτό είναι φυσικό και φυσιολογικό. Συμβαίνει σε όλους. Μόλις το συνειδητοποιήσετε, απλά αναγνωρίστε το, και εστιαστείτε ξανά στην αναπνοή σας (10'').

- Συζήτηση-ανατροφοδότηση.

2. Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (20')

Γνωστική Αποταύτιση II: Δουλεύοντας με συγκεκριμένες σκέψεις

3. Μεταφορά: Τηλεόραση-θρίλερ (10')

Ο νους είναι σαν μια τηλεόραση που προβάλλει πάντα εικόνες, συνομιλίες κλπ. Μπορούμε να επιλέξουμε πότε θέλουμε να παρακολουθήσουμε το πρόγραμμα και πότε όχι. Επίσης μπορούμε να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι βλέπουμε τηλεόραση. Φανταστείτε πως νιώθετε, για παράδειγμα όταν βλέπετε ένα θρίλερ... Σας έχει τύχει για κάποιες στιγμές να ξεχνάτε ότι παρακολουθείτε μια ταινία; Τι μπορεί να νιώσετε στο σώμα σας; Μέχρι να το συνειδητοποιήσετε μπορεί να νιώθετε άγχος ή να χτυπάει η καρδιά σας δυνατά. Μπορείτε όμως να επιλέξετε να κρατήσετε μια απόσταση από το περιεχόμενο της ταινίας και να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι πρόκειται απλά για μια ιστορία.

4. Card defusion exercise (Harris, 2009, pp. 102-107) (25')

«Ας ξεκινήσουμε τώρα να δουλεύουμε με συγκεκριμένες σκέψεις που σας προκαλούν δυσφορία. Θα πρότεινα να γράψετε κάποιες από τις σκέψεις αυτές στις κάρτες που έχετε μπροστά σας. Επιλέξτε σκέψεις που γυρίζουν στο κεφάλι σας όταν νιώθετε άγχος, πόνο, θλίψη, θυμό κτλ. Τι σας λέει λοιπόν το μυαλό σας εκείνες τις στιγμές; Μπορεί να είναι σκέψεις για τον εαυτό σας, το παρελθόν ή το μέλλον.

Τώρα θα σας ζητήσω να κρατήσετε την κάρτα σφιχτά και να την φέρετε πολύ κοντά στο πρόσωπό σας, έτσι ώστε να μην μπορείτε να με δείτε, και το μόνο που μπορείτε να δείτε να είναι οι σκέψεις στο χαρτί. Σχεδόν ακουμπήστε την στη μύτη σας. Πως είναι να προσπαθείτε να μιλήσετε μαζί μου ενώ είστε αγκιστρωμένοι σ' αυτές τις σκέψεις; Νιώθετε σε επαφή μαζί μου; Μπορείτε να δείτε τις εκφράσεις του προσώπου μου; Το δωμάτιο; Παρατηρήστε λοιπόν τι συμβαίνει εδώ: Το μυαλό σας σας λέει όλες αυτές τις άσχημες ιστορίες, και όσο πιο απορροφημένοι είστε, τόσο πιο πολλά πράγματα χάνετε από αυτά που συμβαίνουν γύρω σας. Αποκόβεστε από τον κόσμο γύρω σας, από εμένα, από οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτές τις σκέψεις. Παρατηρήστε επίσης, πως όσο ασχολείστε με αυτές, είναι δύσκολο να κάνετε οτιδήποτε κάνει τη ζωή σας πιο πλούσια. Ελέγξτε το: Κρατήστε την κάρτα όσο πιο σφιχτά μπορείτε, ώστε να μην μπορούσα να σας την αποσπάσω. Τώρα αν σας ζητήσω να δώσετε εξετάσεις ή συνέντευξη, να πάτε για κολύμπι ή να αγκαλιάσετε κάποιον που αγαπάτε, να κάνετε ποδήλατο, να συννευρεθείτε με την οικογένεια και τους φίλους σας, να κάνετε μια ουσιαστική συζήτηση με ένα στενό φίλο ενώ κρατάτε σφιχτά αυτές τις κάρτες, θα μπορούσατε να το κάνετε; Ίσως να προσπαθούσατε, αλλά κρατώντας σφιχτά αυτές τις κάρτες, θα ήταν ευκολότερο ή δυσκολότερο για εσάς; Έτσι, όταν το μυαλό σας πιάνεται σ' αυτές τις σκέψεις, όχι μόνο αποκόβεστε από τον υπόλοιπο κόσμο, αλλά είναι και πολύ πιο δύσκολο να ζήσετε μια ζωή ικανοποιητική.

Τώρα ας δοκιμάσουμε κάτι άλλο. Τοποθετήστε την κάρτα στα πόδια σας. Μπορείτε να καθίσετε έτσι για μια στιγμή; Πως είναι αυτό σε σύγκριση με το να την έχετε στο πρόσωπό σας; Νιώθετε πιο συνδεδεμένοι μαζί μου; Και με τον κόσμο γύρω σας;

Τώρα παρατηρήστε πως αυτές οι σκέψεις δεν έχουν φύγει. Είναι ακόμη εδώ. Και αν το θέλετε, μπορείτε ξανά να απορροφηθείτε από αυτές. Δοκιμάστε το μόνοι σας. Κοιτάξτε ξανά στις κάρτες και

δώστε τις όλη σας την προσοχή. Παρατηρήστε πως όσο απορροφάστε από τις σκέψεις, αποκόβεστε από εμένα. Και χάνετε την επαφή με τον κόσμο γύρω σας. Τώρα κοιτάζετε ξανά σε μένα. Και παρατηρήστε την αίθουσα γύρω σας. Τι προτιμάτε; Να χάνεστε σε αυτές τις σκέψεις ή να είστε εδώ στον κόσμο αλληλεπιδρώντας μαζί μου;

Το μυαλό μας μάς εκπαιδεύει να πιστεύουμε πως όλα όσα μας λέει είναι πολύ σημαντικά και πρέπει να τους δίνουμε προσοχή. Η αλήθεια είναι πως δεν υπάρχει τίποτα καινούριο σε αυτά που γράφει η κάρτα. Εννοώ ότι είχατε αυτές τις σκέψεις δεκάδες, ίσως και εκατοντάδες φορές. Παρατηρήστε λοιπόν πως έχετε μια επιλογή εδώ. Μπορείτε είτε να κοιτάζετε κάτω και να απορροφάστε σε αυτές τις σκέψεις, που τις είχατε δεκάδες φορές, είτε να τις αφήσετε να κάθονται εδώ και να συνδεθείτε με τον κόσμο. Η επιλογή είναι δική σας. Τι επιλέγετε; Θα ήσασταν διατεθειμένοι να κάνετε αυτή την επιλογή συνειδητά και να δείτε τι θα συμβεί; Πως θα γινόταν η ζωή σας διαφορετική;

Τώρα θα ήθελα να κοιτάζετε τις σκέψεις που γράψατε και σιωπηλά να τις επαναλάβετε προσθέτοντας στην αρχή τη φράση «έχω τη σκέψη ότι...». Και τώρα προσθέστε την φράση «Παρατηρώ, ότι έχω τη σκέψη ότι...». Τι συνέβη με τη σκέψη; Παρατηρείτε καμιά διαφορά; Παρατηρήσατε μια αίσθηση αποστασιοποίησης από την σκέψη; Εάν ναι, που μοιάζει να έχει μετακινηθεί τώρα; Αυτό είναι η διαδικασία της αποταύτισης. Αρχίζουμε να έχουμε απόσταση από τις σκέψεις μας και τις δίνουμε χώρο να μετακινηθούν τριγύρω».

- Ποιος άλλος θα ήθελε να μας μιλήσει για τις σκέψεις του; Τις στιγμές που νιώθετε δυσφορία, τι σας λέει το μυαλό σας; Αν μπορούσαμε να το ακούσουμε, ποια θα ήταν τα λόγια που θα καταγράφαμε; Ας τις περιγράψουμε χρησιμοποιώντας τις προηγούμενες φράσεις.
- Αν όλες αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα βρίσκονταν σε ένα βιβλίο ή μια ταινία, ποιο τίτλο θα είχαν; Πως θα ονομάζατε την ιστορία; Κάθε φορά που αυτά εμφανίζονται ας δοκιμάσουμε να τα αναγνωρίζουμε, ονομάζοντας την ιστορία.

5. Άσκηση- Δραματοποίηση: Οι επιβάτες (Hayes et al., 2012, pp. 250-252) (30').

«Κάποιος από τα μέλη ενσαρκώνει τον οδηγό του λεωφορείου και τρεις άλλοι ενσαρκώνουν δυσλειτουργικές σκέψεις, συναισθήματα, αισθήσεις ή αναμνήσεις που βασανίζουν τον πρώτο. Ο σκοπός είναι ο οδηγός να ονομάσει μια επιθυμητή κατεύθυνση ζωής και συνεχίσει να οδηγεί προς αυτήν χωρίς να αφήσει το τιμόνι για να συνδιαλλαγεί με τους επιβάτες. Ο οδηγός αντιμετωπίζει έναν επιβάτη τη φορά και προσπαθεί να συνειδητοποιήσει πως τον επηρεάζουν. Τα μέλη του κοινού ενσαρκώνουν συγκεκριμένες σκέψεις ή συναισθήματα και καθοδηγούνται να τις εκφράζουν φωναχτά. Ο οδηγός μπορεί να αντιπαρατεθεί με τους επιβάτες συζητώντας και επιχειρηματολογώντας. Ο συντονιστής ρωτάει: «Είναι κάπως έτσι; Πώς λειτουργεί αυτό; Και τι θα συμβεί με (την επιθυμητή κατεύθυνση ζωής);» Αν ο πελάτης πει πως οι επιβάτες πρέπει να απομακρυνθούν, ο συντονιστής λέει «Μπορούν, απλώς στρίψε αριστερά και θα φύγουν». Όταν ο οδηγός θα έχει αντιμετωπίσει όλους τους επιβάτες, θα βρίσκεται στο πίσω μέρος του λεωφορείου και θα νιώθει αρκετά ματαιωμένος. Τότε η διαδικασία επαναλαμβάνεται. Αυτή τη φορά ο οδηγός βάζει

το χέρι του στον ώμο κάθε επιβάτη (ως σύμβολο σύνδεσης με την ιστορία του), ακούει τον καθένα ξεχωριστά και τους προσκαλεί στο μπροστινό μέρος, ως έκφραση προθυμίας («Υπάρχει χώρος γι' αυτόν τον επιβάτη;») Όταν διαπραγματευτεί αυτήν την επιλογή με τον κάθε επιβάτη, ο οδηγός αρπάζει ένα φανταστικό τιμόνι και ξεκινά να οδηγά ενώ οι επιβάτες αρχίζουν να τον απειλούν με υποτιθέμενα επικίνδυνα εμπόδια. Ο στόχος των επιβατών είναι να κάνουν τον οδηγό να αφήσει το τιμόνι και να αρχίσει να μιλάει ή να μαλώνει με έναν από αυτούς. Ο οδηγός παροτρύνεται να βιώσει πως είναι να οδηγάει με όλη αυτή την ομιλία και παρακολουθώντας τον δρόμο αντί να μαλώνει με τους επιβάτες».

- Ποιος επιβάτης σε απειλεί τώρα;

« Κάποιος από εσάς είναι ο οδηγός ενός λεωφορείου. Οι επιβάτες είναι σκέψεις, συναισθήματα, σωματικές αισθήσεις, αναμνήσεις και άλλες πτυχές της εμπειρίας. Κάποιοι από αυτούς είναι τρομακτικοί, φοράνε μαύρα δερμάτινα και κρατούν μαχαίρια. Καθώς οδηγάς, οι επιβάτες αρχίζουν να σε απειλούν, να σου λεν τι να κάνεις. Πχ «Πρέπει να πάς αριστερά». Η απειλή που έχεις στο μυαλό σου είναι ότι, αν δεν κάνεις αυτό που σου λένε, θα έρθουν μπροστά στο λεωφορείο. Είναι σαν να έχεις κάνει την εξής συμφωνία με τους επιβάτες: Θα καθίσεις στα πίσω καθίσματα και θα ζαρώσεις εκεί, ώστε να μην σε βλέπω συχνά, και θα κάνω συνήθως αυτό που μου λες». Τώρα φαντάσου ότι μια μέρα έχεις κουραστεί από όλο αυτό και λες «Δεν μου αρέσει αυτό! Θα πετάξω αυτούς τους επιβάτες έξω από το λεωφορείο!» Σταματάς το λεωφορείο και πας πίσω να τους μιλήσεις. Παρατήρησε πως το πρώτο πράγμα που κάνεις είναι να σταματήσεις το λεωφορείο. Παρατήρησε επίσης πως δεν οδηγάς πια, αλλά ασχολείσαι με αυτούς τους επιβάτες. Επίσης είναι αρκετά δυνατοί. Δεν είναι διατεθειμένοι να φύγουν, παλεύεις μαζί τους αλλά δεν φαίνεται να οδηγεί πουθενά. Τελικά πηγαίνεις πίσω να τους εξευμενίσεις, να τους πείσεις να κάτσουν στα πίσω καθίσματα όπου δεν θα τους βλέπεις. Το πρόβλημα με αυτή τη συμφωνία είναι ότι θα πρέπει να κάνεις αυτό που σου λένε. Πολύ σύντομα δεν χρειάζεται καν να σου πουν στρίψε αριστερά-το ξέρεις μόλις πλησιάζεις μια αριστερή στροφή πως συγκεκριμένοι επιβάτες πρόκειται να έρθουν προς το μέρος σου. Αργότερα προσαρμόζεσαι αρκετά ώστε να υποκρίνεσαι ότι δεν βρίσκονται καν στο λεωφορείο. Λες στον εαυτό σου ότι αριστερά είναι η μόνη κατεύθυνση προς στην οποία θέλεις να οδηγήσεις. Ωστόσο, όταν οι επιβάτες εμφανίζονται, επιδεικνύουν ακόμη μεγαλύτερη ισχύ της συμφωνίας που κάνατε. Η εξουσία που έχουν πάνω σου οι επιβάτες βασίζεται 100% στο εξής γεγονός: “Αν δεν κάνεις αυτό που λέμε, θα έρθουμε μπροστά και θα σε κάνουμε να μας κοιτάξεις”. Αυτό είναι όλο. Η αλήθεια είναι πως μόλις εμφανίζονται δίνουν την αίσθηση ότι θα μπορούσαν να κάνουν πολύ περισσότερα. Έχουν μαχαίρια, αλυσίδες κτλ. Μοιάζει σαν να μπορούσαν να σε εξοντώσουν. Η συμφωνία που έκανες είναι να κάνεις ό, τι σου λένε, ώστε να μην εμφανίζονται και στέκονται δίπλα σου και σε αναγκάζουν να τους κοιτάξεις. Εσύ ως οδηγός έχεις τον έλεγχο του λεωφορείου, αλλά τον παραδίδεις ως αντάλλαγμα αυτής της μυστικής συμφωνίας με τους επιβάτες. Με άλλα λόγια, προσπαθώντας να έχεις τον έλεγχο, χάνεις τον έλεγχο! Τώρα παρατήρησε πως, ακόμη κι αν οι επιβάτες ισχυρίζονται πως μπορούν να σε εξοντώσουν αν δεν κάνεις ό, τι λένε, δεν έχει συμβεί ποτέ αυτό στην πραγματικότητα. Αυτοί οι επιβάτες δεν μπορούν να σε κάνουν να πράξεις κάτι ενάντια στη θέλησή σου».

- Συζήτηση:; Πώς ήταν το να αφήνετε τους επιβάτες να σας μιλούν χωρίς να κάνετε αυτό που σας λένε; Ήταν δύσκολο να ακολουθήσετε την πορεία σας;

6. Μοίρασμα συναισθημάτων – συζήτηση (10'). Ασκήσεις για το σπίτι

- Διαβάστε το φυλλάδιο με τη συνοπτική περιγραφή των ασκήσεων αποδοχής και δέσμευσης
- Ακούστε το κομμάτι Οι σκέψεις ως φύλλα στον ρυάκι από το CD 4-6 φορές μέσα στην εβδομάδα και συμπληρώστε την αντίστοιχη φόρμα
- Επιχειρήστε να ονομάζετε τις ιστορίες των επίμονων σκέψεων και να τις αναδιατυπώνετε ως σκέψεις (παρατηρώ ότι έχω τη σκέψη...)
- Συμπληρώστε καθημερινά τη καθημερινά φόρμα: Αναγνωρίζοντας τις παγίδες (προσαρμογή από Harris (2009) και Boone & Myler, n.d.)
- Αναπροσαρμογή σχεδίων δράσης

7^η Συνεδρία

Στόχοι: Επίγνωση σκέψεων-συναισθημάτων

Καλλιέργεια αποδοχής ανεπιθύμητων συναισθημάτων

Καλλιέργεια προθυμίας

Υλικά: Ερωτηματολόγια – Μπλοκ - A4

Διεύρυνση του ρεπερτορίου ασκήσεων εστίασης στο παρόν. Επίγνωση σκέψεων

1. Σύντομη άσκηση παρατήρησης (Harris, pp.44) (5')

Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη και ακουμπώντας τα πόδια σας στο έδαφος. Τώρα για τις επόμενες στιγμές, θα ήθελα να παρατηρήσετε προσεχτικά την αναπνοή και τον τρόπο με τον οποίο εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας (10''). Μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο αυτό, γιατί ο νους μας είναι ένας εξαιρετος παραμυθός. Θα σας πει όλων των ειδών ενδιαφέρουσες ιστορίες για να αποσπάσει την προσοχή σας και να σας απομακρύνει από αυτό που κάνετε εκείνη τη στιγμή (5''). Δείτε αν μπορείτε να αφήσετε αυτές τις σκέψεις να έρθουν και να φύγουν, σαν να ήταν αυτοκίνητα που περνούν έξω από το σπίτι σας, και εστιαστείτε ξανά στην αναπνοή σας (10''). Αφήστε το μυαλό σας να μουρμουρίζει, σαν να ήταν ραδιόφωνο που ακούγεται από το βάθος. Μην προσπαθήσετε να κλείσετε το ραδιόφωνο, είναι αδύνατον. Απλά αφήστε το να παίζει στο βάθος, και επικεντρωθείτε στην αναπνοή (10''). Που και που το μυαλό σας θα καταφέρνει να αποσπά την προσοχή σας: Θα σας τραβήξει σε μια ενδιαφέρουσα ιστορία, και θα χάσετε την εστίαση στην αναπνοή σας. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα

συμβεί επανειλημμένα. Τη στιγμή που θα συνειδητοποιήσετε ότι συμβαίνει αυτό, αφιερώστε μια στιγμή για να βρείτε τι είναι αυτό που σας απέσπασε, και απαλά ξαναφέρετε την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή (10'). Ξανά και ξανά θα βυθιστείτε στις σκέψεις σας. Αυτό είναι φυσικό και φυσιολογικό. Συμβαίνει σε όλους. Μόλις το συνειδητοποιήσετε, απλά αναγνωρίστε το, και εστιαστείτε ξανά στην αναπνοή σας (10'). Και τώρα μόλις νιώσετε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας και επιστρέψτε στο χώρο.

- Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (20')

Καλλιέργεια αποδοχής ανεπιθύμητων συναισθημάτων I: Ψυχοεκπαίδευση

2. Στις προηγούμενες συνεδρίες επικεντρωθήκαμε στην διαχείριση των σκέψεών μας. Σήμερα θα συζητήσουμε για τα συναισθήματα. Ας δημιουργήσουμε μια λίστα συναισθημάτων. Ποια είναι τα συναισθήματα που βιώνουμε; (καταιγισμός ιδεών). Ποια είναι από αυτά είναι καλά και ποια όχι; Μπορούμε να κάνουμε τέτοιο διαχωρισμό; Ποια είναι η λειτουργία των συναισθημάτων; (10')

Τα συναισθήματα επιτελούν ένα πολύ σπουδαίο ρόλο: Μας ενημερώνουν για σημαντικές πληροφορίες που έχουν να κάνουν με το περιβάλλον και τον εαυτό μας. Έτσι θα λέγαμε πως δεν υπάρχουν καλά και κακά, χρήσιμα και άχρηστα συναισθήματα. Παρ' όλα αυτά, θα μπορούσαμε να τα κατατάξουμε σε ευχάριστα και δυσάρεστα. Ποια είναι η γνώμη σας; Τι παρατηρείτε; Τα περισσότερα από τα συναισθήματα που καταγράψαμε τα βιώνουμε ως δυσάρεστα. Εντούτοις, όλα είναι φυσιολογικά και απαντώνται σε όλους τους ανθρώπους. Όπως και οι σκέψεις, έτσι και τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν. Το πρόβλημα δημιουργείται όταν προσπαθούμε να τα ελέγξουμε, να τα αποφύγουμε ή να τα καταστείλουμε.

Καλλιέργεια αποδοχής ανεπιθύμητων συναισθημάτων II: Προθυμία

3. Μεταφορά: Απρόσκλητος επισκέπτης (Hayes et al., 2012, p. 279) (5')

«Φανταστείτε ότι έχετε αγοράσει καινούριο σπίτι και καλείτε όλους τους φίλους και γείτονες σε πάρτυ. Έχετε καλέσει όλη τη γειτονιά, μάλιστα βάλατε και ανακοίνωση στο σούπερ-μάρκετ. Σε λίγο το πάρτυ αρχίζει και οι καλεσμένοι προσέρχονται. Έρχεται όμως και ο αντιπαθητικός γείτονας της διπλανής πόρτας, ο Μπάμπης. Μυρίζει άσχημα, είναι βρώμικος και σκέφτεστε αμέσως «Θεέ μου, γιατί ήρθε και αυτός;!». Αλλά είχατε πει στο σημείωμα «όλοι είναι ευπρόσδεκτοι». Πώς νιώθετε; Πώς θα το χειριζόσασταν; Τι θα κάνετε;

4. Pushing against a clipboard (Harris, 2009, pp. 89) (20')

«Στην προηγούμενη συνάντηση είχαμε δει τι συμβαίνει όταν ταυτιζόμαστε τις σκέψεις που είναι γραμμένες στο χαρτί. Θα σας ζητήσω να καθίσετε σε δυάδες και να πάρετε πάλι μπροστά σας τις ίδιες κάρτες και να φανταστείτε ότι οι κάρτες είναι όλες οι επώδυνες σκέψεις και τα συναισθήματα

που προσπαθείτε να ξεφορτωθείτε, και να προσπαθήσετε να τις διώξετε μακριά (Οδηγίες στα μισά μέλη να ακολουθήσουν το ρόλο των συντονιστών κρατώντας αντίσταση). Συνεχίστε να σπρώχνετε. Μισείτε αυτές τις σκέψεις, απεχθάνεστε αυτά τα συναισθήματα. Παρατηρήστε πόση ενέργεια χρειάζεται αυτή η προσπάθεια... Μπορείτε σε αυτήν την κατάσταση να κάνετε τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς; Μπορείτε να αγκαλιάσετε το παιδί σας, για παράδειγμα; Λοιπόν είστε εδώ προσπαθώντας να διώξετε αυτά τα συναισθήματα. Έχοντας δοκιμάσει την τηλεόραση, το διαδίκτυο, πιθανώς διάφορες ουσίες, αλκοόλ, κάπνισμα, απομόνωση από φίλους ή και οικογένεια, έχοντας αφήσει τα χόμπι σας, αναλύοντας τον εαυτό σας, κατηγορώντας τον εαυτό σας, κατηγορώντας τη ζωή. Μπορεί να το κάνατε αυτό για χρόνια; Έχουν φύγει αυτά τα συναισθήματα; Σίγουρα προσπαθείτε σκληρά. Αλλά με τι κόστος; Πώς νιώθετε τους ώμους σας; Δεν είναι κουραστικό; Τοποθετήστε τώρα την κάρτα στα γόνατά σας. Πώς είναι αυτό; Πώς νιώθετε τους ώμους σας; Ναι, φυσικά είναι ακόμη εκεί, δεν έχουν φύγει. Τώρα όμως δεν παλεύετε μαζί τους. Μπορείτε σε αυτήν την κατάσταση να κάνετε τα πράγματα που είναι σημαντικά για σας; Να αγκαλιάσετε το παιδί σας ή να μιλήσετε με έναν φίλο; Μπορείτε να κάνετε χώρο γι' αυτά τα συναισθήματα να υπάρχουν εκεί; Μπορείτε να τους επιτρέψετε να υπάρχουν; Θυμηθείτε πως όσο προσπαθείτε να τα σπρώξετε μακριά, δεν σας μένει ενέργεια για τίποτε άλλο. Είστε διατεθειμένοι να κάνετε αυτά που είναι σημαντικά για εσάς, παρά το ότι νιώθετε όλα αυτά τα συναισθήματα;»

5. Βιωματική αποδοχή και προθυμία. Τι είναι και τι δεν είναι. (10')

Είδαμε στην πρώτη μας συνάντηση ότι σε κάποια από τα γεγονότα που βιώνουμε στη ζωή, μπορούμε να ασκήσουμε κάποιο έλεγχο και να τα μεταβάλλουμε με τον τρόπο που επιθυμούμε. Παρ' όλα αυτά, αυτό δεν ισχύει για όλες τις εμπειρίες. Τι γίνεται λοιπόν με αυτά που δεν μπορούμε να τα αλλάξουμε; Για ποιες πλευρές συνήθως τις εμπειρίας μας πρόκειται; (συναισθήματα, σκέψεις, σωματικές αισθήσεις). Πώς αντιδρούμε σε αυτή την περίπτωση; Σχεδόν όλοι άνθρωποι έχουμε μάθει να αποφεύγουμε δυσάρεστες πλευρές της εμπειρίας μας, ακριβώς για το λόγο ότι η αποφυγή μας προσφέρει κάποια προσωρινή ανακούφιση. Τι συμβαίνει όμως μετά από λίγο; Τι λέει η εμπειρία σας; (...). Η αποφυγή των συναισθημάτων οδηγεί σε αποφυγή σημαντικών πράξεων και αυξάνει περισσότερο τη δυσφορία που προκαλείται από ένα δυσάρεστο γεγονός. Όταν κάνουμε αποφυγή, μειώνεται η βιωματική μας ευφυΐα, επειδή μειώνεται η επαφή με το παρόν και την προσωπική μας ιστορία. Επιπλέον, πολλές φορές δεν έχουμε καν συνείδηση ότι αποφεύγουμε, με συνέπεια να μην έχουμε την ευκαιρία να δράσουμε διαφορετικά. Η αποδοχή είναι το να κρατάμε μια ανοιχτή, ευέλικτη και μη επικριτική στάση σε αυτό που εμφανίζεται μέσα μας. Για να δείξουμε αποδοχή, χρειάζεται να είμαστε πρόθυμοι να αντικρίσουμε τα βιώματά μας. Ακόμη, και να αφήσουμε τον εαυτό μας να έρθει σε επαφή με δυσάρεστες σκέψεις, συναισθήματα, αναμνήσεις, γεγονότα κλπ. Αποδοχή δεν σημαίνει παραίτηση ή παθητικότητα, αλλά να ερχόμαστε σε πλήρη επαφή με την εμπειρία μας χωρίς να προσπαθούμε να την ελέγξουμε (Hayes et al., 2012).

Το κόστος της απροθυμίας: Πόνος και βάσανο (παραλλαγή όρων, Hayes et al., 2012, pp. 250-251)
(5')

«Πόνος είναι η δυσφορία που όλοι βιώνουμε στη ζωή μας ως αποτέλεσμα-λειτουργία της ίδιας της ζωής. Μπορεί να είναι οποιοδήποτε συναίσθημα ή και σωματικό σύμπτωμα: άγχος, θλίψη, πικρία, φόβος, πονοκέφαλος κ.ο.κ. Η ζωή μας επιφυλάσσει επώδυνες εμπειρίες, και οι επώδυνες αντιδράσεις μας είναι φυσιολογικές και πλήρως αποδεκτές. Όταν δεν είμαστε διατεθειμένοι να αποδεχτούμε αυτές τις φυσιολογικές αντιδράσεις, βασανιζόμαστε. Το βάσανο είναι ο συναισθηματικός πόνος που δημιουργείται από τις προσπάθειές μας να ελέγξουμε την κανονική, φυσιολογική δυσφορία που βιώνουμε. Αυτή η διαδικασία προσθέτει περιττό πόνο στον αρχικό μας πόνο οδηγώντας σε έναν φαύλο κύκλο. Έτσι πολλές φορές καταντάμε να φοβόμαστε το φόβο, να νιώθουμε ενοχή για τις ενοχές κ.τ.λ. Η αποδοχή και η προθυμία σημαίνει το αντίθετο: Να κινηθούμε προς τον πόνο, και όχι μακριά από αυτόν». Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια παραδείγματα συμπεριφορών που ανήκουν σε αυτές τις δύο κατηγορίες;»

Ας κάνουμε μια άσκηση για να καταλάβουμε καλύτερα το βίωμα της αποδοχής:

6. Μεταφορά: οι δύο κλίμακες (Hayes et al., 1999, pp. 133-135) (15')

«Φανταστείτε ότι έχουμε δύο κουμπιά, όπως οι κλίμακες έντασης και ισορροπίας που έχουμε σε ένα στερεοφωνικό. Το ένα είναι μπροστά μας και ονομάζεται «άγχος». Πηγαίνει από το 1 έως το 10. Σε αυτή τη φάση μπορεί να είναι πολύ υψηλό για σας, πχ στο 10, και θέλετε να το μειώσετε. Έχετε προσπαθήσει σκληρά να το ελαττώσετε (ανεπιτυχής κίνηση με το χέρι). Αλλά υπάρχει και ένα άλλο κουμπί που είναι κρυμμένο. Είναι δύσκολο να το δείτε. Πηγαίνει κι αυτό από το 0 έως το 10 (κουνάμε το χέρι πίσω από το κεφάλι). Αυτό που έχουμε κάνει μέχρι τώρα είναι να προετοιμαστούμε βαθμιαία ώστε να μπορέσουμε να δούμε αυτό το κουμπί. (εμφανίζουμε το χέρι μπροστά). Είναι το πιο σημαντικό από τα δύο, γιατί είναι το μόνο που μπορεί να κάνει τη διαφορά και το μόνο στο οποίο έχετε έλεγχο. Αυτό το κουμπί ονομάζεται «προθυμία». Αναφέρεται στο πόσο ανοιχτοί είστε να βιώσετε την εμπειρία σας όταν αυτή παρουσιάζεται- χωρίς να προσπαθήσετε να τη χειριστείτε, να την αποφύγετε, να την αλλάξετε κ.τ.λ. Όταν το άγχος είναι στο 10, και προσπαθήσετε να το ελέγξετε και να το κάνετε να φύγει, τότε είστε απρόθυμοι να νιώσετε αυτό το άγχος. Με άλλα λόγια το κουμπί της προθυμίας βρίσκεται στο 0. Αλλά αυτός είναι ένας άσχημος συνδυασμός. Όταν είναι έτσι, τα κουμπιά κλειδώνουν, και ό, τι και να κάνουμε δεν μπορούμε να μειώσουμε το άγχος. Αυτό συμβαίνει αν είστε πραγματικά απρόθυμοι να βιώσετε το άγχος, τότε θα αγχώνεστε και για την ύπαρξη του ίδιου του άγχους. Όταν το άγχος είναι υψηλό και η προθυμία χαμηλή, κατά κάποιον τρόπο το άγχος «κλειδώνει» σε αυτή τη θέση. Όσο κι αν προσπαθείτε να το μειώσετε, αυτό εντείνεται. Έτσι, αυτό που χρειάζεται να κάνουμε είναι να αλλάξουμε το σημείο εστίασης από το κουμπί του άγχους στο κουμπί της προθυμίας. Έχετε προσπαθήσει να ελέγξετε το άγχος για πολύ καιρό, και αυτό απλά δεν λειτουργεί. Δεν είναι ότι δεν είστε αρκετά έξυπνοι- απλά δεν λειτουργεί. Αντί να συνεχίσουμε με τον ίδιο τρόπο, θα εστιάσουμε την προσοχή μας στο κουμπί της προθυμίας. Αντίθετα με το κουμπί του άγχους, που δεν μπορούμε να το μετακινήσουμε καθόλου, το κουμπί της προθυμίας μπορούμε να το πάμε όπου θέλουμε. Δεν είναι μια αντίδραση (όπως οι σκέψεις και τα συναισθήματα), αλλά μία επιλογή. Το έχετε χαμηλωμένο. Έχετε έρθει εδώ με το κουμπί αυτό σε χαμηλή ένταση. Στην πραγματικότητα και μόνο το γεγονός ότι είστε εδώ, είναι μια αντανάκλαση του ότι η προθυμία είναι χαμηλωμένη. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να την ανεβάσουμε. Αν το κάνετε αυτό, αν την ανεβάσετε, μπορώ να σας εγγυηθώ για το τι θα συμβεί στο άγχος. Θα σας πω ακριβώς τι θα συμβεί,

βαριά;... Κινείται ή είναι ήρεμη;... Ποια είναι η θερμοκρασία της;... Υπάρχουν ζεστά ή κρύα σημεία μέσα της;... Παρατηρήστε τα διαφορετικά στοιχεία μέσα σε αυτήν... Παρατηρήστε ότι δεν είναι μόνο μία αίσθηση- υπάρχουν αισθήσεις μέσα στις αισθήσεις... Παρατηρήστε τα διαφορετικά στρώματα (5').

Καθώς παρατηρείτε αυτό το συναίσθημα, αναπνεύστε μέσα σε αυτό... Φανταστείτε την αναπνοή σας να ρέει μέσα και γύρω από αυτό το συναίσθημα... Αναπνεύστε μέσα και γύρω από αυτό...

Και καθώς αναπνέετε μέσα σε αυτό, είναι σαν, με κάποιο μαγικό τρόπο, όλος αυτός ο χώρος ανοίγεται μέσα σας... Ανοίγεστε γύρω από αυτό το συναίσθημα... Κάνετε χώρο γι' αυτό... Διευρυνθείτε γύρω από αυτό... Ωστόσο εξακολουθείτε να το νιώθετε... Αναπνέοντας μέσα σε αυτό και ξεδιπλώνοντας τον εαυτό σας γύρω από αυτό...

Και δείτε αν μπορείτε να απλά να επιτρέψετε σε αυτό το συναίσθημα να υπάρχει εκεί... Δεν χρειάζεται να σας αρέσει ή να το θέλετε... Απλά επιτρέψτε το... Απλά επιτρέψτε του να υπάρχει εκεί... Παρατηρήστε το, αναπνεύστε μέσα σε αυτό, ανοίχτείτε γύρω από αυτό, και επιτρέψτε του να είναι όπως είναι (10"). Μπορεί να νιώθετε μια έντονη παρόρμηση να το πολεμήσετε ή να το διώξετε μακριά... Εάν είναι έτσι, απλά αναγνωρίστε την παρόρμηση που υπάρχει χωρίς να αντιδράσετε σε αυτήν... Και συνεχίστε να παρατηρείτε την αίσθηση (5"). Μην προσπαθείτε να την ξεφορτωθείτε ή να την αλλάξετε. Αν αλλάζει από μόνη της, είναι εντάξει αυτό. Εάν δεν αλλάζει, είναι πάλι εντάξει. Ο στόχος δεν είναι να αλλάξει ή να εξαφανιστεί. Ο στόχος είναι να την επιτρέψετε... να την αφήσετε να υπάρχει (5").

Φέρτε τώρα την προσοχή σας στο συναίσθημα με το οποίο παλεύετε συνήθως. Μπορεί να είναι η θλίψη, ο πόνος, το άγχος, η ανία, η μοναξιά, η απελπισία... Φανταστείτε αυτό το συναίσθημα ως ένα αντικείμενο... Ως αντικείμενο, τι σχήμα θα είχε;... Είναι υγρό, στερεό ή αέριο;... Κινείται ή είναι ήρεμο;... Το χρώμα έχει;... Διάφανο ή αδιαφανές;... Αν μπορούσατε να αγγίξετε την επιφάνεια, τι αίσθηση θα σας άφηγε;... Υγρή ή στεγνή; Τραχιά ή απαλή;... Ζεστή ή κρύα;... Μαλακή ή σκληρή;... (10") Παρατηρήστε αυτό το αντικείμενο με περιέργεια, αναπνεύστε μέσα σε αυτό, και ανοίχτείτε γύρω του... Δεν χρειάζεται να σας αρέσει ή να το θέλετε. Απλά επιτρέψτε το... Και παρατηρήστε ότι είστε μεγαλύτεροι από αυτό το αντικείμενο... ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλο είναι, δεν μπορεί ποτέ να γίνει μεγαλύτερο από εσάς (10').

Αυτό το συναίσθημα σας δίνει κάποιες πολύτιμες πληροφορίες... Σας λέει ότι είστε ένα φυσιολογικό ανθρώπινο πλάσμα που έχει καρδιά... σας λέει ότι νοιάζεστε... ότι υπάρχουν πράγματα στη ζωή που είναι σημαντικά για εσάς... Και αυτό είναι εκείνο που νιώθουν οι άνθρωποι όταν υπάρχει ένα χάσμα ανάμεσα σε αυτό που θέλουν και αυτό που έχουν... Όσο μεγαλύτερο το χάσμα, τόσο μεγαλύτερο το συναίσθημα (5")

Πάρτε το ένα χέρι σας και τοποθετήστε το σε αυτό το μέρος του σώματός σας... φανταστείτε ότι είναι ένα θεραπευτικό χέρι... το χέρι ενός αγαπημένου φίλου ή ενός γονιού ή μιας νοσοκόμας... και νιώστε τη ζεστασιά που ρέει από το χέρι σας μέσα στο σώμα σας... όχι για να ξεφορτωθείτε το συναίσθημα, αλλά για να κάνετε χώρο για αυτό... για να απαλύνετε και να χαλαρώσετε γύρω από αυτό (10"). Κρατήστε το απαλά, σαν να ήταν ένα μωρό που κλαίει ή ένα φοβισμένο κουτάβι (10"). Και αφήνοντας το χέρι σας να πέσει, ξανά αναπνεύστε μέσα σε αυτό και νιώστε να διευρύνετε γύρω του (10").

Η ζωή είναι σαν ένα σόου επί σκηνής... και πάνω σε αυτή την σκηνή είναι όλες σας οι σκέψεις και όλα σας τα συναισθήματα, και οτιδήποτε μπορείτε να δείτε, να ακούσετε, να αγγίξετε, να

γευτείτε και να μυρίσετε... και για τα τελευταία λίγα λεπτά, χαμηλώσαμε τα φώτα στη σκηνή και φωτίσαμε ένα σημείο που βρισκόταν αυτό το συναίσθημα... και τώρα είναι η ώρα να ανάψουμε και τα υπόλοιπα φώτα... Έτσι, στρέψτε τα φώτα στο σώμα σας... παρατηρήστε τα χέρια και τα πόδια σας, το κεφάλι και το λαιμό σας... και παρατηρήστε ότι έχετε τον έλεγχο των χεριών και των ποδιών σας, ανεξάρτητα από το τι αισθάνεστε... Απλώς κινείστε τα λίγο για να το διαπιστώσετε αυτό από μόνοι σας... Και τώρα τεντωθείτε και παρατηρήστε τον εαυτό σας να τεντώνεται... και στρέψτε τα φώτα στο δωμάτιο γύρω σας... Ανοίξτε τα μάτια, κοιτάξτε γύρω σας και παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε... και παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε... Και παρατηρήστε ότι δεν υπάρχει μόνο ένα συναίσθημα εδώ... Υπάρχει ένα συναίσθημα μέσα σε ένα σώμα, μέσα σε ένα δωμάτιο, μέσα σε έναν κόσμο γεμάτο ευκαιρίες... και καλώς ήρθατε πίσω».

- Συζήτηση-ανατροφοδότηση: Πως ήταν να μεταχειρίζεστε τα συναισθήματά σας με αυτόν τον τρόπο; Ποια μεταφορά σας βοήθησε περισσότερο; Ποια είναι τα πράγματα που είστε διατεθειμένοι να έχετε για την επόμενη εβδομάδα;

8. Μοίρασμα συναισθημάτων – συζήτηση (10'). Ασκήσεις για το σπίτι

- ✓ Ακούστε το κομμάτι «Διευρύνοντας τα όριά μας» από το CD
- ✓ Συμπληρώστε την φόρμα «Διευρύνοντας τα όριά μας»
- ✓ Συμπληρώστε καθημερινά το έντυπο Παλεύοντας με τον πόνο-εναντίον διευρύνοντας τα όριά μας
- ✓ Συνέχεια εφαρμογής πλάνου δράσεων

8η Συνεδρία

Υλικά: Ερωτηματολόγια-Μπλοκ-Μαρκαδόροι

Χρήμα- Βιωσιμότητα

Στόχοι: Ενίσχυση κυριαρχικότητας

Αίσθησης επάρκειας απέναντι στην υλική/οικονομική στέρηση

Εδραίωση των δεξιοτήτων αποδοχής και δέσμευσης

Εστίαση στο παρόν, επίγνωση σκέψεων και συναισθημάτων

1. Άσκηση παρατήρησης (Harris, pp.44) (20')

Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη και ακουμπώντας τα πέλματά σας στο έδαφος. Αποκτήστε επαφή με το έδαφος που βρίσκεται κάτω από

τα πόδια σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, είτε να τα εστιάσετε σε ένα σημείο του οπτικού σας πεδίου. Τώρα αφιερώστε μερικές στιγμές για να παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε (5''). Και παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε (5''). Και παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε (5''). Παρατηρήστε τις αισθήσεις που νιώθετε στο δέρμα σας (5''). Και παρατηρήστε τη γεύση ή την αίσθηση που έχετε μέσα στο στόμα σας (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να μυρίσετε ή την αίσθηση που έχετε στα ρουθούνια σας (5''). Και παρατηρήστε τι νιώθετε (5''). Και παρατηρήστε τι σκέφτεστε (5''). Παρατηρήστε τι κάνετε (5'').

Τώρα για τις επόμενες αναπνοές, θα ήθελα να εστιαστείτε στην εκπνοή σας και στον τρόπο με τον οποίο αδειάζετε όλον τον αέρα από τα πνευμόνια σας (5''). Ωθήστε όλο τον αέρα έξω από αυτά, έως ότου να μην υπάρχει καθόλου αέρας πλέον. Κι έπειτα αφήστε τα απαλά να ξαναγεμίσουν αέρα από μόνα τους (5''). Παρατηρήστε προσεχτικά την αναπνοή: παρατηρήστε την να ρέει μέσα και έξω από τα πνευμόνια σας (10''). Παρατηρήστε την σαν να ήσαστε ένας επιστήμονας γεμάτος ενδιαφέρον, ο οποίος δεν έχει ξανασυναντήσει ποτέ το φαινόμενο της αναπνοής (10''). Παρατηρήστε πως μόλις τα πνευμόνια αδειάζουν, γεμίζουν αυτόματα αέρα από μόνα τους (5''). Μπορείτε να πάρετε μια βαθιά αναπνοή εάν θέλετε, αλλά παρατηρήστε πως δεν το έχετε πραγματικά ανάγκη: Η αναπνοή απλώς συμβαίνει από μόνη της (10''). Και σας απευθύνω τώρα μια πρόκληση: Για το επόμενο διάστημα, κρατήστε την προσοχή σας εστιασμένη στην αναπνοή, παρατηρώντας πώς εισέρχεται και εξέρχεται από το σώμα σας. (10'')

Μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο αυτό, γιατί ο νους μας είναι ένας εξαιρετος παραμυθάς. Θα σας πει όλων των ειδών ενδιαφέρουσες ιστορίες για να αποσπάσει την προσοχή σας και να σας απομακρύνει από αυτό που κάνετε εκείνη τη στιγμή (5''). Δείτε αν μπορείτε να αφήσετε αυτές τις σκέψεις να έρθουν και να φύγουν, σαν να ήταν αυτοκίνητα που περνούν έξω από το σπίτι σας, και εστιαστείτε ξανά στην αναπνοή σας (10''). Παρατηρήστε την αναπνοή σας που μπαίνει και βγαίνει από το σώμα σας (10''). Παρατηρήστε την κοιλιά σας που διαστέλλεται και συστέλλεται (10''). Παρατηρήστε τον θώρακά σας που ανυψώνεται και χαμηλώνει (10''). Αφήστε το μυαλό σας να μουρμουρίζει, σαν να ήταν ραδιόφωνο που ακούγεται από το βάθος. Μην προσπαθήσετε να κλείσετε το ραδιόφωνο, είναι αδύνατον. Ούτε οι πιο έμπειροι γιόγκι, δεν μπορούν να το κάνουν αυτό. Απλά αφήστε το να παίζει στο βάθος, και επικεντρωθείτε στην αναπνοή (10'').

Που και που το μυαλό σας θα καταφέρνει να αποσπά την προσοχή σας: Θα σας τραβήξει σε μια ενδιαφέρουσα ιστορία, και θα χάσετε την εστίαση στην αναπνοή σας. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα συμβεί επανειλημμένα. Τη στιγμή που θα συνειδητοποιήσετε ότι συμβαίνει αυτό, αφιερώστε μια στιγμή για να βρείτε τι είναι αυτό που σας απέσπασε, και απαλά ξαναφέρετε την προσοχή σας πίσω στην αναπνοή (10'').

Ξανά και ξανά θα βυθιστείτε στις σκέψεις σας. Αυτό είναι φυσικό και φυσιολογικό. Συμβαίνει σε όλους. Μόλις το συνειδητοποιήσετε, απλά αναγνωρίστε το, και εστιαστείτε ξανά στην αναπνοή σας (10'').

Καθώς αυτή η άσκηση συνεχίζεται, τα συναισθήματα και οι αισθήσεις στο σώμα σας θα αλλάζουν. Μπορεί να εμφανίζονται ευχάριστα συναισθήματα – όπως, χαλάρωση, ηρεμία, γαλήνη- και μπορεί να εμφανίζονται δυσάρεστα συναισθήματα – όπως ανία, ματαίωση, άγχος ή πόνος στην πλάτη. Δείτε αν μπορείτε να επιτρέψετε σε αυτά τα συναισθήματα να είναι ακριβώς όπως είναι αυτή τη στιγμή (10''). Μην προσπαθείτε να τα ελέγξετε, απλά αφήστε τα να είναι όπως είναι- ανεξάρτητα από το αν είναι ευχάριστα ή δυσάρεστα- και κρατήστε την προσοχή σας στην αναπνοή (10''). Αργά ή γρήγορα θα παρασυρθείτε από τις σκέψεις σας. Μόλις το συνειδητοποιήσετε, απλά αναγνωρίστε

το, και επανέλθετε στην αναπνοή σας (10'). Αυτό δεν είναι μια άσκηση χαλάρωσης. Δεν προσπαθείτε να χαλαρώσετε. Ο στόχος είναι να αφήσετε τα συναισθήματα σας να είναι όπως είναι, να νιώσετε οτιδήποτε νιώθετε χωρίς να το πολεμάτε. Έτσι, αν παρατηρήσετε ένα δύσκολο συναίσθημα, πείτε σιωπηλά στον εαυτό σας «Αυτό είναι ένα συναίσθημα ματαίωσης» ή «Αυτό είναι ένα συναίσθημα άγχους» ή «Αυτό είναι ένα συναίσθημα ανίας». Αναγνωρίστε ότι υπάρχει, και διατηρήστε την προσοχή σας στην αναπνοή. (20')

Και τώρα φέρτε την άσκηση σε ένα τέλος... ανακαθίστε στην καρέκλα σας... και ανοίξτε τα μάτια σας. Κοιτάξτε γύρω σας στο δωμάτιο... και παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε και να ακούσετε... και τεντωθείτε. Καλώς ήρθατε πίσω

- Μοίρασμα εμπειριών

2. Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (10') Ποια ήταν η εμπειρία σας; Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε;

Εδραίωση των δεξιοτήτων αποδοχής και δέσμευσης

3. Μεταφορά και δραματοποίηση: Σαπουνόφουσκα (30') (Hayes et al., 2012, p.290)

«Φανταστείτε ότι είστε μέσα σε μία σαπουνόφουσκα. Έχετε παρατηρήσει πως οι μεγάλες φούσκες ενώνονται με τις μικρότερες, και ότι οι μικρές απορροφούνται στις μεγαλύτερες; Λοιπόν, φανταστείτε ότι είστε μια τέτοια σαπουνόφουσκα και κινείστε σε ένα μονοπάτι ζωής που έχετε διαλέξει. Ξαφνικά εμφανίζεται μπροστά σας μια άλλη φούσκα και σας λέει «Στοπ!». Κοντοστέκεστε για λίγα δευτερόλεπτα. Όταν προσπαθείτε να την προσπεράσετε από όλες τις κατευθύνσεις, κινείται εξίσου γρήγορα με σας και σας φράσσει το δρόμο. Τώρα έχετε μόνο δύο επιλογές: Μπορείτε να σταματήσετε να κινείστε προς την κατεύθυνση που έχετε επιλέξει ή να ενωθείτε με την άλλη φούσκα και να συνεχίσετε με εκείνην μέσα σας. Η δεύτερη επιλογή εκφράζει αυτό που είχαμε συζητήσει στην 5^η Συνεδρία ως «προθυμία». Τα εμπόδια σας είναι κυρίως συναισθήματα, σκέψεις, αναμνήσεις κτλ. Στην πραγματικότητα είναι μέσα σας, αλλά μοιάζουν σαν να είναι έξω από σας. Για παράδειγμα η μικρή φούσκα μπορεί να λέει «Δεν μπορείς να δεσμευτείς σ' αυτό το μονοπάτι, γιατί στο παρελθόν δεν κατάφερες να μείνεις πιστός στις δεσμεύσεις σου». Η προθυμία δεν είναι μια σκέψη ή ένα συναίσθημα- είναι μια πράξη που απαντά στην ερώτηση που σας θέτουν τα εμπόδια: «Θα επιλέξεις να με κρατήσεις μέσα σου ή όχι;». Προκειμένου να ακολουθήσετε μια επιθυμητή κατεύθυνση ζωής και να οικοδομήσετε νέες συμπεριφορές, θα πρέπει να απαντήσετε «Ναι», αλλά μόνο εσείς μπορείτε να επιλέξετε αυτήν την απάντηση. Για παράδειγμα, μπορείτε να αντέξετε τον φόβο ότι δεν θα καταφέρετε να κρατήσετε τις δεσμεύσεις σας και *παρ' όλα αυτά να δεσμευτείτε;*»

Δραματοποίηση με διανομή ρόλων στους συμμετέχοντες.

Αναπλαισίωση οικονομικών παραμέτρων. Διερεύνηση βιώσιμων στρατηγικών¹. Ανάπτυξη αίσθησης επάρκειας.

4. Χρήμα, προσδοκίες και ανάγκες (επανάληψη και σύνοψη της αντίστοιχης ενότητας της 3^{ης} Συνεδρίας) (20΄) (Προσαρμογή από Ζελίνσκι, 2002)

Ποιες προσδοκίες και ανάγκες καλύπτει το χρήμα;

Συζητήσαμε στην 3^η συνεδρία για την επιρροή της σύγχρονης ηθικής στη διαμόρφωση των αξιών του υλισμού και της συσσώρευσης πλούτου και αγαθών (απληστία). Προσδοκούμε ότι το χρήμα θα καλύψει τις ψυχικές μας ανάγκες. Νομίζουμε οι καλύτερες δυνατές υλικές ανέσεις είναι απαραίτητες για να είμαστε ευτυχισμένοι. Θεωρούμε ότι τα χρήματα θα μας προσφέρουν ασφάλεια. Τι λέει η εμπειρία σας;

Τα χρήματα πολλές φορές αγοράζουν την ψευδαίσθηση της *ασφάλειας και της ολοκλήρωσης*. Όσο λιγότερα χρειαζόμαστε, τόσο πιο ελεύθεροι γινόμαστε (Ζελίνσκι, 2002). Κάνουμε το λάθος να ταυτίζουμε το σκοπό (ευημερία, ασφάλεια) με το μέσο (χρήμα), και γι' αυτό επιδιώκουμε πολλές φορές την κατάκτηση του χρήματος παραμελώντας τις πραγματικές μας αξίες και στόχους (Hayes et al., 2012). Το χρήμα συνήθως δεν αποτελεί στόχο, αλλά μέσο επίτευξης στόχου. Κοιτάζοντας τα πλάνα δράσεων, που θα το κατατάσσατε; Πώς αλλιώς μπορεί να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι και προσδοκίες που έχουμε συνδέσει με τα χρήματα; Μπορούμε να αναθεωρήσουμε τις αξίες και τις πεποιθήσεις μας και να αξιοποιήσουμε τη δημιουργικότητά μας. Μπορούμε να πιστέψουμε στην ικανότητά να χρησιμοποιούμε τη φαντασία μας, την επίγνωση του παρόντος και των παραμέτρων του περιβάλλοντος για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα. Αποκτώντας ψυχική ευελιξία γινόμαστε πιο επιδέξιοι στην παρατήρηση και αντιμετώπιση των προβλημάτων μας. Είναι ένα είδος «ψυχικής βιωσιμότητας». Όσο πιο πολύ παραμένουμε εστιασμένοι στο παρόν και απελευθερωμένοι από προκαταλήψεις και ετικέτες, τόσο πιο πολύ διαθέσιμη είναι η προσοχή μας στο να αντιληφθεί και να χρησιμοποιεί κάθε φορά κατάλληλα τις πηγές του περιβάλλοντος (πληροφορίες, αντικείμενα, διαπροσωπικές σχέσεις) αλλά και του εαυτού μας ώστε να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις μιας κατάστασης (Hayes et al., 2012; Ζελίνσκι, 2002).

Μεταφορά: Πτήση¹

¹ Οι δραστηριότητες αυτές συμπεριλήφθηκαν για τη διαχείριση της αντιλαμβανόμενης οικονομικής πίεσης και βασίστηκαν στον επαναπροσδιορισμό της λειτουργίας του χρήματος και την εκπαίδευση στη διαχείριση των οικονομικών θεμάτων με βάση τη φιλοσοφία της βιωσιμότητας (Ζελίνσκι, 2002; Di Fabio, 2017).

¹Μεταφορά για τη βιωματική ευφυΐα (Hayes et al., 2012) ως αίσθηση επάρκειας (πρόσβαση σε πόρους) και επακόλουθο των διεργασιών της ΕΠΕΠ και της αποδοχής.

Φανταστείτε ένα επιβατικό αεροσκάφος εν ώρα πτήσης. Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού υπάρχουν στο πιλοτήριο μόνιτορς που παρέχουν ενδείξεις για σημαντικές παραμέτρους, όπως ύψος, ταχύτητα, θερμοκρασία, τροχιά κτλ. Οι πιλότοι έχουν επίσης οπτική επαφή με το περιβάλλον στο οποίο πετάει το αεροπλάνο μέσα από τα παράθυρα. Φανταστείτε τώρα πως για κάποιο λόγο τα παράθυρα κλείνουν εμποδίζοντας την οπτική επαφή, αλλά και τα μόνιτορ σταματούν να μεταδίδουν την κατάσταση των σημαντικών παραμέτρων που χρειάζεται να ξέρει ο πιλότος. Πόσο εύκολο θα ήταν γι' αυτόν να διατηρήσει μια ασφαλή τροχιά για το αεροσκάφος χωρίς τα απαραίτητα δεδομένα; Η απρόσκοπτη εστίαση στο εδώ και τώρα είναι σαν τα λειτουργικά μόνιτορ: μας επιτρέπει κάθε στιγμή να αντιλαμβανόμαστε τι συμβαίνει μέσα μας αλλά και έξω από μας. Έχοντας πλήρη επαφή με την πραγματικότητα στο παρόν μπορούμε να λαμβάνουμε τις καλύτερες κατά το δυνατόν αποφάσεις και να εντοπίζουμε τις πιο συμφέρουσες λύσεις για μας. Όταν όμως η προσοχή μας περιπλανιέται στο παρελθόν ή το μέλλον, και όταν απορροφούμαστε από παγιωμένες σκέψεις (που δεν πηγάζουν από την παρούσα στιγμή και κατάσταση) είναι πιο εύκολο να αποπροσανατολιστούμε, καθώς χάνουμε την επαφή με τα δεδομένα που τροφοδοτούν την ορθή μας κρίση. Η παρελθούσα εμπειρία μας, αλλά και η κοινωνική μας μάθηση μας εφοδιάζουν με εργαλεία επίλυσης προβλήματος, στα οποία συνήθως έχουμε εύκολη πρόσβαση και τείνουμε να τα χρησιμοποιούμε κατά κόρον, επειδή είμαστε εξοικειωμένοι. Παρ' όλα αυτά, έχουμε διαθέσιμη και την πηγή της τρέχουσας εμπειρίας που βασίζεται στις αισθήσεις και την αντίληψή μας: Αυτό σημαίνει, ότι σε κάθε κατάσταση, ενυπάρχουν πρωτότυποι τρόποι αντιμετώπισης, που βασίζονται στη μοναδικότητά της και πηγάζουν από το συγκεκριμένο χωρικό και χρονικό πλαίσιο στο οποίο αυτή εκτυλίσσεται.

5. Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την οικονομική δυσκολία; Πώς θα αμβλύνουμε την οικονομική πίεση (Ζελίνσκι, 2002); (30')

- α) να μειώσουμε τα έξοδά μας ή
- β) να αυξήσουμε τα έσοδά μας

✓ Τι σας φέρνει στο νου η λέξη “οικονομία”; Καταιγισμός ιδεών. Επαναπροσδιορισμός: Σύνδεση οικονομίας με οικολογία & βιωσιμότητα

➤ Σε 2 ομάδες καταγραφή τρόπων:

Παραδείγματα:

- Πλάνο αποπληρωμής χρεών/ Ανταλλαγές/ Μεταχειρισμένα/ Οικονομία (αναλυτικά)
- Ιστοσελίδες: xariseto.gr, ζωή χωρίς χρήματα, τράπεζα χρόνου

6. Συζήτηση - Μοίρασμα συναισθημάτων (10'). Οργάνωση μικρής γιορτής

Ασκήσεις:

- ✓ Συνέχεια εφαρμογής πλάνου δράσεων με εφαρμογή πρακτικών λύσεων βιωσιμότητας
- ✓ Ακούστε την Άσκηση παρατήρησης από το CD
- ✓ Συμπληρώστε το αντίστοιχο έντυπο
- ✓ Φέρτε ό,τι φαγώσιμο θέλετε για τη γιορτή

9η Συνεδρία

Ανακεφαλαίωση-Κλείσιμο

Στόχοι: Αφομοίωση γνώσεων και δεξιοτήτων

Αξιολόγηση

Πρόληψη “υποτροπής”

Νοηματοδότηση εμπειρίας

Αξιοποίηση/μέλλον της ομάδας

Υλικά: Process measures – Αξιολόγηση ομάδας – Ερωτηματολόγιο μετά την παρέμβαση

Εστίαση στο παρόν

1. Σύντομη άσκηση παρατήρησης (Harris, pp.44) (5')

Καθίστε αναπαυτικά στην καρέκλα σας, κρατώντας ίσια τη σπονδυλική σας στήλη και ακουμπώντας τα πέλματά σας στο έδαφος. Αποκτήστε επαφή με το έδαφος που βρίσκεται κάτω από τα πόδια σας. Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, είτε να τα εστιάσετε σε ένα σημείο του οπτικού σας πεδίου. Τώρα αφιερώστε μερικές στιγμές για να παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε (5''). Και παρατηρήστε τον τρόπο με τον οποίο αναπνέετε (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να δείτε (5''). Και παρατηρήστε τι μπορείτε να ακούσετε (5''). Παρατηρήστε τις αισθήσεις που νιώθετε στο δέρμα σας (5''). Και παρατηρήστε τη γεύση ή την αίσθηση που έχετε μέσα στο στόμα σας (5''). Παρατηρήστε τι μπορείτε να μυρίσετε ή την αίσθηση που έχετε στα ρουθούνια σας (5''). Και παρατηρήστε τι νιώθετε (5''). Και παρατηρήστε τι σκέφτεστε (5''). Παρατηρήστε τι κάνετε (5'').

1. Ανασκόπηση ασκήσεων για το σπίτι-ερωτήσεις (15'). Ποια ήταν η εμπειρία σας; Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε; .

Σύνοψη σεμιναρίου

2. Ανακεφαλαίωση/περίληψη του περιεχομένου του σεμιναρίου με ενεργητική συμμετοχή (ερωταπαντήσεις) της ομάδας (20'). Καταγραφή στην ολομέλεια

Αναπλαισίωση εμπειρίας. Αίσθηση συνοχής - Νοηματοδότηση. Ενίσχυση κυριαρχικότητας¹

3. Αν υπάρχει κάποια ευκαιρία και προσωπικό **νόημα** σ' αυτό που βιώνω στην τρέχουσα περίοδο της ζωής μου, ποιο θα ήταν αυτό; Ατομική καταγραφή και συζήτηση (20')

Άσκηση δέσμευσης και πρόληψη υποτροπής¹

4. Γράψτε ένα σύντομο γράμμα υπενθύμισης στον εαυτό σας σχετικά με τη δέσμευσή σας να συνεχίσετε την δράση για την πραγμάτωση των αξιών σας . Ποια συγκεκριμένα στοιχεία του σεμιναρίου θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε από εδώ και στο εξής για να διαχειριστείτε δύσκολα συναισθήματα και σκέψεις; Για να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας; (30')

Ανατροφοδότηση-αξιολόγηση της παρέμβασης

5. Αξιολόγηση: Τι κρατάω από το σεμινάριο; Τι μου άρεσε; Τι δεν μου άρεσε; Τι θα χρειαζόμουν επιπλέον για να βοηθηθώ; (20')

Προοπτικές αξιοποίησης του σεμιναρίου

6. Το μέλλον της ομάδας. Προοπτικές δικτύωσης μεταξύ των μελών και συλλογικής αξιοποίησης της εμπειρίας (10').
 - Τι είναι αυτό που μπορώ να κάνω/κάνουμε σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ανεργίας και της οικονομικής πίεσης; Για την προαγωγή της επάρκειας, βιωσιμότητας και αξιόλογης δράσης;

Συμπλήρωση εντύπων

7. Αξιολόγηση ομάδας
8. Διανομή ερωτηματολογίου μετά την παρέμβαση

¹ Ο στόχος της άσκησης ήταν η λειτουργική σύνδεση της αρνητικής εμπειρίας με την παρούσα κατάσταση για την δέσμευση σε αξιόλογους στόχους για το μέλλον.

