



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
**Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών**
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

**Διερεύνηση της Σχέσης της Συγχωρητικότητας και της Ψυχικής Ευεξίας
στην Εφηβική Ηλικία**

Σταύρος Κυπραίος (Α.Μ. : ΣΧΨ1012012)

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Σχολική Ψυχολογία»

Ακαδημαϊκό Έτος 2022-2023

Ειδίκευση: Σχολική Ψυχολογία

Τμήμα Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

Αικατερίνη Λαμπροπούλου, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (Επόπτης)

Πέτρος Ρούσσος, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (Μέλος)

Φωτεινή Πολυχρόνη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (Μέλος)

Σημείωμα Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί διπλωματική εργασία που συντάχθηκε για το ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», του Τμήματος Ψυχολογίας, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και υποβλήθηκε τον Ιανουάριο του 2023.

Ο συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απαραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

Περίληψη

Η μελέτη της συγχώρεσης έχει γνωρίσει μεγάλη άνθιση τις δύο τελευταίες δεκαετίες. Αρκετές μελέτες παρουσιάζουν θετικές επιδράσεις στη σωματική, ψυχική, συναισθηματική και κοινωνική λειτουργικότητα μέσα από τη μείωση του στρες, του άγχους, του θυμού και της κατάθλιψης (Gao et al., 2022). Στην παρούσα μελέτη διερευνάται η σχέση της συγχώρεσης και της ψυχικής ευεξίας σε εφήβους 12-18 ετών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 227 έφηβοι μαθητές των έξι τάξεων Γυμνασίου-Λυκείου. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν την Κλίμακα του Heartland για τη Συγχώρεση του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών ως προδιάθεση (Thompson & Snyder, 2003) και την Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989a, 1989b) με έξι διαστάσεις, την αυτονομία, την κυριαρχία στο περιβάλλον, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις, το σκοπό στη ζωή και την αποδοχή του εαυτού. Ακόμα, συμπλήρωσαν ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο δημογραφικών μεταβλητών. Επιμέρους ερευνητικοί στόχοι αφορούν τη διερεύνηση διαφορών ως προς το φύλο, την τάξη και τη βαθμίδα εκπαίδευσης. Επιπλέον, εξετάζεται η προβλεπτική αξία της σχολικής επίδοσης και των διαστάσεων της συγχώρεσης και της ψυχικής ευεξίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν υψηλή θετική σχέση ανάμεσα στη συγχωρητικότητα και την ψυχική ευεξία. Τα αγόρια σημείωσαν υψηλότερη επίδοση στη συγχωρητικότητα, ενώ προέκυψαν διαφορές στην ψυχική ευεξία ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης και την τάξη φοίτησης. Και οι τρεις διαστάσεις της συγχώρεσης, του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών προβλέπουν την ψυχική ευεξία. Από την άλλη πλευρά η αποδοχή του εαυτού, η κυριαρχία στο περιβάλλον και η προσωπική ανάπτυξη προβλέπουν τη συγχώρεση. Τέλος, η σχολική επίδοση δεν προβλέπει τη συγχώρεση και την ψυχική ευεξία. Τα ευρήματα παρέχουν ενδείξεις για τις άμεσες επιδράσεις της συγχώρεσης στην ψυχική ευεξία χρήσιμες για το σχεδιασμό προγραμμάτων παρέμβασης στη σχολική κοινότητα.

Λέξεις-κλειδιά: συγχώρεση, ψυχική ευεξία, εφηβεία

Abstract

The study of forgiveness has flourished in the last two decades. Several studies show positive effects of forgiveness on physical, mental, emotional, and social functioning through the reduction of stress, anxiety, anger, and depression (Gao et al., 2022). This research investigates the relationship between forgiveness and psychological well-being in 12-18 year old adolescents. The sample of the research was 227 adolescents from the six classes of secondary education. Participants completed the Heartland Scale for Dispositional Forgiveness of self, others, and situations (Thompson & Snyder, 2003) and the Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989a, 1989b) including six dimensions, autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with others, purpose in life and self-acceptance. Participants also completed a self-administered questionnaire of demographic variables. This study aims also to investigate differences in terms of gender, class, and education level. School performance and dimensions of forgiveness and psychological well-being were examined as predictive variables. The results showed a highly positive relationship between forgiveness and psychological well-being. Boys scored higher on forgiveness, while differences in psychological well-being emerged by education level and class. All three dimensions of forgiveness of self, others, and situations predict psychological well-being. On the other hand, self-acceptance, environmental mastery, and personal growth predict forgiveness. Finally, school performance does not predict forgiveness and psychological well-being. Findings provide evidence for the direct effects of forgiveness on psychological well-being useful for designing school-based intervention programs.

Key-words: forgiveness, psychological well-being, adolescence

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	2
Abstract	3
Κατάλογος Πινάκων.....	6
Πρόλογος.....	7
Εισαγωγή.....	9
Ορισμοί για τη Συγχώρεση	11
Εννοιολογικές Παρανοήσεις στη Συγχώρεση.....	17
Πλαίσιο Ανάλυσης και Ερμηνείας της Συγχώρεσης.....	20
Κατηγορίες της Συγχωρητικότητας.....	22
Διαστάσεις της Συγχωρητικότητας	24
Συγχώρεση του Εαυτού.....	24
Συγχώρεση των Άλλων	28
Συγχώρεση των Συνθηκών.....	31
Θεωρητικές Προσεγγίσεις για τη Συγχώρεση.....	33
Κριτική Άποψη στις Θεωρίες	41
Η Διεργασία της Συγχώρεσης	42
Η Συγχώρεση κατά την Ανάπτυξη	48
Ψυχική Ευεξία.....	50
Συγχωρητικότητα και Ψυχική Ευεξία	55
Η Παρούσα Έρευνα.....	60
Μέθοδος	63
Συμμετέχοντες.....	63
Μέσα Συλλογής Δεδομένων	64
Κλίμακα Heartland για τη Συγχώρεση.....	65
Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας.....	66

	5
Αυτοσχέδιο Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων	68
Διαδικασία	69
Αποτελέσματα.....	70
Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες	71
Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων	73
Διαφορές στη Συγχωρητικότητα κατά Φύλο και Τάξη.....	73
Διαφορές στη Συγχωρητικότητα ως προς το Φύλο	74
Διαφορές στη Συγχωρητικότητα ως προς τη Βαθμίδα Εκπαίδευσης	74
Διαφορές στην Ψυχική Ευεξία κατά Φύλο και Τάξη	75
Διαφορές στην Ψυχική Ευεξία ως προς τη Βαθμίδα Εκπαίδευσης	75
Διερεύνηση Συνάφειας της Συγχωρητικότητας και της Ψυχικής Ευεξίας.....	76
Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης.....	76
Συζήτηση.....	82
Περιορισμοί και Προτάσεις	89
Βιβλιογραφία	92

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Κατανομή Συχνότητας των Συμμετεχόντων για τη Βαθμίδα Εκπαίδευσης και το Φύλο	63
Πίνακας 2. Κατανομή Συχνότητας των Συμμετεχόντων ως προς την Τάξη Φοίτησης.....	64
Πίνακας 3. Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες της Κλίμακας Heartland για τη Συγχώρεση (HFS).....	71
Πίνακας 4. Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες της Κλίμακας Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας (PWBS).....	72
Πίνακας 5. Συντελεστές Συσχέτισης Pearson's r για τις Διαστάσεις της Συγχωρητικότητας, της Ψυχικής Ευεξίας και τη Σχολική Επίδοση.....	77
Πίνακας 6. Συντελεστές Συσχέτισης της Ψυχικής Ευεξίας και των Προβλεπτικών Μεταβλητών της Πολλαπλής Παλινδρόμησης.....	78
Πίνακας 7. Περίληψη της Βηματικής Ανάλυσης Πολλαπλής Παλινδρόμησης για τη Στατιστική Πρόβλεψη της Ψυχικής Ευεξίας (N=222).....	79
Πίνακας 8. Συντελεστές Συσχέτισης της Συγχωρητικότητας και των Προβλεπτικών Μεταβλητών της Πολλαπλής Παλινδρόμησης.....	80
Πίνακας 9. Περίληψη της Βηματικής Ανάλυσης Πολλαπλής Παλινδρόμησης για τη Στατιστική Πρόβλεψη της Συγχωρητικότητας (N=222).....	81

Πρόλογος

Σε κάθε προσευχή, σε κάθε ακολουθία της εκκλησίας επαναλαμβάνεται η Κυριακή Προσευχή και συγκεκριμένα η φράση «...ἄφες ἡμῖν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν». Πόσο άραγε κατανοεῖται η σημασία και το βάθος της παραπάνω φράσης; Λέξεις απλές, προσιτές, μα συνάμα τόσο μυστικές. Δύσκολα συλλαμβάνει κανείς μία έννοια χωρίς πρότυπο, χωρίς εμπειρική παρατήρηση και παραδείγματα. Και να, το πρώτο παράδειγμα τελείας συγχώρεσης από τον ίδιο τον Χριστό πάνω στο σταυρό, δίνοντας άφεση στους σταυρωτές του. Ακριβώς δίπλα του ο μακάριος ληστής παράδειγμα γνήσιας μετάνοιας και ταπείνωσης που κατάφερε να κερδίσει τη ζωή, αδειάζοντας από την ψυχή του κάθε τι το βλαβερό. Μόλις δύο αιώνες πριν ο σπουδαίος Θεόδωρος Κολοκοτρώνης φιλοξένησε τον δολοφόνο του υιού του παραιτούμενος από συναισθήματα μνησικακίας και εκδίκησης. Στην πιο σύγχρονη ιστορία ένα παιδί 16 χρονών, μικρός στην ηλικία μα σπουδαίος στην αρετή. Ένας σύγχρονος παιδαριολόγος με σπάνια πνευματική ωριμότητα. Δεν είναι άλλος από τον Ευαγόρα Παλληκαρίδη, που με τη συγχώρεση της συνθήκης του απαγχονισμού έβαλε πλώρη προς το εκούσιον πάθος, αφήνοντας ανεξίτηλο το στίγμα του στην ένδοξη ιστορία του εθνικού και απελευθερωτικού αγώνα της Κύπρου 1955-1959. Ο δε Πενταπόλεως Νεκτάριος, το κόσμημα των αρχιερέων, με όπλο τη συγχώρεση απέκρουε τις συνεχείς προσβολές και συκοφαντίες. Όλοι αυτοί μετά τον Ένα μετουσίωσαν σε βίωμα την προτροπή του Αποστόλου Παύλου «εὐλογεῖτε τοὺς διώκοντας ὑμᾶς, εὐλογεῖτε καὶ μὴ καταρᾶσθε» (Ρωμ. 12, 14). Αναρίθμητα παραδείγματα, άλλα γνωστά και καταγεγραμμένα και άλλα κρυφά. Όλα, όμως, αναδεικνύουν το πνευματικό ζενίθ της ανθρώπινης φύσης και δεν είναι τίποτε άλλο από την μίμηση του Πρώτου, την οικειοποίηση θεϊκών αρετών. Έτσι, ο πλούτος της πατερικής παράδοσης της ορθόδοξου εκκλησίας και τα ιστορικά παραδείγματα λειτούργησαν ως κίνητρο και πηγή έμπνευσης. Πολύ σημαντική, λοιπόν, η μελέτη της συγχώρεσης, ενός φαινομένου με ενδόμυχο

χαρακτήρα και βαθιές ρίζες στην ψυχή του ανθρώπου. Στο σημείο αυτό είναι αναγκαίο να αποδοθούν ευχαριστίες.

Αρχικά, στην κ. Λαμπροπούλου που στάθηκε αρωγός και συνοδοιπόρος σε όλα τα στάδια εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας.

Στους καθηγητές που συνέβαλαν στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση του υποφαινόμενου.

Στην κ. Λεοντοπούλου, η οποία έδωσε την άδειά της για τη χρήση της Κλίμακας Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας.

Στα ιδιωτικά εκπαιδευτήρια και τους συντελεστές, διεύθυνση, γονείς, καθηγητές και παιδιά που κατέστησαν δυνατή την διεξαγωγή της παρούσας έρευνας με την πρόθυμη συμμετοχή τους.

Στους αγαπητούς συμφοιτητές, φίλους και συναδέλφους για τη αγαστή συνεργασία και σύμπλευση μέσα από την κοινή εκπαιδευτική και επαγγελματική πορεία.

Τέλος, στην οικογένειά μου για τη συνεχή υποστήριξη. Δόξα τῷ Θεῷ πάντων ἕνεκεν!

Διερεύνηση της Σχέσης της Συγχωρητικότητας και της Ψυχικής Ευεξίας στην Εφηβική Ηλικία

Στο πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας, προωθείται η μελέτη θετικών χαρακτηριστικών, συμπεριφορών και αξιών όπως της συγχώρεσης, οι οποίες συμβάλλουν στη θωράκιση του ατόμου απέναντι στις απαιτήσεις της καθημερινότητας και στην πιο αποτελεσματική ψυχοκοινωνική προσαρμογή (Pezirkianidis & Stalikas, 2020. Pezikrianidis et al., 2020. Tirrell, 2022). Η επιστημονική μελέτη της συγχώρεσης έχει γνωρίσει μεγάλη άνθιση τα τελευταία χρόνια διεθνώς. Οι ευεργετικές επιδράσεις της σε πλήθος μεταβλητών που σχετίζονται άμεσα ή έμμεσα με την κοινωνική, συναισθηματική και ψυχική υγεία εγείρουν το ενδιαφέρον των ψυχολόγων. Συγκεκριμένα, αναφέρονται σημαντικά οφέλη της συγχώρεσης στην ψυχική υγεία, τα οποία συνδέονται με τη μείωση του θυμού, του άγχους, της κατάθλιψης, την ευεργετική δράση στη γενική και σωματική υγεία, στις κοινωνικές σχέσεις και στα θετικά συναισθήματα (Barcaccia et al., 2019. Gao et al., 2022. Tucker et al., 2015. Wulandari & Megawati, 2020). Οι Webb et Toussaint (2020) αναφέρουν ότι η μελέτη της συγχώρεσης ξεκίνησε το 1947 με τρεις δημοσιεύσεις για τη διερεύνηση της σχέσης της με την ψυχολογική προσαρμογή και έκτοτε ο αριθμός έχει ανέλθει στις 714 πρωτότυπες δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά. Ενδεικτικά, αναφέρουν ότι το 53% των δημοσιεύσεων πραγματοποιήθηκαν μέσα στα έξι τελευταία χρόνια, γεγονός που επιβεβαιώνει το ενδιαφέρον και τη σημαντική ανάπτυξη στη διερεύνηση της συγχωρητικότητας. Μάλιστα, οι θετικές επιδράσεις αναδεικνύονται ανεξάρτητα από τις επιμέρους πτυχές της ευεξίας και της ψυχικής υγείας που εξετάζονται κάθε φορά.

Η μελέτη της συγχωρητικότητας υπό το πρίσμα της επιστήμης της ψυχολογίας καθιερώθηκε με πιο συστηματικό τρόπο στα τέλη της δεκαετίας του 1980. Σύμφωνα με τους Sells et Hargrave (1998) η δυσπιστία των προηγούμενων χρόνων γύρω από το φαινόμενο της συγχωρητικότητας εντοπίζεται, αρχικά, στη συσχέτισή της, ιστορικά, με το αξιακό σύστημα

διαφόρων θρησκειών, στις χαμηλές προσδοκίες εφαρμογής της στην καθημερινή ζωή και στην αντίληψη ότι συνοδεύεται από ακραίες καταστάσεις, καθώς δημιουργεί πόλωση στο πεδίο της ψυχικής υγείας. Επιπλέον, είχαν διατυπωθεί υποθέσεις ότι η συγχώρεση έχει ως αποτέλεσμα την ενθάρρυνση του θύτη, προκειμένου να δράσει ξανά εις βάρος του θύματος με τον τελευταίο να εγκλωβίζεται σε μία θέση υποταγής. Ακόμα, οι ασάφειες και ο απλοϊκός τρόπος αξιοποίησης της συγχώρεσης σε πρωτόλειες ψυχοθεραπευτικές παρεμβάσεις, οι οποίες συνοψίζονται σε εκφράσεις, όπως για παράδειγμα «άφησέ το να περάσει» ή «απλώς ξέχασέ το», συνέβαλαν αρνητικά στο γενικότερο κλίμα δυσπιστίας.

Ωστόσο, παρά το κλίμα δυσπιστίας, το οποίο καθυστέρησε την επιστημονική προσέγγιση της συγχωρητικότητας, τα εμπειρικά δεδομένα από τη συστηματική μελέτη της, την καθιστούν μία ιδιαίτερα σημαντική μεταβλητή στο χώρο της ψυχικής υγείας. Η θετική επίδραση της συγχώρεσης στην ψυχική υγεία βρίσκει εφαρμογή και χρησιμότητα σε διαφορετικές ηλικίες, τόσο σε διαπροσωπικό όσο και σε ενδοπροσωπικό επίπεδο σε δυαδικές, οικογενειακές, φιλικές, ερωτικές, συζυγικές και εργασιακές σχέσεις (Fincam, 2020. Green et al., 2020. Miller & Worthington, 2010) σε πολλές διαφορετικές αντιλαμβανόμενες παραβάσεις και τραυματικές εμπειρίες (Balkin et al., 2021), όπως οι κοινωνικές συγκρούσεις, αποτυχίες, περιστατικά βίας, κακοποίησης, πολέμου (Weinberg et al., 2017), φυσικών καταστροφών και ασθενειών, στη σχέση της με την πίστη (Papanikolopoulos & Kaprinis, 2021. Seedall et al., 2014) αλλά και σε πολλούς επαγγελματικούς κλάδους της ιατρικής, της συμβουλευτικής, της ψυχοθεραπείας και των νευροεπιστημών (Billingsley & Losin, 2017. Κιούλος και συν., 2017). Ακόμα, σχεδιάζονται προγράμματα παρέμβασης στη συγχωρητικότητα με σκοπό την ενίσχυση της ψυχικής υγείας, των θετικών συναισθημάτων και την αντιμετώπιση σοβαρών γεγονότων από την παιδική, εφηβική ηλικία και την ενήλικη ζωή (Freedman, 2018. Park et al., 2013. Toussaint et al., 2020. Vassilopoulos et al., 2020. Wade & Tittler, 2020).

Στη συνέχεια ακολουθεί το πρώτο μέρος της εργασίας, η παράθεση του θεωρητικού πλαισίου, με εκτενή βιβλιογραφική ανασκόπηση ως προς τους εννοιολογικούς ορισμούς, τους τύπους, το πλαίσιο ερμηνείας και ανάλυσης, τις κατηγορίες, τις διαφορετικές διαστάσεις που σχετίζονται με την εννοιολογική κατασκευή της συγχώρεσης και τις ερμηνευτικές θεωρητικές προσεγγίσεις. Κρίθηκε σκόπιμο να αφιερωθούν ξεχωριστές ενότητες για την βασική βιβλιογραφική κάλυψη τόσο της περιγραφής και ερμηνείας της διεργασίας της συγχώρεσης όσο και των αναπτυξιακών προοπτικών κατά τη παιδική, εφηβική ηλικία και την αναδυόμενη ενηλικίωση. Έπειτα, ακολουθεί η εννοιολογική οριοθέτηση της ψυχικής ευεξίας, η παρουσίαση εμπειρικών δεδομένων που πιστοποιούν τη σχέση της συγχώρεσης με την ψυχική υγεία και ευεξία και τα διαθέσιμα ερμηνευτικά μοντέλα. Το δεύτερο μέρος της εργασίας αφορά το σκοπό, τους στόχους και τη σημαντικότητα της παρούσας ερευνητικής μελέτης, τη μεθοδολογία και τα αποτελέσματα. Τέλος, ακολουθεί η συζήτηση των αποτελεσμάτων, οι περιορισμοί της έρευνας και προτάσεις.

Ορισμοί για τη Συγχώρεση

Η προσπάθεια απόδοσης ενός καθολικά αποδεκτού εννοιολογικού ορισμού της συγχωρητικότητας συνιστά ιδιαίτερα απαιτητικό εγχείρημα. Μία σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αρκεί για να διαπιστώσει κανείς τις διαφορετικές πτυχές, τις διαστάσεις αλλά και τις ποικίλες θεωρητικές προσεγγίσεις της ψυχολογίας, της θεολογίας, της φιλοσοφίας και της ανθρωπολογίας, οι οποίες συμβάλλουν στην διεπιστημονική μελέτη της συγχωρητικότητας. Όπως παρατηρείται, συχνά, στις κοινωνικές επιστήμες και ειδικότερα στο χώρο της ψυχολογίας οι έννοιες και οι μεταβλητές, οι οποίες σχετίζονται με την ανθρώπινη συμπεριφορά, όπως η ψυχική ανθεκτικότητα, η αυτοαντίληψη, η ψυχική ευεξία, γίνονται αντιληπτές ως πολυδιάστατες (Modesto-Lowe et al., 2021. Ramirez-Granizo, 2020.

Trudel-Fitzgerald et al., 2019). Η έννοια της συγχωρητικότητας δεν αποτελεί εξαίρεση, καθώς όσο εξελίσσεται η έρευνα τόσο περισσότερο επιβεβαιώνεται ο πολυδιάστατος χαρακτήρας της (Fehr et al., 2010).

Αξίζει να σημειωθεί ότι η συγχώρεση συμβαίνει σε ένα συνεχές. Έτσι, υπάρχουν διάφορα επίπεδα, όπως αυτό της μη συγχώρεσης που έχει ως αποτέλεσμα τη βίωση των γνωστικών και συναισθηματικών συνεπειών που ακολουθούν μια παράβαση σε όλη την έκτασή τους, τη μερική συγχώρεση, που περιλαμβάνει κάποια μείωση και την ολοκληρωμένη συγχώρεση, στην οποία ελαχιστοποιούνται οι αρνητικές συνέπειες μιας αντιλαμβανόμενης παράβασης (McNulty, 2020).

Ετοιμολογικά, χρησιμοποιώντας την ελληνική λέξη «συν-χωρώ» εννοείται, ουσιαστικά, ότι ανοίγει κανείς την καρδιά του προκειμένου να συμπεριλάβει όλους ακόμα και εκείνους που τον πλήγωσαν.

Οι ψυχολόγοι στην προσπάθειά τους να ορίσουν την έννοια της συγχωρητικότητας, γενικά, αναφέρουν ότι πρόκειται για μία διαδικασία αλλαγής των προ-κοινωνικών συμπεριφορών προς τον παραβάτη, συμπεριλαμβανομένων αλλαγών στη νόηση, στο συναίσθημα και στα κίνητρα (Worthington, 2020). Συχνά, γίνεται λόγος για τη συνειδητή και σκόπιμη απόφαση του ατόμου που υπέστη κάποιο τραύμα ή βλάβη, προκειμένου να αποχωριστεί τα συναισθήματα της μνησικακίας και της εκδίκησης προς το άτομο ή την ομάδα που προκάλεσε την βλάβη, ανεξάρτητα από το εάν ο δεύτερος αξίζει τη συγχώρεση ή την αποζητά. Βέβαια, αν και ο παραπάνω ορισμός είναι αρκετά γενικός, περιλαμβάνει μερικά από τα κεντρικά στοιχεία της εννοιολογικής κατασκευής της συγχωρητικότητας, τα οποία οι ερευνητές, κατά γενική ομολογία, συμπεριλαμβάνουν στους ορισμούς τους. Τα στοιχεία αυτά αντιστοιχούν στην συνειδητή, σκόπιμη απόφαση ή επιλογή της συγχώρεσης, στην απελευθέρωση των αρνητικών συναισθημάτων που έπονται των διαπροσωπικών διενέξεων, στην αναπλαισίωση, στην παραίτηση από την επιλογή ή το δικαίωμα της εκδίκησης, και

τέλος στον εαυτό και στους άλλους. Στο σημείο αυτό, κρίνεται αναγκαίο να διευκρινιστεί ότι ο όρος συγχωρητικότητα αναφέρεται στην ιδιότητα ή τάση του ανθρώπου να συγχωρεί, ενώ ο όρος συγχώρεση αντιστοιχεί στην ίδια την πράξη της συγχώρεσης (Worthington, 2020). Στην παρούσα ανασκόπηση οι δύο όροι εναλλάσσονται με νοηματική ισοδυναμία.

Σύμφωνα με τον Robert Enright έναν από τους πρωτοπόρους ερευνητές στη μελέτη της συγχωρητικότητας η συμπεριφορά της συγχώρεσης ορίζεται ως η εκούσια παραίτηση του ατόμου-θύματος από το δικαίωμα της εκδίκησης, της επικριτικής διάθεσης, της διατήρησης απαθούς στάσης προς το άτομο-θύτη που προκάλεσε κάποια βλάβη ή αδικία, προωθώντας τις αξίες της συμπόνιας, της γενναιοδωρίας ακόμα και της επίδειξης αγάπης προς τον τελευταίο ανεξάρτητα από το αν αξίζει ή όχι να γίνει αποδέκτης των παραπάνω αξιών (Enright & Human Development Study Group, 1991). Αρχικά, ο παραπάνω ορισμός τοποθετείται σε διαπροσωπικό επίπεδο, καθώς το άτομο υφίσταται κάποια αδικία ή τραυματική εμπειρία από κάποιον άλλον. Οι Enright et al. (1998) τονίζουν ότι η συγχώρεση μπορεί να συμβεί μόνο μεταξύ των ανθρώπων και όχι μεταξύ ανθρώπου και συνθηκών, όπως για παράδειγμα τα καιρικά φαινόμενα. Έπειτα, η συγχώρεση προκύπτει εκούσια από τη συνειδητή επιλογή του θύματος να συγχωρέσει τον θύτη και δεν αποτελεί υποχρέωση του ατόμου ή, απλώς, μία τυπική ή συμβατική συμπεριφορά (Enright, 2001).

Ως προς τον θύτη, η στάση του μετά την εμπειρία της συγχώρεσης μπορεί να περιλαμβάνει σημαντικές αλλαγές σε συναισθηματικό, γνωστικό και συμπεριφορικό επίπεδο, όπως η αντικατάσταση της δυσφορίας με τη συμπόνια, της καταδίκης με το σεβασμό ή/και τη γενναιοδωρία και τέλος η αντικατάσταση της αδιαφορίας ή της τάσης για εκδίκηση με την καλοσύνη. Ο ηθικός χαρακτήρας αυτής της οπτικής, η αποφυγή των αρνητικών συνεπειών που έπονται της συμπεριφοράς του θύτη και η αντιμετώπιση της κατάστασης με την επίδειξη ελέους συνδέονται με τις αρχές πολλών θρησκειών.

Τη διαφωνία του σχετικά με ορισμένα στοιχεία του ορισμού του Enright εξέφρασε ο McGary (1989), ο οποίος υποστηρίζει ότι το άτομο που συγχωρεί δεν χρειάζεται να κάνει τίποτα περισσότερο από το να διακόψει τη ροή αρνητικών συναισθημάτων προκειμένου να ωφεληθεί ο ίδιος και οι σημαντικοί άλλοι, χωρίς να συμπεριλαμβάνει απαραίτητα και τον θύτη ανάμεσά τους (Enright et al., 1998). Για τον McGary, η συγχώρεση ως δώρο προς τον θύτη ξεπερνά τις προϋποθέσεις για την αληθινή συγχώρεση. Αντίθετα, για τον Enright και τους συνεργάτες του η συγχώρεση για το άτομο είναι κάτι περισσότερο από το να νιώσει καλά. Είναι ένα δώρο τόσο για τον εαυτό όσο και για τους άλλους. Σχετικά με αυτό αναφέρεται το παράδοξο, ότι όταν το άτομο προσφέρει τη συγχώρεση ως δώρο, μεταφέροντας το επίκεντρο της προσοχής από τον εαυτό προς τον θύτη (ή τους σημαντικούς άλλους εκτός του θύτη στην οπτική του McGary) τότε αυτή η διαδικασία μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά (Enright et al., 1998).

Ο Luskin (2002) δίνει μεγαλύτερη έμφαση στον εαυτό, καθώς για εκείνον η συγχώρεση είναι το αίσθημα γαλήνης, τη στιγμή που το άτομο βιώνει τη διαπροσωπική επίθεση ως λιγότερο προσωπική, έχει ενεργό ρόλο και αναλαμβάνει ευθύνη για το πώς νιώθει ο ίδιος. Τελικά, η συγχώρεση είναι για το ίδιο το άτομο-θύμα, καθώς μπορεί να συγχωρέσει και να επανέλθει σε μία σχέση ή να συγχωρέσει και να διακόψει κάθε επαφή με το άτομο που τον πλήγωσε.

Σύμφωνα με τον Worthington (2001) η συγχώρεση ορίζεται ως η αναπλαισίωση των συναισθημάτων του θυμού ή του φόβου που γεννώνται από κάποιο αντιλαμβανόμενο τραύμα. Στην αντίθετη περίπτωση της μη συγχώρεσης ο μηρυκασμός για τον θύτη ή τη διένεξη εμποδίζει την εμφάνιση θετικών συναισθημάτων, όπως της ανιδιοτελούς αγάπης, της ενσυναίσθησης, της συμπόνιας και του ελέους.

Παρόμοια με τη θεώρηση τόσο του Enright όσο και του Worthington, η συγχώρεση κατά τη Γαλίτη (2019) συμβαίνει με την προσφορά συμπόνιας, ελέους και καλοσύνης προς

τον θύτη με αποτέλεσμα τη διακοπή ενός φαύλου κύκλου αρνητικών συναισθημάτων θυμού, μίσους και εκδικητικότητας, τα οποία είναι δυνατό να διαρκέσουν μια ολόκληρη ζωή.

Εμβαθύνοντας περαιτέρω στην κατανόηση της συγχωρητικότητας, η συγχώρεση υπό τις αρχές της θετικής ψυχολογίας θεωρείται κάτι περισσότερο από ανάγκη ή ηθική αξία.

Πρόκειται για την αναγνώριση της αξίας του ανθρώπινου προσώπου σε κάθε συνάνθρωπο και τον εαυτό, η οποία σχετίζεται με την ανάπτυξη του πλήρους δυναμικού του ατόμου και του σημείου που μπορεί να φτάσει κανείς δυνητικά και είναι πλασμένος για αυτό.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν τα ευρήματα των Word et al. (2021) οι οποίοι επιχείρησαν να μελετήσουν τον τρόπο που ο γενικός πληθυσμός αντιλαμβάνεται τη συγχώρεση συγκριτικά με τους επιστήμονες. Εξετάζοντας λοιπόν στοιχεία της εννοιολογικής κατασκευής της συγχώρεσης σε 347 φοιτητές κολεγίου μέσω ποιοτικής μεθοδολογίας η πλειοψηφία φάνηκε να εστιάζει περισσότερο σε εσωτερικούς παράγοντες και λιγότερο σε σχεσιακούς παράγοντες. Η κατανόηση της συγχώρεσης του εαυτού αποτελεί το σημείο στο οποίο παρατηρούνται οι περισσότερες αποκλίσεις. Για παράδειγμα, οι ερευνητές εντόπισαν δηλώσεις που αντιπροσωπεύουν την ψευδοσυγχώρεση. Ακόμα, εντοπίστηκαν τρεις επιπλέον μεταβλητές για τη συγχώρεση του εαυτού, όπως η πίστη ως τρόπο αντιμετώπισης των δυσκολιών, η αναζήτηση ειρήνης-γαλήνης και η απουσία κατάκρισης για τα λάθη των άλλων, οι οποίες συνήθως δεν λαμβάνονται υπόψη από τους ερευνητές στους ψυχολογικούς ορισμούς.

Οι Lawler-Row et al. (2007) διερευνώντας πτυχές του ορισμού της συγχώρεσης σε 270 νεαρούς ενήλικες, μέσω διεπιστημονικής προσέγγισης, κατέληξαν στην ανάδειξη τριών διαστάσεων. Οι διαστάσεις αυτές αντιστοιχούν στον προσανατολισμό ως προς τον εαυτό και τους άλλους, στην κατεύθυνση, η οποία μπορεί να είναι είτε η παθητική απομάκρυνση των αρνητικών εμπειριών και συναισθημάτων είτε η ενεργητική ενίσχυση των θετικών

συναισθημάτων, και στον τύπο συμπεριλαμβάνοντας βασικά επιμέρους στοιχεία, όπως το συναίσθημα, τη νόηση και τη συμπεριφορά.

Υπάρχουν διαφορετικές απόψεις σχετικά με τη διάκριση της συγχώρεσης ως συμπεριφορική (decisional forgiveness) και συναισθηματική (emotional forgiveness). Ορισμένοι ερευνητές αντιλαμβάνονται τις δύο αυτές έννοιες ως γνωστικές και συναισθηματικές διεργασίες της συγχωρητικότητας που οδηγούν στη βίωση και έκφραση της συγχώρεσης (Holeman et al., 2011). Άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συμπεριφορική συγχώρεση περιλαμβάνει μόνο τη βούληση και πρόθεση του ατόμου να συγχωρέσει, χωρίς να συνοδεύεται απαραίτητα από αλλαγές στα κίνητρα, στο γνωστικό και στο συναισθηματικό επίπεδο (Worthington & Scherer, 2004).

Στην πρώτη περίπτωση η απόφαση για συγχώρεση μπορεί να πυροδοτείται από τις ηθικές αρχές που επιβάλλει κανείς στον εαυτό, από την κοινωνία, από κάποια θρησκεία ή την επιθυμία αποκατάστασης μιας σχέσης και παραμένει σε συμπεριφορικό επίπεδο. Στη δεύτερη περίπτωση τα κίνητρα της συναισθηματικής συγχώρεσης εντοπίζονται στην ενσυναίσθηση για τον θύτη και στην αναγνώριση της τάσης των ανθρώπων για λάθη. Η συναισθηματική συγχώρεση ορίζεται ως η αντικατάσταση των αρνητικών συναισθημάτων της μη συγχώρεσης με θετικά συναισθήματα προς τον θύτη (Tucker et al., 2015). Η ειδοποιός διαφορά μεταξύ των δύο μορφών συγχώρεσης μπορεί να παρατηρηθεί στα κίνητρα και στο γεγονός ότι στην περίπτωση της συναισθηματικής συγχώρεσης είναι απαραίτητη η αλλαγή στα συναισθήματα προς τον θύτη ή το συμβάν. Έτσι, δεν αρκεί απλώς η επιθυμία για συγχώρεση και ο αυτοέλεγχος της συμπεριφοράς. Προκειμένου να επιτευχθεί γνήσια συναισθηματική συγχώρεση, πρέπει κανείς να βιώσει τις παραπάνω αλλαγές.

Τη διάκριση αυτή υιοθετούν και οι Worthington et Sandage (2016) αναγνωρίζοντας έναν τύπο συγχώρεσης που σχετίζεται με τη βούληση, τη δηλωμένη πρόθεση για συγχώρεση και τον τύπο της συναισθηματικής συγχώρεσης. Η συναισθηματική συγχώρεση περιλαμβάνει

λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, συναισθηματική ουδετερότητα με την έννοια της ισορροπίας των συναισθημάτων που συνοδεύουν τη σύγκρουση. Ουσιαστικά πρόκειται για το βαθμό κατά τον οποίο έχει κανείς καταφέρει να περιορίσει τα αρνητικά συναισθήματα με στόχο να κυριαρχήσουν στη θέση τους τα θετικά.

Καθώς εξελίσσεται η έρευνα όλο και περισσότερα δεδομένα υποστηρίζουν τη διάκριση της συμπεριφορικής και της συναισθηματικής συγχώρεσης ως δύο διαφορετικές όψεις της διεργασίας της συγχώρεσης (Lichtenfeld et al., 2015. Lichtenfeld et al., 2019). Παρά το γεγονός ότι μόνο η συναισθηματική συγχώρεση έχει συνδεθεί με τις απαραίτητες αλλαγές και την αναπλαισίωση, η βούληση για συγχώρεση, η οποία ουσιαστικά σημαίνει αντίσταση στη συμπεριφορά της μνησικακίας και της μη συγχώρεσης διατηρεί την αξία της με σημαντικές θετικές επιδράσεις. Φαίνεται ότι σχετίζεται περισσότερο με την αποκατάσταση μιας σχέσης, τη συμφιλίωση, τις θετικές κοινωνικές σχέσεις και υποστήριξη, καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους και μείωση του μηρυκασμού για τον θύτη ή το συμβάν (Tucker et al., 2015. Worthington et al., 2007). Οι δύο μορφές συγχώρεσης, ενδεχομένως, αντιπροσωπεύουν διαφορετικά επίπεδα επίτευξης της συγχώρεσης τόσο εντός όσο και εκτός της θεραπευτικής διαδικασίας, λαμβάνοντας υπόψη τους ατομικούς παράγοντες και τις ιδιαίτερες συνθήκες μιας τραυματικής εμπειρίας.

Εννοιολογικές Παρανοήσεις στη Συγχώρεση

Η συγχωρητικότητα συνοδεύεται συχνά από ορισμένες εσφαλμένες αντιλήψεις και παρανοήσεις. Η συγχώρεση συνδέεται λανθασμένα με την δικαιολόγηση, τη διαγραφή από τη μνήμη ή την αγνόηση της τραυματικής εμπειρίας και τη συμφιλίωση (Freedman et al., 2005. Tucker et al., 2015). Όταν το άτομο συγχωρεί, κατανοεί την αδικία που υπέστη, αναγνωρίζει τη σημαντικότητα της προβληματικής συμπεριφοράς, το γεγονός ότι δεν είναι

αποδεκτή και ότι δεν πρέπει να επαναληφθεί. Έπειτα, όταν κανείς συγχωρεί δεν σημαίνει ότι διαγράφει από τη μνήμη του τη βλάβη που υπέστη, καθώς κάτι τέτοιο είναι σχεδόν αδύνατο να συμβεί στην ανθρώπινη φύση. Ακόμα και στην περίπτωση ενεργοποίησης ισχυρών μηχανισμών άμυνας, όπως της απόθησης, η διαγραφή του συμβάντος από τη συνειδητή σκέψη δεν παύει να λειτουργεί ψυχοπιεστικά, αυξάνοντας τις πιθανότητες για εμφάνιση ψυχοπαθολογίας. Αντίθετα, μέσα από τη συγχώρεση δίνεται η ευκαιρία στο άτομο να θυμάται το γεγονός ή τη βλάβη με διαφορετικό τρόπο, μέσω της αναπλαισίωσης, εξισορροπώντας τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα και μειώνοντας στο μέγιστο δυνατό επίπεδο τα τοξικά συναισθήματα του θυμού, του άγχους και της κατάθλιψης (Freedman & Enright, 2020).

Μερικές φορές, οι στρατηγικές της άρνησης και της καταστολής των συναισθημάτων ως απάντηση σε κάποια αντιλαμβανόμενη σύγκρουση συνδέονται λανθασμένα με τη συμπεριφορά της συγχώρεσης (McCullough et al., 2003). Ενδεικτικά, αναφέρεται ότι σε όλες τις μεθόδους παρέμβασης στη συγχώρεση, κατά τα πρώτα στάδια αφιερώνεται χρόνος για την αναγνώριση και επεξεργασία των αρνητικών συναισθημάτων προκειμένου να επιτευχθεί η αναπλαισίωσή τους σε επόμενα στάδια (Baskin & Enright, 2004. Bush, 2014. Sutton, 2013).

Επίσης, μία απλή συγγνώμη δεν επαρκεί για να επιτευχθεί η συγχώρεση, καθώς αυτή μπορεί να προκύψει ανεξάρτητα από τη διάθεση του θύτη να ζητήσει συγγνώμη, ενώ παράλληλα όπως επισημαίνουν οι ερευνητές χρειάζεται να πληρούνται και άλλες προϋποθέσεις. Πολλές φορές η απλή «συγγνώμη» μπορεί να αποτελεί μηχανισμό άμυνας, με απώτερο σκοπό το άτομο να ασκήσει έλεγχο σε μία διαπροσωπική σχέση. Σε αυτήν την περίπτωση αρκετοί ερευνητές αναγνωρίζουν το φαινόμενο της «ψευδοσυγχώρεσης» (Enright et al., 1998).

Η συγχώρεση δεν είναι παθητική διαδικασία, αλλά ενεργητική. Για παράδειγμα, η αναμονή στο πέρασμα του χρόνου, ίσως οδηγήσει σε ύφεση των αρνητικών συναισθημάτων, κατά αναλογία βέβαια και με άλλες μεταβλητές, όπως η παρουσία ή μη του θύτη στη ζωή του ατόμου. Η συγκεκριμένη αντιμετώπιση και γενικότερα η τήρηση παθητικής στάσης δεν προωθεί πραγματικά τη συγχώρεση ακόμα και αν παρατηρηθεί μείωση της δυσαρέσκειας με το πέρασμα του χρόνου. Ειδικότερα, η συγχώρεση είναι μία διαδικασία αλλαγής, η οποία προέρχεται από την συνειδητή και εκούσια γνωστική και συναισθηματική επεξεργασία της τραυματικής εμπειρίας (Worthington & Sandage, 2016). Επομένως, πρόκειται για ενεργητική διαδικασία, καθώς συντελείται πρώτα εντός του ατόμου και έπειτα εκφράζεται διαπροσωπικά εφόσον είναι εφικτό.

Τέλος, η ταύτιση της συγχώρεσης με τη συμφιλίωση δεν αποτελεί σπάνιο φαινόμενο. Είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί η διαφορά ανάμεσα στη συγχώρεση και στη συμφιλίωση. Η συμφιλίωση συνιστά μία πολυδιάστατη έννοια και αναφέρεται στην αποκατάσταση της εμπιστοσύνης ή επαναφορά μιας διαπροσωπικής σχέσης με θετικό πρόσημο και κοινό προσανατολισμό στο μέλλον (Bar-Tal & Bennink, 2004). Η συγχώρεση σε αυτή την περίπτωση αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία προκειμένου να επιτευχθεί πραγματική συμφιλίωση (Freedman, 1998. Wenzel, 2020). Από την άλλη πλευρά, η συγχώρεση μπορεί να επιτευχθεί ανεξάρτητα από τη συμφιλίωση, είτε διότι ο θύτης δεν παραδέχεται την αδικία που διέπραξε, είτε λόγω απροθυμίας των εμπλεκόμενων μερών, είτε λόγω απουσίας του θύτη από τη ζωή του θύματος (Tucker et al., 2015).

Η σαφής οριοθέτηση της συγχώρεσης και η διάκρισή της από άλλες συμπεριφορές που παρατηρούνται συχνά στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων είναι σημαντική. Στην κλινική πράξη οι ειδικοί καλούνται να αναγνωρίσουν τις λανθασμένες αντιλήψεις προκειμένου να παρέμβουν αποτελεσματικά.

Μερικοί ορισμοί ή συγκεκριμένες παρανοήσεις συνδέονται με αρνητικές προεκτάσεις στη συγχωρητικότητα. Για παράδειγμα, συχνά αναφέρεται ότι σε πιο στενές σχέσεις η συγχώρεση απέναντι στον θύτη, ίσως έχει ως αποτέλεσμα την επανάληψη της επίθεσης (Luchies et al., 2010. McNulty, 2011). Πράγματι, ο McNulty (2020) αναφέρει αρνητικές επιπτώσεις, οι οποίες προκύπτουν από τη σύγχυση ανάμεσα στη συγχώρεση και τη συμφιλίωση, τη δικαιολόγηση του θύτη και την παραίτηση από την αναζήτηση δικαιοσύνης. Αντίστοιχους προβληματισμούς για τον κίνδυνο εκμετάλλευσης και την επανεμφάνιση αδικιών εκφράζουν και άλλοι ερευνητές αναζητώντας παράλληλα πιθανούς προστατευτικούς παράγοντες (Gabriels & Strelan, 2018. Strelan et al., 2017). Για παράδειγμα, έχει βρεθεί ότι όσοι συγχωρούν με προσανατολισμό προς τη σχέση, για λόγους δηλαδή που έχουν να κάνουν με τη σχέση, δηλώνουν μεγαλύτερη δυσφορία όταν αντιληφθούν τον κίνδυνο εκμετάλλευσης συγκριτικά με εκείνους που η συγχώρεσή τους είναι προσανατολισμένη προς τον εαυτό.

Μία τελευταία παρανόηση είναι η απόλυτη οπτική και μονόπλευρη ενασχόληση με τη συγχωρητικότητα. Η συγχώρεση μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη αλλά εξίσου σημαντικό κόστος, καθώς στις πραγματικές διαπροσωπικές σχέσεις ενδέχεται να έχει αρνητικά αποτελέσματα υπο συγκεκριμένες συνθήκες (Gabriels & Strelan, 2018. McNulty & Russell, 2016. Russell et al., 2018. Strelan et al., 2017).

Πλαίσιο Ανάλυσης και Ερμηνείας της Συγχώρεσης

Η συγχώρεση ως συμπεριφορά και ως φαινόμενο περιέχει σημαντικό βαθμό πολυπλοκότητας, καθώς συμβαίνει σε ένα ρευστό πλαίσιο, στο οποίο αλληλεπιδρούν αρκετές μεταβαλλόμενες μεταβλητές. Για παράδειγμα, η τοποθέτηση της συγχώρεσης σε διαπροσωπικό ή ενδοατομικό επίπεδο εξαρτάται κάθε φορά από παράγοντες όπως η

ποιότητα της σχέσης, η εμπιστοσύνη, το ιστορικό προηγούμενων επιθέσεων, η προέλευσή της εντός ή εκτός μιας ομάδας, η εμπλοκή τρίτων προσώπων ή ακόμα και η διάθεση του θύτη να ζητήσει συγγνώμη ή το αντίθετο. Στο θέμα αυτό οι McCullough et al. (2000) παρέχουν μία ικανοποιητική προσέγγιση, καθώς ορίζουν την συγχώρεση ως ενδοατομική προκοινωνική συμπεριφορά αλλαγής απέναντι σε κάποια αντιλαμβανόμενη απειλή, η οποία συμβαίνει σε διαπροσωπικό επίπεδο. Προς την ίδια κατεύθυνση, σύμφωνα με τον Worthington (2020) αλλά και με τους περισσότερους ορισμούς που αναφέρθηκαν παραπάνω η συγχώρεση βιώνεται ενδοατομικά αλλά λαμβάνει χώρα και εκδηλώνεται σε διαπροσωπικό πλαίσιο. Ενίοτε, ορισμένοι ερευνητές μπορεί να επικεντρώνουν το ερευνητικό τους ενδιαφέρον αποκλειστικά στην ενδοπροσωπική ή διαπροσωπική συγχώρεση.

Επιπρόσθετα, το πλαίσιο ανάλυσης και ερμηνείας της συγχώρεσης διαφοροποιείται και με άλλους τρόπους. Συνοπτικά, μπορεί κανείς να μελετήσει τη συγχώρεση τόσο από την προοπτική του θύματος, εξετάζοντας πώς το θύμα αντιμετωπίζει την τραυματική εμπειρία και τα αρνητικά συναισθήματα, όσο και από την προοπτική του θύτη, σχετικά με τον τρόπο που ο θύτης διαχειρίζεται τα οδυνηρά συναισθήματα της ντροπής, της ενοχής και της μεταμέλειας. Οι δυαδικές σχέσεις μεταξύ συζύγων, γονέα-παιδιού ή μεταξύ δύο φίλων αποτελούν ένα ακόμα πλαίσιο ανάλυσης, στο οποίο εξετάζεται η επιθυμία συγχώρεσης των άλλων και η σταθερή και συστηματική της παρουσία σε βάθος χρόνου. Διευρύνοντας την οπτική άλλα πλαίσια αποτελούν η συγχώρεση από και προς τον Θεό, η συγχώρεση στις διομαδικές σχέσεις, σε επίπεδο κοινωνίας ή ακόμα και μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων (Enright, 2016. Exline, 2020. Van Tongeren & Lindemann, 2020). Τέλος, η συγχώρεση μπορεί να μελετηθεί και να μετρηθεί είτε ως προδιάθεση του ατόμου να συγχωρεί γενικότερα ως χαρακτηριστικό που υπόκειται σε ατομικές διαφορές είτε ως συμπεριφορά που προκύπτει ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά συγκεκριμένων

καταστάσεων στα οποία καλείται κανείς να συγχωρέσει ή τουλάχιστον διαθέτει την επιλογή της συγχώρεσης (Allemand & Steiner, 2012).

Κατηγορίες της Συγχωρητικότητας

Ως προς τις κατηγορίες της συγχωρητικότητας οι ερευνητές χρησιμοποιούν την κατηγοριοποίηση της προδιάθεσης για συγχώρεση και τη συγχώρεση σε συγκεκριμένες καταστάσεις.

Στην πρώτη κατηγορία οι ερευνητές μελετούν την προδιάθεση του ατόμου να συγχωρεί διαχρονικά, στις διαπροσωπικές σχέσεις ή συνθήκες γενικότερα. Πρόκειται, λοιπόν, για μετρήσεις που μεταχειρίζονται τη συγχωρητικότητα ως προδιάθεση και χαρακτηριστικό της προσωπικότητας. Αρκετές μελέτες εντοπίζουν συστηματικά αξιόπιστες συσχετίσεις των χαρακτηριστικών προσωπικότητας και συγκεκριμένα του νευρωτισμού και της συγκατάβασης με τη συγχωρητικότητα (Balliet, 2010. Fehr et al., 2010. Riek & Mania, 2012). Ειδικότερα, οι λέξεις που σχετίζονται με τη συγχώρεση συνδέονται με τη έννοια της συγκατάβασης ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, ενώ στο ψυχομετρικό εργαλείο HEXACO Personality Inventory για τη συγκατάβαση η συγχώρεση συνιστά μία διάστασή της (Ashton et al., 2014; Lee & Ashton, 2018).

Πολύ σημαντικά δεδομένα προσφέρει η μετα-ανάλυση των Hodge et al. (2020), στην οποία συμπεριλαμβάνονται και οι δύο κατηγορίες της συγχώρεσης ως προδιάθεση και επί συγκεκριμένων καταστάσεων, καθώς επίσης και οι τρεις διαστάσεις της συγχώρεσης, του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών. Τα αποτελέσματα έδειξαν αρνητική συσχέτιση του νευρωτισμού με τη συγχωρητικότητα και θετική συσχέτιση της συγκατάβασης και της συγχωρητικότητας. Στο χαρακτηριστικό του νευρωτισμού σημειώθηκαν πιο ισχυρές συσχετίσεις για τη συγχώρεση του εαυτού ως προδιάθεση συγκριτικά με τη συγχώρεση των

άλλων, ενώ στο χαρακτηριστικό της συγκατάβασης παρατηρήθηκε το αντίστροφο. Ως προς τη συγχωρητικότητα και τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά προσωπικότητας χαμηλότερες θετικές συσχετίσεις βρέθηκαν για τα χαρακτηριστικά της εξωστρέφειας, της ευσυνειδησίας και της δεκτικότητας στην εμπειρία. Από τις τρεις συσχετίσεις η πιο ισχυρή ήταν αυτή της εξωστρέφειας και της συγχωρητικότητας με τις υπόλοιπες να ακολουθούν σε ισχύ σύμφωνα με τη σειρά που αναφέρθηκαν.

Στη δεύτερη κατηγορία διερευνάται ο βαθμός στον οποίο συγχωρεί κανείς τον εαυτό ή τους άλλους σε συγκεκριμένες καταστάσεις ή γεγονότα. Σε αυτή την περίπτωση λαμβάνονται υπόψη κάθε φορά οι ιδιαίτερες συνθήκες της κατάστασης και τα χαρακτηριστικά του θύτη και του θύματος (Ripley et al., 2018). Για παράδειγμα, η συχνότητα, η ένταση, η σοβαρότητα, ο τύπος της επίθεσης, η αντίληψή της ως σκόπιμης ή μη, οι ενέργειες του θύτη και η αναζήτηση της συγχώρεσης αποτελούν μερικά στοιχεία που θεωρούνται σημαντικά στην εκτίμηση επιμέρους καταστάσεων και μπορούν να λειτουργήσουν ενθαρρυντικά ή αποτρεπτικά στην επιλογή της συγχώρεσης. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι είναι πιο δύσκολο να συγχωρέσει κανείς επιθέσεις που θεωρούνται σκόπιμες, πιο σοβαρές και συνδέονται με περισσότερες άμεσες αρνητικές συνέπειες (Allemand & Steiner, 2012. Fincham et al., 2005. Lawler et al., 2005). Η αξιολόγηση της τραυματικής εμπειρίας ή της συμπεριφοράς του θύτη συνδέεται επίσης με τις αιτιακές αποδόσεις (Davis & Gold, 2011. Fincam, 2000. Lichtenfeld et al., 2019. Moon & Rhee, 2012). Οι αιτιακές αποδόσεις φαίνεται να έχουν ενεργό ρόλο στα περιστατικά διαπροσωπικών διενέξεων και στις τραυματικές εμπειρίες γενικότερα. Όμως, δεν έχουν μελετηθεί εκτεταμένα. Άλλες μεταβλητές μπορεί να είναι η ηλικία και το πολιτισμικό πλαίσιο (Garthe & Guz, 2020. Krause & Hayward, 2015. Sandage et al., 2020).

Διαστάσεις της Συγχωρητικότητας

Η συγχωρητικότητα ως πολυδιάστατη μεταβλητή περιλαμβάνει επιμέρους διαστάσεις. Οι διαστάσεις αυτές έχουν να κάνουν με τη συγχώρεση του εαυτού, των άλλων, των συνθηκών, την αναζήτηση συγχώρεσης από το Θεό, τη συγχώρεση σε επίπεδο ομάδας, στον εργασιακό τομέα ή ευρύτερα από και προς το κοινωνικό πλαίσιο (Enright et al., 2016). Στη συνέχεια, θα αναλυθούν η συγχώρεση του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών, καθώς αυτές οι διαστάσεις εξυπηρετούν την κατανόηση της συγχώρεσης σύμφωνα με την κατηγορία της προδιάθεσης.

Συγχώρεση του Εαυτού

Οι Tangney et al. (2005, p.144) ορίζουν τη συγχώρεση του εαυτού ως διαδικασία απελευθέρωσης του ατόμου από τη μνησικακία, επιθυμία παραίτησης από οποιοδήποτε συναίσθημα αυτολύπησης, επίδειξη συμπάθειας, μεγαλοψυχίας και αγάπης προς τον ίδιο τον εαυτό και τέλος ως μία σειρά αλλαγών στο επίπεδο των κινήτρων, προκειμένου να μειωθούν τα κίνητρα για εκδίκηση, τιμωρία, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές και να αυξηθούν τα κίνητρα για τις ευεργετικές προς τον εαυτό συμπεριφορές. Η διαδικασία της συγχώρεσης του εαυτού προκύπτει όταν κάποιος θεωρεί ότι έχει παραβιάσει σε σημαντικό βαθμό το σύστημα αξιών του. Άλλη περίπτωση αποτελούν οι αντιλαμβανόμενες αποτυχίες. Χαρακτηριστικό γνώρισμα στις αντιλαμβανόμενες αποτυχίες και παραβιάσεις αξιών είναι η αίσθηση της αυτολύπησης, η οποία σχετίζεται με γνωστικά, συναισθηματικά και συμπεριφορικά επακόλουθα. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο το άτομο είναι πιθανό να αντιμετωπίζει σε γνωστικό επίπεδο την αρνητική αυτοαξιολόγηση, συναισθήματα θυμού προς τον εαυτό, ντροπή, ενοχές, αισθήματα μεταμέλειας, ενώ σε συμπεριφορικό επίπεδο την αποχή από ευχάριστες δραστηριότητες, τη χρήση ουσιών και ρισκοκίνδυνες προς τον εαυτό συμπεριφορές. Στη

διαδικασία της συγχώρεσης του εαυτού γίνεται προσπάθεια μείωσης του αισθήματος της αυτολύπησης, η οποία έχει κυρίαρχο ρόλο και τροφοδοτεί τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές εκδηλώσεις, χωρίς όμως το άτομο να αρνείται ή να αποποιείται των ευθυνών των πράξεών του (Woodyatt et al., 2017). Αξίζει να σημειωθεί ότι η συγχώρεση του εαυτού δεν είναι απλώς η αθώωση του εαυτού, η παράβλεψη και συνέχιση της ζωής.

Πρωταρχικός σκοπός στη συγχώρεση του εαυτού δεν είναι να νιώσει το άτομο καλύτερα ή πιο θετικά για τον εαυτό, αλλά να αισθανθεί ότι πράττει το σωστό, ανακτώντας την ηθική του ακεραιότητα και επαναπροσδιορίζοντας τη θέση του στο σύστημα αξιών που παραβίασε.

Πιο συγκεκριμένα, δεν παρουσιάζεται μία ηδονιστική οπτική στη συγχώρεση του εαυτού.

Αντίθετα, προβάλλεται η οπτική της ευδαιμονίας πάντα ως διαδικασία και μάλιστα δυναμική.

Για να κατανοηθεί με σαφήνεια η οπτική της ευδαιμονίας ως δυναμική διαδικασία στη συγχώρεση του εαυτού αξιοποιείται η θεωρία των δύο διεργασιών των Griffin et al. (2018) η οποία έχει τις ρίζες της στην κοινωνικογνωστική θεωρία του Bandura (1991) για την ηθική συμπεριφορά. Εν συντομία, οι άνθρωποι τείνουν να αυξάνουν την αυτοικανοποίησή τους, ενώ παράλληλα προσπαθούν να μειώσουν τις απειλές ως προς την κοινωνική τους ένταξη, αποδοχή και αίσθηση της αυτοαξίας. Παρόλα αυτά, κάποιες φορές είναι πιθανό να ενεργήσουν με κοινωνικά μη αποδεκτούς τρόπους, γεγονός που απειλεί την αυτοεικόνα και οδηγεί στην αύξηση της δυσφορίας, όταν δηλαδή εκ των πραγμάτων απειλείται η αίσθηση του ανήκειν, μιας βασικής ψυχολογικής ανάγκης. Στο σημείο αυτό οι Griffin et al. (2018) προτείνουν ότι η συγχώρεση του εαυτού είναι η διαδικασία ηθικής αποκατάστασης η οποία επιτυγχάνεται μέσα από δύο διεργασίες. Στην πρώτη διεργασία, όπως περιγράφουν, το άτομο προσανατολίζεται προς τις θετικές αξίες, αναλαμβάνοντας την ευθύνη και τη δέσμευση για αλλαγή. Στη δεύτερη διεργασία το άτομο ανακτά μία θετική αίσθηση της ατομικής ηθικής με τη συμβολή της αναπλαισίωσης των συναισθημάτων της

αυτολύπησης ή της αυτοεπιβεβαίωσης. Μάλιστα, οι ίδιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η διαδικασία της γνήσιας αυτοσυγχώρεσης συνοδεύεται από κοινωνική επανασύνδεση με τα πρόσωπα του περιβάλλοντος διαπροσωπικά, αυξάνοντας την αίσθηση του ανήκειν, την κοινωνική υποστήριξη, τη δέσμευση στις σχέσεις. Παράλληλα ενδοατομικά συνοδεύεται από βελτιωμένη αίσθηση αυτοεκτίμησης, αναγνώρισης των ορίων και αποδοχής του εαυτού.

Αρκετά ερωτήματα για τη συγχώρεση του εαυτού είναι δύσκολο να απαντηθούν, καθώς εξαρτώνται από την υποκειμενική εμπειρία, η οποία μεταβάλλει αντιστοίχως τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές εκδηλώσεις (Cornish et al., 2017). Μερικές φορές μπορεί να υπάρχουν αμφιβολίες σχετικά με το τι γίνεται αντιληπτό ως αδικία ή αποτυχία ή ως προς το βαθμό στον οποίο το άτομο ευθύνεται αντικειμενικά για αυτό. Παραδόξως, οι Woodyatt et al. (2018) παρατηρούν αρκετές περιπτώσεις ατόμων που βρίσκονται στη θέση του θύματος, όπως ασθενών με καρκίνο και επιζώντες από τραυματικές εμπειρίες, οι οποίοι αισθάνονται έντονα συναισθήματα αυτολύπησης και καταδίκης, ενώ η αντικειμενική προσωπική ευθύνη είναι ελάχιστη ή μηδενική. Συμπερασματικά, η υποκειμενική αντίληψη της αδικίας ή της αποτυχίας και η συνέπεια της αυτολύπησης δημιουργούν το πλαίσιο για τη διαδικασία της συγχώρεσης του εαυτού, ανεξάρτητα από το αν υπάρχουν ρεαλιστικές ενδείξεις που επιβεβαιώνουν την αντιλαμβανόμενη αδικία, το λάθος ή την ευθύνη.

Σε κάθε περίπτωση η συγχώρεση του εαυτού αφορά τόσο τον θύτη όσο και το θύμα και συνιστά ενεργητική διαδικασία που περιλαμβάνει την αναγνώριση της ευθύνης για το λάθος και την ανάληψη δράσης, τη μείωση της αυτολύπησης και τις αντίστοιχες μεταβολές στα κίνητρα, σε γνωστικό, συναισθηματικό, και συμπεριφορικό επίπεδο. Για τους Griffin et al. (2018) τα παραπάνω συνοψίζονται σε δύο διαστάσεις, τη γνωστική και τη συναισθηματική. Η γνωστική διάσταση περιλαμβάνει την ανάληψη ευθύνης και επεξεργασίας του συμβάντος, διαφοροποιώντας έτσι τη συγχώρεση του εαυτού από την

απενοχοποίηση του εαυτού, ενώ η συναισθηματική διάσταση περιλαμβάνει τη μείωση συναισθημάτων που σχετίζονται με την αυτολύπηση.

Η συγχώρεση του εαυτού έχει προσελκύσει το ερευνητικό ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια και διαθέτει πλούσια εμπειρική τεκμηρίωση. Για την ακρίβεια, οι ψυχολόγοι μέχρι τώρα έχουν στη διάθεσή τους τρία διαφορετικά είδη μετρήσεων (Woodyatt & Wenzel, 2020).

Αρχικά, τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς αποτελούν την πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη μέτρηση της συγχώρεσης του εαυτού, αξιολογώντας την προδιάθεση των συμμετεχόντων να συγχωρήσουν με βάση τη συναισθηματική συγχώρεση.

Άλλο είδος μέτρησης αφορά την αξιολόγηση συγκεκριμένων καταστάσεων. Σε αυτή την περίπτωση το συναισθηματικό στοιχείο είναι ακόμα πιο έντονο και ανάλογο με την περίπτωση είναι πιθανό να παρατηρηθούν φαινόμενα αντίστασης στην αλλαγή, εγωϊστική ή ακόμα και ναρκισσιστική στάση (Cornish et al., 2018. Wohl et al., 2017). Για παράδειγμα, οι Wohl et Thompson (2011) εξετάζοντας την περίπτωση των καπνιστών βρήκαν ότι η συγχώρεση του εαυτού είχε ως αποτέλεσμα μειωμένα κίνητρα για αλλαγή της βλαπτικής συμπεριφοράς του καπνίσματος. Παρομοίως, αναφέρονται πιθανές αρνητικές προεκτάσεις της συγχώρεσης του εαυτού σε συγκεκριμένες καταστάσεις, καθώς το άτομο μπορεί από τη μία πλευρά να ενισχύεται και να απολαμβάνει υποκειμενική αίσθηση ευεξίας, ενώ από την άλλη πλευρά να αυξάνεται το χαρακτηριστικό του εγωϊσμού και της αντίστασης στην αλλαγή (Strelan, 2017). Στην περίπτωση των συμπεριφορών υγείας και του εθισμού οι Witvliet et al. (2015) προτείνουν ότι η συγχώρεση του εαυτού για συμπεριφορές του παρελθόντος ίσως είναι πιο ωφέλιμη συγκριτικά με τη συγχώρεση του εαυτού για συμπεριφορές του παρόντος.

Το τρίτο είδος μετρήσεων διαφοροποιείται αρκετά από τα δύο προηγούμενα. Περιλαμβάνει ψυχομετρικά εργαλεία που αποτελούνται από κλίμακες τόσο για τη συγχώρεση του εαυτού όσο και για την αυτοδικαίωση ή την απενοχοποίηση του εαυτού, την

αυτοτιμώρηση και τη συμφιλίωση, προκειμένου να διαπιστωθεί η διαφοροποίησή τους και οι ξεχωριστές επιδράσεις (Cornish & Woodyatt, 2017. Griffin et al., 2018).

Παρά τις αρνητικές προεκτάσεις στη συγχώρεση του εαυτού, οι οποίες είναι πιο εύκολο να αναδειχθούν από το δεύτερο είδος μετρήσεων (Woodyatt & Wenzel, 2020) στην πραγματικότητα οι θετικές επιδράσεις είναι αυτές που κυριαρχούν στη βιβλιογραφία. Αρκετές μελέτες παρουσιάζουν θετική σχέση της συγχώρεσης του εαυτού με τη σωματική υγεία (Martin et al., 2012. Webb et al., 2010), την ψυχική υγεία, ευεξία και κοινωνική λειτουργικότητα και αντίστοιχα αρνητική σχέση με το άγχος, τον θυμό και την κατάθλιψη (Cornish et al., 2018. Davis et al., 2015. Koc et al., 2016. Massengale et al., 2017). Οι Cornish et Wade (2015) θεωρούν ότι η συγχώρεση του εαυτού συνιστά ένα πολύ χρήσιμο θεραπευτικό εργαλείο για την επίλυση συγκρούσεων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τις εσωτερικές αλλαγές που συμβαίνουν στο άτομο που διέπραξε την αδικία, οι οποίες δύνανται να οδηγήσουν στη διόρθωση του λάθους ή σε χαμηλότερες πιθανότητες επανάληψης μιας μη αποδεκτής συμπεριφοράς. Επιπλέον, οι Cheavens et al. (2016) παρατήρησαν ότι η συγχώρεση του εαυτού λειτουργεί ως τροποποιητική μεταβλητή, μεσολαβώντας στη σχέση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και αυτοκτονικού ιδεασμού. Μάλιστα, προτείνουν ότι η συγχώρεση του εαυτού ως προστατευτικός παράγοντας στα μοντέλα για την αυτοκτονία μπορεί να συμβάλει στην πιο αποτελεσματική διάγνωση εκείνων που βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο, όπως επίσης στην πιο αποτελεσματική και στοχευμένη θεραπευτική παρέμβαση.

Συγχώρεση των Άλλων

Σύμφωνα με τους Worthington et al. (2014, p. 475) η συγχώρεση των άλλων ορίζεται ως η αναγνώριση της αδικίας και της ευθύνης του θύτη καθώς το άτομο αντικαθιστά τις

αρνητικές σκέψεις, συναισθήματα και συμπεριφορές απέναντι στον θύτη, υιοθετώντας περισσότερο θετικές αντιδράσεις. Οι περισσότεροι ορισμοί συμφωνούν μεταξύ τους στις βασικές προϋποθέσεις για τη συγχώρεση των άλλων. Οι διαφορές που συζητήθηκαν, προκύπτουν από τα διαφορετικά στοιχεία, στα οποία δίνουν έμφαση κάθε φορά οι ερευνητές, και βεβαίως δεν είναι αλληλοαποκλειόμενες αλλά συμπληρωματικές. Για παράδειγμα μέσα στο πλαίσιο της παρέμβασης ή της ψυχοθεραπείας, ενώ αναμένεται η ενδοπροσωπική προσέγγιση στη συγχώρεση του εαυτού και η διαπροσωπική προσέγγιση στην συγχώρεση των άλλων αυτό δεν συμβαίνει πάντα. Η συγχώρεση του εαυτού περιλαμβάνει επίσης προοπτικές που εκφράζονται διαπροσωπικά. Αντίστοιχα, και η συγχώρεση των άλλων περιλαμβάνει προοπτικές που αφορούν τον εαυτό.

Εμβαθύνοντας περαιτέρω στη συγχώρεση των άλλων οι Fernandez-Capo et al. (2017) εξετάζοντας κριτικά 42 άρθρα για τη συγχώρεση των άλλων συμπεριλαμβάνοντας διαφορετικά είδη μετρήσεων, όπως η προδιάθεση, συγκεκριμένες καταστάσεις, δυαδικές σχέσεις, αναζήτηση ή μη της συγχώρεσης και διάφορες μεθόδους συλλογής δεδομένων, είδαν ότι στα 33 από αυτά οι μετρήσεις προέρχονταν από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς με ισχυρή αξιοπιστία. Πολλές φορές ασκείται έντονη κριτική απέναντι στη συλλογή δεδομένων αυτοαναφοράς. Όμως, σύμφωνα με τον Card (2018) οι μεθοδολογικοί σχεδιασμοί που αξιολογούν είτε την προδιάθεση για συγχώρεση είτε τη συγχώρεση έπειτα από ανάκληση κάποιας συγκεκριμένης σύγκρουσης με κριτήριο τις αυτοαναφορές παρέχουν πιο αξιόπιστα δεδομένα συγκριτικά με τις μελέτες περίπτωσης.

Τα δεδομένα για τη συγχώρεση των άλλων δείχνουν θετικές συσχετίσεις με την ελπίδα, την ποιότητα ζωής, τη σωματική και ψυχική υγεία (Fu et al., 2016. Hansen et al., 2009. Lee & Enright, 2019. Toussaint et al., 2016. Witvliet et al., 2015) και αρνητική σχέση με το θυμό, το άγχος, τη μοναξιά, τη δυσφορία και τα σωματικά συμπτώματα (Friedberg et al., 2009. Lawler-Row et al., 2011. Witvliet et al., 2015). Η συγχώρεση των άλλων φαίνεται

να ενισχύει την ψυχοκοινωνική προσαρμογή (Long et al., 2020) και λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας απέναντι σε αρνητικές διαπροσωπικές εμπειρίες και την κατάθλιψη (Tse & Yip, 2009). Οι Cerci et Collucci (2018) στην ανάσκοψη της βιβλιογραφίας για τη σχέση της συγχώρεσης των άλλων και της διαταραχής μετατραυματικού στρες ως αποτέλεσμα διαπροσωπικής επίθεσης σημειώνουν ότι όσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα συγχώρεσης τόσο μειώνεται το μετατραυματικό στρες. Μάλιστα, τονίζουν ότι παράγοντες όπως το φύλο, ο τύπος, η σοβαρότητα του τραύματος και η σχέση του θύτη και του θύματος μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη σχέση συγχώρεσης και μετατραυματικού στρες.

Ως προς την επίδραση του φύλου υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις. Πολλές έρευνες υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες σημειώνουν υψηλότερη επίδοση στη συγχώρεση σε σχέση με τους άνδρες (Gracia & Heng, 2020. Miller et al., 2008. Toussaint et al., 2008). Από την άλλη πλευρά, μερικοί ερευνητές δεν εντοπίζουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων (Fehr et al., 2010. Gao et al., 2022. Ryan & Kumar, 2005), ενώ σε άλλες μελέτες οι άνδρες σημειώνουν υψηλότερα επίπεδα συγχώρεσης και διάθεσης για αλλαγή της μη συγχωρητικότητας (Kaleta & Morz, 2022. Miller & Worthington, 2010). Η πλειοψηφία των ερευνών παρέχει στοιχεία υπέρ της καλύτερης επίδοσης των γυναικών, υποστηρίζοντας ότι οι άνδρες αναζητούν περισσότερο τη δικαιοσύνη και την εκδίκηση, υπερτερούν σε κίνητρα εκδίκησης, ενώ οι γυναίκες προσανατολίζονται περισσότερο στη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων (Rey & Extremera, 2016. Miller et al., 2015). Ωστόσο, η συγχώρεση στα δύο φύλα επηρεάζεται από παράγοντες πλαισίου, από την αντίληψη του στρες, τις στρατηγικές αντιμετώπισης, τον μηρυκασμός, την ενσυναίσθηση και την κοινωνικοποίηση των δύο φύλων στο εκάστοτε κοινωνικο-πολιτισμικό πλαίσιο (Miller et al., 2015).

Οι Davis et al. (2013) βρήκαν θετική σχέση της προδιάθεσης για συγχώρεση με τη θρησκευτικότητα, ενώ οι Ho et Fung (2011) εντοπίζουν πολιτισμικές διαφορές. Πιο

συγκεκριμένα, η συναισθηματική συγχώρεση που συνοδεύεται από την αναπλαισίωση των αρνητικών συναισθημάτων και την υπερίσχυση των θετικών λαμβάνει προτεραιότητα στις ατομικιστικές κουλτούρες, ενώ στις συλλογικές κουλτούρες επιδιώκεται συχνότερα η συμπεριφορική συγχώρεση της δηλωμένης απόφασης με την οποία το άτομο διατηρεί μία πιο ουδέτερη στάση χωρίς να αποφεύγει την επαφή ή να αναζητά την εκδίκηση. Τέλος, τα εμπειρικά δεδομένα από τις παρεμβάσεις στη συγχωρητικότητα των άλλων δείχνουν ότι λειτουργούν αποτελεσματικά καλλιεργώντας τη συγχώρεση και βελτιώνοντας την ψυχική υγεία μέσα από την καταπολέμηση των ψυχολογικών συμπτωμάτων (Wade & Titler, 2020).

Συγχώρεση των Συνθηκών

Η συγχώρεση της συνθήκης συνιστά μία σχετικά πρόσφατη μεταβλητή στη μελέτη της συγχωρητικότητας. Σε αντίθεση με τον Enright και την ομάδα του, ο οποίος επεσήμανε ότι η συγχώρεση συμβαίνει μόνο μεταξύ ανθρώπων και δεν αναφέρεται σε καταστάσεις όπως οι φυσικές καταστροφές ή ασθένειες, διότι δεν είναι σκόπιμες, οι Thompson et al. (2005) εισάγουν την έννοια των συνθηκών, διερευνώντας μία νέα διάσταση εξίσου σημαντική με τη συγχώρεση του εαυτού και των άλλων. Ο Thompson και οι συνεργάτες του αντιλαμβάνονται τους μηχανισμούς και την εφαρμογή της συγχώρεσης όπως και οι περισσότεροι ερευνητές αναγνωρίζοντας τη σημασία της αναπλαισίωσης των αρνητικών σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών που σχετίζονται με κάποια αντιλαμβανόμενη επίθεση ή τραυματική εμπειρία. Στη συνέχεια, διευρύνοντας αυτή την οπτική κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι καταστάσεις που παραβιάζουν τη θετική προσαρμογή του ατόμου οδηγώντας σε αρνητικές ερμηνείες, υποθέσεις και αντιδράσεις πληρούν τα κριτήρια αντιλαμβανόμενων επιθέσεων. Έτσι, ο μηχανισμός που παρατηρείται σε περιπτώσεις διαπροσωπικών επιθέσεων φαίνεται ότι λειτουργεί αντίστοιχα και σε καταστάσεις εκτός

διαπροσωπικών σχέσεων. Πιο συγκεκριμένα, οι ίδιοι ερευνητές φέρουν ως παράδειγμα την περίπτωση μιας θανατηφόρου ασθένειας η οποία μπορεί να επηρεάσει τις σκέψεις του ατόμου για την ιδέα του άθρτου ή για το εάν άξιζε να πάθει κάτι τέτοιο, αυξάνοντας τα αρνητικά συναισθήματα θυμού, λύπης και παραίτησης με τις αντίστοιχες συμπεριφορικές εκδηλώσεις. Αντίστοιχα παραδείγματα ασθενών με καρκίνο, καταστροφικών τυφώνων και επιβίωσης από τραυματικές εμπειρίες (Hodge et al., 2020. Woodyatt et al. 2018) προκαλούν αρνητικά συναισθήματα αυτολύπησης ανεξαρτήτως σκοπιμότητας, πρόθεσης ή προσωπικής ευθύνης. Επομένως, γίνεται κατανοητό, κατά αναλογία με το πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων, ότι η συγχώρεση αυτών των καταστάσεων, μέσω της μεταμόρφωσης των αρνητικών στοιχείων σε ουδέτερα ή θετικά είναι εφικτή και μάλιστα εξαιρετικά ωφέλιμη. Οι ίδιοι ερευνητές επισημαίνουν ότι σε διάφορες μη σκόπιμες καταστάσεις οι άνθρωποι μπορεί να αποδίδουν τις ευθύνες στο Θεό, στην τύχη, στη μοίρα, στη ζωή και στην κοινωνία. Ακόμα, μία αντιλαμβανόμενη επίθεση μπορεί να περιλαμβάνει πολλαπλούς στόχους προς συγχώρεση. Σε κάθε περίπτωση υπάρχει η δυνατότητα της συγχώρεσης ή της μη συγχώρεσης της συνθήκης γεγονός που έρχεται σε συμφωνία με την τοποθέτηση της συγχώρεσης σε ένα συνεχές (McNulty, 2020).

Η συγχώρεση της κατάστασης ή της συνθήκης αποτέλεσε μία καινοτόμο προσθήκη στη μελέτη της συγχωρητικότητας. Για αυτό τον λόγο διαθέτει τη λιγότερη εμπειρική τεκμηρίωση μέχρι στιγμής συγκριτικά με τη συγχώρεση του εαυτού και των άλλων. Παρόλα αυτά, οι Thompson et al. (2005) έδειξαν ότι η συγχώρεση της συνθήκης ακολουθεί ξεχωριστή διακύμανση στη μελέτη της συγχώρεσης και των μεταβλητών της ψυχικής ευεξίας. Μάλιστα, ως προς τις περισσότερες μεταβλητές παρατηρούνται πιο ισχυρές συσχετίσεις ανάμεσα στη συγχώρεση του εαυτού και της συνθήκης συγκριτικά με τη συγχώρεση των άλλων. Για παράδειγμα, οι Snyder et Heinze (2005) βρήκαν στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση των συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες με τη συγχώρεση

του εαυτού και της συνθήκης αλλά όχι με τη συγχώρεση των άλλων, σε άτομα που είχαν υποστεί σωματική βία ή σεξουαλική κακοποίηση κατά την παιδική ηλικία. Αντίστοιχα, η συγχώρεση της συνθήκης σχετίζεται αρνητικά με την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες (Gençoğlu et al., 2018). Τέλος, έχει βρεθεί άμεση θετική σχέση της συγχώρεσης της συνθήκης με την αυτοεκτίμηση, καθώς επίσης η υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να ενισχύσει έμμεσα την σχέση συγχώρεσης και εκτελεστικών λειτουργιών (Crandall et al., 2019. Diamond & Lee, 2011. Strelan, 2007).

Θεωρητικές Προσεγγίσεις για τη Συγχώρεση

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται τρεις βασικές ψυχολογικές θεωρίες για την ερμηνεία του φαινομένου της συγχωρητικότητας, οι οποίες κυριαρχούσαν στη διεθνή βιβλιογραφία για αρκετά χρόνια. Μεταξύ των τριών θεωριών το μοντέλο αντιμετώπισης του στρες είναι το πιο δημοφιλές μέχρι σήμερα και διαθέτει πλούσια εμπειρική τεκμηρίωση, ενώ στη συνέχεια ακολουθούν η θεωρία της αλληλεξάρτησης και η εξελικτική θεώρηση της συγχωρητικότητας. Επιπρόσθετα, συμπεριλαμβάνονται μερικές νεότερες θεωρητικές προσεγγίσεις, οι οποίες αναδύονται στη βιβλιογραφία, αξιοποιώντας τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα.

Το μοντέλο του στρες και της αντιμετώπισής του προέρχεται από τους Lazarus et Folkman (1984) και η προσαρμογή του στη μελέτη της συγχώρεσης έχει κυρίαρχο ρόλο στην εξέλιξη της έρευνας. Σύμφωνα με το μοντέλο όταν το άτομο βιώσει κάποιο γεγονός καταφεύγει σε μία αξιολόγηση της κατάστασης με αποτέλεσμα αυτή να γίνει αντιληπτή ως στρεσογόνος, ευεργετική ή αδιάφορη ως προς την ψυχική ευεξία. Στην περίπτωση που η κατάσταση αξιολογηθεί ως στρεσογόνος τότε το άτομο εκτιμά τους διαθέσιμους ψυχολογικούς, σωματικούς, κοινωνικούς ακόμα και υλικούς πόρους για την αντιμετώπιση

της κατάστασης. Ουσιαστικά, η διεργασία της αντιμετώπισης ξεκινά σε αυτό το σημείο και περιλαμβάνει όλες τις ενέργειες και τις σκέψεις, στις οποίες καταφεύγει κανείς προκειμένου να διαχειριστεί τις εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις μιας κατάστασης που θεωρείται στρεσογόνος. Αν το άτομο πιστεύει ότι έχει επαρκείς πόρους για την αντιμετώπιση της κατάστασης τότε κατευθύνεται προς την επίλυσή της. Αν το άτομο κρίνει τους διαθέσιμους πόρους ανεπαρκείς τότε συνεχίζει να εκλαμβάνει την κατάσταση ως στρεσογόνα και την αναζήτηση τρόπων αντιμετώπισης.

Οι θεωρητικοί αναγνωρίζουν πολλές διαφορετικές στρατηγικές αντιμετώπισης τις οποίες κατηγοριοποιούν με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, οι επικοδομητικές στρατηγικές περιλαμβάνουν τρόπους αντιμετώπισης που προσανατολίζονται στην ενεργή αντιμετώπιση και προσέγγιση όπως η επίλυση του προβλήματος, η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, επεξεργασία των συναισθημάτων και γνωστική αναδόμηση ή αναπλαισίωση. Οι μη επικοδομητικές στρατηγικές προσανατολίζονται προς την αποφυγή του προβλήματος με την καταπίεση σκέψεων και συναισθημάτων, την άρνηση, τον μηρυκασμό και την έντονη ανησυχία (Marroquin et al., 2017). Μία πολύ γνωστή διάκριση αφορά την εστίαση στο πρόβλημα, με την άμεση προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος, ή την εστίαση στο συναίσθημα με την επεξεργασία και ρύθμιση των συναισθημάτων για τη μείωση του στρες. Άλλοι τύποι στρατηγικών αναφέρονται στην πρόληψη, δηλαδή την θωράκιση του ατόμου και την προετοιμασία για μελλοντικά αρνητικά γεγονότα, στη συμβίωση με τις δυσκολίες και το στρες ως πιο ουδέτερη μορφή αντιμετώπισης, στην αξιοποίηση της πίστης για την αντιμετώπιση στρεσογόνων καταστάσεων και τέλος σε στρατηγικές που σχετίζονται με την απόκτηση σκοπού ή νοήματος. Η τελευταία στρατηγική παρατηρείται συνήθως όταν κανείς επιτυγχάνει την αναπλαισίωση και την εστίαση στα θετικά μιας αρνητικής εμπειρίας, στις θετικές αλλαγές ή στην πεποίθηση ότι βγήκε κερδισμένος μαθαίνοντας ή υπερνικώντας κάποια δυσάρεστη κατάσταση. Οι άνθρωποι είναι δυνατό να χρησιμοποιούν πολλές

διαφορετικές στρατηγικές οι οποίες μάλιστα αλληλοεπηρεάζονται ως προς την αποτελεσματικότητα.

Ακόμα, η διαδικασία αντιμετώπισης του στρες υπόκειται σε ατομικές διαφορές που σχετίζονται με χαρακτηριστικά προσωπικότητας και προδιαθέσεις, καθώς επίσης οι τρόποι διαχείρισης μιας κατάστασης είναι ανεξάρτητοι του αποτελέσματος (Strelan, 2020). Για παράδειγμα, η υιοθέτηση της αποφυγής σε μία κακοποιητική σχέση παρέας συνομιλήκων μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική, ενώ σε μία κοινωνική εκδήλωση ή στην ενασχόληση με τα μαθήματα να έχει αρνητική επίδραση στην κοινωνική και ακαδημαϊκή λειτουργικότητα. Έτσι, είναι προφανές ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες εξαρτώνται από παράγοντες πλαισίου.

Στο σημείο αυτό αν παρατηρήσει κανείς, σε μεταγνωστικό επίπεδο, το μοντέλο του στρες και της αντιμετώπισής του και τη συμπεριφορά της συγχώρεσης θα διαπιστώσει ότι συνδυάζονται αποτελεσματικά. Εν προκειμένω, οι αντιλαμβανόμενες αδικίες προκαλούν στρες στο θύμα και έπειτα από την εκτίμηση της κατάστασης είναι δυνατό να προκύψει πλήθος αντιδράσεων από τη μη συγχώρεση, την εκδίκηση, τη δικαιολόγηση, την αποφυγή, την άρνηση, την αυτομομφή, τον μηρυκασμό, μέχρι την ανοχή, την αποδοχή, την αναζήτηση δικαιοσύνης, τη συμφιλίωση, τη συμπεριφορική ή συναισθηματική συγχώρεση (Griffin et al., 2015). Η συγχώρεση μπορεί να λειτουργήσει μεταξύ πολλών άλλων ως ένας τρόπος αντιμετώπισης του στρες. Οι Strelan et Covic (2006) υποστήριξαν ότι η συγχώρεση είναι η διαδικασία μείωσης του στρες που εμφανίζεται εξαιτίας μιας αντιλαμβανόμενης διαπροσωπικής σύγκρουσης. Αντίστοιχα, οι Worthington et Scherer (2004) πρότειναν ότι η συγχώρεση είναι μία στρατηγική αντιμετώπισης εστιασμένη στο συναίσθημα, η οποία στοχεύει στη μείωση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων που σχετίζονται με την τραυματική εμπειρία.

Η συγκεκριμένη θεώρηση διαθέτει την πιο ισχυρή εμπειρική τεκμηρίωση. Η πλειοψηφία των ερευνών υποστηρίζει τη θετική σχέση της συγχώρεσης με τις εποικοδομητικές στρατηγικές (Rey & Extremera, 2015. Weinberg et al., 2014. Witvliet et al., 2020) και την αρνητική σχέση με τις μη εποικοδομητικές στρατηγικές (Herschcovis et al., 2018. Malinovic et al., 2016) λαμβάνοντας υπόψη περιβαλλοντικούς παράγοντες. Επιπλέον, υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν ότι η συγχώρεση συνδέεται με καλύτερη ψυχική υγεία και ευεξία (Griffin et al., 2015. Lavelock et al., 2015. Witvliet et al., 2018), χαμηλά επίπεδα στρες (Larkin et al., 2015) και θετικά συναισθήματα (Green et al., 2012).

Η θεωρία της αλληλεξάρτησης των Thibaut et Kelley (1959) προέρχεται από την κοινωνική ψυχολογία και συγκεκριμένα από τον κλάδο των διαπροσωπικών σχέσεων. Είναι μια θεωρία κοινωνικής ανταλλαγής, η οποία υποστηρίζει ότι οι διαπροσωπικές σχέσεις ορίζονται μέσω της διαπροσωπικής αλληλεξάρτησης, μία διαδικασία με την οποία τα άτομα που αλληλεπιδρούν επηρεάζουν αμοιβαία ο ένας τις εμπειρίες του άλλου. Η θεωρία της αλληλεξάρτησης βασίζεται σε ένα διαπροσωπικό πλαίσιο αμοιβαίας ανταλλαγής κέρδους και ζημίας, το οποίο ισορροπεί σύμφωνα με τις προσδοκίες των δύο μερών της σχέσης. Σε αυτό το πλαίσιο οι πιθανές αδικίες ή διενέξεις λειτουργούν ως διλήμματα και ενθαρρύνουν τα εμπλεκόμενα μέρη, προκειμένου να εστιάσουν στο συμφέρον του εαυτού ή στο συμφέρον της σχέσης. Μέσα από αυτά τα διλήμματα τα άτομα καταφεύγουν σε αξιολογήσεις των άλλων και της σχέσης. Για παράδειγμα, η δέσμευση ισοδυναμεί με αυξημένη ικανοποίηση από τη σχέση, ενώ η χαμηλή επένδυση με τη δυσφορία. Όταν ένα άτομο σχηματίζει σταθερή θετική εκτίμηση για τον άλλον ή για τη σχέση, ξεπερνώντας το ατομικό συμφέρον, τότε τα άτομα θα αναπτύξουν εμπιστοσύνη, η οποία μπορεί να διευκολύνει τη διεργασία της συγχώρεσης. Η εμπιστοσύνη πηγάζει από την αντιλαμβανόμενη αίσθηση της προθυμίας του άλλου να θυσιάσει κάτι από τον εαυτό του, θέτοντας σε προτεραιότητα το συμφέρον της σχέσης. Αυτά τα χαρακτηριστικά διευκολύνουν την επίτευξη της συγχώρεσης και αντίστοιχα

από τη μεριά της η συχνή συγχώρεση ενισχύει την εμπιστοσύνη. Παρατηρείται εδώ ότι η συγχώρεση και η εμπιστοσύνη λειτουργούν και αναπτύσσονται μέσα σε έναν αμοιβαίο κύκλο ανατροφοδότησης μεταξύ των δύο μερών μιας σχέσης. Μέσα από αυτή τη διεργασία θεωρείται ότι προωθείται παράλληλα η ατομική και διαπροσωπική σχεσιακή ανάπτυξη. Η θεωρία της αλληλεξάρτησης στην εξήγηση της συγχωρητικότητας στο πλαίσιο των διαπροσωπικών σχέσεων φέρνει στο προσκήνιο μεταβλητές όπως είναι η δέσμευση, η εξάρτηση και η ισχύς προβλέποντας ικανοποιητικά τη συγχώρεση και τη συμφιλίωση, σχεδόν σε ολόκληρο το εύρος των διαπροσωπικών σχέσεων, από τις δυαδικές σχέσεις, την οικογένεια μέχρι και τις σχέσεις εργοδότη εργαζομένου (Green et al., 2020).

Σύμφωνα με την εξελικτική θεώρηση η εκδίκηση, η συμφιλίωση, η συγχώρεση όπως επίσης και η δικαιοσύνη έχουν εξελικτική σημασία καθώς συνέβαλαν στην επιβίωση του είδους. Η εύρεση τροφής και ο δίκαιος διαμοιρασμός της, εφόσον οι πόροι αυτοί είναι πεπερασμένοι, δημιουργούσαν τις προϋποθέσεις για την ανάπτυξη της ηθικής και της δικαιοσύνης. Έτσι, όσοι λειτουργούσαν εγωϊστικά, διαταράσσοντας την εύρυθμη τάξη των πραγμάτων αδικώντας τους άλλους μπορεί να εκδιώκονταν, να τραυματίζονταν ή να αντιμετώπιζαν ακόμα και τον θάνατο. Άλλα παραδείγματα είναι η τιμωρία των κλεφτών, η μνήμη της επίθεσης και τα αντίποινα, τα οποία μπορεί να οδηγήσουν σε αλυσιδωτές αντιδράσεις εκδίκησης και αντεκδίκησης με πιθανά οφέλη αλλά και ρεαλιστικούς κινδύνους.

Η εξελικτική λογική για την ανάγκη της συμφιλίωσης προκύπτει από τον συλλογισμό ότι αν κάθε θύτης εξολοθρευόταν ή αντιμετώπιζε την εξορία τότε η φυλή θα μείωνε τις πιθανότητες για επιβίωση μακροπρόθεσμα. Έτσι, η συμφιλίωση διατηρεί την κοινωνική συνοχή και συνήθως συμβαίνει στις πιο στενές σχέσεις. Με λίγα λόγια, είναι πιθανότερο να συγχωρέσει κανείς ανθρώπους που εκτιμά περισσότερο και τους αξιολογεί θετικά παρά ανθρώπους που δεν έχουν τόσο σημασία. Αντίστοιχα, η συγχώρεση εντός της ομάδας είναι

πιο εύκολα επιτεύξιμη σε σχέση με τη συγχώρεση κάποιου που βρίσκεται εκτός της ομάδας (Van Tongeren et al., 2014).

Συμπερασματικά, η εξελικτική θεώρηση υποστηρίζει ότι η δικαιοσύνη, η συμφιλίωση και η συγχώρεση βρίσκονται έμφυτα στο εσωτερικό των ανθρώπων, άνθρωποι που παρουσιάζουν συμπεριφορές εκμετάλλευσης είναι πιο δύσκολο να γίνουν αποδέκτες της συγχώρεσης και τέλος τα άτομα που θεωρούνται χρήσιμα ή τυγχάνουν θετικής εκτίμησης είναι ευκολότερο να συγχωρεθούν από τους άλλους. Παρατηρείται και εδώ μια διαδικασία αξιολόγησης κέρδους και ζημίας στον εαυτό και το σύνολο. Η επιλογή της εκδίκησης αποτελεί σαφώς μία διαθέσιμη επιλογή αλλά ενέχει σημαντικό κίνδυνο, καθώς οι αλυσιδωτές πράξεις εκδίκησης μεταξύ θύματος και θύτη αυξάνουν το κόστος. Η επιλογή της συγχώρεσης μπορεί να λύσει τα προβλήματα που συνοδεύουν την εκδίκηση, να οδηγήσει σε πιο λειτουργικές προσαρμοστικές συμπεριφορές και να παρέχει μακροπρόθεσμα οφέλη μέσα από τη συνεργασία και την ποιότητα των σχέσεων ειδικά όταν συνδυάζεται με τη συμφιλίωση.

Η σχεσιακή θεωρία πνευματικότητας για τη συγχώρεση περιλαμβάνει ένα θύμα, έναν θύτη και μία επίθεση ως σημεία ενός τριγώνου. Κάθε σημείο αλληλεπιδρά με τα υπόλοιπα σημεία με σημαντικές επιδράσεις. Όσο πιο στενή είναι η σχέση τόσο πιο επώδυνα βιώνεται η επίθεση αλλά διευκολύνεται επίσης η συγχώρεση. Έτσι έχει σημασία αν η σχέση μεταξύ θύτη και θύματος είναι δύο άγνωστοι, φίλοι ή συγγενείς. Αν προστεθεί η πνευματική διάσταση τότε το μοντέλο γίνεται πυραμιδικό. Σύμφωνα με εμπειρικά δεδομένα ως προς το θύμα η συμμετοχή στις ακολουθίες της εκκλησίας, η αφοσίωση στο ιερό, η αγχώδης ή αποφευκτική προσκόλληση προς το Θεό και οι θρησκευτικές πρακτικές μπορούν να επηρεάσουν τη διεργασία της συγχώρεσης. Για τους θύτες, θεωρείται πιθανότερο να λάβουν συγχώρεση όταν τα θύματα αναγνωρίζουν ομοιότητες ως προς την πνευματικότητα. Ως προς την επίθεση η επίτευξη της συγχώρεσης γίνεται πιο δύσκολη όταν η παράβαση γίνεται

αντιληπτή ως βεβήλωση, ως προσβολή ή απώλεια κάτι ιερού (Worthington, 2020. Worthington & Sandage, 2016).

Η θεώρηση της αρετής προβάλλει την ευδαιμονία, την αρετή για τον εαυτό και τους άλλους. Σύμφωνα με τη θεώρηση της αρετής η συγχωρητικότητα ως προδιάθεση και χαρακτηριστικό του ατόμου μπορεί να αποτελέσει έναν στόχο τον οποίο το άτομο καλείται να καλλιεργήσει και να μετουσιώσει σε συνήθεια. Αναμφισβήτητα, θα υπάρξουν προκλήσεις, από τον εαυτό και την ίδια τη ζωή, οι οποίες αν αντιμετωπιστούν με αξιοπρέπεια οδηγούν στην ανάπτυξη της προδιάθεσης για αρετή. Οι προκλήσεις είναι απαραίτητες, καθώς αν κανείς είναι συγχωρητικός ή όχι αποδεικνύεται από τις φορές που κλήθηκε να συγχωρέσει τους άλλους στην πραγματική ζωή (Worthington, 2020). Η παρούσα θεώρηση βρίσκει ανταπόκριση σε θρησκευτικές, φιλοσοφικές και ηθικές προσεγγίσεις στη συγχωρητικότητα.

Η γνωστική θεωρία, η οποία διαφοροποιείται από τη γνωστική-συμπεριφοριστική προσέγγιση αποτελεί ουσιαστικά μία λανθάνουσα θεωρία. Σύμφωνα με τον Kahneman (2011) η γνώση είναι σε μεγάλο βαθμό άρρητη με ελάχιστο συνειδητό έλεγχο. Ο Haidt (2012) προτείνει ότι υπάρχουν έξι βασικοί ηθικοί πυλώνες οι οποίοι έχουν σημαντικό ρόλο στην ηθική λήψη αποφάσεων η οποία συμβαίνει άρρητα. Πιο συγκεκριμένα αναγνωρίζει τα εξής δίπολα, φροντίδα/βλάβη, δικαιοσύνη/εξαπάτηση, εμπιστοσύνη/προδοσία, εξουσία/ανατροπή, ιερότητα/υποβάθμιση και ελευθερία/καταπίεση. Έτσι, όταν οι άνθρωποι αντιληφθούν παραβάσεις σε κάποιον από τους έξι ηθικούς πυλώνες δημιουργούνται εσωτερικές διεργασίες που καθοδηγούν τις αντιδράσεις του ατόμου στη συγχώρεση ή σε άλλες αντιδράσεις. Η μελέτη των ηθικών πυλώνων και η πρόβλεψη πιθανών αντιδράσεων μπορεί να προσφέρει σημαντική ώθηση στη βιβλιογραφία. Η συγκεκριμένη θεώρηση μπορεί να συνδυαστεί με τη θεωρία για τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες με στόχο την καλύτερη κατανόηση της συμπεριφοράς της συγχώρεσης.

Η θεωρία της έκθεσης για την κατανόηση της συγχώρεσης προέρχεται από κλινικά ευρήματα, ότι όσο περισσότερο εστιάζει κανείς στη συγχώρεση, τόσο περισσότερη συγχώρεση βιώνεται και ότι σχεδόν όλες οι θεραπείες έχουν παρόμοια αποτελέσματα. Η βασική υπόθεση στο μοντέλο της έκθεσης είναι ότι οι άνθρωποι συγχωρούν με πολλούς τρόπους, επομένως η απλή έκθεση στη συγχώρεση παράγει το ίδιο αποτέλεσμα με πολλούς διαφορετικούς μηχανισμούς. Από τη μία πλευρά οι McCullough et al. (2010) βρήκαν ότι ακόμα και χωρίς παρέμβαση η στάση της μη συγχωρητικότητας είναι δυνατό να μειωθεί. Από την άλλη πλευρά σημειώνεται μεγάλη διακύμανση, καθώς η φυσική πορεία της συγχώρεσης με την πάροδο του χρόνου έπειτα από κάποια παράβαση είναι απροβλεπτή. Μετά την παράβαση υπάρχουν πολλοί εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες που παρεμβαίνουν στη διαδικασία της συγχώρεσης. Αυτοί είναι πιθανό να ενισχύουν το μηρυκασμό ο οποίος κάθε φορά που επαναλαμβάνεται αναζωογονεί τα αρνητικά συναισθήματα άγχους, θυμού, εκδίκησης και κατάθλιψης.

Σύμφωνα με τη θεωρία της έκθεσης υπάρχουν εννέα πιθανοί λόγοι που μπορούν να οδηγήσουν στη συγχώρεση. Οι πρώτοι δύο λόγοι έχουν να κάνουν με την αντιμετώπιση της εξουθένωσης, τα ερεθίσματα και τις αντιδράσεις που σχετίζονται με το άγχος. Ο τρίτος λόγος έχει να κάνει με τον χρόνο. Με την πάροδο του χρόνου άλλες εμπειρίες ίσως επιδιορθώσουν τη σχέση και αυξήσουν την προθυμία για συγχώρεση. Τέταρτον, οι αρνητικές σκέψεις μπορεί να χάσουν την δύναμή τους και να μειωθεί η αρνητικότητα σε επίπεδο πρόληψης. Ο πέμπτος και έκτος λόγος προτείνουν ότι η εστίαση της προσοχής στη συγχώρεση αναστέλλει ορθολογικά τον μηρυκασμό και ενεργοποιεί τον προμετωπιαίο φλοιό και τη συναισθηματική αυτορρύθμιση, ανοίγοντας το δρόμο για τη συγχώρεση. Περνώντας στον έβδομο λόγο, η μη συγχώρεση μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα του φόβου, καθώς είναι πιθανό να προκύψουν νέες τραυματικές εμπειρίες και η συνειρμική σύνδεσή τους με παλαιότερα αρνητικά συναισθήματα. Ένας όγδοος λόγος αναφέρεται στους ασυνείδητους μηχανισμούς άμυνας,

όπως της σιωπηρής αντιμετώπισης στην περίπτωση της μη συγχώρεσης, η οποία μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε φυσική εξουθένωση και ψυχοπαθολογία. Τέλος, ο ένατος λόγος έχει να κάνει με την επιλογή της παρέμβασης και της συμβουλευτικής, με τη λήψη υποστήριξης από κατάλληλα εκαιδευμένους επαγγελματίες για την αναζήτηση και εφαρμογή ποικίλων στρατηγικών αντιμετώπισης (Worthington, 2020).

Κριτική Άποψη στις Θεωρίες

Τα δυνατά σημεία του μοντέλου του στρες και της αντιμετώπισης αφορούν στο ότι διαθέτει αρκετή εμπειρική τεκμηρίωση, προβάλλει τη συγχώρεση ως ενεργητική και συνειδητή διαδικασία, συνάδει με τους περισσότερους εννοιολογικούς ορισμούς, συμβάλλει στη διατύπωση λειτουργικών ορισμών και διευρύνει τις προοπτικές για μελλοντική έρευνα. Ωστόσο, η συγκεκριμένη θεώρηση τείνει να είναι σε μεγάλο βαθμό περιγραφική, παρέχει λιγότερες ερμηνευτικές ευκαιρίες. Επίσης, είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη στους περιβαλλοντικούς παράγοντες καθώς ακόμα και οι μη εποικοδομητικές στρατηγικές όπως η αποφυγή μπορεί να σχετίζεται με τη συγχώρεση ή την αποτελεσματική διαχείριση του στρες υπό συγκεκριμένες συνθήκες (Strelan, 2020). Σε αντίθεση με το μοντέλο αντιμετώπισης του στρες που περιγράφει καλύτερα την ενδοπροσωπική πλευρά της συγχώρεσης η θεωρία της αλληλεξάρτησης συμβάλλει στην εξήγηση της διαπροσωπικής συγχώρεσης με αρκετά μεγάλη επιτυχία στην αναγνώριση προβλεπτικών παραγόντων. Η εξελικτική θεώρηση όπως και συμβαίνει και σε άλλους τομείς δέχεται κριτική για τον περιγραφικό και υποθετικό χαρακτήρα τον οποίο μεταχειρίζεται για να προσεγγίσει τα χαρακτηριστικά που συνέβαλαν στην επιβίωση του είδους και διατήρησαν τη χρησιμότητά τους. Μάλιστα μερικές φορές παρατηρείται σύγχυση με τα επιχειρήματα άλλων θεωριών εν προκειμένω τόσο των στρατηγικών αντιμετώπισης, της γνωστικής εκτίμησης κέρδους και ζημίας και τον

προσανατολισμό στον εαυτό ή στο σύνολο με αποτέλεσμα να μην διαφοροποιείται επαρκώς. Μάλλον, η χρησιμότητά της έγκειται στην ανάδειξη γενικότερων, καθολικών, τυπικών, χαρακτηριστικών που συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και καθοδηγούν την ανθρώπινη συμπεριφορά (Billingsley et al., 2020). Οι τέσσερις αναδυόμενες θεωρίες που συμπεριλήφθηκαν σαφώς χρειάζονται περαιτέρω εμπειρική μελέτη. Μία κριτική στην θεώρηση της αρετής είναι ότι η αρετή αποτελεί περισσότερο μία ενιαία έννοια ή ορισμένες αρετές είναι συνυφασμένες με άλλες, ενώ στην παρούσα μορφή δεν διαθέτει ερμηνευτικό χαρακτήρα. Η θεωρία της έκθεσης και η λανθάνουσα γνωστική θεωρία αν και μοιράζονται ορισμένα κοινά σημεία με τις δύο βασικές θεωρίες της αντιμετώπισης του στρες και της αλληλεξάρτησης εγείρουν το ερευνητικό ενδιαφέρον και μπορούν να μελετηθούν συνδυαστικά.

Η Διεργασία της Συγχώρεσης

Η διατύπωση θεωριών για την κατανόηση της φύσης, της ανάγκης αλλά και των διεργασιών που επιτελούνται για την έμπρακτη συγχώρεση είναι πολύ σημαντική και βρίσκεται ακόμα σε εξέλιξη. Ειδικά, ως προς την κατανόηση της διεργασίας της συγχώρεσης, πώς δηλαδή συμβαίνει, δεν υπάρχει επαρκής εμπειρική τεκμηρίωση.

Στην πλειοψηφία των παρεμβάσεων οι ειδικοί ακολουθούν μία πορεία πέντε σταδίων. Τα στάδια είναι η αναγνώριση της αδικίας και των συναισθημάτων του θυμού και του πόνου, η συνειδητοποίηση ότι τα αρνητικά συναισθήματα και οι σκέψεις συνεχίζουν να υφίστανται ως επακόλουθα της αδικίας, η αναγνώριση ότι οι προηγούμενες στρατηγικές αντιμετώπισης δεν ήταν επιτυχείς, η ελεύθερη απόφαση για συγχώρεση και τέλος οι συναισθηματικές, γνωστικές ή/και συμπεριφορικές αλλαγές του θύματος απέναντι στον θύτη (Tucker et al., 2015).

Ο Worthington (2020) διαχωρίζει τη συγχώρεση που συμβαίνει φυσικά και αυθόρμητα από την υποστηριζόμενη, η οποία είναι προϊόν της θεραπευτικής παρέμβασης. Και στις δύο περιπτώσεις όμως παρατηρεί τον ίδιο βαθμό σύγχυσης ως προς την κατανόηση των διεργασιών. Είτε στη μία είτε στην άλλη περίπτωση δεν ελέγχονται με ακρίβεια οι λόγοι που οδήγησαν το άτομο στη συμπεριφορά της συγχώρεσης. Για παράδειγμα, η συμπεριφορική συγχώρεση, δηλαδή η διαδικασία λήψης απόφασης για αντίσταση στην στάση της μη συγχώρεσης μπορεί να είναι αποτέλεσμα μη συνειδητής σκέψης παρά ρητής συλλογιστικής και εμπεριέχει σημαντικό βαθμό ασυνέπειας και ασάφειας. Έτσι, μπορεί να επηρεαστεί κάθε φορά από εσωτερικά και εξωτερικά χαρακτηριστικά, από κοινωνικές διεργασίες, όπως η κοινωνική ταυτότητα, η οικογένεια, η πίστη, οι κοινωνικές νόρμες και προσδοκίες, το σύστημα αξιών, η επίδραση σημαντικών άλλων και από διεργασίες στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως η αποφυγή του στρες, η εστίαση σε θέματα της καθημερινότητας, η ενσυνειδητότητα, οι αιτιακές αποδόσεις, ενώ άλλοτε μπορεί να είναι προϊόν βιασύνης ή μακρόχρονης σκέψης. Η συναισθηματική συγχώρεση, η επεξεργασία και η ρύθμιση των συναισθημάτων, συνιστά επίσης ιδιαίτερα πολύπλοκη διεργασία και διέπεται από ασάφεια και ασυνέπεια, καθιστώντας σχεδόν αδύνατη τη γενίκευση περιγραφικών και ερμηνευτικών προσεγγίσεων.

Μερικές απαντήσεις σε αυτούς τους προβληματισμούς προέρχονται από τα δεδομένα της μη συγχώρεσης. Όταν οι άνθρωποι βιώσουν κάποια επίθεση ή παράβαση δημιουργείται ένα αίσθημα αδικίας, η οποία μπορεί να μετρηθεί με βάση τη διαφορά που σημειώνεται από την περίοδο της παράβασης μέχρι τη στιγμή της μέτρησης (Davis et al., 2016). Γενικά, οι άνθρωποι τείνουν να μειώνουν το αίσθημα αδικίας με την πάροδο του χρόνου. Επιπλέον, υπάρχουν πολλοί διαθέσιμοι τρόποι αντιμετώπισης της αδικίας εστιάζοντας στο πρόβλημα, στο συναίσθημα ή σε κάποιο σκοπό. Παράλληλα, η συγχώρεση αποτελεί έναν ακόμα αποτελεσματικό τρόπο μεταξύ πολλών άλλων. Οι McCullough et al. (2003) ξεκίνησαν τη

διερεύνηση μιας εναλλακτικής προσέγγισης ονομάζοντας τη μετρήσιμη διαφορά της αντιλαμβανόμενης αίσθησης αδικίας ως υπομονή ή μακροθυμία. Η υπομονή είναι παρούσα κατά τη στιγμή της αδικίας και παραμένει ενεργή σε βάθος χρόνου. Πιο αναλυτικά, ορίζεται ως η αυτοσυγκράτηση απέναντι στο θυμό και την αγανάκτηση παρά την αντιλαμβανόμενη πρόθεση του θύτη να διαταράξει την κοινωνική αρμονία (Worthington, 2020). Πρόκειται για έναν λειτουργικό ορισμό της υπομονής που μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης για τη μέτρηση της ανεκτικότητας ή μη του ατόμου. Το στοιχείο της αυτοσυγκράτησης και ο έλεγχος του εαυτού, πιθανώς, έχουν σημαντικό ρόλο στη μείωση των κινήτρων της μη συγχώρεσης και στην ενίσχυση της συμπεριφοράς της συγχώρεσης.

Ένα σημαντικό φαινόμενο που συνοδεύει σε μεγάλη συχνότητα τα περιστατικά αντιλαμβανόμενης αδικίας είναι ο μηρυκασμός. Ο μηρυκασμός μπορεί λειτουργήσει ως εμπόδιο στη διαδικασία της συγχώρεσης και να εγκλωβίσει τους ανθρώπους στα αρνητικά συναισθήματα, σκέψεις και κίνητρα που συνδέονται με την εμμονή στη στάση της μη συγχώρεσης. Οι Berry et al. (2005) έδειξαν ότι υπάρχουν διαφορετικοί τύποι μηρυκασμού, οι οποίοι παράγουν διαφορετικούς τύπους συναισθηματικών καταστάσεων. Ο θυμωμένος μηρυκασμός οδηγεί σε αγανάκτηση, θυμό, πικρία και κίνητρα εκδίκησης, ο αγχώδης μηρυκασμός οδηγεί σε φόβο, άγχος και κίνητρα αποφυγής και ο καταθλιπτικός μηρυκασμός οδηγεί σε λύπη, κατάθλιψη και κίνητρα απόσυρσης.

Το μεταγνωστικό μοντέλο του Wells, το οποίο προσπαθεί να ερμηνεύσει τους μηχανισμούς της κατάθλιψης εστιάζει στην τροποποίηση και στον έλεγχο των θετικών και αρνητικών πεποιθήσεων για τις ίδιες τις σκέψεις. Συνοπτικά, αναφέρει ότι στην αρχή αναπτύσσονται θετικές πεποιθήσεις για τον μηρυκασμό ως στρατηγική αντιμετώπισης. Ωστόσο, η υπερβολική χρήση της συγκεκριμένης στρατηγικής ενεργοποιεί αρνητικές πεποιθήσεις κινδύνου, απουσίας ελέγχου, ενισχύοντας αρνητικά συναισθήματα αβοηθησίας και απελπισίας μέσω κυκλικής ανατροφοδότησης με αποτέλεσμα να καθίσταται εξαιρετικά

δύσκολη η διακοπή της διαδικασίας του μηρυκασμού και της καταθλιπτικής διάθεσης (Ellis & Hudson, 2010). Παρόμοια επίδραση φαίνεται να ασκείται και στο πεδίο της συγχωρητικότητας, καθώς ο μηρυκασμός με τον επαναλαμβανόμενο χαρακτήρα ανανεώνει τα αρνητικά συναισθήματα, και την βίωση της αδικίας, εμποδίζοντας την ανάδυση θετικών κινήτρων που θα απελευθερώσουν το άτομο από τον θυμό, το άγχος και τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Οι McCullough et al. (2007) πραγματοποιώντας τρεις διαχρονικές μελέτες έδειξαν ότι όσο αυξάνεται ο μηρυκασμός τόσο μειώνεται το κίνητρο για συγχώρεση, ενώ αυτή η σχέση ενισχύεται ή αποδυναμώνεται από τη μεταβλητή του θυμού.

Περνώντας στα εμπειρικά δεδομένα για τις διεργασίες της συγχώρεσης οι Donovan et Priester (2017) προτείνουν το μοντέλο των κινήτρων στη διαπροσωπική συγχώρεση. Οι ερευνητές υπέθεσαν ότι η εγγύτητα στις πιο στενές διαπροσωπικές σχέσεις οδηγεί σε επιθυμία διατήρησης της σχέσης, η οποία με τη σειρά της κινητοποιεί μία συλλογιστική, η οποία έχει ως τελικό σταθμό τη διαπροσωπική συγχώρεση. Το κίνητρο της συλλογιστικής συνδέθηκε περισσότερο με τη συμπεριφορική συγχώρεση και όχι με τη συναισθηματική συγχώρεση, που περιλαμβάνει την ενσυναίσθηση, την επεξεργασία και αλλαγή των συναισθημάτων για τον άλλον. Επί της ουσίας, το συγκεκριμένο μοντέλο υποδεικνύει ότι το κίνητρο διατήρησης της σχέσης επηρεάζει τον τρόπο που το άτομο σκέπτεται και εκλαμβάνει την παράβαση με αποτέλεσμα να διαμορφώνει λιγότερο αρνητική εντύπωση, ελέγχοντας τις αρνητικές σκέψεις. Μέσα από τη μείωση των αρνητικών σκέψεων διευκολύνεται η συμπεριφορά της συγχώρεσης (Donovan & Priester, 2020). Συνεπώς, παρέχει σημαντικές ενδείξεις για τον τρόπο λειτουργίας και επίτευξης της συμπεριφορικής συγχώρεσης στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι Ho et Fung (2011) εισήγαγαν ένα δυναμικό μοντέλο για την εξήγηση της διεργασίας της συγχώρεσης. Ειδικότερα, προτείνουν ότι η αντιλαμβανόμενη παράβαση αδικία ακολουθείται από μία γνωστική εκτίμηση, η οποία μέσα από μία διαλεκτική σκέψη

καθορίζει την ένταση της αντιλαμβανόμενης αίσθησης αδικίας, την απειλή της διαπροσωπικής αρμονίας και την απόδοση ευθυνών. Σε επόμενο στάδιο μπορεί να ακολουθήσει η επένδυση στο συναίσθημα με διαπροσωπική κατεύθυνση ή αντίθετα η απόσυρση του συναισθήματος από το διαπροσωπικό επίπεδο. Έπειτα, υπάρχει το στάδιο της αναπλαισίωσης και της επανεκτίμησης, στο οποίο το άτομο είτε θα καταφέρει να δει τα πράγματα μέσα από μία νέα οπτική και θα εμπλακεί ενεργά προκειμένου να προσφέρει ή να βιώσει τη συγχώρεση είτε θα ακολουθήσει την επιλογή της αποφυγής. Η επίτευξη συμπεριφορικής ή συναισθηματικής συγχώρεσης εξαρτάται από την προηγούμενη επένδυση στο συναίσθημα. Οι ίδιοι ερευνητές δεν παραβλέπουν τους κοινωνικούς και πολιτισμικούς παράγοντες, οι οποίοι δημιουργούν το ευρύτερο πλαίσιο μέσα στο οποίο συμβαίνουν οι παραπάνω διεργασίες.

Οι Hong et al. (2020) εξέτασαν την επιρροή της συμβιβαστικής σκέψης και της αυτοεκτίμησης στη συγχώρεση σε 1.009 Κινέζους μαθητές πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Διαπίστωσαν ότι η συμβιβαστική σκέψη προέβλεπε τη συμπεριφορική αλλά όχι τη συναισθηματική συγχώρεση. Επίσης, βρήκαν ότι η αυτοεκτίμηση μετριάζει την επιρροή της συμβιβαστικής σκέψης στην απόφαση για συγχώρεση. Στην περίπτωση των μαθητών με υψηλή αυτοεκτίμηση παρατηρήθηκε θετική πρόβλεψη της συμβιβαστικής σκέψης και της απόφασης για συγχώρεση, ενώ στους μαθητές με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν παρατηρήθηκαν αντίστοιχες συσχετίσεις.

Οι Kong et al. (2020) διαπίστωσαν ότι ο αυτοέλεγχος παρουσιάζει θετική συσχέτιση με τη συγχώρεση και ότι ο μηρυκασμός και ο θυμός έχουν μεσολαβητικό ρόλο μεταξύ του αυτοελέγχου και της συγχώρεσης. Οι Liu et Li (2020) χρησιμοποιώντας μία συμπεριφορική μέτρηση της συγχώρεσης με προσαρμοσμένα σενάρια λήψης αποφάσεων, διαπίστωσαν ότι τα άτομα με υψηλό αυτοέλεγχο, εκδήλωσαν πιο λειτουργικές κοινωνικές αντιδράσεις σε

άτομα που τα προσέβαλαν στο παρελθόν, ενισχύοντας τη θετική σχέση του αυτοελέγχου και της συγχώρεσης.

Στη συνέχεια, οι Ho et al. (2020) εξέτασαν τη συμβολή της συναισθηματικής ρύθμισης στη συγχώρεση και διαπίστωσαν ότι τόσο η δυνατότητα αυτορρύθμισης όσο και η ρύθμιση των συναισθημάτων μπορούν να προβλέψουν τη συγχώρεση. Ακόμα, η γνωστική επανεκτίμηση ή αναπλαισίωση διαδραματίζει μεσολαβητικό ρόλο μεταξύ της κόπωσης από την προσπάθεια αυτορρύθμισης και της συγχώρεσης. Επιπλέον, σε αντίθεση με τους Donovan et Priester (2017, 2020) υποστηρίζεται ότι η ενσυναίσθηση διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στη διευκόλυνση της συγχώρεσης (Kimmes & Durtschi, 2016. Cornish et al., 2018. Ma & Jiang, 2020).

Τα παραπάνω εμπειρικά δεδομένα θέτουν στο επίκεντρο τον έλεγχο του εαυτού για τη μείωση του μηρυκασμού και την ενίσχυση της συγχώρεσης. Η αντιμετώπιση του θυμού μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του μηρυκασμού και τη διευκόλυνση της συγχώρεσης. Μεταβλητές κλειδιά αποτελούν ο αυτοέλεγχος, ο μηρυκασμός, η αυτοεκτίμηση (Crandall et al., 2019. Hong et al., 2020), η ενσυναίσθηση, η συναισθηματική αυτορρύθμιση, η γνωστική εκτίμηση της κατάστασης και η ικανότητα αναπλαισίωσης. Το δυναμικό μοντέλο των Ho et Fung (2011) περιλαμβάνει τις περισσότερες κομβικές μεταβλητές, δημιουργώντας ένα συνεκτικό πλαίσιο μελέτης. Η εναλλακτική προσέγγιση της υπομονής και κατ' επέκταση της συγχώρεσης (McCullough et al., 2003) πιθανώς συνδέεται με το χαρακτηριστικό του αυτοελέγχου ως χαρακτηριστικό του ατόμου αλλά και ως αποτέλεσμα των εκτελεστικών λειτουργιών του προμετωπιαίου φλοιού (Crandall et al., 2019). Τέλος, οι Li et al. (2020) τονίζουν την ανάγκη περαιτέρω έρευνας όχι μόνο ως προς τις ψυχολογικές διεργασίες και μηχανισμούς αλλά και ως προς το νευροψυχολογικό υπόβαθρο της συγχώρεσης.

Η Συγχώρεση κατά την Ανάπτυξη

Οι ευκαιρίες για τη συγχώρεση είναι παρούσες σε όλα τα αναπτυξιακά στάδια της ζωής από την παιδική ηλικία μέχρι και την τρίτη ηλικία, ένα στάδιο με ιδιαίτερες απαιτήσεις (Krause & Hayward, 2015). Η εστίαση στην παρούσα ενότητα επικεντρώνεται στους μηχανισμούς που βοηθούν στην ανάπτυξη της συγχώρεσης από την παιδική ηλικία στην εφηβεία και την αναδύομενη ενηλικίωση.

Οι παραβάσεις στο διαπροσωπικό επίπεδο είναι παρούσες σε όλες τις ηλικίες είτε πρόκειται για αδικίες σε παιχνίδια, σχολικό εκφοβισμό, τσακωμούς με σημαντικούς άλλους, γονείς, φίλους, στις ερωτικές σχέσεις και αντιλαμβανόμενες αποτυχίες. Το κοινό χαρακτηριστικό όλων αυτών των εκδοχών είναι ένα ευρύ φάσμα πιθανών αντιδράσεων θυμού, στρες, άγχους, λύπης, αυτομομφής, εκδίκησης αλλά και αναζήτησης ή προσφοράς της συγχώρεσης. Έτσι, η συγχώρεση και εδώ γίνεται αντιληπτή ως μία διαθέσιμη στρατηγική για την αντιμετώπιση στρεσογόντων καταστάσεων.

Οι Denham et al. (2005) εστίασαν στη μελέτη της κοινωνικής, συναισθηματικής, γνωστικής ανάπτυξης και στις διεργασίες της κοινωνικοποίησης, θεωρώντας ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της έννοιας της συγχώρεσης. Πιο απλά, τα παιδιά είναι έτοιμα να κατανοήσουν την έννοια της συγχώρεσης όταν αντιληφθούν ότι οι ενήλικες έχουν διαφορετικές πτυχές.

Οι Garthe et Guz (2020) αναγνωρίζουν τρεις βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της συγχώρεσης, την αυτορρύθμιση, τις στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες και την κοινωνικοποίηση. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης ορίζονται ως τρόποι διαχείρισης του στρες όπως παρουσιάζονται από το μοντέλο αντιμετώπισης του άγχους. Η αυτορρύθμιση ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να ελέγξει τα συναισθήματα, τις σκέψεις

και τη συμπεριφορά του (Compas et al., 2017). Η κοινωνικοποίηση ορίζεται ως η απόκτηση δεξιοτήτων, συμπεριφορικών μοτίβων και συνηθειών, αξιών και προσαρμοστικών κοινωνικών κινήτρων ως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης με σημαντικούς άλλους, γονείς φίλους, συντρόφους, δασκάλους (Maccoby, 2015). Καθώς τα παιδιά διέρχονται στην εφηβεία και αργότερα στην αναδυόμενη ενηλικίωση αυξάνεται αντίστοιχα η ικανότητά τους να εφαρμόζουν ποικίλες στρατηγικές. Αυτό συμβαίνει λόγω των αλλαγών που συμβαίνουν στο στάδιο της εφηβείας με την ανάπτυξη του προμετωπιαίου φλοιού, ενισχύοντας την ικανότητα των εφήβων για αφαιρετική σκέψη, ηθικό συλλογισμό, μεταγνωστικές στρατηγικές, καλύτερο έλεγχο του εαυτού και των συναισθημάτων, αναστολή της παρορμητικότητας, διερεύνηση και κατασκευή ταυτότητας, κοινωνική σύγκριση, αυτονομία και έμφαση στις διαπροσωπικές σχέσεις (Best & Ban, 2021. Coleman, 2013. Colver & Longwell, 2013. Crone & Fuligni, 2020. Feldman, 2011). Για παράδειγμα, τα παιδιά μικρότερης ηλικίας τείνουν να προσπαθούν να τροποποιήσουν την κατάσταση παρά τα συναισθήματά τους, χρησιμοποιούν συχνότερα την αποφυγή όταν νιώσουν εκνευρισμό, ενώ οι έφηβοι εστιάζουν περισσότερο στο πρόβλημα και αναζητούν υποστήριξη από τους συνομηλίκους. Αντίστοιχα, όσοι βρίσκονται στο στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης εφαρμόζουν με μεγαλύτερη επιτυχία στρατηγικές λήψης αποφάσεων και σχεδιασμού συγκριτικά με τους εφήβους. Ανάλογα με τη μοντελοποίηση, τα πρότυπα, τις κοινωνικές νόρμες και προσδοκίες του κοινωνικού περιβάλλοντος τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να υιοθετήσουν τόσο προσαρμοστικές όσο και μη προσαρμοστικές κοινωνικές συμπεριφορές.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω οι Garthe et Guz (2020) προτείνουν ένα μοντέλο το οποίο λαμβάνει υπόψη την κοινωνική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη χωρίς να παραγνωρίζει την ίδια τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης. Στην αρχή του μοντέλου τοποθετείται η προδιάθεση της συγχώρεσης ως χαρακτηριστικό και μία σειρά περιστατικών, συγκρούσεων, παραβάσεων, εκφοβισμού, βίας, κακοποίησης και πολλών άλλων, τα οποία το

παιδί, ο έφηβος ή ο ενήλικας καλείται να αντιμετωπίσει. Στο μοντέλο αυτό η αξιοποίηση της συγχώρεσης ως στρατηγική που θα επιφέρει θετικά αποτελέσματα και μείωση των αρνητικών συνεπειών είναι το αποτέλεσμα της κοινωνικοποίησης, η οποία στο θετικό σενάριο μπορεί να οδηγήσει στην ικανότητα για αυτορρύθμιση και στην επιλογή κατάλληλων τρόπων αντιμετώπισης. Οι ίδιοι ερευνητές έχουν συγκεντρώσει ικανοποιητική εμπειρική τεκμηρίωση γύρω από τις μεταβλητές της κοινωνικοποίησης, της αυτορρύθμισης και υιοθέτησης στρατηγικών.

Ψυχική Ευεξία

Γενικότερα, η υγεία είναι η κατάσταση ολοκληρωμένης σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας (World Health Organization [WHO, 2018]). Σύμφωνα με το λεξικό της American Psychiatric Association (APA) η ψυχική υγεία ορίζεται ως συναισθηματική ευεξία, εφαρμογή λειτουργικών προσαρμοστικών συμπεριφορών, σχετική απελευθέρωση από το άγχος και τα σωματικά συμπτώματα, ικανότητα σύναψης εποικοδομητικών κοινωνικών σχέσεων και διαχείριση της καθημερινότητας και του στρες (VandenBos, 2015). Θεωρείται απαραίτητο στοιχείο για την υπόσταση της γενικής υγείας. Ως το θετικό άκρο της ψυχικής υγείας θεωρείται η κατάσταση ευεξίας στην οποία το άτομο έχει επίγνωση των ικανοτήτων του, μπορεί να αντιμετωπίσει το στρες και τις απαιτήσεις της καθημερινότητας και είναι σε θέση να συνεισφέρει με δημιουργικό και παραγωγικό τρόπο στην κοινωνία (WHO, 2018). Ο όρος ψυχική ευεξία προέρχεται από το πεδίο της θετικής ψυχολογίας και αναφέρεται γενικά στην ψυχική υγεία (Oishi, et al., 2018). Η ψυχική ευεξία ορίζεται ως κατάσταση χαράς και ικανοποίησης, με χαμηλά επίπεδα άγχους και δυσφορίας, καλή γενική εικόνα, σωματική και ψυχική, και καλή ποιότητα ζωής (VandenBos, 2015, σ. 1154).

Οι Webb et Toussaint (2020) προτείνουν, ότι, λόγω της εννοιολογικής επικάλυψης της ψυχικής υγείας και της ψυχικής ευεξίας, ανεξάρτητα από τα ζητήματα διάγνωσης στη μελέτη της συγχώρεσης, είναι χρήσιμη η εννοιολογική σύζευξη των δύο εννοιών ως γενική ψυχολογική προσαρμογή. Επομένως, σύμφωνα με τους παραπάνω ορισμούς καλά προσαρμοσμένο άτομο θεωρείται αυτός που ικανοποιεί τις ανάγκες του με υγιή και ωφέλιμο τρόπο και επιδεικνύει κατάλληλες κοινωνικές και ψυχολογικές αντιδράσεις στις απαιτήσεις της καθημερινότητας (VandenBos, 2015).

Η άποψη αυτή είναι συνεπής με την ιδέα ότι η ψυχική υγεία συνιστά πολυδιάστατη μεταβλητή και τοποθετείται σε ένα συνεχές από την ακμή και την ψυχική ευεξία μέχρι την ψυχοπαθολογία με ενδιάμεσες καταστάσεις. Ο Keyes αναγνωρίζει έξι επίπεδα ψυχικής υγείας, το ανώτερο, το μέσο και το κατώτερο, τα οποία μπορεί να συνυπάρχουν ή όχι με συμπτώματα ψυχοπαθολογίας (Keyes & Waterman, 2003. Keyes, 2013). Αρκετοί ερευνητές μελετώντας το ευ ζην και την ευεξία έχουν καταλήξει σε μετρήσεις γενικής ευεξίας, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής είτε ξεχωριστά είτε με διάφορους συνδυασμούς συναισθηματικής και ψυχικής ή ψυχικής και κοινωνικής (Reinhardt et al., 2020).

Εξειδικεύοντας την ανάλυση στην ψυχική ευεξία και τη μέτρησή της αν και υπάρχουν διαθέσιμες μετρήσεις μερικοί αντιμετωπίζουν προκλήσεις στη μονοδιάστατη (Abbot et al., 2010) ή πολυδιάστατη (Linton et al., 2016) μέτρησή της. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρεί κανείς ότι σημειώνονται στατιστικά σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ των διαστάσεων που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση της ψυχικής ευεξίας, ενώ παράλληλα οι διαστάσεις αυτές αποτελούν ξεχωριστές εννοιολογικές κατασκευές. Για παράδειγμα, η ψυχολογική δυσφορία, που αντανακλά σε συμπτώματα άγχους μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μετρήσεις της ψυχικής ευεξίας. Ωστόσο, οι δύο έννοιες δεν λειτουργούν ισοδύναμα, καθώς η μείωση των συμπτωμάτων άγχους με τη λήψη φαρμάκων δεν μεταφράζεται απαραίτητα σε αυξημένα επίπεδα ψυχικής ευεξίας (Ryff et al., 2006). Η άποψη αυτή βρίσκεται σε συνέπεια

και με τους παραπάνω ορισμούς κατά τους οποίους δεν αρκεί η απουσία συμπτωμάτων για τη βίωση ψυχικής ευεξίας. Ουσιαστικά, η ψυχική ευεξία συνιστά μία λανθάνουσα μεταβλητή αφού προκύπτει από τη μέτρηση άλλων μεταβλητών οι οποίες μπορεί να είναι επίσης πολυδιάστατες.

Ως προς τις διαστάσεις της ψυχικής ευεξίας συναντούμε συνήθως την αίσθηση σκοπού στη ζωή, την προσωπική ανάπτυξη, την κυριαρχία στο περιβάλλον, την αυτονομία, την ικανοποίηση από τη ζωή, την ποιότητα της ζωής, τις θετικές σχέσεις, την αισιοδοξία, την αίσθηση συνοχής, την αποδοχή του εαυτού (Trudel-Fitzgerald et al., 2019). Ελαφρώς διαφορετικές μεταβλητές μπορεί να συναντήσει κανείς σύμφωνα με διαφορετικές οπτικές στην ψυχική ευεξία, όπως της ηδονικής ευημερίας (ευτυχία, χαρά), της ικανοποίησης (ικανοποίηση από τη ζωή, εργασία, σχέσεις), της ευδαιμονίας (σκοπός στη ζωή, αίσθημα κυριαρχίας, αυτονομία) και της θετικής ψυχολογίας που εστιάζει στην αίσθηση ολοκλήρωσης και αισιοδοξίας (Boehm & Kubzansky, 2012. Trudel-Fitzgerald et al., 2019).

Πράγματι, η Ryff (1989a, 1989b) υιοθετώντας την προσέγγιση της ευδαιμονίας πρότεινε τη μέτρηση της ψυχικής ευεξίας μέσα από έξι διαστάσεις, την αυτονομία, την κυριαρχία στο περιβάλλον, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, το σκοπό στη ζωή και την αποδοχή του εαυτού. Η αυτονομία αντανakλά την ανεξαρτησία του ατόμου, την ικανότητα αυτορρύθμισης, την αυτόβουλη λήψη αποφάσεων. Παράγει ενδείξεις για τη συνέπεια των πεποιθήσεων, των αξιών και του τρόπου ζωής καθώς επίσης σχετίζεται με την αυτοαξιολόγηση ή την επικριτική διάθεση. Η κυριαρχία στο περιβάλλον σχετίζεται με τον αντιλαμβανόμενο έλεγχο, την αυτοαποτελεσματικότητα και τη γενικότερη ικανότητα διαχείρισης των απαιτήσεων της καθημερινότητας. Η δημιουργία και η αξιοποίηση ευκαιριών για βελτίωση του εαυτού ή των συνθηκών και η αίσθηση αβοηθησίας, παραίτησης και έλλειψης ελέγχου εκφράζουν αμφοτέρως τη θετική ή τη λιγότερο θετική επίδοση στη συγκεκριμένη μέτρηση. Η προσωπική ανάπτυξη αναφέρεται στην αξιοποίηση του ταλέντου

και του δυναμικού, στην παρατήρηση της βελτίωσης του εαυτού σε βάθος χρόνου και στη στοχοθεσία. Οι χαμηλές επιδόσεις, εδώ, σηματοδοτούν ανία, αδιαφορία για τη ζωή και παθητική διάθεση. Οι θετικές σχέσεις αφορούν την ικανότητα σύνδεσης με τους άλλους, τη σύναψη υγιών στενών διαπροσωπικών σχέσεων που περιλαμβάνουν την ενσυναίσθηση, την εμπιστοσύνη, τη ζεστασιά και τη φροντίδα. Ακόμα, περιλαμβάνει τη δέσμευση, την επιθυμία διατήρησης μιας σχέσης, την κατανόηση της κάλυψης των κοινωνικών αναγκών μέσω της αποκόμισης και της προσφοράς, αλλά και την απομόνωση. Ο σκοπός στη ζωή αντικατοπτρίζει το νόημα και τον προσανατολισμό που διέπει τη ζωή του ατόμου τόσο στο παρελθόν όσο και στο παρόν. Η αποδοχή του εαυτού σχετίζεται με την επίγνωση του ατόμου για τις διαφορετικές πλευρές του εαυτού, την αναγνώριση δυνατοτήτων και αδυναμιών, τη διαμόρφωση θετικής συνολικής εικόνας και την ικανοποίηση από τον εαυτό. Χαμηλές επιδόσεις σε αυτή τη μέτρηση μεταφράζονται σε συναισθήματα δυσφορίας και απογοήτευσης για τον εαυτό.

Η συγκεκριμένη θεωρητική κατασκευή με την οπτική της ευδαιμονίας έχει κυριαρχήσει στη βιβλιογραφία. Ενίοτε, μερικοί ερευνητές προτείνουν δομές που περιλαμβάνουν τέσσερις ή πέντε από τους παράγοντες του Ryff (Abbot et al., 2010. Blasco-Belled & Alsinet, 2022. Gao & McLellan, 2018. Springer & Hauser, 2006), ενώ πολλά υποσχόμενη είναι η πρόσφατη μέτρηση της ψυχικής ευεξίας με έναν παράγοντα, σε συνέπεια με τον ορισμό του παγκόσμιου οργανισμού υγείας, ως αποτέλεσμα της προσπάθειας συντόμευσης και προσαρμογής του ίδιου εργαλείου σε παιδιά και εφήβους (Stavraki et al., 2022).

Η ψυχική υγεία και ευεξία όπως παρουσιάζεται μέσα από την προσέγγιση της ενσωμάτωσης στην γενικότερη υγεία επηρεάζεται από πλήθος βιολογικών, κληρονομικών, κοινωνικοοικονομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων (Blakemore, 2019. WHO, 2018). Μεταβλητές όπως το ιστορικό κληρονομικότητας, τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, η

οικονομική κατάσταση, η πανδημία, η σταθερότητα και ασφάλεια, τα αρνητικά γεγονότα ζωής, η εκπαίδευση, η κοινωνική υποστήριξη, οι ακαδημαϊκές επιδόσεις, η ψυχική ανθεκτικότητα, η αυτοεκτίμηση αποτελούν μόνο μερικούς από τους πολυπληθείς δυνητικούς παράγοντες κινδύνου και προστατευτικούς παράγοντες (De Kock et al., 2021. Fuentes et al., 2020. Ma & Lai, 2021. Moeller et al., 2022).

Ο αυτοέλεγχος και η κοινωνική υποστήριξη μπορούν να προβλέψουν την ψυχική ευεξία (Ronen et al., 2016). Στο πλαίσιο της κοινωνικοποίησης και των διαπροσωπικών σχέσεων ιδιαίτερο ενδιαφέρον αποκτούν οι γονικές πρακτικές, οι οικογενειακοί ρόλοι, οι σχέσεις μεταξύ αδελφών και η οικογενειακή λειτουργικότητα (Gupta & Mehtani, 2015. Mohamed & Thomas, 2017. Singh, 2017). Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί θετική σχέση των λειτουργικών γονικών πρακτικών με τους έξι παράγοντες της ψυχικής ευεξίας του Ryff (Arulsubila & Subasree, 2017. Gul et al., 2021).

Άλλες έρευνες εξετάζουν την επίδραση του φύλου και της ηλικίας στην ψυχική ευεξία των εφήβων. Γενικά, οι έφηβοι σημειώνουν μεσαία προς υψηλή επίδοση στην ψυχική ευεξία (Barcaccia et al., 2019. Fernandez et al., 2010. Vescovelli et al., 2014).

Σύμφωνα με τους Ronen et al. (2016) οι μεγαλύτεροι έφηβοι σημειώνουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας συγκριτικά με τους μικρότερους εφήβους ανεξάρτητα από το φύλο. Αρκετές έρευνες αναφέρουν μείωση της ψυχικής ευεξίας σε μεγαλύτερους εφήβους, υποστηρίζοντας ότι η μείωση παρατηρείται σε μεγαλύτερο βαθμό στα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια (Booker et al., 2018. Inchley & Currie, 2016. Patalay & Fitzsimons, 2018). Από την άλλη πλευρά, οι Virtanen et al. (2019) έδειξαν αυξητική τάση στα επίπεδα ψυχικής ευεξίας, ενώ άλλες έρευνες υποστηρίζουν ότι τα επίπεδα ψυχικής ευεξίας παραμένουν σχετικά σταθερά σε όλη την εφηβεία (Barcaccia et al., 2019. Meade & Dowswell, 2016).

Τέλος, ως προστατευτικοί παράγοντες φαίνεται να λειτουργούν ο θετικός τρόπος σκέψης, τα θετικά συναισθήματα και οι αλτρουϊστικές συμπεριφορές, όπως της

γενναιοδωρίας, της ελεημοσύνης, της καλοσύνης της ευγνωμοσύνης, της συγχώρεσης και της θυσίας και της αισιοδοξίας (Akhtar, 2012. Layous et al., 2014. Mohamed, & Thomas, 2017. Sharma & Singh, 2019).

Συγχωρητικότητα και Ψυχική Ευεξία

Η μελέτη της συγχώρεσης τόσο ως προδιάθεση και σε συγκεκριμένες καταστάσεις όσο και η μελέτη της συγχώρεσης του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών επιδεικνύει σε σταθερή βάση στατιστικά σημαντική θετική σχέση της συγχώρεσης με την ψυχική υγεία και ευεξία. Οι Toussaint et Webb (2005) στην ανασκόπηση 18 άρθρων περιλαμβάνοντας 13 συναφειακές έρευνες, 4 παρεμβατικές και 1 πειραματική μελετη ανέδειξαν θετικές επιδράσεις στην ψυχική υγεία σε διάφορες πτυχές του ευ ζην, μέσα από την ικανοποίηση από τη ζωή και την αρνητική σχέση με την κατάθλιψη, το άγχος, το στρες, τη χρήση ουσιών και τη βουλιμία. Αντίστοιχα θετικά αποτελέσματα έδειξαν οι Webb et al. (2012) από την ανασκόπηση 30 άρθρων προσθέτοντας στοιχεία για την ψυχική ευεξία, την ποιότητα ζωής, το μετατραυματικό στρες, την τάση αυτοκτονίας, τον θυμό, την επιθετικότητα, την ενσυναίσθηση, τη γενναιοδωρία, την ελπίδα και την αυτοεκτίμηση. Οι Davis et al. (2015) αναφέρουν παρόμοια δεδομένα εστιάζοντας περισσότερο στη συγχώρεση του εαυτού. Οι Griffin et al. (2015) παραθέτουν επίσης στοιχεία για τη σύνδεση της μη συγχώρεσης με χαμηλή ψυχική υγεία και παρατηρούν τη θετική επίδραση της συγχώρεσης στην ψυχική υγεία και ευεξία, λαμβάνοντας υπόψη τις ατομικές διαφορές, τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά και διαφορετικές διαστάσεις σε ποικιλία δειγμάτων. Η εκτενής μετα-ανάλυση των Gao et al. (2022) εξετάζοντας 83 μελέτες έδειξε ότι η συγχώρεση σχετίζεται με υψηλότερη υποκειμενική αίσθηση ευεξίας, ικανοποίηση από τη ζωή, περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά.

Η θετική σχέση της συγχώρεσης με την ψυχική υγεία και ευεξία συνεχίζει να ενισχύεται από ερευνητικά δεδομένα που προέρχονται από παρεμβάσεις (Akhtar & Barlow, 2018. Wade & Titler, 2020).

Η «Αγωγή στη Συγχωρητικότητα» είναι ένα πρόγραμμα παρέμβασης στη συγχώρεση το οποίο έχει εφαρμοστεί σε 21 χώρες με τη συνεργασία του Πανεπιστημίου Wisconsin-Madison. Στην Ελλάδα πραγματοποιήθηκε κατά την περίοδο 2014-2016 με εφαρμογή σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Βόρειας Ελλάδας με στόχο την πρόληψη και την πνευματική καλλιέργεια όλων των μελών της σχολικής κοινότητας. Στα αποτελέσματα αναφέρονται θετικές επιδράσεις στη διάθεση για συγχώρεση, στη διαχείριση των συναισθημάτων, στις δεξιότητες επικοινωνίας, στην ακαδημαϊκή επίδοση και στο θετικό κλίμα των σχέσεων γονέων, μαθητών και καθηγητών (Γαλίτη, 2019).

Οι Gambaro et al. (2008) εφάρμοσαν πρόγραμμα παρέμβασης για την ενίσχυση της προδιάθεσης για συγχώρεση σε εφήβους 12-14 ετών με δυσκολίες στη διαχείριση του θυμού. Τα θετικά αποτελέσματα συνοψίζονται στην σημαντική μείωση του θυμού, στην ενίσχυση των φιλικών και οικογενειακών σχέσεων και στη βελτίωση της σχολικής επίδοσης.

Οι Vassilopoulos et al. (2020) εφάρμοσαν ένα πρόγραμμα επίλυσης συγκρούσεων με βάση τη συγχώρεση σε 21 παιδιά ηλικίας 10-13 ετών. Μετά από έξι συνεδρίες η ομάδα της παρέμβασης παρουσίασε καλύτερη κατανόηση της συγχώρεσης, μεγαλύτερη διάθεση θετικής αντιμετώπισης του θύτη, ικανοποίηση από τη ζωή και σημαντικά χαμηλότερη καταθλιπτική διάθεση και αισθήματα θυμού συγκριτικά με την ομάδα ελέγχου. Οι ερευνητές διατηρώντας ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα σημειώνουν μακροπρόθεσμα οφέλη έπειτα από επαναληπτικές μετρήσεις 12 μήνες μετά το πέρας της παρέμβασης. Παρόμοια θετικά αποτελέσματα βρήκαν και οι Μπούζος και συν. (2019) σε παιδιά ηλικίας 9-12 ετών ως προς τη διάθεση για συγχώρεση και τη διαχείριση του θυμού.

Η παρέμβαση της Freedman (2018) σε εφήβους που βρίσκονταν σε ομάδα υψηλού κινδύνου είχε ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της συγχώρεσης και της ελπίδας αλλά και τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.

Οι Park et al. (2013) έδειξαν θετικά αποτελέσματα στην ψυχοκοινωνική και σχολική προσαρμογή εφήβων κοριτσιών που είχαν υποστεί κακοποίηση. Πιο συγκεκριμένα αναφέρεται η ενίσχυση της διάθεσης για συγχώρεση, η βελτίωση της ενσυναίσθησης, της σχολικής επίδοσης, η μείωση του θυμού και των παραβατικών συμπεριφορών.

Το θετικό αποτέλεσμα της ακαδημαϊκής επίδοσης που προκύπτει από τις παραπάνω παρεμβάσεις φαίνεται πως σχετίζεται έμμεσα με υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας μέσω της συγχώρεσης. Μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι συγκρούσεις των συνομιλήκων που δεν αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία ή/και την ακαδημαϊκή επίδοση των εφήβων (Barclay & Doll, 2001. Denham et al., 2016).

Στον αντίποδα των παραπάνω θετικών αποτελεσμάτων αναφέρονται παρεμβάσεις στη συγχωρητικότητα με ελάχιστη (Hui & Ho, 2004) ή και καθόλου επίδραση στις μεταβλητές της συγχώρεσης, αυτοεκτίμησης, άγχους, κατάθλιψης και ελπίδας (Worthington et al., 2010).

Ως προς τις διαστάσεις της ψυχικής ευεξίας αναφέρονται θετικές συσχετίσεις της συγχώρεσης με την προσωπική ανάπτυξη (Kraichuk, 2021. Lawler-Row & Piferi, 2006), την αποδοχή του εαυτού (Eaton et al., 2006. Hall et Fincam, 2005), τις θετικές κοινωνικές σχέσεις (Akhtar et al., 2017. He et al., 2018) και την κυριαρχία στο περιβάλλον (Shourie & Kaur, 2016). Ακόμα, οι Hasan et Tiwari (2019) βρήκαν θετική σχέση της συγχωρητικότητας και με τις έξι διαστάσεις της ψυχικής ευεξίας που πρότεινε η Ryff. Αντίστοιχα και οι τρεις διαστάσεις της συγχωρητικότητας του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών παρουσίασαν θετική σχέση με την ψυχική ευεξία (Hasan & Tiwari, 2019. Pareek et al., 2016. Toussaint & Friedman, 2009).

Η θετική σχέση της συγχώρεσης με την ψυχική υγεία και ευεξία αποτελεί πάγιο εύρημα στη διεθνή βιβλιογραφία. Ωστόσο, οι πολυάριθμες μελέτες που πιστοποιούν την σχέση των δύο μεταβλητών είναι κατά κύριο λόγο περιγραφικές, αφήνοντας κενά στην ερμηνεία των διεργασιών που υποφώσκουν και εξηγούν το φαινόμενο. Για την ακρίβεια, η πλειοψηφία των δεδομένων στη κατανόηση της συγχώρεσης και της ψυχικής υγείας προέρχεται από τα ευρήματα για τις αρνητικές επιδράσεις των αρνητικών σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών στην διαρκή ενίσχυση και ανατροφοδότηση του μηρυκασμού, της εκδίκησης, του θυμού, του άγχους και της κατάθλιψης (Hill et al., 2015). Έτσι, θεωρείται ότι η συγχώρεση όπως και άλλες ευεργετικές συμπεριφορές διακόπτουν τη ροή των αρνητικών στοιχείων, εμποδίζουν το μηχανισμό του μηρυκασμού, λειτουργώντας ενθαρρυντικά για την ανάπτυξη θετικών κινήτρων, σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών. Ως αποτέλεσμα ενισχύονται οι θετικές κοινωνικές σχέσεις, η κυριαρχία και ο έλεγχος του περιβάλλοντος, η αποδοχή του εαυτού, η αυτοαξία, η ικανοποίηση από τη ζωή και γενικά η καλή σωματική και ψυχική υγεία. Η εξήγηση της σχέσης των δύο μεταβλητών μέσα από την απουσία της συγχώρεσης και της εμμονής στη μη συγχώρεσης παρουσιάζει έμμεσες επιδράσεις της συγχώρεσης στην ψυχική υγεία και ευεξία (Toussaint & Webb, 2005).

Πιο παραγωγικές ερμηνείες προκύπτουν από την κατανόηση της συγχώρεσης ως στρατηγική αντιμετώπισης του στρες ως απάντηση σε κάποια αντιλαμβανόμενη παράβαση. Έτσι, οι άνθρωποι που υιοθετούν τη συμπεριφορά της συγχώρεσης επωφελούνται από την εφαρμογή εποικοδομητικών στρατηγικών αντιμετώπισης, από τον αυτοέλεγχο, τη συναισθηματική αυτορρύθμιση και την ενεργητική εστίαση στην επίλυση του προβλήματος. Ικανοποιητικές προβλέψεις για τα κίνητρα και τους προβλεπτικούς παράγοντες της συγχώρεσης με αποτέλεσμα την καλύτερη διαχείριση των διαπροσωπικών σχέσεων, την ποιότητα των σχέσεων και την κοινωνική ευεξία παρέχει η θεωρία της αλληλεξάρτησης που

παρουσιάστηκε στην ενότητα των θεωρητικών προσεγγίσεων. Ωστόσο, οι παραπάνω προσεγγίσεις παραθέτουν περισσότερες ενδείξεις για την έμμεση και όχι για την άμεση επίδραση στην ψυχική ευεξία.

Μία ερμηνευτική προσέγγιση που συνδυάζει τόσο το ενδοπροσωπικό όσο και το διαπροσωπικό επίπεδο αξιοποιώντας στοιχεία από τις δύο προηγούμενες αποτελεί το μοντέλο της σκαλωσιάς του εαυτού και των κοινωνικών σχέσεων στη συγχώρεση και την ψυχική υγεία (Hill et al., 2015). Το συγκεκριμένο μοντέλο προτείνει διαφορετικά μονοπάτια της συγχώρεσης, μέσα από τα οποία ενισχύεται η ψυχική ευεξία, η ικανοποίηση και η ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων.

Σύμφωνα με τους ίδιους ερευνητές η συχνότητα των συγκρούσεων, ο τρόπος επίλυσής τους και η αποκατάσταση της αρμονίας της σχέσης αποτελούν ισχυρούς προβλεπτικούς δείκτες για την ικανοποίηση από τη σχέση. Έτσι, σε συνέπεια με όλα τα είδη των διαπροσωπικών σχέσεων, πρώτη υπόθεση των ερευνητών είναι ότι η συμπεριφορά της συγχώρεσης ενός συντρόφου σε μία σχέση θα αποδυναμώσει την εμφάνιση μελλοντικών δυσκολιών, καθώς αυξάνει την αρμονία που διέπει τη σχέση.

Δεύτερη υπόθεση των ερευνητών είναι ότι η συγχώρεση συμβάλλει στη διατήρηση των στενών σχέσεων και στην ικανότητα ανάκτησης του ελέγχου. Η αίσθηση ελέγχου αποτελεί βασικό στοιχείο για την αποτελεσματική διαχείριση των κοινωνικών καταστάσεων, καθώς η απουσία του ελέγχου είναι χαρακτηριστική στις περιπτώσεις αναζήτησης εκδίκησης και στη στάση της μη συγχώρεσης.

Η τρίτη υπόθεση των ερευνητών έχει να κάνει με το βαθμό στον οποίο το άτομο έχει διερευνήσει κατάλληλα τον εαυτό, το περιβάλλον και τους σημαντικούς άλλους και έχει κατασκευάσει μία προσαρμοστική ατομική ταυτότητα. Η διεργασία αυτή διευκολύνεται από τη συγχώρεση του εαυτού επιτρέποντας στο άτομο να προσεγγίζει τις σχέσεις με μεγαλύτερη

ελευθερία και με περισσότερα ψυχικά αποθέματα. Το συγκεκριμένο σημείο στοχεύει κυρίως στη συγχωρητικότητα του εαυτού με προεκτάσεις στους άλλους.

Η τέταρτη υπόθεση του μοντέλου εστιάζει επίσης στη συγχώρεση του εαυτού η οποία μπορεί να άρει τα συμπτώματα ενοχής, ντροπής και αυτομομφής για κάποιο ολίσθημα του παρελθόντος και παράλληλα να αυξήσει την αίσθηση αυτοαξίας και αποδοχής του εαυτού. Μέσα, λοιπόν, από την αλληλεπίδραση του ατόμου και των άλλων η συγχώρεση συνιστά αποτελεσματικό τρόπο ενίσχυσης της αρμονίας, διαχείρισης και διατήρησης των κοινωνικών σχέσεων, προαγωγής υγιών διεργασιών της ταυτότητας, της αυτοαξίας και της αποδοχής του εαυτού με αποτέλεσμα την ψυχική υγεία και ευεξία.

Τέλος, οι Toussaint et al. (2023) αναφέρουν ότι υπάρχει ελάχιστη εμπειρική τεκμηρίωση για το συγκεκριμένο μοντέλο.

Η Παρούσα Έρευνα

Αντικείμενο μελέτης της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση της σχέσης της συγχωρητικότητας και της ψυχικής ευεξίας σε μαθητές εφηβικής ηλικίας. Επιμέρους στόχοι είναι η διερεύνηση διαφορών των δύο μεταβλητών ως προς το φύλο, την τάξη και την εκπαιδευτική βαθμίδα και η μελέτη της πρόβλεψης της συγχώρεσης και της ψυχικής ευεξίας μέσα από τις επιμέρους διαστάσεις των δύο μεταβλητών και τη σχολική επίδοση. Η σημαντικότητα της έρευνας έγκειται στην περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης μέσα από τις επιμέρους διαστάσεις της συγχώρεσης και της ψυχικής ευεξίας στην εφηβική ηλικία. Αρκετές έρευνες παρουσιάζουν θετική συνάφεια της συγχώρεσης με την ψυχική υγεία και ευεξία είτε σε πιο αφαιρετικό επίπεδο είτε εστιάζοντας σε παράγοντες που σχετίζονται περισσότερο με την μη συγχώρεση όπως το άγχος, ο θυμός και τα καταθλιπτικά συμπτώματα. Αυτό βέβαια σχετίζεται άμεσα με τους λειτουργικούς ορισμούς που

μεταχειρίζονται κάθε φορά οι ερευνητές. Στην παρούσα έρευνα αξιοποιήθηκε η μέτρηση της συγχώρεσης ως προδιάθεση για τον εαυτό, τους άλλους και τις συνθήκες με την Κλίμακα Συγχώρεσης του Heartland (Thompson & Snyder, 2003). Για την ψυχική ευεξία χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας της Ryff (1989a, 1989b) η οποία περιλαμβάνει έξι διαστάσεις, την αυτονομία, την κυριαρχία στο περιβάλλον, την προσωπική ανάπτυξη, τις θετικές σχέσεις με τους άλλους, το σκοπό στη ζωή και την αποδοχή του εαυτού για τη μέτρηση της ψυχικής ευεξίας. Έτσι, διατυπώθηκαν οι παρακάτω ερευνητικές υποθέσεις και ερωτήματα.

Υ1: Αναμένεται ότι οι συμμετέχοντες θα σημειώσουν μέση επίδοση στη συγχωρητικότητα.

Υ2: Αναμένεται ότι οι συμμετέχοντες θα σημειώσουν μέση προς υψηλή επίδοση στην ψυχική ευεξία.

Ε1: Διατυπώνεται ερευνητικό ερώτημα καθώς στη βιβλιογραφία παρουσιάζονται αντιφατικά αποτελέσματα. Σημειώνονται διαφορές στη συγχωρητικότητα ως προς το φύλο;

Υ3: Αναμένεται ότι οι μαθητές του Λυκείου θα σημειώσουν υψηλότερη επίδοση στη συγχωρητικότητα σε σχέση με τους μαθητές του Γυμνασίου.

Υ4: Αναμένεται ότι οι μαθητές μεγαλύτερων τάξεων θα σημειώσουν υψηλότερη επίδοση στη συγχωρητικότητα συγκριτικά με τους μαθητές μικρότερων τάξεων.

Υ5: Αναμένεται ότι τα αγόρια θα σημειώσουν υψηλότερη επίδοση στην ψυχική ευεξία σε σχέση με τα κορίτσια.

E2: Τα δεδομένα στη βιβλιογραφία είναι αντικρουόμενα. Συνεπώς, διατυπώθηκε ερευνητικό ερώτημα. Σημειώνονται διαφορές στην ψυχική ευεξία ως προς τη βαθμίδα εκπαίδευσης;

E3: Τα δεδομένα στη βιβλιογραφία είναι αντικρουόμενα. Συνεπώς, διατυπώθηκε ερευνητικό ερώτημα. Σημειώνονται διαφορές στην ψυχική ευεξία ως προς την τάξη φοίτησης;

Y6: Αναμένεται στατιστικά σημαντική θετική σχέση της συγχωρητικότητας και της ψυχικής ευεξίας.

Y7: Αναμένεται ότι η συγχωρητικότητα του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών θα έχει στατιστικά σημαντική επίδραση στην ψυχική ευεξία.

Y8: Αναμένεται ότι η σχολική επίδοση θα έχει στατιστικά σημαντική επίδραση στην ψυχική ευεξία.

Y9: Αναμένεται ότι η προσωπική ανάπτυξη, η αποδοχή του εαυτού, η κυριαρχία στο περιβάλλον και οι θετικές σχέσεις θα έχουν στατιστικά σημαντική επίδραση στη συγχωρητικότητα.

Y10: Αναμένεται ότι η σχολική επίδοση θα έχει στατιστικά σημαντική επίδραση στη συγχωρητικότητα.

Μέθοδος

Συμμετέχοντες

Στην παρούσα έρευνα έλαβαν μέρος μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, του Γυμνασίου και Λυκείου, Ιδιωτικών Εκπαιδευτηρίων με έδρα τα Βόρεια Προάστια του Νομού Αττικής. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 227 έφηβοι μαθητές. Πιο αναλυτικά, 166 μαθητές (73,1%) φοιτούσαν στην εκπαιδευτική βαθμίδα του Γυμνασίου και 61 μαθητές (26,9%) στην εκπαιδευτική βαθμίδα του Λυκείου. Ως προς το φύλο συμμετείχαν συνολικά 119 αγόρια (52,4%) και 108 κορίτσια (47,6%).

Πίνακας 1

Κατανομή Συχνότητας των Συμμετεχόντων για τη Βαθμίδα Εκπαίδευσης και το Φύλο

Βαθμίδα Εκπαίδευσης	<i>f</i>	%	Φύλο	<i>f</i>	%
Γυμνάσιο	166	73,1	Αγόρια	119	52,4
Λύκειο	61	26,9	Κορίτσια	108	47,6
Σύνολο	227	100,0	Σύνολο	227	100,00

Στον Πίνακα 1 παρουσιάζεται η επιμέρους απόλυτη και σχετική συχνότητα των συμμετεχόντων ως προς την τάξη φοίτησης. Πιο αναλυτικά, 77 μαθητές (33,9%) φοιτούσαν στην Α΄ Γυμνασίου, 49 μαθητές (21,6%) στη Β΄ Γυμνασίου, 40 μαθητές (17,6%) στη Γ΄ Γυμνασίου, 27 μαθητές (11,9%) στην Α΄ Λυκείου, 22 μαθητές (9,7%) στη Β΄ Λυκείου και 12 μαθητές (5,3%) στη Γ΄ Λυκείου.

Πίνακας 2*Κατανομή Συχνότητας των Συμμετεχόντων ως προς την Τάξη Φοίτησης*

Τάξη Φοίτησης	<i>f</i>	%
Α΄ Γυμνασίου	77	33,9
Β΄ Γυμνασίου	49	21,6
Γ΄ Γυμνασίου	40	17,6
Α΄ Λυκείου	27	11,9
Β΄ Λυκείου	22	9,7
Γ΄ Λυκείου	12	5,3
Σύνολο	227	100,0

Από τους συμμετέχοντες 220 ήταν ελληνικής καταγωγής (96,9%), τέσσερις συμμετέχοντες δήλωσαν κοινή καταγωγή Ελλάδα-Αγγλία (1,8%), μία περίπτωση Φιλιππίνες-Ελλάδα (0,4%), μία περίπτωση Αλβανία-Ελλάδα (0,4%) και μία περίπτωση Σερβία (0,4%). Αντίστοιχα, 220 μαθητές (96,9%) δήλωσαν ως μητρική γλώσσα τα ελληνικά, 5 μαθητές (2,2%) τα αγγλικά μαζί με τα ελληνικά, μία περίπτωση (0,4%) αλβανικά και ελληνικά και μία περίπτωση (0,4%) τα σερβικά.

Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς τα οποία παρέχουν μετρήσεις για τη συγχωρητικότητα και την ψυχική ευεξία. Επιπλέον, χορηγήθηκε ένα αυτοσχέδιο ερωτηματολόγιο για τη συλλογή βασικών δημογραφικών στοιχείων, το οποίο περιλαμβάνει πληροφορίες για το φύλο, την ηλικία, τη βαθμίδα εκπαίδευσης και την τάξη φοίτησης, τον μέσο όρο τετραμήνου-εξαμήνου, την καταγωγή και την μητρική γλώσσα των συμμετεχόντων.

Κλίμακα Heartland για τη Συγχώρεση

Η Κλίμακα Heartland για τη Συγχώρεση (Heartland Forgiveness Scale [HFS]) αναπτύχθηκε από τους Thompson et Snyder (2003) και δημιουργήθηκε με σκοπό να αξιολογήσει την προδιάθεση του ατόμου για συγχώρεση του εαυτού, των άλλων και των συνθηκών. Η ιδιαίτερη συνεισφορά της παρούσας κλίμακας σε σχέση με τα υπόλοιπα εργαλεία μέτρησης της συγχωρητικότητας εκείνης της εποχής έγκειται στο γεγονός ότι οι ερευνητές συμπεριέλαβαν τη διάσταση της συγχωρητικότητας των συνθηκών ως μέρος της εννοιολογικής κατασκευής της συγχωρητικότητας.

Πρόκειται για μία κλίμακα αυτοαναφοράς, η οποία περιλαμβάνει 18 δηλώσεις. Οι συμμετέχοντες δίνουν απαντήσεις μέσα από μία 7-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=σχεδόν πάντα λάθος για μένα, 7= σχεδόν πάντα αληθινή για μένα), ανάλογα με το κατά πόσο τούς αντιπροσωπεύει το περιεχόμενο της πρότασης. Ως προς τη δομή της, αποτελείται από τρεις υποκλίμακες οι οποίες μετρούν τη συγχωρητικότητα του εαυτού (π.χ. *«Παρόλο που στην αρχή νιώθω άσχημα όταν τα θαλασσώνω, με τον καιρό μπορώ να χαλαρώσω κάπως»*), την συγχωρητικότητα για τους άλλους (π.χ. *«Με τον καιρό, κατανοώ τους άλλους για τα σφάλματα που έχουν κάνει»*) και την συγχωρητικότητα των συνθηκών (π.χ. *«Με τον καιρό, μπορώ να κατανοήσω τις κακές στιγμές στη ζωή μου»*). Κάθε υποκλίμακα περιλαμβάνει έξι στοιχεία. Η κλίμακα απαιτεί την αντίστροφη κωδικοποίηση των ερωτημάτων με αρνητική διατύπωση (π.χ. *«Κρατάω κακία στον εαυτό μου για τα αρνητικά πράγματα που έχω κάνει»*), έτσι ώστε υψηλές τιμές στην κλίμακα να δηλώνουν υψηλή επίδοση στην αυτό-αξιολόγηση της συγχωρητικότητας και το αντίστροφο. Ως προς τη βαθμολογία το άθροισμα των τιμών των έξι στοιχείων κάθε υποκλίμακας αντιστοιχεί στην επίδοση των συμμετεχόντων για τις επιμέρους διαστάσεις της συγχωρητικότητας, ενώ το άθροισμα των τριών υποκλιμάκων παρέχει τη συνολική επίδοση στη συγχωρητικότητα.

Η προσαρμογή του εργαλείου στα ελληνικά δεδομένα έγινε από τις Λαμπροπούλου και Χατζηχρήστου (2012). Για την προσαρμογή της κλίμακας στο ελληνικό δείγμα, η αρχική κλίμακα μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα και, έπειτα, μεταφράστηκε ξανά στα αγγλικά, ώστε να επιτευχθεί η ακριβής μεταφορά στην ελληνική γλώσσα. Το ελληνικό δείγμα αποτέλεσαν 714 έφηβοι μαθητές, οι οποίοι φοιτούσαν στις δύο τελευταίες τάξεις του Γυμνασίου και του Λυκείου δημόσιων σχολείων της ευρύτερης περιοχής των Αθηνών, με τη μέθοδο της τυχαίας δειγματοληψίας. Η παραγοντική ανάλυση, με την εκτέλεση της ανάλυσης βασικών συνιστωσών και την εφαρμογή της μεθόδου ορθογωνίας περιστροφής των αξόνων τύπου Varimax, ανέδειξε τους ίδιους παράγοντες με εκείνους που προτείνονται από τους κατασκευαστές.

Σύμφωνα με τους Thompson et al. (2005) σημειώνεται ικανοποιητική εγκυρότητα εννοιολογικής δομής και συγκλίνουσα εγκυρότητα. Ακόμα, δεδομένα από έρευνες σε μη μαθητικό πληθυσμό, με μεγαλύτερους ενήλικες, υποστηρίζουν την προβλεπτική εγκυρότητα του εργαλείου (Cheaves et al., 2016. Weinberg et al., 2014). Στο αρχικό δείγμα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (δείκτης Cronbach's Alpha) έδειξε να κυμαίνεται από 0,86 έως 0,87 για τη συνολική κλίμακα HFS, ενώ για τις επιμέρους υποκλίμακες από 0,72 έως 0,82. Αντίστοιχα, η αξιοπιστία των επαναληπτικών μετρήσεων κυμάνθηκε από 0,72 έως 0,82. Ο δείκτης αξιοπιστίας των παραγόντων για το ελληνικό δείγμα κυμαίνεται από το 0,70 έως 0,83. Ωστόσο, δεν διατίθενται πληροφορίες για διαφορετικούς τύπους εγκυρότητας του εργαλείου στο ελληνικό δείγμα.

Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας

Η Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας (Psychological Well-Being Scale [PWBS]) αναπτύχθηκε από την Ryff (1989a, 1989b) με σκοπό να αξιολογήσει την ατομική

ψυχική ευεξία σε ενήλικο και εφηβικό πληθυσμό. Πρότεινε τη μέτρηση της ψυχικής ευεξίας μέσα από έξι παράγοντες. Πιο αναλυτικά, οι παράγοντες που πρότεινε είναι η αποδοχή του εαυτού, οι θετικές σχέσεις με τους άλλους, η αυτονομία, η κυριαρχία στο περιβάλλον, ο σκοπός στη ζωή και η προσωπική ανάπτυξη. Κάθε παράγοντας έχει ένα θετικό και ένα αρνητικό άκρο ανάλογα με την υψηλή ή χαμηλή επίδοση.

Η PWBS αποτελείται από 84 δηλώσεις, τις οποίες οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους, μέσα από μία 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1=Διαφωνώ πολύ, 6=Συμφωνώ πολύ), ανάλογα με το βαθμό συμφωνίας ή διαφωνίας ως προς το περιεχόμενο της πρότασης. Κάθε παράγοντας περιλαμβάνει 14 δηλώσεις, όπως για παράδειγμα «Γενικά, έχω αυτοπεποίθηση και αισθάνομαι θετικά για τον εαυτό μου» (αποδοχή του εαυτού), «Οι περισσότεροι άνθρωποι με θεωρούν στοργικό και τρυφερό άτομο» (θετικές σχέσεις με τους άλλους), «Οι αποφάσεις μου δεν επηρεάζονται συνήθως από το τι κάνουν όλοι οι άλλοι» (αυτονομία), «Γενικά, αισθάνομαι ότι εγώ κατευθύνω τη ζωή μου» (κυριαρχία στο περιβάλλον), «Έχω μία αίσθηση προσανατολισμού και σκοπού στη ζωή μου» (σκοπός στη ζωή) «Με τον καιρό, κατάλαβα πολλά πράγματα για τη ζωή και αυτό με έκανε ένα πιο δυνατό, πιο ικανό άτομο» (προσωπική ανάπτυξη). Ως προς τη βαθμολόγηση απαιτείται η αντίστροφη κωδικοποίηση ερωτημάτων με αρνητική διατύπωση όπως για παράδειγμα «Δεν με ενδιαφέρουν δραστηριότητες που διευρύνουν τους ορίζοντές μου», έτσι ώστε η υψηλή επίδοση να δηλώνει υψηλή αυτό-αξιολόγηση στην υποκλίμακα και το αντίστροφο. Το άθροισμα των στοιχείων παρέχει βαθμολογίες για την επίδοση στις έξι υποκλίμακες, ενώ η συνολική επίδοση των συμμετεχόντων για την ψυχική ευεξία εξάγεται από το άθροισμα των βαθμολογιών που συγκέντρωσαν οι συμμετέχοντες στους έξι παράγοντες.

Η προσαρμογή στα ελληνικά έγινε από την Λεοντοπούλου (2007, 2012). Αρχικά, η κλίμακα μεταφράστηκε από τα αγγλικά στα ελληνικά και στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε αντίστροφη μετάφραση στην αγγλική γλώσσα από δύο ανεξάρτητους δίγλωσσους

επιστήμονες. Στο ελληνικό δείγμα συμμετείχαν 326 πρωτοετείς φοιτητές πανεπιστημιακών σχολών της Αθήνας και της Κομοτηνής. Το 82,8% ήταν γυναίκες και το 17,8% ήταν άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα 18,7 έτη. Η δομή της κλίμακας των έξι παραγόντων επιβεβαιώθηκε και για το ελληνικό δείγμα.

Σύμφωνα με τους κατασκευαστές, η κλίμακα παρουσιάζει ικανοποιητική συγκλίνουσα και διακρίνουσα εγκυρότητα. Στο αρχικό δείγμα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας κυμάνθηκε από 0,87 έως 0,93. Η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων ήταν επίσης σε υψηλά επίπεδα με τιμές από 0,81 έως 0,88. Στο ελληνικό δείγμα, διαπιστώθηκε καλή εγκυρότητα εννοιολογικής δομής. Ο δείκτης συνάφειας Pearson r της κλίμακας σε σχέση με τα ερωτηματολόγια της αυτοεκτίμησης και εκτίμησης της ψυχοπαθολογίας ήταν 0,60 και 0,46 αντίστοιχα. Ως προς την αξιοπιστία ο δείκτης Cronbach' s α ήταν υψηλός τόσο για ολόκληρη την κλίμακα ($\alpha = 0,89$) όσο και για τις υποκλίμακες ($\alpha = 0,86-0,89$).

Αυτοσχέδιο Ερωτηματολόγιο Δημογραφικών Στοιχείων

Το παρόν ερωτηματολόγιο είναι εξαιρετικά απλό, σύντομο και σχεδιάστηκε προκειμένου να παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τα βασικά δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων της έρευνας, τα οποία αξιοποιούνται στις αναλύσεις κατά τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων. Το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος οι συμμετέχοντες ενημερώνονται για τον σκοπό της μελέτης, ενώ γίνεται ρητή αναφορά στις προϋποθέσεις της δεοντολογίας ως προς την ανωνυμία, το απόρρητο και την εμπιστευτικότητα. Στο δεύτερο μέρος οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν τις πληροφορίες που έχουν να κάνουν με το φύλο, την ηλικία σε έτη, τη βαθμίδα εκπαίδευσης και την τάξη φοίτησης, τον μέσο όρο τετραμήνου-εξαμήνου, την καταγωγή και την μητρική γλώσσα.

Διαδικασία

Μετά την έγκριση του πρωτοκόλλου ακολούθησε η ενημέρωση των διευθυντών του Γυμνασίου και του Λυκείου σχετικά με το σκοπό, τον σχεδιασμό και τη διαδικασία συλλογής των δεδομένων. Στη συνέχεια, εστάλησαν προς τους γονείς οι δηλώσεις ενήμερης συγκατάθεσης, εγγράφως, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, προκειμένου να επιτρέψουν τη συμμετοχή των μαθητών στην έρευνα.

Δεν εφαρμόστηκε η μέθοδος της τυχαίας δειγματοληψίας. Πρόκειται για δείγμα ευκολίας, το οποίο βασίζεται στην εθελοντική, ευγενική και πρόθυμη διάθεση των διευθυντών, γονέων και μαθητών του Γυμνασίου και του Λυκείου των Ιδιωτικών Εκπαιδευτηρίων, τα οποία βρίσκονται στην ευρύτερη περιοχή των Βορείων Προαστίων του Νομού Αττικής. Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων ολοκληρώθηκε σε δύο ημέρες, μία για το Γυμνάσιο και μία για το Λύκειο. Κριτήριο για τη συμμετοχή στην έρευνα αποτέλεσε η εθελοντική συμμετοχή των μαθητών και η γραπτή συγκατάθεση των γονέων.

Αποτελέσματα

Η στατιστική επεξεργασία και ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το στατιστικό υπολογιστικό πακέτο IBM SPSS Statistics 25.0. Αρχικά, έγινε έλεγχος για ελλείπουσες τιμές και τυχόν σφάλματα κωδικοποίησης κατά την εισαγωγή των δεδομένων. Συνολικά, παρατηρήθηκαν τέσσερις ελλείπουσες τιμές (1,8%) στη μεταβλητή της ψυχικής ευεξίας και μία ελλείπουσα τιμή (0,4%) στη μεταβλητή μέσος όρος τετραμήνου ή εξαμήνου, η οποία υποδηλώνει τη σχολική επίδοση. Οι συμμετέχοντες 4 και 11 δεν έχουν τιμή στη μεταβλητή «Κυριαρχία στο περιβάλλον» (0,9%). Αντίστοιχα, για τον συμμετέχοντα 50 παρατηρείται ελλείπουσα τιμή στη μεταβλητή «Προσωπική ανάπτυξη» (0,4%) και για τον συμμετέχοντα 45 στη μεταβλητή «Αυτονομία» (0,4%). Από την ανάλυση ελλειπουσών τιμών φαίνεται ότι αυτές κατανέμονται με τυχαίο τρόπο στα δεδομένα, καθώς σε καμία περίπτωση συμμετέχοντα δεν προέκυψαν ελλείπουσες τιμές στις υπόλοιπες μεταβλητές της έρευνας. Από τον έλεγχο κανονικότητας των μεταβλητών για το σύνολο του δείγματος, σύμφωνα με το κριτήριο Kolmogorov-Smirnov και το κριτήριο της λοξότητας και της κύρτωσης προκύπτει ότι οι μεταβλητές «Συγχωρητικότητα εαυτού» και «Συγχωρητικότητα για τους άλλους» δεν ακολουθούν την κανονική κατανομή $K-S [D(223) = 0,07, p = 0,01]$, Λοξότητα $(0,358 / 0,163 = 2,19)$ και αντίστοιχα $K-S [D(223) = 0,09, p < 0,001]$, Λοξότητα $(0,469 / 0,163 = 2,87)$. Οι υπόλοιπες μεταβλητές της έρευνας παρουσιάζουν κανονική κατανομή. Ωστόσο, στις αναλύσεις που ακολουθούν, όπου απαιτείται, εφαρμόστηκε έλεγχος κανονικότητας των μεταβλητών για τις ομάδες που συμμετέχουν στην ανάλυση κάθε φορά.

Η αξιοπιστία των ψυχομετρικών εργαλείων διερευνήθηκε με τη μέθοδο *Alpha-Cronbach* για το σύνολο του δείγματος. Πιο συγκεκριμένα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της Κλίμακας Heartland για τη Συγχώρεση (HFS-18) βρέθηκε $Alpha = 0,76$. Οι επιμέρους υποκλίμακες σημειώνουν χαμηλή αξιοπιστία, Συγχωρητικότητα Εαυτού ($Alpha =$

0,57), Συγχωρητικότητα για τους Άλλους ($Alpha = 0,54$) και Συγχωρητικότητα των Συνθηκών ($Alpha = 0,60$).

Αντίστοιχα, η αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας της Κλίμακας Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας (PWBS-84) βρέθηκε $Alpha = 0,95$. Ικανοποιητική αξιοπιστία σημειώνουν και οι επιμέρους υποκλίμακες, Αποδοχή του Εαυτού ($Alpha = 0,86$), Αυτονομία ($Alpha = 0,81$), Κυριαρχία στο Περιβάλλον ($Alpha = 0,66$ η οποία με την αφαίρεση του στοιχείου «Συχνά αισθάνομαι να με κατακλύζουν οι ευθύνες μου» ανέρχεται στην τιμή 0,74), Σκοπός στη Ζωή ($Alpha = 0,78$), Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους ($Alpha = 0,83$) και Προσωπική Ανάπτυξη ($Alpha = 0,74$).

Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες

Στους πίνακες που ακολουθούν παρουσιάζονται ο μέσος όρος, η τυπική απόκλιση, η ελάχιστη και η μέγιστη τιμή, καθώς και η διάμεσος των μετρήσεων της συγχωρητικότητας και της ψυχικής ευεξίας για το σύνολο του δείγματος. Ο Πίνακας 3 αποτυπώνει τους περιγραφικούς στατιστικούς δείκτες της Κλίμακας Heartland για τη Συγχώρεση (HFS).

Πίνακας 3

Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες της Κλίμακας Heartland για τη Συγχώρεση (HFS)

Μεταβλητές	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Median</i>
Συγχωρητικότητα	4,54	0,79	2,33	6,67	4,55
Εαυτός	4,65	1,01	1,50	7,00	4,66
Άλλοι	4,59	0,95	1,17	7,00	4,66
Συνθήκες	4,37	1,03	1,17	6,83	4,33

Σημείωση. Συγχωρητικότητα: 7-βαθμη κλίμακα Likert (1 = Πάντα λάθος, 2 = Σχεδόν πάντα λάθος, 3 = Πιο συχνά λάθος, 4 = Μερικές φορές αλήθεια, 5 = Πιο συχνά αλήθεια, 6 = Σχεδόν πάντα αλήθεια, 7 = Πάντα αλήθεια)

Ο μέσος όρος της συγχωρητικότητας κινείται στο μέσο επίπεδο ($M = 4,54$, $SD = 0,79$). Παρατηρείται ότι οι μέσοι όροι και στις τρεις διαστάσεις της συγχωρητικότητας των εφήβων μαθητών βρίσκονται πολύ κοντά μεταξύ τους, με την συγχωρητικότητα του εαυτού ($M = 4,65$, $SD = 1,01$) και τη συγχωρητικότητα για τους άλλους ($M = 4,59$, $SD = 0,95$) σχεδόν να ταυτίζονται, ενώ ακολουθεί η συγχωρητικότητα των συνθηκών ($M = 4,37$, $SD = 1,03$) με λίγο χαμηλότερη επίδοση.

Ο μέσος όρος της ψυχικής ευεξίας κινείται σε μέσο προς υψηλό επίπεδο ($M = 4,15$, $SD = 0,67$). Αξιοσημειώτες είναι οι διαφορές των μέσων όρων που παρατηρούνται ανάμεσα στις επιμέρους υποκλίμακες της Κλίμακας Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας (PWBS) όπως αποτυπώνονται στον Πίνακα 4. Οι επιδόσεις στις υποκλίμακες Αυτονομία ($M = 4,01$, $SD = 0,84$), Κυριαρχία στο Περιβάλλον ($M = 4,00$, $SD = 0,66$) και Αποδοχή του Εαυτού ($M = 3,97$, $SD = 0,95$) βρίσκονται πολύ κοντά μεταξύ τους. Υψηλότερη βαθμολογία σημειώθηκε στις υποκλίμακες Θετικές Σχέσεις με τους Άλλους ($M = 4,27$, $SD = 0,89$) και Σκοπός στη Ζωή ($M = 4,27$, $SD = 0,78$). Τέλος, οι έφηβοι συμμετέχοντες πέτυχαν την υψηλότερη βαθμολογία στην υποκλίμακα της Προσωπικής Ανάπτυξης ($M = 4,38$, $SD = 0,70$).

Πίνακας 4

Περιγραφικοί Στατιστικοί Δείκτες της Κλίμακας Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας (PWBS)

Μεταβλητές	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Median</i>
Ψυχική Ευεξία	4,15	0,67	1,94	5,63	4,13
Αυτονομία	4,01	0,84	1,57	5,93	3,92

Κυριαρχία στο Περιβάλλον	4,00	0,66	1,93	5,71	4,00
Προσωπική Ανάπτυξη	4,38	0,70	2,64	6,00	4,42
Θετικές Σχέσεις με Άλλους	4,27	0,89	1,86	6,00	4,21
Σκοπός στη Ζωή	4,27	0,78	1,43	5,86	4,21
Αποδοχή του Εαυτού	3,97	0,95	1,36	5,86	4,00

Σημείωση. Ψυχική Ευεξία: 6-βαθμη κλίμακα Likert (1 = Διαφωνώ πολύ, 2 = Διαφωνώ Μέτρια, 3 = Διαφωνώ λίγο, 4 = Συμφωνώ λίγο, 5 = Συμφωνώ Μέτρια, 6 = Συμφωνώ πολύ)

Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων

Διαφορές στη Συγχωρητικότητα κατά Φύλο και Τάξη

Για τη διερεύνηση διαφορών στη συγχωρητικότητα ανάμεσα σε αγόρια-κορίτσια των έξι τάξεων Γυμνασίου-Λυκείου εκτελέστηκε διπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης ανεξάρτητων δειγμάτων. Από τον έλεγχο κανονικότητας φαίνεται ότι το δείγμα προέρχεται από κανονικό πληθυσμό για τα αγόρια και τα κορίτσια και των έξι τάξεων. Το αποτέλεσμα του κριτηρίου *Levene's test* είναι στατιστικά μη σημαντικό [*Levene's Statistic*(11, 215) = 1,19, $p = 0,29$], συνεπώς, πληρούται η προϋπόθεση της ισότητας των διακυμάνσεων. Δεν βρέθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των ανεξάρτητων μεταβλητών τάξης και φύλου [$F(5, 215) = 0,426, p = 0,83$]. Όμως, βρέθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του φύλου [$F(1, 215) = 9,875, p = 0,002$] και της τάξης [$F(5, 215) = 2,364, p = 0,04$]. Από τις

πολλαπλές συγκρίσεις με τη μέθοδο Bonferroni δεν βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των διαφορετικών τάξεων.

Διαφορές στη Συγχωρητικότητα ως προς το Φύλο

Για την περαιτέρω διερεύνηση της κύριας επίδρασης του φύλου, που προέκυψε στην ανάλυση διακύμανσης, χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο *T-test* ανεξάρτητων δειγμάτων για τη σύγκριση μέσων όρων της συγχωρητικότητας ανάμεσα στα αγόρια και στα κορίτσια. Τα δεδομένα ακολουθούν την κανονική κατανομή. Το αποτέλεσμα του κριτηρίου Levene's test είναι στατιστικά μη σημαντικό ($p = 0,397$), επομένως, πληρούται η προϋπόθεση της ισότητας των διακυμάνσεων. Από τη σύγκριση μέσων όρων μεταξύ αγοριών και κοριτσιών προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά $t(225) = 3,60$, $p < 0,001$. Τα αγόρια σημείωσαν υψηλότερη επίδοση στη συγχωρητικότητα σε σύγκριση με τα κορίτσια (84,89 έναντι 78,25).

Διαφορές στη Συγχωρητικότητα ως προς τη Βαθμίδα Εκπαίδευσης

Για τη σύγκριση των μέσων όρων της συγχωρητικότητας μεταξύ Γυμνασίου και Λυκείου χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο *T-test* ανεξάρτητων δειγμάτων. Τα δεδομένα ακολουθούν την κανονική κατανομή. Το αποτέλεσμα του κριτηρίου Levene's test είναι στατιστικά μη σημαντικό ($p = 0,07$). Από τη σύγκριση των μέσων όρων του Γυμνασίου και του Λυκείου προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά $t(225) = 2,12$, $p = 0,035$. Οι μαθητές του Λυκείου σημείωσαν υψηλότερη επίδοση στη συγχωρητικότητα συγκριτικά με τους μαθητές του Γυμνασίου (85,01 έναντι 80,52).

Διαφορές στην Ψυχική Ευεξία κατά Φύλο και Τάξη

Για τη διερεύνηση διαφορών στη μεταβλητή της ψυχικής ευεξίας ανάμεσα σε αγόρια-κορίτσια των έξι τάξεων Γυμνασίου-Λυκείου εκτελέστηκε διπαραγοντική ανάλυση διακύμανσης ανεξάρτητων δειγμάτων. Από τον έλεγχο κανονικότητας φαίνεται ότι το δείγμα προέρχεται από κανονικό πληθυσμό για τα αγόρια και τα κορίτσια και των έξι τάξεων. Το αποτέλεσμα του κριτηρίου *Levene's test* είναι στατιστικά μη σημαντικό [*Levene's Statistic*(11, 211) = 1,26, $p = 0,249$], επομένως πληρούται η προϋπόθεση της ισότητας των διακυμάνσεων. Δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση φύλου και τάξης [$F(5, 211) = 1,05, p = 0,389$]. Όμως, προέκυψε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση της τάξης [$F(5, 211) = 2,38, p = 0,04$]. Από τις πολλαπλές συγκρίσεις με τη μέθοδο Bonferroni σημειώθηκε μόνο μία στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην Α Γυμνασίου και την Γ' Λυκείου (μέση διαφορά: 52,76, $p = 0,036$) με τους μαθητές της Γ' Λυκείου να παρουσιάζουν υψηλότερη επίδοση στη μεταβλητή της ψυχικής ευεξίας συγκριτικά με τους μαθητές της Α Γυμνασίου.

Διαφορές στην Ψυχική Ευεξία ως προς τη Βαθμίδα Εκπαίδευσης

Για τη διερεύνηση διαφορών στη μεταβλητή της ψυχικής ευεξίας ανάμεσα σε μαθητές Γυμνασίου – Λυκείου εφαρμόστηκε ο στατιστικός έλεγχος *T-test* ανεξάρτητων δειγμάτων. Τα δεδομένα σχηματίζουν συμμετρική κατανομή. Το αποτέλεσμα του κριτηρίου *Levene's test* είναι στατιστικά μη σημαντικό ($p = 0,085$), επομένως, πληρούται η προϋπόθεση της ισότητας των διακυμάνσεων. Από τη σύγκριση μέσων όρων μεταξύ γυμνασίου και λυκείου προκύπτει στατιστικά σημαντική διαφορά [$t(221) = 2,15, p < 0,032$]. Οι μαθητές του Λυκείου σημείωσαν υψηλότερη επίδοση στη μεταβλητή της ψυχικής ευεξίας σε σύγκριση με τους μαθητές του Γυμνασίου (362,11 έναντι 344,01).

Διερεύνηση Συνάφειας της Συγχωρητικότητας και της Ψυχικής Ευεξίας

Για τη διερεύνηση της σχέσης των μεταβλητών της συγχωρητικότητας και της ψυχικής ευεξίας χρησιμοποιήθηκε ο συντελεστής συσχέτισης *Pearson's r*. Από τον υπολογισμό του συντελεστή συσχέτισης βρέθηκε στατιστικά σημαντική υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στη συγχωρητικότητα και τη μεταβλητή της ψυχικής ευεξίας [$r(227) = 0,72, p < 0,001$]. Επίσης, υπολογίστηκε ο συντελεστής προσδιορισμού $r^2 = 51,84$. Συνεπώς, το 51,84% της διακύμανσης της μεταβλητής της ψυχικής ευεξίας οφείλεται στη μεταβλητή της συγχωρητικότητας ή διαφορετικά το 51,84% της διακύμανσης των δύο μεταβλητών είναι κοινό.

Ανάλυση Πολλαπλής Παλινδρόμησης

Προκειμένου να διερευνηθεί ποιες διαστάσεις της συγχωρητικότητας συνιστούν προβλεπτικές μεταβλητές της ψυχικής ευεξίας και ποιοι παράγοντες της ψυχικής ευεξίας έχουν προβλεπτική αξία ως προς τη συγχωρητικότητα, εκτελέστηκε ανάλυση πολλαπλής παλινδρόμησης. Στην ανάλυση προστέθηκαν επιπλέον οι μεταβλητές του φύλου, της τάξης φοίτησης και της σχολικής επίδοσης ως ανεξάρτητες προβλεπτικές μεταβλητές. Η κατηγορική μεταβλητή του φύλου εισήχθη στο μοντέλο της παλινδρόμησης ως ψευδομεταβλητή, ενώ η τάξη φοίτησης ως κατηγορική με διάταξη λόγω των πολλών επιπέδων. Στον Πίνακα 5 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης των διαστάσεων της συγχωρητικότητας, της ψυχικής ευεξίας και της σχολικής επίδοσης.

Πίνακας 5

Συντελεστές Συσχέτισης Pearson's r για τις Διαστάσεις της Συγχωρητικότητας, της Ψυχικής Ευεξίας και τη Σχολική Επίδοση

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Συγχωρητικότητα εαυτού		0,26**	0,59**	0,42**	0,60**	0,44**	0,48**	0,55**	0,67**	0,13
2.Συγχωρητικότητα άλλων			0,41**	0,33**	0,31**	0,39**	0,33**	0,33**	0,27**	0,16*
3.Συγχωρητικότητα συνθηκών				0,43**	0,60**	0,42**	0,51**	0,52**	0,63**	0,09
4.Αυτονομία					0,54**	0,59**	0,51**	0,61**	0,64**	0,18**
5.Κυριαρχία στο περιβάλλον						0,58**	0,64**	0,65**	0,74**	0,11
6.Προσωπική ανάπτυξη							0,54**	0,72**	0,60**	0,20**
7.Θετικές σχέσεις								0,56**	0,66**	0,10
8.Σκοπός στη ζωή									0,72**	0,18**
9.Αποδοχή εαυτού										0,17**
10.Σχολική επίδοση										

Σημείωση. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Πιο συγκεκριμένα, ως εξαρτημένη μεταβλητή (κριτήριο) χρησιμοποιήθηκε η ψυχική ευεξία και η συγχωρητικότητα. Ανεξάρτητες προβλεπτικές μεταβλητές αποτέλεσαν η συγχωρητικότητα του εαυτού, των άλλων, των συνθηκών, η αυτονομία, η κυριαρχία στο περιβάλλον, η προσωπική ανάπτυξη, οι θετικές σχέσεις, ο σκοπός στη ζωή, η αποδοχή του εαυτού η σχολική επίδοση, το φύλο και η τάξη φοίτησης. Στον Πίνακα 6 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης των παραπάνω μεταβλητών.

Πίνακας 6

Συντελεστές Συσχέτισης της Ψυχικής Ευεξίας και των Προβλεπτικών Μεταβλητών της Πολλαπλής Παλινδρόμησης

	2	3	4	5	6	7
1. Ψυχική ευεξία (κριτήριο)	0,65***	0,40***	0,63***	0,19**	0,19**	0,11*
2. Συγχωρητικότητα εαυτού		0,27***	0,61***	0,13*	0,14*	0,19**
3. Συγχωρητικότητα για τους άλλους			0,41***	0,17**	0,10	0,14*
4. Συγχωρητικότητα συνθηκών				0,09	0,12*	0,22***
5. Μέσος όρος τετραμήνου-εξαμήνου					-0,20**	-0,01
6. Τάξη φοίτησης						-0,00
7. Άνδρες						

Σημείωση. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Για την εισαγωγή των προβλεπτικών μεταβλητών στο μοντέλο της παλινδρόμησης χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος Stepwise. Το μοντέλο βρέθηκε στατιστικά σημαντικό [$F(3, 221) = 85,07, p < 0,001$]. Οι τρεις προβλεπτικές μεταβλητές, συγχωρητικότητα του εαυτού, συγχωρητικότητα για τους άλλους και συγχωρητικότητα των συνθηκών, οι οποίες βρέθηκαν να έχουν στατιστικώς σημαντική επίδραση στη μεταβλητή κριτήριο της ψυχικής ευεξίας, ερμηνεύουν συνολικά το 54% της συνολικής διακύμανσής της. Πιο αναλυτικά, η μεταβλητή συγχωρητικότητα του εαυτού ερμηνεύει το 43%, η μεταβλητή συγχωρητικότητα των συνθηκών ερμηνεύει το 9,1% και η συγχωρητικότητα για τους άλλους το 2,1%. Η πιο σημαντική προβλεπτική μεταβλητή είναι η συγχωρητικότητα του εαυτού (0,41). Η μεταβολή της συγχωρητικότητας του εαυτού κατά μία τυπική απόκλιση, προβλέπει την αλλαγή της ψυχικής ευεξίας κατά 0,41 μονάδες τυπικής απόκλισης. Η τυπική απόκλιση για τη μεταβλητή

της ψυχικής ευεξίας είναι $SD = 56,45$, οπότε αυτό στοιχειοθετεί μια αλλαγή της τάξης των 23,14 μονάδων ($56,45 \times 0,41$). Η τυπική απόκλιση της μεταβλητής συγχωρητικότητα του εαυτού είναι $SD = 6,07$. Επομένως, κάθε φορά που θα αυξάνεται η τιμή της συγχωρητικότητας του εαυτού κατά 6,07 μονάδες, η τιμή της ψυχικής ευεξίας θα αλλάζει κατά 23,14 μονάδες. Αμέσως επόμενη πιο σημαντική προβλεπτική μεταβλητή είναι η συγχωρητικότητα των συνθηκών (0,32) και ακολουθεί η συγχωρητικότητα για τους άλλους (0,16) με θετική κατεύθυνση. Όλοι οι τυποποιημένοι συντελεστές παλινδρόμησης βρέθηκαν στατιστικά σημαντικοί, όπως παρουσιάζονται στον πίνακα της βηματικής ανάλυσης πολλαπλής παλινδρόμησης.

Πίνακας 7

Περίληψη της Βηματικής Ανάλυσης Πολλαπλής Παλινδρόμησης για τη Στατιστική Πρόβλεψη της Ψυχικής Ευεξίας (N=222)

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Συγχωρητικότητα εαυτού	3,84	0,54	0,41***
Συγχωρητικότητα συνθηκών	2,92	0,56	0,32***
Συγχωρητικότητα για τους άλλους	1,57	0,50	0,16**

Σημείωση. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Αντίστοιχα, στον Πίνακα 8 παρουσιάζονται οι συντελεστές συσχέτισης για τη συγχωρητικότητα.

Πίνακας 8

Συντελεστές Συσχέτισης της Συγχωρητικότητας και των Προβλεπτικών Μεταβλητών της Πολλαπλής Παλινδρόμησης

	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Συγχωρητικότητα (Κριτήριο)	0,50***	0,65***	0,54***	0,57***	0,60***	0,69**	0,16**	0,15**	0,24***
2. Αυτονομία		0,54***	0,59***	0,51***	0,61***	0,65***	0,18**	0,20**	0,03
3. Κυριαρχία στο περιβάλλον			0,58***	0,64***	0,65***	0,74***	0,11*	0,14*	0,15
4. Προσωπική ανάπτυξη				0,54***	0,72***	0,60***	0,20**	0,12*	-0,02
5. Θετικές σχέσεις με άλλους					0,56***	0,66***	0,10	0,12*	0,14*
6. Σκοπός στη ζωή						0,73***	0,18**	0,15*	0,05
7. Αποδοχή εαυτού							0,17**	0,18**	0,18**
8. Μέσος όρος τετραμήνου-εξαμήνου								-0,20**	-0,01
9. Τάξη φοίτησης									-0,00
10. Άνδρες									

Σημείωση. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Το μοντέλο βρέθηκε στατιστικά σημαντικό [$F(4, 221) = 66,74, p < 0,001$]. Οι τέσσερις προβλεπτικές μεταβλητές αποδοχή του εαυτού, κυριαρχία στο περιβάλλον, το φύλο και η προσωπική ανάπτυξη, οι οποίες βρέθηκαν να έχουν στατιστικά σημαντική επίδραση στη μεταβλητή κριτήριο της συγχωρητικότητας, ερμηνεύουν συνολικά το 55,2% της συνολικής διακύμανσής της. Πιο αναλυτικά, η μεταβλητή αποδοχή του εαυτού ερμηνεύει το 47,7%, η κυριαρχία στο περιβάλλον το 4,5%, το φύλο το 1,2% και η προσωπική ανάπτυξη το 1,8%. Η πιο σημαντική προβλεπτική μεταβλητή είναι η αποδοχή του εαυτού (0,37). Η μεταβολή της αποδοχής του εαυτού κατά μία τυπική απόκλιση προβλέπει την αλλαγή στην

τιμή της συγχωρητικότητας κατά 0,37 μονάδες τυπικής απόκλισης. Η τυπική απόκλιση της συγχωρητικότητας είναι $SD = 14,20$, οπότε στοιχειοθετεί αλλαγή της τάξης των 5,25 μονάδων ($14,20 \times 0,37$). Η τυπική απόκλιση της μεταβλητής αποδοχή του εαυτού είναι $SD = 13,34$. Επομένως, κάθε φορά που θα αυξάνεται η τιμή της αποδοχής του εαυτού κατά 13,34 μονάδες η τιμή της συγχωρητικότητας θα αλλάζει κατά 5,25 μονάδες. Αμέσως επόμενη πιο σημαντική προβλεπτική μεταβλητή είναι η κυριαρχία στο περιβάλλον (0,26), το φύλο (0,14) και η προσωπική ανάπτυξη (0,18) με θετική κατεύθυνση. Η μεταβλητή του φύλου προβλέπει ότι τα αγόρια θα έχουν υψηλότερη επίδοση στη συγχωρητικότητα κατά 0,14 μονάδες συγκριτικά με τα κορίτσια.

Πίνακας 9

Περίληψη της Βηματικής Ανάλυσης Πολλαπλής Παλινδρόμησης για τη Στατιστική Πρόβλεψη της Συγχωρητικότητας (N=222)

	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
Αποδοχή του εαυτού	0,39	0,08	0,37***
Κυριαρχία στο περιβάλλον	0,40	0,11	0,26***
Αγόρια	3,93	1,33	0,14**
Προσωπική ανάπτυξη	0,25	0,09	0,18**

Σημείωση. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο τη μελέτη της σχέσης της συγχωρητικότητας και της ψυχικής ευεξίας σε εφήβους. Επιπλέον, διερευνήθηκαν διαφορές ως προς το φύλο, την τάξη και τη βαθμίδα εκπαίδευσης και μελετήθηκε η προβλεπτική αξία των διαστάσεων της συγχώρεσης και της ψυχικής ευεξίας όπως και της μεταβλητής της σχολικής επίδοσης στη συγχώρεση και ψυχική ευεξία αντίστοιχα.

Όπως αναμενόταν η επίδοση των συμμετεχόντων στη συγχωρητικότητα κινείται σε μεσαία επίπεδα γεγονός που συμφωνεί με τα δεδομένα προηγούμενων ερευνών τόσο σε υγιείς εφήβους όσο και σε εφήβους που αντιμετωπίζουν ενδοοικογενειακή συναισθηματική κακοποίηση (Hafina et al., 2019. Hui & Ho, 2004). Από τη μία πλευρά η μέση επίδοση δηλώνει την προθυμία των συμμετεχόντων να συγχωρούν. Από την άλλη πλευρά δεν περιορίζεται σε μεγάλο βαθμό η πρόθεσή τους για εκδίκηση και μνησικακία (Hafina et al., 2019). Η παρατήρηση αυτή αναδεικνύει την ανάγκη για εκπαίδευση στη συγχωρητικότητα ειδικά στο πλαίσιο του σχολείου με σκοπό την πρόληψη, την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και των θετικών χαρακτηριστικών των εφήβων (Γαλίτη, 2019).

Ως προς την ψυχική ευεξία η επίδοση των συμμετεχόντων κινείται σε μεσαία προς υψηλά επίπεδα. Το αποτέλεσμα αυτό συμφωνεί με έρευνες που χρησιμοποιούν την προσέγγιση της ευδαιμονίας στη μελέτη της ψυχικής ευεξίας των εφήβων (Gomez-Lopez et al., 2019. Vescovelli et al., 2014. Viejo et al., 2018). Οι σημαντικές διακυμάνσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων που αναφέρονται από άλλες μελέτες, πιθανώς, οφείλονται στις διαφορετικές μετρήσεις της ψυχικής ευεξίας με βάση την ικανοποίηση ή την ευδαιμονία με τις πρώτες να είναι πιο επιρρεπείς σε διακυμάνσεις (Gomez-Lopez et al., 2019. Huta & Ryan, 2010).

Η θετική σχέση της συγχώρεσης με την ψυχική ευεξία παρατηρείται συστηματικά στη βιβλιογραφία. Η ερευνητική υπόθεση επαληθεύτηκε, καθώς βρέθηκε στατιστικά

σημαντική υψηλή θετική συσχέτιση ανάμεσα στη συγχωρητικότητα και την ψυχική ευεξία. Το εύρημα αυτό είναι συνεπές με τη πλειοψηφία των ερευνών που διεξάγονται μελετώντας τη συγχώρεση και τη ψυχική ευεξία (Freedman, 2018. Pareek et al., 2016. Van der Wal et al., 2016). Η συγχώρεση συνιστά μία εποικοδομητική στρατηγική αντιμετώπισης εστιασμένη στο συναίσθημα (Worthington & Scherer, 2004). Μέσα από την επεξεργασία των συναισθημάτων και την αναπλαισίωση ενισχύεται η ψυχική υγεία και ευεξία του ατόμου, ενώ ταυτόχρονα περιορίζονται τα αρνητικά συναισθήματα του θυμού, του άγχους και της κατάθλιψης (Toussaint & Webb, 2005).

Από τη διερεύνηση διαφορών στη συγχωρητικότητα ως προς το φύλο προέκυψε υψηλότερη επίδοση των αγοριών συγκριτικά με τα κορίτσια. Η παρούσα έρευνα επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα των Kaleta et Mroz (2022) και Miller et Worthington (2010). Πιο αναλυτικά, οι Kaleta et Mroz (2022) βρήκαν ότι οι γυναίκες παρουσιάζουν μεγαλύτερη δυσκολία στη συγχώρεση του εαυτού και των συνθηκών αλλά όχι στη συγχώρεση των άλλων. Τα διαφορετικά αποτελέσματα δικαιολογούνται εν μέρει από το γεγονός ότι άλλες έρευνες μελέτησαν διαφορές ως προς το φύλο μόνο στη συγχώρεση των άλλων. Οι ίδιοι ερευνητές αποδίδουν τις διαφορές στη συγχώρεση μεταξύ των δύο φύλων στις διεργασίες κοινωνικοποίησης. Έτσι, υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες προσανατολίζονται περισσότερο στις σχέσεις και επενδύουν στη διατήρηση των σχέσεων. Όμως, οι προσωπικές αποτυχίες και παραβάσεις αξιών μπορεί να θεωρηθεί ότι διαταράσσουν την αρμονία με τους σημαντικούς άλλους, απειλούν τη θετική εικόνα του εαυτού και προκαλούν αισθήματα ντροπής και ενοχής, τα οποία σχετίζονται αρνητικά με τη συγχώρεση του εαυτού. Αντίστοιχα, διαφορετικά στοιχεία όπως ο έλεγχος των συναισθημάτων για τις γυναίκες και η αντιμετώπιση του άγχους για τους άνδρες επηρεάζουν σημαντικά τη συγχώρεση των συνθηκών. Παρά τις αντικρουόμενες απόψεις στη βιβλιογραφία οι Miller et Worthington (2015) τονίζουν ότι περιβαλλοντικοί παράγοντες, όπως το αντιλαμβανόμενο στρες και η

αντιμετώπισή του, ο έλεγχος των συναισθημάτων, τα πρότυπα κοινωνικοποίησης των δύο φύλων, η ενσυναίσθηση, ο μηρυκασμός και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά συγκεκριμένων καταστάσεων μπορεί να μεσολαβούν, επηρεάζοντας την προδιάθεση για συγχώρεση στα δύο φύλα. Παράλληλα, μερικοί ερευνητές υποστηρίζουν την προσαρμογή των θεραπευτικών παρεμβάσεων στη συγχώρεση στους άνδρες και τις γυναίκες ξεχωριστά για τη μέγιστη αποτελεσματικότητα (Kaleta & Mroz, 2022. Miller & Worthington, 2015).

Στη συνέχεια, δεν φάνηκαν διαφορές στη συγχωρητικότητα ως προς τις τάξεις. Όμως, βρέθηκε ότι οι μαθητές του Λυκείου σημείωσαν υψηλότερη επίδοση στη συγχωρητικότητα συγκριτικά με τους μαθητές του Γυμνασίου, επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση. Οι Rana et al. (2016) αναφέρουν ότι οι μεγαλύτεροι έφηβοι συγχωρούν περισσότερο σε σχέση με τους μικρότερους εφήβους. Έχει παρατηρηθεί ότι κατά την είσοδο στην εφηβεία οι αυξανόμενες διακυμάνσεις στο συναίσθημα και τη διάθεση οφείλονται σε χαμηλή ικανότητα συναισθηματικής αυτορρύθμισης (Heller & Casey, 2016). Νευροαναπτυξιακά, οι διαπροσωπικές συγκρούσεις, οι διακυμάνσεις στο συναίσθημα, η ανάληψη ρίσκων και τα περιβαλλοντικά ερεθίσματα επηρεάζουν την ανάπτυξη, παρέχοντας άμεση ανατροφοδότηση μέσω της νευρωνικής ενεργοποίησης και νευροπλαστικότητας του εγκεφάλου. Με το πέρασμα του χρόνου στην εφηβεία οι αυθόρμητες συναισθηματικές αντιδράσεις δίνουν τη θέση τους σε πιο ώριμες και λογικές αντιδράσεις (Best & Ban, 2021). Καθώς οι έφηβοι μεγαλώνουν η σταδιακή ανάπτυξη της ικανότητας για συγχώρεση φαίνεται να συνδέεται με την ανάπτυξη των εκτελεστικών λειτουργιών (Crandall et al., 2019. Colver & Longwell, 2013. Crone & Fuligni, 2020). Επομένως, όσο ωριμάζουν οι εκτελεστικές λειτουργίες του σχεδιασμού, της λήψης αποφάσεων, της γνωστικής εκτίμησης και της αναστολής της παρορμητικότητας αναμένεται υψηλότερη ικανότητα για αναπλαισίωση, έλεγχο του εαυτού και των συναισθημάτων με αποτέλεσμα την υιοθέτηση της συμπεριφοράς της συγχώρεσης (Crandall et al., 2019). Ακόμα, οι διαφορές στη συγχωρητικότητα ως προς την ηλικία

παρατηρούνται και σε συγκρίσεις μεταξύ ηλικιωμένων ενηλίκων και νεότερων ενηλίκων με τους μεγαλύτερους ενήλικες να σημειώνουν υψηλότερη επίδοση συγκριτικά με τους νεότερους (Krause & Hayward, 2015).

Η ερευνητική υπόθεση ότι τα αγόρια θα σημειώσουν υψηλότερη επίδοση στην ψυχική ευεξία σε σχέση με τα κορίτσια δεν επιβεβαιώθηκε, καθώς δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών. Αν και υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν την ευαλωτότητα των εφήβων κοριτσιών σε διαταραχές του συναισθήματος και χαμηλότερη ψυχική υγεία (Booker et al., 2018. Inchley & Currie, 2016. Patalay & Fitzsimons, 2018) τα δεδομένα της έρευνας συμφωνούν με τα αποτελέσματα των Vescovelli et al. (2014). Ο πιο σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των εφήβων είναι η αυτοεικόνα και συγκεκριμένα η εικόνα του σώματος (Blakemore, 2019. Ricciardelli & Yager, 2015). Οι αλλαγές κατά το αναπτυξιακό τίναγμα στο βάρος και το ύψος, αλλά και οι σωματικές αλλαγές κατά την περίοδο της ήβης, κυρίως στην πρώιμη και καθυστερημένη ήβη, των αγοριών και των κοριτσιών μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την αυτοεκτίμηση των εφήβων και κατ'επέκταση την ψυχική υγεία και ευεξία τους. Ωστόσο, οι διαφορές των δύο φύλων στην ψυχική υγεία τείνουν να εξομαλύνονται αργότερα στην εφηβεία, καθώς οι έφηβοι προσαρμόζονται σταδιακά στις ποικίλες βιολογικές και ψυχοκοινωνικές αλλαγές (National Institute for Health and Care Excellence, 2020. Ricciardelli & Yager, 2015).

Οι μαθητές του Λυκείου σημείωσαν υψηλότερη επίδοση στην ψυχική ευεξία. Πιο συγκεκριμένα, εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην Α΄ Γυμνασίου και την Γ΄ Λυκείου. Οι Virtanen et al. (2019) παρουσιάζουν αντίστοιχα δεδομένα υποστηρίζοντας ότι η αύξουσα πορεία της ψυχικής ευεξίας στην εφηβεία οφείλεται στην κοινωνική υποστήριξη από γονείς, συνομηλίκους και καθηγητές. Επιπλέον, οι μαθητές της Γ΄ Λυκείου βρίσκονται σε μία περίοδο κατά την οποία καλούνται να πάρουν σημαντικές αποφάσεις για το μέλλον τους εισερχόμενοι στο στάδιο της αναδυόμενης ενηλικίωσης.

Έτσι, η αυτονομία, η κυριαρχία στο περιβάλλον, οι θετικές σχέσεις, η αυτοεκτίμηση και άλλες πτυχές της ψυχικής ευεξίας τείνουν να αυξάνονται (Viejo et al., 2018) όσο οι έφηβοι πλησιάζουν στην αναδύομενη ενηλικίωση ως αποτέλεσμα των διεργασιών της ταυτότητας και της ικανότητάς τους να υιοθετούν κατάλληλες στρατηγικές (Garthe & Guz, 2020).

Ως προς τις διαστάσεις της συγχωρητικότητας φάνηκε ότι η συγχώρεση του εαυτού, η συγχώρεση για τους άλλους και η συγχώρεση των συνθηκών έχουν στατιστικά σημαντική επίδραση στην ψυχική ευεξία επιβεβαιώνοντας την ερευνητική υπόθεση. Αντίστοιχα αποτελέσματα έδειξαν και οι Toussaint et Friedman (2009). Στην παρούσα έρευνα πιο σημαντική προβλεπτική αξία σημείωσε η συγχώρεση του εαυτού με τις άλλες δύο να ακολουθούν σε σειρά. Πράγματι, η συγχώρεση του εαυτού φαίνεται να αποτελεί ισχυρό προβλεπτικό δείκτη ψυχικής υγείας (Cheavens et al., 2016). Μία πιθανή εξήγηση έχει να κάνει με το γεγονός ότι η συγχώρεση του εαυτού αφορά τόσο τον θύτη όσο και το θύμα. Επίσης η συγχώρεση των άλλων και ιδιαίτερα η συναισθηματική συγχώρεση είναι πιο δύσκολο να επιτευχθεί ειδικά σε περιπτώσεις πολύ σοβαρών παραβάσεων.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας η σχολική επίδοση δεν προβλέπει τη συγχωρητικότητα εύρημα που έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενες μελέτες (Datu & Bernardo, 2020). Για παράδειγμα, αρκετές παρεμβάσεις αναφέρουν θετικές επιδράσεις της συγχωρητικότητας στην ακαδημαϊκή επίδοση (Γαλίτη, 2019. Gambaro et al., 2008. Park et al., 2013).

Ως προς τις διαστάσεις της ψυχικής ευεξίας φάνηκε ότι η αποδοχή του εαυτού, η κυριαρχία στο περιβάλλον και η προσωπική ανάπτυξη έχουν στατιστικά σημαντική επίδραση στη συγχωρητικότητα. Σε αντίθεση με άλλες έρευνες δεν προέκυψε σημαντική επίδραση των θετικών σχέσεων (Akhtar et al., 2017. He et al., 2018). Όμως, η ικανότητα διατήρησης θετικών κοινωνικών σχέσεων, πιθανώς, εμπερικλείεται στην ικανότητα κυριαρχίας στο

περιβάλλον με την έννοια των κοινωνικών δεξιοτήτων και της ικανότητας διατήρησης υγιών σχέσεων.

Τα αποτελέσματα της έρευνας παρέχουν εμπειρική τεκμηρίωση για το μοντέλο της σκαλωσιάς του εαυτού και των κοινωνικών σχέσεων στη συγχώρεση και την ψυχική υγεία, το οποίο περιλαμβάνει την κυριαρχία στο περιβάλλον και την αποδοχή του εαυτού. Το συγκεκριμένο μοντέλο (Hill et al., 2015) υποστηρίζει ότι η συγχώρεση μπορεί να αξιοποιηθεί ως κοινωνική δεξιότητα για την επίτευξη αρμονίας στις κοινωνικές σχέσεις και τη διατήρηση θετικών διαπροσωπικών σχέσεων, στοιχεία που αυξάνουν την ποιότητα των σχέσεων και την ψυχική ευεξία. Επιπλέον, η συγχώρεση σχετίζεται με την αυτοεκτίμηση, την αποδοχή του εαυτού και την προσαρμοστική ταυτότητα. Έτσι, η συγχώρεση μέσα από την ταυτότητα, την αποδοχή του εαυτού, και τις θετικές κοινωνικές σχέσεις συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας. Παρόλα αυτά δεν υπάρχει εμπειρική τεκμηρίωση για το συγκεκριμένο μοντέλο (Toussaint et al., 2023).

Σύμφωνα με την Kravchuk (2021) η προσωπική ανάπτυξη σχετίζεται με τη συγχώρεση μέσα από την αίσθηση και ανάγκη για εξέλιξη, τις θετικές αξίες και την αναπλαισίωση που επιτρέπει στο άτομο να βελτιώσει τη θέση του. Ακόμα, η προσωπική ανάπτυξη σχετίζεται θετικά με την αυτονομία, το σκοπό στη ζωή, την αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές δεξιότητες και την ψυχική ανθεκτικότητα. Η σύνδεση της προσωπικής ανάπτυξης με την ταυτότητα (Luyckx & Robitschek, 2014. Syed & Seiffge-Krenke, 2013) ενισχύει το μοντέλο της σκαλωσιάς στη συγχώρεση και την ψυχική υγεία (Hill et al., 2015).

Τέλος, δεν φάνηκε επίδραση της σχολικής επίδοσης στην ψυχική ευεξία. Μερικοί ερευνητές προτείνουν ότι η επιτυχής αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων που προκύπτουν σε κοινωνικοσυναισθηματικό επίπεδο έχει θετική επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση, καθώς τα παιδιά μπορούν να επιδοθούν με περισσότερη προσοχή σε ακαδημαϊκές δραστηριότητες. Με παρόμοιο τρόπο οι άλυτες διαπροσωπικές συγκρούσεις και αρνητικά

γεγονότα, τα οποία επιβαρύνουν το άτομο ψυχοσυναισθηματικά, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των παιδιών (Barclay & Doll, 2001. Denham et al., 2016).

Συνοψίζοντας, η συγχώρεση συνιστά μία πολύ χρήσιμη στρατηγική αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων που συμβάλλει στην ψυχική υγεία και ευεξία είτε έμμεσα με την αναπλαισίωση του θυμού, του άγχους και της κατάθλιψης (Strelan & Covic, 2006. Worthington & Scherer, 2004. Toussaint & Webb, 2005) είτε άμεσα με την αποδοχή του εαυτού, την κυριαρχία στο περιβάλλον, τη ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου (Akhtar et al., 2017. Eaton et al., 2006. Hasan & Tiwari, 2019. He et al., 2018. Kravchuk, 2021. Lawler-Row & Piferi, 2006. Shourie & Kaur, 2016). Η θετική εικόνα και αποδοχή του εαυτού, η κυριαρχία στο περιβάλλον ως ικανότητα διαχείρισης του στρες και των απαιτήσεων της καθημερινότητας, η κοινωνική επάρκεια, η αίσθηση του ανήκειν και η προσωπική ανάπτυξη αντιστοιχούν στις ψυχολογικές ανάγκες και τις ανώτερες ανάγκες ολοκλήρωσης και ανάπτυξης του δυναμικού του ανθρώπου σύμφωνα με την κλασική θεωρία της πυραμίδας των αναγκών (Kaufman, 2023. Maslow, 1943). Συνεπώς, η θετική σχέση της συγχώρεσης με τις παραπάνω μεταβλητές συμβάλλει σημαντικά στην ικανοποίηση των ψυχολογικών αναγκών αυτοεκτίμησης, κοινωνικής επάρκειας και ολοκλήρωσης, ενισχύοντας την ψυχική υγεία και ευεξία του ατόμου.

Η επιλογή και εκδήλωση της συγχώρεσης σχετίζεται περισσότερο με τον αυτοέλεγχο, τα θετικά κίνητρα για τη διατήρηση μιας σχέσης, το συμφέρον του εαυτού και της σχέσης στο πλαίσιο της γνωστικής εκτίμησης της κατάστασης (Donovan & Priester, 2017, 2020. Green et al., 2020. Thibaut et Kelley, 1959), τις διεργασίες κοινωνικοποίησης, κατασκευής της ταυτότητας και το αναπτυξιακό στάδιο (Denham et al., 2005. Garthe & Guz, 2020). Η θετική αξιολόγηση των παραπάνω στοιχείων, κινήτρων διατήρησης, δέσμευσης, εγγύτητας

στη σχέση και ικανοποίησης από τον άλλον και τη σχέση προβλέπουν θετικά τη συγχώρεση (Webb & Brewer, 2010).

Περιορισμοί και Προτάσεις

Η παρούσα έρευνα υπόκειται σε μερικούς περιορισμούς. Το δείγμα της έρευνας αποτελεί δείγμα ευκολίας και δεν πληροί τις προϋποθέσεις της τυχαίας δειγματοληψίας. Συνεπώς, περιορίζεται η δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Επίσης, ο αριθμός του δείγματος θεωρείται χαμηλός για τη διερεύνηση συνάφειας και διαφορών με ποσοτική μεθοδολογία. Η πλειοψηφία των συμμετοχόντων ήταν μαθητές της Α΄ Γυμνασίου με λιγότερους συμμετέχοντες από τη βαθμίδα του λυκείου. Η αριθμητικά ισοδύναμη κατά προσέγγιση συμμετοχή μαθητών γυμνασίου και λυκείου, όπως επίσης η καλύτερη αριθμητική αντιπροσώπευση κάθε τάξης ξεχωριστά πιθανώς να αναδείκνυε και άλλες επιμέρους διαφορές μεταξύ των τάξεων γυμνασίου και λυκείου.

Ως προς την Κλίμακα του Heartland για τη Συγχώρεση υπάρχει έλλειψη δεδομένων εγκυρότητας για το ελληνικό δείγμα. Ακόμα, βρέθηκε χαμηλή αξιοπιστία στις υποκλίμακες της συγχώρεσης. Αυτό ίσως οφείλεται σε μία σειρά παραγόντων που σχετίζονται με τους συμμετέχοντες. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά δεν είχαν εκτεθεί κατά το παρελθόν στην εμπειρία της συμπλήρωσης ενός ερωτηματολογίου. Μία ποιοτική πληροφορία που σημειώθηκε από την διαδικασία της χορήγησης αφορά τη δυσκολία που αντιμετώπισαν οι έφηβοι μαθητές στην κατανόηση των ερωτημάτων και στη βαθμονόμησή τους παρά τις σαφείς οδηγίες και παραδείγματα που δόθηκαν. Ενδεχομένως, λόγω των χαρακτηριστικών του δείγματος (περισσότεροι συμμετέχοντες Α΄ Γυμνασίου) η Κλίμακα του Heartland για τη Συγχώρεση να μην αποτελεί την πιο κατάλληλη αναπτυξιακά επιλογή για τη μέτρηση της

συγχώρεσης. Από την άλλη πλευρά για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα το συγκεκριμένο εργαλείο ήταν μονόδρομος.

Ως προς την Κλίμακα Μέτρησης της Ψυχικής Ευεξίας η υποκλίμακα της κυριαρχίας στο περιβάλλον παρουσίασε χαμηλότερη αξιοπιστία σε σχέση με άλλες υποκλίμακες. Αυτό πιθανώς οφείλεται στην ηλικία, στο αναπτυξιακό στάδιο των συμμετεχόντων και στο περιεχόμενο των ερωτήσεων. Αναφορικά με το περιεχόμενο των ερωτήσεων σε συνδυασμό με την ηλικία των συμμετεχόντων μερικές ερωτήσεις όπως *«Γενικά, αισθάνομαι ότι εγώ κατευθύνω τη ζωή μου»* και *«Μέχρι τώρα μπόρεσα να κάνω τη ζωή μου όπως την ήθελα να είναι»* πιθανόν να λειτούργησαν ως εμπόδιο στην μέτρηση της κυριαρχίας στο περιβάλλον. Επιπλέον, σύμφωνα με την κριτική που έχει ασκηθεί στο μοντέλο των έξι παραγόντων, κάποιο άλλο εργαλείο με τέσσερις ή πέντε παράγοντες (Abbot et al., 2010. Blasco-Belled & Alsinet, 2022. Gao & McLellan, 2018. Springer & Hauser, 2006) να σημειώνε ακόμα καλύτερες ψυχομετρικές ιδιότητες σε συνδυασμό με τον πιο σύντομο χρόνο συμπλήρωσης. Ολοκληρώνοντας την ενότητα των περιορισμών της έρευνας επισημαίνεται ότι τα δεδομένα προήλθαν μονάχα από ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς με ο,τι αυτό συνεπάγεται ως προς τις κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις.

Η αναγνώριση και επισήμανση των παραπάνω περιορισμών δεν μειώνει σε καμία περίπτωση την αξία των παραγόμενων εμπειρικών δεδομένων. Η προβλεπτική αξία των επιμέρους διαστάσεων της ψυχικής ευεξίας, της αποδοχής του εαυτού, της κυριαρχίας στο περιβάλλον και της προσωπικής ανάπτυξης στη συγχώρεση μπορεί να κατευθύνει την έρευνα στην περαιτέρω διερεύνηση των διαστάσεων για την ανάδυση άμεσων επιδράσεων της συγχώρεσης στην ψυχική υγεία και ευεξία. Έτσι, παρέχονται χρήσιμες ενδείξεις για τη θεωρητική τεκμηρίωση των ήδη υπάρχοντων θεωρητικών μοντέλων αλλά και για το σχεδιασμό στοχευμένων προγραμμάτων παρέμβασης στη σχολική κοινότητα.

Οι θετικές επιδράσεις της εκπαίδευσης στη συγχώρεση στη διαχείριση των συναισθημάτων, στις δεξιότητες επικοινωνίας, στην ακαδημαϊκή επίδοση, στο θετικό κλίμα των σχέσεων γονέων, μαθητών και καθηγητών (Γαλίτη, 2019. Lampropoulou et al., 2023) στην ικανοποίηση από τη ζωή, τη μείωση του θυμού και των συμπτωμάτων κατάθλιψης (Μπρούζος και συν., 2019. Vassilopoulos et al., 2020) αναδεικνύουν τη σημαντικότητα της συγχώρεσης σε επίπεδο πρωτογενούς πρόληψης για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εφήβων (Worthington & Scherer, 2004). Ακόμα τα δεδομένα από παρεμβάσεις σε κλινικό εφηβικό πληθυσμό με δυσκολίες στη διαχείριση του θυμού (Gambaro et al., 2008) και κοριτσιών που είχαν υποστεί κακοποίηση (Park et al., 2013) ενθαρρύνουν την αξιοποίηση της συγχώρεσης στο πλαίσιο της αντιμετώπισης της θυματοποίησης (Quintana-Orts et al., 2019. Watson et al., 2015. Van Rensburg & Raubenheimer, 2015), του ρατσισμού (Brooks et al., 2021. Davis et al., 2015. Powell et al., 2017) αλλά και σε εφήβους που βρίσκονται σε ομάδες υψηλού κινδύνου (Byra et al., 2022. Freedman, 2018. Mohamed & Thomas, 2017).

Εν κατακλείδι, έπειτα από δύο δεκαετίες σημαντικών ερευνητικών εξελίξεων στο πεδίο της συγχώρεσης η διεθνής βιβλιογραφία βρίσκεται ενώπιον της ανάγκης τακτοποίησης των εμπειρικών δεδομένων. Ειδικότερα, παρατηρείται συνάφεια της συγχώρεσης με πλήθος μεταβλητών όπως ο αυτοέλεγχος, η αυτοεκτίμηση, η ελπίδα, η ενσυναίσθηση, η ταπείνωση ή μετριοφροσύνη, οι αιτιακές αποδόσεις, οι γονικές πρακτικές, η ταυτότητα και πολλές άλλες μεταβλητές και παράγοντες πλαισίου. Συνεπώς, επισημαίνεται η ανάγκη αξιοποίησης των δεδομένων της βιβλιογραφίας για τη συγκρότηση ολοκληρωμένων και συνεκτικών θεωρητικών μοντέλων με μεγαλύτερη έμφαση στην ερμηνεία της διαδικασίας της συγχώρεσης.

Βιβλιογραφία

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's psychological well-Being Scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97(3), 357-373.
<https://doi.org/10.1007/s11205-009-9506-x>
- Akhtar, S. (2012). *Good stuff: Courage, resilience, gratitude, generosity, forgiveness, and sacrifice*. Jason Aronson, Incorporated.
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion & Health*, 56(2), 450-463. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122.
<https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Allemand, M., & Steiner, M. (2012). Situation-specific forgiveness and dispositional forgiveness: A lifespan development perspective. In E. Kals, & J. Maes (Eds.), *Justice and conflicts* (pp. 361-375). Springer.
- Arulsubila, M., & Subasree, R. (2017). Parenting and psychological well-being of adolescents: An Intervention Study. *Journal of Humanities and Social Science*, 12, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170>
- Ashton, M. C., Lee, K., & de Vries, R. E. (2014). The HEXACO honesty-humility, agreeableness, and emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139–152.
<https://doi.org/10.1177/1088868314523838>
- Balkin, R. S., Mendoza, S. M., Hendricks, L., Harris, N. A., Flores, S., Casillas, C., & Wood, A. (2021). Evaluation of trauma, forgiveness, and well-being among african

- americans. *Journal of Counseling & Development*, 99(3), 315-325.
<https://doi.org/10.1002/jcad.12377>
- Balliet, D. (2010). Conscientiousness and forgivingness: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 259–263. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.021>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2019). Forgiving adolescents: Far from depression, close to well-being. *Frontiers in Psychology*, 10, 1725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01725>
- Barclay, J. R., & Doll, B. (2001). Early prospective studies of the high school drop-out. *School Psychology Quarterly*, 16(4), 357– 369.
<https://doi.org/10.1521/scpq.16.4.357.19900>
- Bar-Tal, D., & Bennink, G. H. (2004). The nature of reconciliation as an outcome and as a process. In Y. Bar-Siman-Tov (Ed.), *From conflict resolution to reconciliation* (pp. 11-38). Oxford University Press.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 79-90.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Jr., O'Connor, L., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x>
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: Physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5), 272-275.
<https://doi.org/10.12968/bjon.2021.30.5.272>

- Billingsley, J., & Losin, E. A. (2017). The neural systems of forgiveness: An evolutionary psychological perspective. *Frontiers in Psychology, 8*, 737.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00737>
- Billingsley, J., Burnette, J. L., & McCullough, M. E. (2020). An evolutionary perspective on forgiveness. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness*. Routledge.
- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet, 393*(10185), 2030-2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Blasco-Belled, A., & Alsinet, C. (2022). The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff psychological well-being scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 66*, 199-207. <https://doi.org/10.1111/sjop.12795>
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin, 138*(4), 655–691. <https://doi.org/10.1037/a0027448>
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health, 18*(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- Brooks, J. R., Hong, J. H., Madubata, I. J., Odafe, M. O., Cheref, S., & Walker, R. L. (2021). The moderating effect of dispositional forgiveness on perceived racial discrimination and depression for african american adults. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 27*(3), 511-520. <https://doi.org/10.1037/cdp0000385>
- Bush, P. (2014). *The developmental processes of forgiveness in adults learners* [Presentation]. Adult Education Research Conference, Harrisburg. Retrieved from <https://newprairiepress.org/aerc/2014/roundtables/6>

- Byra, S., Kaleta, K., & Mróz, J. (2022). Posttraumatic growth and interpersonal forgiveness in persons with physical disabilities. *Rehabilitation Psychology, 67*(4), 567-574. <https://doi.org/10.1037/rep0000451>
- Card, N. A. (2018). Meta-analyses of the reliabilities of measures of forgiveness and humility. *Research in Human Development, 15*(1), 72–87. <https://doi.org/10.1080/15427609.2017.1411719>
- Cerci, D., & Collucci, E. (2018). Forgiveness in PTSD after man-made traumatic events: A systematic review. *Traumatology, 24*(1), 47–54. <https://doi.org/10.1037/trm0000130>
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R., & Mitchell, S. M. (2016). Incorporating resilience factors into the interpersonal theory of suicide: The role of hope and self-forgiveness in an older adult sample. *Journal of Clinical Psychology, 72*(1), 58-69. <https://doi.org/10.1002/jclp.22230>
- Coleman, J. C. (2013). *Ψυχολογία της εφηβικής ηλικίας* (Η. Μπεζεβέγκης, επιμ., Κουλεντιανού, Μ., μετ.). Gutenberg.
- Colver, A., & Longwell, S. (2013). New understanding of adolescent brain development: Relevance to transitional healthcare for young people with long term conditions. *Archives of Disease in Childhood, 98*(11), 902-907. <http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2013-303945>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin, 143*(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bu10000110>
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development, 93*(1), 96–104. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x>

- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). Working through past wrongdoing: Examination of a self-forgiveness counseling intervention. *Journal of Counseling Psychology, 62*(3), 521–528. <https://doi.org/10.1037/cou0000080>
- Cornish, M. A., Wade, N. G., & Cikara, A. (2017). Self-forgiveness in individual psychotherapy: Therapeutic models and counseling outcomes. In L. Woodyatt, E. L., Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 163–177). Springer Nature.
- Cornish, M. A., & Woodyatt, L. (2017, August). *Trait responses to interpersonal offenses scale (TRIO): Development of a trait self-forgiveness measure*. [Presentation] Annual Convention of the American Psychological Association, Washington, DC.
- Cornish, M. A., Woodyatt, L., Morris, G., Conroy, A., & Townsden, J. (2018). Self-forgiveness, self-exoneration, and self-condemnation: Individual differences associated with three patterns of responding to interpersonal offenses. *Personality and Individual Differences, 129*, 43–53. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.003>
- Cornish, M. A., Guyll, M., Wade, N. G., Lannin, D. G., Madon, S., & Chason, K. C. (2020). Does empathy promotion necessarily lead to greater forgiveness? An experimental examination. *Current Psychology, 39*(3), 1001-1011. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9816-8>
- Crandall, A., Cheung, A., Miller, J. R., Glade, R., & Novilla, L. K. (2019). Dispositional forgiveness and stress as primary correlates of executive functioning in adults. *Health Psychology Open, 6*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1177/2055102919848572>
- Crone, E. A., & Fuligni, A. J. (2020). Self and others in adolescence. *Annual Review of Psychology, 71*(1), 447-469. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937>
- Datu, J. A. D., & Bernardo, A. B. (2020). The blessings of social-oriented virtues: Interpersonal character strengths are linked to increased life satisfaction and academic

- success among filipino high school students. *Social Psychological and Personality Science*, 11(7), 983-990. <https://doi.org/10.1177/1948550620906294>
- Davis, J. R., & Gold, G. J. (2011). An examination of emotional empathy, attributions of stability, and the link between perceived remorse and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 392-397. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.031>
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233–241. <https://doi.org/10.1037/a0033637>
- Davis, D. E., DeBlare, C., Hook, J. N., Burnette, J., Van Tongeren, D. R., Rice, K. G., & Worthington, E. L., Jr. (2015). Intergroup forgiveness of race-related offenses. *Journal of Counseling Psychology*, 62(3), 402-412. <https://doi.org/10.1037/cou0000081>
- Davis, D. E., Ho, M. Y., Griffin, B. J., Bell, C., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., DeBlare, C., Worthington, E. L., Jr., & Westbrook, C. J. (2015). Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 329–335. <https://doi.org/10.1037/cou0000063>
- De Kock, J. H., Latham, H. A., Leslie, S. J., Grindle, M., Munoz, S. A., Ellis, L., Polson, R., & O'Malley, C. M. (2021). A rapid review of the impact of COVID-19 on the mental health of healthcare workers: Implications for supporting psychological well-being. *BMC Public Health*, 21(1), 1-18. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10070-3>
- Denham, S., Neal, K., Wilson, B. J., Pickering, S., & Boyatzis, C. (2005). Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 127–142). Brunner-Routledge.

- Denham, R., McGee, T. R., Erikson, L., McGrath, J., Pacella, R. E., Sawyer, M., & Scott, J. (2016). Frequent peer problems in Australian children and adolescents. *Journal of Aggression*, 8(3), 162–173. <https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2015-0196>
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959-964.
- Donovan, L. A. N., & Priester, J. R. (2017). Exploring the psychological processes underlying interpersonal forgiveness: The superiority of motivated reasoning over empathy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 71, 16-30. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.02.005>
- Donovan, L. A. N., & Priester, J. R. (2020). Exploring the psychological processes that underlie interpersonal forgiveness: Replication and extension of the model of motivated interpersonal forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11, 2107. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02107>
- Eaton, J., Ward Struthers, C., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 371–380. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.02.005>
- Ellis, D. M., & Hudson, J. L. (2010). The metacognitive model of generalized anxiety disorder in children and adolescents. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 13(2), 151-163. <https://doi.org/10.1007/s10567-010-0065-0>
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. APA Books.
- Enright, R. D., & Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines, & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp. 123–152). Erlbaum.

- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). The University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Lee, Y.-R., Hirshberg, M. J., Litts, B. K., Schirmer, E. B., Irwin, A. J., Klatt, J., Hunt, J., & Song, J. Y. (2016). Examining group forgiveness: Conceptual and empirical issues. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 22(2), 153–162. <https://doi.org/10.1037/pac0000153>
- Exline, J. J. (2020). Anger toward God and divine forgiveness. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 117–127). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-12>
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Feldman, R. (2011). *Εξελικτική ψυχολογία και δια βίου ανάπτυξη* (Η. Μπεξεβέγκης, επιμ., Ζ. Αντωνοπούλου, Μ. Κουλετσάνου, μετ.). Gutenberg.
- Fernández-Capo, M., Fernández, S. R., Sanfeliu, M. G., Benito, J. G., & Worthington, E. L., Jr. (2017). Measuring forgiveness: A systematic review. *European Psychologist*, 22(4), 247–262. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000303>
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F. D. (2020). Forgiveness in Marriage. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness*. Routledge.

- Fincham, F. D., Jackson, H., & Beach, S. R. H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(6), 860–875.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.6.860>
- Freedman, S. (1998). Forgiveness and reconciliation: The importance of understanding how they differ. *Counseling and Values, 42*(3), 200–216. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1998.tb00426.x>
- Freedman, S. (2018). Forgiveness as an educational goal with at-risk adolescents. *Journal of Moral Education, 47*(4), 415–431. <https://doi.org/10.1080/03057240.2017.1399869>
- Freedman, S., Enright, R. D., Knutson, J. A., & Gassin, E. A. (2005). A progress report on the process model of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*. Brunner-Routledge.
- Freedman, S., & Enright, R. D. (2020). A review of the empirical research using Enright's process model of interpersonal forgiveness. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 266–276). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781351123341-25>
- Friedberg, J. P., Suchday, S., & Srinivas, V. S. (2009). Relationship between forgiveness and psychological and physiological indices in cardiac patients. *International Journal of Behavioral Medicine, 16*(3), 205–211. <https://doi.org/10.1007/s12529-008-9016-2>
- Fu, W., Zhang, S., Li, X., & Han, Y. (2016). A meta-analysis of relationship between forgiveness and mental health. *Chinese Mental Health Journal, 30*(5), 395–400.
- Fuentes, M. C., Garcia, O. F., & Garcia, F. (2020). Protective and risk factors for adolescent substance use in Spain: Self-esteem and other indicators of personal well-being and ill-being. *Sustainability, 12*(15), 59-62. <https://doi.org/10.3390/su12155962>

- Gabriels, B. G., & Strelan, P. (2018). For whom we forgive matters: Relationship focus magnifies, but self-focus buffers against the negative effects of forgiving an exploitative partner. *British Journal of Social Psychology, 57*(1), 154–173.
<https://doi.org/10.1111/bjso.12230>
- Γαλίτη, Π. (2019). Αγωγή στη συγχώρεση (forgiveness education): Θεωρητική και εμπειρική προσέγγιση-πεδία εφαρμογής. *Παιδαγωγική Επιθεώρηση, 65*, 1-15.
- Gambaro, M., Enright, R., Baskin, T., Klatt, J. (2008). Can school-based forgiveness counseling improve conduct and academic achievement academically at-risk adolescents. *Journal of Research in Education, 18*, 16-27.
- Gao, F., Li, Y., & Bai, X. (2022). Forgiveness and subjective well-being: A meta-analysis review. *Personality and Individual Differences, 186*, 111350.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111350>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology, 6*(1), 1-8.
<https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Gracia, D., & Heng, P. H. (2020, December). Forgiveness and its relation to psychological well-being in christians of protestant churches in Jakarta. In *The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)* (pp. 422-430). Atlantis Press.
- Garthe, R. C., & Guz, S. (2020). The development of forgiving in children, adolescents, and emerging adults. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 87-96). Routledge.
- Gençoğlu, C., Şahin, E., & Topkaya, N. (2018). General self-efficacy and forgiveness of self, others, and situations as predictors of depression, anxiety, and stress in university

students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 605-626.

<https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0128>

Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>

Green, M., DeCourville, N., & Sadava, S. (2012). Positive affect, negative affect, stress, and social support as mediators of the forgiveness-health relationship. *Journal of Social Psychology*, 152(3), 288–307. <https://doi.org/10.1080/00224545.2011.603767>

Green, J. D., Reid, C. A., Coy, A. E., Hedgebeth, M. V., & Kneuer, M. A. (2020). An interdependence analysis of forgiveness, amends, and relational repair in family and work relationships. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 131–141). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-13>

Griffin, B. J., Worthington, E. L. Jr., Lavelock, C. R., Wade, N. G., & Hoyt, W. T. (2015). Forgiveness and mental health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 77–90). Springer Science + Business Media

Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Davis, D. E., Hook, J. N., & Maguen, S. (2018). Development of the self-forgiveness dual-process scale. *Journal of Counseling Psychology*, 65(6), 715–726. <https://doi.org/10.1037/cou0000293>

Gul, N., Khan, H., & Niwaz, A. (2021). Parenting styles out comes on psychological well-being of children. *Rawal Medical Journal*, 46(3), 652-652.

Gupta, M., & Mehtani, D. (2015). Parenting style and psychological well-being among adolescents: A theoretical perspective. *ZENITH International Journal of Multidisciplinary Research*, 5(2), 74-84.

- Hafinaa, A., Budimanb, N., & Tazmalac, Y. N. (2019). Trends of forgiveness in adolescents who have experienced emotional violence by parents. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(5), 217-228.
- Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. Pantheon Books.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hansen, M. J., Enright, R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51–60. <https://doi.org/10.1177/082585970902500106>
- Hasan, S., & Tiwari, P. (2019). A study on forgiveness and psychological well being among adolescents. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 703-710. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.022>
- He, Q., Zhong, M., Tong, W., Lan, J., Li, X., Ju, X., & Fang, X. (2018). Forgiveness, marital quality, and marital stability in the early years of chinese marriage: An actor–partner interdependence mediation model. *Frontiers in Psychology*, 9, 1520.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01520>
- Heller, A. S., & Casey, B. J. (2016). The neurodynamics of emotion: Delineating typical and atypical emotional processes during adolescence. *Developmental Science*, 19(1), 3-18.
- Hershcovis, M. S., Cameron, A. F., Gervais, L., & Bozeman, J. (2018). The effects of confrontation and avoidance coping in response to workplace incivility. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(2), 163-174.
<https://doi.org/10.1037/ocp0000078>

- Hill, P. L., Heffernan, M. E., & Allemand, M. (2015). Forgiveness and subjective well-being: Discussing mechanisms, contexts, and rationales. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health* (pp.155-169). Springer.
- Ho, M. Y., & Fung, H. H. (2011). A dynamic process model of forgiveness: A cross-cultural perspective. *Review of General Psychology, 15*(1), 77–84.
<https://doi.org/10.1037/a0022605>
- Ho, M. Y., Van Tongeren, D. R., & You, J. (2020). The role of self-regulation in forgiveness: A regulatory model of forgiveness. *Frontiers in Psychology, 11*, 1084.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01084>
- Hodge, A. S., Captari, L. E., Mosher, D. K., Kodali, N., Hook, J. N., Davis, D. E., & Van Tongeren, D. R. (2020). Personality and forgiveness: A meta-analytic review. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 97–106). Routledge.
- Holeman, V. T., Dean, J. B., DeShea, L., & Duba, J. D. (2011). The multidimensional nature of the quest construct forgiveness, spiritual perception, and differentiation of self. *Journal of Psychology and Theology, 39*(1), 31-43.
<https://doi.org/10.1177/009164711103900103>
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Oei, T. P., Fu, X., Jiang, R., & Jiang, S. (2020). Self-esteem moderates the effect of compromising thinking on forgiveness among chinese early adolescents. *Frontiers in Psychology, 11*, 104.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00104>
- Hui, E. K. P., & Ho, D. K. Y. (2004). Forgiveness in the context of developmental guidance: Implementation and evaluation. *British Journal of Guidance & Counselling, 32*(4), 477-492. <https://doi.org/10.1080/03069880412331303286>

- 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>
- Inchley, J., & Currie, D. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey* (No. 7). World Health Organization.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus, Giroux.
- Kaletka, K., & Mróz, J. (2022). Gender differences in forgiveness and its affective correlates. *Journal of Religion and Health*, 61(4), 2819-2837. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01369-5>
- Kaufman, S. B. (2023). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51-83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
- Keyes, C. L. M., & Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp. 477–497). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Keyes, C. L. M. (2013). Promoting and protecting positive mental health: Early and often throughout the lifespan. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (pp. 3–28). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5195-8_1
- Kimmes, J. G., & Durtschi, J. A. (2016). Forgiveness in romantic relationships: The roles of attachment, empathy, and attributions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 645-658.

- Κιούλος, Κ. Θ., Αλεξανδρή, Ζ. Χ., Κιούλου, Α. Θ., & Μπεργιαννάκη, Ι. Δ. (2017). Οι σχέσεις της συγχωρητικότητας με την ψυχική υγεία και την ψυχοθεραπεία. *Ψυχιατρική*, 28(4), 349-359.
- Κοç, Μ., İskender, Μ., Çolak, Τ. S., & Düşünceli, Β. (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Kong, F., Zhang, H., Xia, H., Huang, B., Qin, J., Zhang, Y., Sun, X., & Zhou, Z. (2020). Why do people with self-control forgive others easily? The role of rumination and anger. *Frontiers in Psychology*, 11, 129, 1-6.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Aging, forgiveness, and health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health* (pp. 205-220). Springer.
- Kravchuk, S. (2021). Willingness to forgive oneself and others as a way of personal growth of university students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 13(3), 262-279.
- Λαμπροπούλου, Α., & Χατζηχρήστου, Χ. (2012). Κλίμακα Συγχώρεσης Heartland (Heartland Forgiveness Scale). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σσ. 772). Ελληνικά Γράμματα.
- Lampropoulou, Α., Lianos, Ρ., & Poullos, Α. (in press). Personality, family relationships and school climate dimensions as predictors of dispositional forgiveness in adolescence, *Psychology*.
- Larkin, Κ. Τ., Goulet, C., & Cavanagh, C. (2015). Forgiveness and physiological concomitants and outcomes. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R.

- Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 61–76). Springer Science + Business Media.
- Lavelock, C. R., Snipes, D. J., Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Davis, D. E., Hook, J. N., Benotsch, E. G., & Ritter, J. (2015). A conceptual model of forgiveness and health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health* (pp. 29–42). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-94-017-9993-5_3
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157–167.
<https://doi.org/10.1007/s10865-005-3665-2>
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009–1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Lawler-Row, K. A., Scott, C. A., Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M., & Moore, E. W. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 233–248.
<https://doi.org/10.1007/s10943-006-9077-y>
- Lawler-Row, K. A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K. L., & Karremans, J. C. (2011). Forgiveness and health: The role of attachment. *Personal Relationships*, 18(2), 170–183. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01327.x>
- Layous, K., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3–12. <https://doi.org/10.1037/a0034709>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2018). Psychometric properties of the HEXACO-100. *Assessment*, 25(5), 543–556. <https://doi.org/10.1177/1073191116659134>
- Lee, Y. R., & Enright, R. D. (2019). A meta-analysis of the association between forgiveness of others and physical health. *Psychology & Health*, 34(5), 626-643. <https://doi.org/10.1080/08870446.2018.1554185>
- Λεοντοπούλου, Σ. (2007). Ο ρόλος της οικογένειας στη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των εφήβων κατά την διάρκεια εκπαιδευτικών μεταβατικών σταδίων. *Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος*, 5, 83-111.
- Λεοντοπούλου, Σ. (2012). Προσαρμογή της Κλίμακας Μέτρησης της ψυχικής ευεξίας. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σσ. 759). Εκδόσεις Πεδίο.
- Li, H., Wade, N. G., & Worthington Jr, E. L. (2020). Understanding the processes associated with forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 11(62), 81-85. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.628185>
- Lichtenfeld, S., Buechner, V. L., Maier, M. A., & Fernández-Capo, M. (2015). Forgive and forget: Differences between decisional and emotional forgiveness. *PLOS One*, 10(5), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0125561>
- Lichtenfeld, S., Maier, M. A., Buechner, V. L., & Fernández Capo, M. (2019). The influence of decisional and emotional forgiveness on attributions. *Frontiers in Psychology*, 10(1425), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01425>
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open*, 6(7), 1-16.

- Liu, H., & Li, H. (2020). Self-control modulates the behavioral response of interpersonal forgiveness. *Frontiers in Psychology, 11*(472), 1-8.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00472>
- Long, K. N., Worthington, E. L., VanderWeele, T. J., & Chen, Y. (2020). Forgiveness of others and subsequent health and well-being in mid-life: A longitudinal study on female nurses. *BMC Psychology, 8*(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1186/s40359-020-00470-w>
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashiro, M. (2010). The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(5), 734–749. <https://doi.org/10.1037/a0017838>
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. HarperSanFrancisco.
- Luyckx, K., & Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence, 37*(7), 973-981.
- Ma, C. M. S., & Lai, C. C. W. (2021). Contextual influence of risk and protective factors on chinese adolescent psychological well-being, delinquent behavior and academic performance: The role of family and friends. *Applied Research in Quality of Life*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09909-7>
- Ma, L., & Jiang, Y. (2020). Empathy mediates the relationship between motivations after transgression and forgiveness. *Frontiers in Psychology, 11*(1466), 1-7.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01466>
- Maccoby, E. E. (2015). Historical overview of socialization research and theory. In J. E. Grusec, & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of socialization* (pp. 3–34). The Guilford Press.

- Malinovic, A., Fink, A., Lewis, A. J., & Unterrainer, H. F. (2016). Dimensions of religious/spiritual well-being in relation to personality and stress coping: Initial results from bosnian young adults. *Journal of Spirituality in Mental Health, 18*(1), 43-54.
<https://doi.org/10.1080/19349637.2015.1059301>
- Marroquin, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, emotion regulation, and well-being: Intrapersonal and interpersonal processes. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 253–274). Springer.
- Martin, L. A., Vosvick, M., & Riggs, S. A. (2012). Attachment, forgiveness, and physical health quality of life in HIVC adults. *AIDS Care, 24*(11), 1333–1340.
<https://doi.org/10.1080/09540121.2011.648598>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*, 370-396.
Retrieved from <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
- Massengale, M., Choe, E., & Davis, D. E. (2017). Self-forgiveness and personal and relational well-being. In L. Woodyatt, E. L., Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 101–113). Springer Nature.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). The Guilford Press.
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. A. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 540-557.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>

- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: Three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490–505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- McGary, H. (1989). Forgiveness. *American Philosophical Quarterly*, 26(4), 343-351.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(6), 770–783. <https://doi.org/10.1177/0146167211407077>
- McNulty, J. K. (2020). Highlighting the dark side of forgiveness and the need for a contextual approach. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 33–42). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-4>
- McNulty, J. K., & Russell V. M. (2016). Forgive and forget, or forgive and regret? Whether forgiveness leads to more or less offending depends on offender agreeableness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 616–631. <https://doi.org/10.1177/0146167216637841>
- Meade, T., & Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: A three year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12955-016-0415-9>
- Miller, A. J., Worthington Jr, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843-876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Miller, A. J., & Worthington, E. L., Jr. (2010). Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 12–23. <https://doi.org/10.1080/17439760903271140>

- Miller, A. J., & Worthington, E. L. (2015). Sex, forgiveness, and health. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health* (pp. 173-187). Springer.
- Modesto-Lowe, V., LaBell, J. C., & Meyers, N. Z. (2021). Can you teach resilience?. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 82(5), 4035.
- Moeller, J., von Keyserlingk, L., Spengler, M., Gaspard, H., Lee, H. R., Yamaguchi-Pedroza, K., Yu, R., Fischer, C., & Arum, R. (2022). Risk and protective factors of college students' psychological well-being during the COVID-19 pandemic: Emotional stability, mental health, and household resources. *Aera Open*, 8.
<https://doi.org/10.1177/23328584211065725>
- Mohamed, S., & Thomas, M. (2017). The mental health and psychological well-being of refugee children and young people: An exploration of risk, resilience and protective factors. *Educational Psychology in Practice*, 33(3), 249-263.
- Moon, B. B., & Rhee, Y. (2012). Message strategies and forgiveness during crises: Effects of causal attributions and apology appeal types on forgiveness. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 89(4), 677-694.
- Μπούζος, Α., Βασιλόπουλος, Σ., Σουρτζίνου, Α., & Μπαουρδά, Β. (2019). Ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση για την ενίσχυση της διάθεσης για συγχώρεση σε παιδιά ηλικίας 9 έως 12 ετών. *Ψυχολογία*, 24(1), 32-50.
- National Institute for Health and Care Excellence. (2020a). *Depression in children*. Retrieved from <https://cks.nice.org.uk/topics/depression-in-children>
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2018). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed.). Oxford University Press.

- Papanikolopoulos, P. N., & Kaprinis, S. G. (2021). Religiosity and mental health of adolescents and young adults: A review. *Psychiatriki Journal*, 33(2), 157-165.
- Pareek, S., Mathur, N., & Mangnani, K. (2016). Subjective and psychological well-being as related to dispositional and motivational forgiveness among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(1), 125-128.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for south Korean female adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268–276.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2013.06.001>
- Patalay, P., & Fitzsimons, E. (2018). Development and predictors of mental ill-health and wellbeing from childhood to adolescence. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(12), 1311-1323. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1604-0>
- Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Stalikas, A., Moraitou, D., & Charalambous, V. (2020). Character strengths and virtues in the greek cultural context. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 35-54.
- Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2020). Introduction-latest developments in positive psychology: The case of Greece. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 1-19. https://doi.org/10.12681/psy_hps.25328
- Powell, W., Banks, K. H., & Mattis, J. S. (2017). Buried hatchets, marked locations: Forgiveness, everyday racial discrimination, and african american men's depressive symptomatology. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(6), 646-662.
<https://doi.org/10.1037/ort0000210>
- Quintana-Orts, C., Rey, L., & Worthington, E. L., Jr. (2021). The relationship between forgiveness, bullying, and cyberbullying in adolescence: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(3), 588-604.

- Ramirez-Granizo, I. A., Sánchez-Zafra, M., Zurita-Ortega, F., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., & Ubago-Jiménez, J. L. (2020). Multidimensional self-concept depending on levels of resilience and the motivational climate directed towards sport in school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(2), 534. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020534>
- Rana, S., Hariharan, M., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014). Forgiveness: A determinant of adolescents' happiness. *Indian Journal of Positive Psychology*, *5*(9), 1119–1123.
- Reinhardt, M., Horváth, Z., Morgan, A., & Kökönyei, G. (2020). Well-being profiles in adolescence: Psychometric properties and latent profile analysis of the mental health continuum model—a methodological study. *Health and Quality of Life Outcomes*, *18*(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01332-0>
- Rey, L., & Extremera, N. (2016). Forgiveness and health-related quality of life in older people: Adaptive cognitive emotion regulation strategies as mediators. *Journal of Health Psychology*, *21*(12), 2944-2954. <https://doi.org/10.1177/1359105315589393>
- Riek, B. M., & Mania, E. W. (2012). The antecedents and consequences of interpersonal forgiveness: A meta-analytic review. *Personal Relationships*, *19*(2), 304–235. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01363.x>
- Ripley, J. S., Worthington, E. L., Jr., Garthe, R. C., Davis, D. E., Hook, J. N., Reid, C. A., Van Tongeren, D. R., Voltmer, A., Nonterah, C. W., Cowden, R. G., Coetzer-Liversage, A., Cairo, A., Joynt, S., & Akpalu, B. (2018). Trait forgiveness and dyadic adjustment predict postnatal depression. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(7), 2185–2192. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1053-0>
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2015). *Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction*. Routledge.

- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies*, *17*(1), 81-104.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Russell, V. M., Baker, L. R., McNulty, J. K., & Overall, N. C. (2018). “You’re forgiven, but don’t do it again!” Direct partner regulation buffers the costs of forgiveness. *Journal of Family Psychology*, *32*(4), 435–444. <https://doi.org/10.1037/fam0000409>
- Ryan, R. B., & Kumar, V. K. (2005). Willingness to forgive: Relationships with mood, anxiety and severity of symptoms. *Mental Health, Religion & Culture*, *8*(1), 13–16.
<https://doi.org/10.1080/13674670410001666543>
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations of the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, *12*(1), 35-55.
<https://doi.org/10.1177/016502548901200102>
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., Davidson, R. J., & Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates?. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *75*(2), 85-95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Sandage, S. J., Crabtree, S. A., & Bell, C. A. (2020). Forgiveness and culture: Conceptual issues. In E. L. Worthington, Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 201–211). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-19>
- Seedall, R. B., Butler, M. H., & Elledge, J. Z. (2014). Does religious motivation influence the conceptualization and acceptability of forgiveness as a therapeutic intervention?. *The*

American Journal of Family Therapy, 42(2), 127-140.

<https://doi.org/10.1080/01926187.2013.772868>

Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 21-36.

<https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>

Sharma, S., & Singh, K. (2019). Religion and well-being: The mediating role of positive virtues. *Journal of Religion & Health*, 58(1), 119-131.

Shourie, S., & Kaur, H. (2016). Gratitude and forgiveness as correlates of well-being among adolescents. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(8), 827-833.

Singh, S. (2017). Parenting style in relation to children's mental health and self-esteem: A review of literature. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(12).

Snyder, C. R., & Heinze, L. S. (2005). Forgiveness as a mediator of the relationship between PTSD and hostility in survivors of childhood abuse. *Cognition & Emotion*, 19(3), 413-431. <https://doi.org/10.1080/02699930441000175>

Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080–1102. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004>

Stackhouse, M. R. (2019). Trait forgiveness as a predictor of state forgiveness and positive work outcomes after victimization. *Personality and Individual Differences*, 149, 209-213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.006>

Stavraki, M., García Márquez, R., Bajo Romero, M., Callejas Albiñana, A. I., Paredes Sansinenea, B., & Díaz Méndez, D. N. (2022). Brief version of the Ryff psychological well-being scales for children and adolescents: Evidence of validity. *Psicothema*, 34(2), 316-322. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.235>

- Strelan, P., & Covic, T. (2006). A review of forgiveness process models and a coping framework to guide future research. *Journal of Social & Clinical Psychology, 25*(10), 1059–1085. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.10.1059>
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences, 42*(2), 259-269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.017>
- Strelan, P. (2017). The Measurement of Dispositional Self-Forgiveness. In L. Woodyatt, E. L., Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 75–86). Springer Nature.
- Strelan, P., Crabb, S., Chan, D., & Jones, L. (2017). Lay perspectives on the costs and risks of forgiving. *Personal Relationships, 24*(2), 392–407. <https://doi.org/10.1111/per.12189>
- Sutton, P. M. (2013). The Enright process model of psychological forgiveness. Retrieved from https://couragerc.org/wpcontent/uploads/2018/02/Enright_Process_Forgiveness_1.pdf
- Syed, M., & Seiffge-Krenke, I. (2013). Personality development from adolescence to emerging adulthood: Linking trajectories of ego development to the family context and identity formation. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(2), 371-384. <https://doi.org/10.1037/a0030070>
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143–158). Brunner-Routledge.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301–312). American Psychological Association.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufield, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.
- Tirrell, J. M. (2022). Forgiveness as a character strength: Toward a developmental model and research agenda. *Journal of Moral Education, 51*(3), 312-335.
<https://doi.org/10.1080/03057240.2021.1873754>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 349-362). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203955673>
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2008). The association of forgiveness and 12-month prevalence of major depressive episode: Gender differences in a probability sample of U.S. adults. *Mental Health, Religion & Culture, 11*(5), 485–500. <https://doi.org/10.1080/13674670701564989>
- Toussaint, L., & Friedman, P. (2009). Forgiveness, gratitude, and well-being: The mediating role of affect and beliefs. *Journal of Happiness Studies, 10*(6), 635-654.
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>
- Toussaint, L., Shields, G. S., Dorn, G., & Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology, 21*(6), 1004–1014.
<https://doi.org/10.1177/1359105314544132>
- Toussaint, L. L., Griffin, B. J., Worthington Jr, E. L., Zoelzer, M., & Luskin, F. (2020). Promoting forgiveness at a Christian college: A comparison of the REACH

- forgiveness and forgive for good methods. *Journal of Psychology and Theology*, 48(2), 154-165. <https://doi.org/10.1177/0091647120911109>
- Toussaint, L., Worthington, E. L., Webb, J. R., Wilson, C., & Williams, D. R. (2023). Forgiveness in human flourishing. In M. L. Heras, M. G. Grau, & Y. Rofcanin (Eds.), *Human flourishing* (pp. 117-128). Springer.
- Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. *BMC Public Health*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x>
- Tse, S. W., & Yip, T. H. J. (2009). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression. *Personality and Individual Differences*, 46(3), 365-368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.001>
- Tucker, J. R., Bitman, R. L., Wade, N. G., & Cornish, M. A. (2015). Defining forgiveness: Historical roots, contemporary research, and key considerations for health outcomes. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health* (pp. 13-28). Springer.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Van der Wal, R. C., Karremans, J. C., & Cillessen, A. H. (2016). Interpersonal forgiveness and psychological well-being in late childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 1-21. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.1.0001>
- Van Rensburg, E. J., & Raubenheimer, J. (2015). Does forgiveness mediate the impact of school bullying on adolescent mental health?. *Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 27(1), 25-39.

- Van Tongeren, D. R., Burnette, J. L., O'Boyle, E., Worthington, E. L., Jr., & Forsyth, D. (2014). A meta-analysis of inter-group forgiveness. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 81–95. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.844268>
- Van Tongeren, D. R., & Lindemann, R. (2020). Intergroup forgiveness. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 301–311). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-28>
- Vassilopoulos, S. P., Koutsoura, A., Brouzos, A., & Tamami, D. (2020). Promoting forgiveness in greek preadolescents: A universal, school-based group intervention. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(5), 670-684. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1527285>
- Vescovelli, F., Albiéri, E., & Ruini, C. (2014). Self-rated and observer-rated measures of well-being and distress in adolescence: An exploratory study. *SpringerPlus*, 3(490), 1-8. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-3-490>
- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 1-22. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102325>
- Virtanen, T. E., Vasalampi, K., Torppa, M., Lerkkanen, M. K., & Nurmi, J. E. (2019). Changes in students' psychological well-being during transition from primary school to lower secondary school: A person-centered approach. *Learning and Individual Differences*, 69, 138–149. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.12.001>
- Wade, N. G., & Tittler, M. V. (2020). Psychological interventions to promote forgiveness of others: Review of empirical evidence. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 255–265). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-24>

- Watson, H., Rapee, R., & Todorov, N. (2017). Forgiveness reduces anger in a school bullying context. *Journal of Interpersonal Violence, 32*(11), 1642-1657.
- Webb, J. R., & Brewer, K. (2010). Forgiveness, health, and problematic drinking among college students in Southern Appalachia. *Journal of Health Psychology, 15*(8), 1257-1266. <https://doi.org/10.1177/1359105310365177>
- Webb, J. R., Toussaint, L., Kalpakjian, C. Z., & Tate, D. G. (2010). Forgiveness and health-related outcomes among people with spinal cord injury. *Disability and Rehabilitation, 32*(5), 360–366. <https://doi.org/10.3109/09638280903166360>
- Webb, J. R., Toussaint, L. L., & Conway-Williams, E. (2012). Forgiveness and health: Psycho-spiritual integration and the promotion of better healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy, 18*(1–2), 57–73. <https://doi.org/10.1080/08854726.2012.667317>
- Webb, J. R., & Toussaint, L. L. (2020). Forgiveness, well-being, and mental health. In E. L. Worthington, Jr. & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (pp. 188–197). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341-18>
- Weinberg, M., Gil, S., & Gilbar, O. (2014). Forgiveness, coping, and terrorism: Do tendency to forgive and coping strategies associate with the level of posttraumatic symptoms of injured victims of terror attacks?. *Journal of Clinical Psychology, 70*(7), 693-703. <https://doi.org/10.1002/jclp.22056>
- Weinberg, M., Harel, H., Shamani, M., Or-Chen, K., Ron, P., & Gil, S. (2017). War and well-being: The association between forgiveness, social support, posttraumatic stress disorder, and well-being during and after war. *Social Work, 62*(4), 341-348. <https://doi.org/10.1093/sw/swx043>
- Wenzel, M. (2020). Forgiveness, reconciliation, and peace between groups. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed.). Routledge.

- Witvliet, C. V. O., Tongeren, D. R. V., & Luna, R. L. (2015). Measuring forgiveness in health-related contexts. In L. L. Toussaint, E. L. Worthington, Jr., & D. R. Williams (Eds.), *Forgiveness and health* (pp. 43-58). Springer.
- Witvliet, C. V. O., & Luna, L. R. (2018). Forgiveness and well-being. In D. S. Dunn (Ed.), *Positive psychology: Established and emerging issues*. Routledge.
- Witvliet, C. V. O., Luna, L. R., Vlisides-Henry, R. D., & Griffin, G. D. (2020). Consecutive reappraisal strategies strengthen and sustain empathy and forgiveness: Utilizing compassion and benefit finding while holding offenders accountable. *The Journal of Positive Psychology, 15*(3), 362-372. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1615104>
- Wohl, M. J. A., & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behaviour. *British Journal of Social Psychology, 50*(2), 354–364. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.2010.02010.x>
- Wohl, M. J., Salmon, M. M., Hollingshead, S. J., Lidstone, S. K., & Tabri, N. (2017). The dark side of self-forgiveness: Forgiving the self can impede change for ongoing, harmful behaviour. In L. Woodyatt, E. L., Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 147–159). Springer Nature.
- Word, M., Cornish, M. A., Coleman, K., & Grey, C. (2021). How does the general public define self-forgiveness? Examination in a college student sample. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02241-1>
- Woodyatt, L., Worthington, E. L., Jr., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). Orientation to the psychology of self-forgiveness. In the L. Woodyatt, E. L., Worthington, Jr., M. Wenzel, & B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 3–16). Springer Nature.

- Woodyatt, L., de Vel-Palumbo, M., Barron, A., Wenzel, M., & de Silva, S. (2018). *Why is self-forgiveness so difficult?* Paper presented at American Psychological Association 2018 Convention, San Francisco, California, United States.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2020). The psychology of self-forgiveness. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed.). Routledge.
- World Health Organization. (2018). *Constitution of the World Health Organization*. Retrieved from <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>
- Worthington, E. L., Jr. (2001). Unforgiveness, forgiveness, and reconciliation in societies. In R. G. Helmick, & R. L. Petersen (Eds.), *Forgiveness and reconciliation: Religion, public policy, and conflict transformation* (pp. 161–182). Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L., Jr. (2020). Understanding forgiveness of other people: Definitions, theories, and processes. In E. L. Worthington, Jr., & N. G. Wade (Eds.), *Handbook of forgiveness* (2nd ed., pp. 1-11). Routledge.
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health, 19*(3), 385–405. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Worthington, E. L., Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health and wellbeing: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*(4), 291–302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Worthington, E. L., Jr., Jennings, D. J., & Diblasio, F. A. (2010). Interventions to promote forgiveness in couple and family context: Conceptualization, review, and analysis.

Journal of Psychology and Theology, 38(4), 231-245.

<https://doi.org/10.1177/009164711003800401>

Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Witvliet, C. V. O., Rye, M. S., Tsang, J. A., & Toussaint, L. L. (2014). Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators. In G. J. Boyle, D. H. Saklofske, & G. Matthews (Eds.), *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 474–502). Academic Press.

Worthington, E. L., Jr., & Sandage, S. J. (2016). *Forgiveness and spirituality in psychotherapy: A relational approach*. American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/14712-000>

Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020, January). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 99-103).