

## Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΓΧΩΡΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗ ΣΥΝΤΑΞΙΟΔΟΤΗΣΗ

**Βασιλική Παπαδοπούλου<sup>1</sup>, Σταυρούλα Λυκίδου<sup>1</sup>,  
Δέσποινα Μωραΐτου<sup>1</sup>, & Γεωργία Παπαντωνίου<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, <sup>2</sup>Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

**Περίληψη:** Η συνταξιοδότηση σηματοδοτεί τη μετάβαση σε ένα διαφορετικό τρόπο ζωής από αυτόν που το άτομο ζούσε και συνδέεται συμβατικά με τη γήρανση. Μια σειρά κοινωνικο-ψυχολογικών παραγόντων έχει προταθεί ότι επηρεάζουν την προσαρμογή του ατόμου στη ζωή μετά τη σύνταξη και την ικανοποίηση από αυτήν. Ωστόσο, παρά τη γενικότερη άνθιση του κινήματος της θετικής ψυχολογίας, η σχέση της προσαρμογής στη συνταξιοδότηση με τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα δεν έχει σχεδόν καθόλου διερευνηθεί. Η παρούσα εργασία στόχευε να εξετάσει τη σχέση της προσαρμογής στη συνταξιοδότηση με την ευγνωμοσύνη και την ικανότητα συγχώρησης. Και οι δύο έχει βρεθεί ότι προάγουν το υποκειμενικό αίσθημα ευζωίας και την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, οπότε αναμενόταν ότι θα διευκολύνουν και την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση καθώς και την ικανοποίηση από τη ζωή μετά τη σύνταξη. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 131 (72 άνδρες) συνταξιούχοι, ηλικίας 65 έως 87 ετών, στους οποίους χορηγήθηκαν κλίμακες αυτο-αναφοράς. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι η ευγνωμοσύνη συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση, ενώ ο χρόνος ως βοηθός γνωστικής αποδοχής αρνητικών καταστάσεων (ως διάσταση της ικανότητας συγχώρησης), συνδέεται αρνητικά με την ικανότητα προσαρμογής στη ζωή μετά τη σύνταξη.

**Λέξεις κλειδιά:** Γήρανση, Θετική ψυχολογία, Ικανοποίηση από τη ζωή, Σύνταξη, Ψυχικές δυνάμεις

---

**Διεύθυνση:** Δέσποινα Μωραΐτου, Τμήμα Ψυχολογίας, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 54124 Θεσσαλονίκη. Τηλ.: +30-2310-997068. Fax: +30-2310-201372. E-mail: demorait@psy.auth.gr

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το κίνημα της θετικής ψυχολογίας επιχειρεί να καταστήσει την ψυχολογία μια «πιο ολοκληρωμένη επιστήμη», από την άποψη ότι συμπεριλαμβάνει πια, ως αντικείμενό της, όλο το φάσμα της ανθρώπινης εμπειρίας, από την ασθένεια και τη δυσφορία έως την υγεία και την πληρότητα (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 8. Βλ. Efklides & Moraitou, 2013). Ειδικότερα, η θετική ψυχολογία, σε ατομικό επίπεδο, ασχολείται με την υποκειμενική εμπειρία του ανθρώπου (π.χ., υποκειμενική ευζωία) καθώς και με τα θετικά χαρακτηριστικά του ή αλλιώς τις ψυχικές του δυνάμεις (π.χ., ανθεκτικότητα, κουράγιο, πνευματικότητα). Σε συλλογικό επίπεδο, την ενδιαφέρουν τα χαρακτηριστικά εκείνα καθώς και οι συμπεριφορές που κάνουν το άτομο να είναι καλύτερος άνθρωπος και πολίτης (π.χ., υπευθυνότητα, αλtruισμός) (Rusk & Waters, 2013. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Η παρούσα μελέτη ασχολείται με τις δύο μακράν πιο δημοφιλείς στο χώρο της θετικής ψυχολογίας ψυχικές δυνάμεις, την ευγνωμοσύνη και την ικανότητα συγχώρησης. Οι ψυχικές αυτές δυνάμεις θεωρούνται θετικά χαρακτηριστικά του ατόμου, σχετικώς διαρκή και σταθερά, τα οποία επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης, τα συναισθήματα και τη δράση του, και διερευνώνται σε μεγάλη ποικιλία καταστάσεων (McCrae & Costa, 1997. Peterson & Seligman, 2004). Σε σχέση, μάλιστα, με την προχωρημένη ηλικία, τόσο η ευγνωμοσύνη όσο και η ικανότητα συγχώρησης φαίνεται να ενισχύονται, σε σύγκριση με τη νεότητα. Κι αυτό, λόγω του αυξημένου αριθμού εμπειριών σχετικών με διαπροσωπικές συγκρούσεις αλλά και κοινωνικο-συναισθηματικών αλλαγών κι επιλογών που κάνει το ηλικιωμένο άτομο ως αποτέλεσμα της υποκειμενικής αντίληψης ότι ο χρόνος της ζωής ή/και μιας σημαντικής σχέσης ή κατάστασης τελειώνει (Allemand & Steiner, 2012. Allemand, Steiner, & Hill, 2013).

Υπό αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, θεωρήθηκε, ειδικότερα, σκόπιμο να διερευνηθεί στην παρούσα μελέτη η σχέση της ευγνωμοσύνης και της ικανότητας συγχώρησης με την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση και την ικανοποίηση από αυτήν. Οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν συχνά, κατά τη διάρκεια της ζωής τους, κρίσεις και αλλαγές, στις οποίες προσπαθούν να προσαρμοστούν. Μια από αυτές θεωρείται ότι είναι και η συνταξιοδότηση, η οποία επιφέρει σημαντικές αλλαγές σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο (Adams & Beehr, 2003). Σήμερα, υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι οι προαναφερόμενες ψυχικές δυνάμεις επιδρούν θετικά στην προσαρμογή σε ποικίλες μεταβάσεις (Bardi & Ryff, 2007). Ωστόσο, από όσα γνωρίζουμε, δεν έχει διερευνηθεί η σχέση τους με την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση, κάτι που η παρούσα μελέτη επιχειρεί να κάνει.

## **Η ευγνωμοσύνη**

Ως ευγνωμοσύνη ορίζεται η αναγνώριση και δήλωση από τους ανθρώπους ότι έχουν ευεργετηθεί από ενέργειες άλλων και επιθυμούν να τις ανταποδώσουν (βλ. Watkins, 2013). Κατ' ουσία, αποτελεί ένα δείκτη του τρόπου με τον οποίο τα άτομα αντιλαμβάνονται, παρατηρούν και αξιολογούν τα θετικά στοιχεία της ζωής τους. Από τη σκοπιά της θετικής ψυχολογίας, ειδικότερα, η ευγνωμοσύνη αναγνωρίζεται ή ως καταστασιακή ή ως θετικό χαρακτηριστικό προσωπικότητας (Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008). Ως καταστασιακή, η ευγνωμοσύνη νοείται ως συναίσθημα που βιώνεται προσωρινά από ένα άτομο που έχει δεχθεί βοήθεια, και το οποίο οδηγεί το άτομο αυτό σε συμπεριφορές ανταπόδοσης. Ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας, η ευγνωμοσύνη νοείται κυρίως με αναφορά στη συχνότητα που βιώνεται στη καθημερινή ζωή. Δηλαδή, υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης ως χαρακτηριστικού προσωπικότητας υποδηλώνουν πιο συχνές και έντονες εμπειρίες της ως κατάστασης (Emmons & McCullough, 2003). Ειδικότερα, άτομα με αυξημένη προδιάθεση ευγνωμοσύνης βιώνουν πιο έντονα συναισθήματα σε περιστάσεις που προκαλούν ευγνωμοσύνη, εντοπίζουν περισσότερες περιστάσεις για να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους, έχουν ένα ευρύτερο φάσμα από περιστάσεις για τις οποίες είναι ευγνώμονες και νιώθουν ευγνωμοσύνη πιο συχνά, σε σύγκριση με άτομα με χαμηλότερα επίπεδα ευγνωμοσύνης (Emmons & Mishra, 2012).

Μια σειρά εμπειρικών μελετών για τη σχέση της ευγνωμοσύνης με την υποκειμενική ευζωία, δείχνουν ότι η επίδραση της ευγνωμοσύνης κυρίως ως χαρακτηριστικού προσωπικότητας, μπορεί να είναι είτε άμεση, ενισχύοντας την ευζωία, είτε έμμεση, κυρίως μέσω της μείωσης του αρνητικού θυμικού. Ουσιαστικά, φαίνεται να λειτουργεί ως αντίδοτο στο στρες και να βοηθά στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας. Αυτό συμβαίνει διότι το ευγνώμον άτομο εστιάζει σε θετικές μηνύσεις και απολαμβάνει τις θετικές εμπειρίες και καταστάσεις της ζωής, κι αυτό ενισχύει την ικανοποίηση από τη ζωή και τη συσσώρευση αποθεμάτων θετικότητας. Κυρίως, όμως, μέσω της ευγνωμοσύνης, οι αρνητικές αναμνήσεις επαναπλαισιώνονται και έτσι, μειώνεται το αρνητικό θυμικό. Με τον τρόπο αυτό, βέβαια, μειώνεται και το στρες, διότι γίνεται επανερμηνεία των στρεσογόνων καταστάσεων υπό την οπτική της ευγνωμοσύνης (Killen & Macaskill, 2015). Μία δεύτερη προσέγγιση υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι που έχουν αυξημένο επίπεδο ευγνωμοσύνης ως χαρακτηριστικού προσωπικότητας, έχουν συγκεκριμένα γνωστικά σχήματα σχετικά με αυτή: θεωρούν ότι έχει μεγάλη αξία η βοήθεια και είναι αλτρουιστές, γεγονός που οδηγεί σε μεγαλύτερο βαθμό ευγνωμοσύνης όταν οι ίδιοι δέχονται βοήθεια. Από την άλλη, τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η πικρία και ο θυμός, είναι ασύμβατα με ένα τέτοιο γνωστικό σχήμα και, επομένως, καταστέλλονται (Killen & Macaskill, 2015).

Όσον αφορά τα επιμέρους ευρήματα των εμπειρικών μελετών, η ευγνωμοσύνη έχει βρεθεί ότι συνδέεται και με τη σωματική και την ψυχική υγεία. Όσον αφορά τη σωματική υγεία, πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι η ευγνωμοσύνη συνδέεται με λιγότερα παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις, συχνότερη άσκηση (Emmons & McCullough, 2003) και καλύτερη ποιότητα και διάρκεια ύπνου (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Σε σχέση με την ψυχική υγεία, άτομα με υψηλό επίπεδο ευγνωμοσύνης ως χαρακτηριστικού προσωπικότητας νιώθουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, αισιοδοξία και συχνότερα θετικά συναισθήματα (Emmons & McCullough, 2003). Ακόμη, δε νιώθουν απλώς περισσότερη ευχαρίστηση αλλά έχουν σκοπό και νόημα στη ζωή τους, μεγαλύτερη αυτονομία, προσωπική ανάπτυξη και λειτουργικότητα (Wood et al., 2009). Οι Bartlett και DeSteno (2006) υποστηρίζουν ότι η έκφραση και η εμπειρία της ευγνωμοσύνης ενισχύουν τις ανθρώπινες σχέσεις, τη διατήρησή τους και την ικανοποίηση από αυτές.

Επιπλέον, η ευγνωμοσύνη ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας συσχετίζεται αρνητικά τόσο με την κατάθλιψη όσο και με υψηλά επίπεδα άγχους (Wood et al., 2008). Τα ευγνώμονα άτομα έχουν μειωμένες πιθανότητες διάγνωσης αγχώδους διαταραχής και τείνουν να ξεπερνούν ευκολότερα τα τραυματικά γεγονότα της ζωής τους (Kashdan, Uswatte, & Julian, 2006). Σε σχέση με τις πολύ πρόσφατες παρεμβάσεις ενίσχυσης της ευγνωμοσύνης σε ηλικιωμένα άτομα, η έρευνα δείχνει, επίσης, ότι όταν η προσοχή και η μνήμη των ηλικιωμένων εστιάζει σε γεγονότα της ζωής τους για τα οποία νιώθουν ευγνωμοσύνη, μειώνεται το άγχος θανάτου και τα καταθλιπτικά συμπτώματα, ενώ αυξάνεται το επίπεδο της υποκειμενικής ευζωίας και βελτιώνονται οι κοινωνικές σχέσεις. Ωστόσο, φαίνεται πως αυτό ισχύει περισσότερο για άτομα με χαμηλά επίπεδα θετικού θυμικού και αυξημένα επίπεδα αρνητικού (Cheng & Law, 2011. Kerr, Donovan, & Pepping, 2016. Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014). Σε κάθε περίπτωση, με βάση τα προαναφερθέντα ευρήματα αλλά και τους προτεινόμενους θεωρητικά μηχανισμούς μέσω των οποίων επηρεάζει η ευγνωμοσύνη την υποκειμενική ευζωία, θα μπορούσε εύλογα να υποτεθεί ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στην προσαρμογή στη ζωή μετά τις ριζικές αλλαγές σε πολλαπλά επίπεδα που προκαλεί η συνταξιοδότηση.

### ***Η ικανότητα συγχώρησης***

Μία ακόμα ψυχική δύναμη, η οποία μπορεί να δράσει συνεργιστικά με την ευγνωμοσύνη προς την ενίσχυση της υποκειμενικής ευζωίας, κυρίως μετατρέποντας τις αρνητικές αναμνήσεις σε θετικά φορτισμένες, είναι η ικανότητα συγχώρησης (Ramírez, Ortega, Chamorro, & Colmenero, 2013).

Οι άνθρωποι είναι όντα κοινωνικά, δημιουργούν σχέσεις με άλλους, στο πλαίσιο των οποίων αναπόφευκτα εκτίθενται στον κίνδυνο να πληγωθούν ή να αδικηθούν. Έχουν αναπτύξει, λοιπόν, διάφορους τρόπους να αντιμετωπίζουν τα γεγονότα που αντιλαμβάνονται ότι παραβιάζουν τις προσδοκίες και πεποιθήσεις τους για το πώς οι ίδιοι, οι άλλοι ή ο κόσμος πρέπει να είναι. Ένα «εργαλείο» που συμβάλλει στην αποκατάσταση θετικών σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων είναι η συγχώρηση, καθώς συνεπάγεται τη διακοπή συμπεριφορών που καταστρέφουν μία σχέση και την αντικατάστασή τους με άλλες θετικές και κοινωνικά κατάλληλες (Thompson et al., 2005).

Γενικά, υπάρχουν διαφωνίες όσον αφορά τον ορισμό της συγχώρησης, αν και σχεδόν όλοι οι ερευνητές συμφωνούν ότι αποτελεί μια ενδο-ατομική διεργασία, η οποία περιλαμβάνει γνωστικές, θυμικές και συμπεριφορικές μεταβολές, μέσω των οποίων ένα άτομο απελευθερώνεται από τα αρνητικά συναισθήματα απέναντι σε έναν δράστη, τα οποία είναι γνωστά ως μνησικακία (π.χ., θυμός, πικρία, εκδίκηση), και υιοθετεί θετικά συναισθήματα (π.χ., ενσυναίσθηση, ευσπλαχνία) (Turesky & Schultz, 2010). Η συγχώρηση διαφοροποιείται από την επιδοκιμασία, τη δικαιολόγηση και τη λησμοσύνη, καθώς κάποιος μπορεί να συγχωρήσει χωρίς να επιδοκιμάσει ή να ξεχάσει (Turesky & Schultz, 2010).

Από κλινική άποψη, η συγχώρηση ορίζεται ως πράξη εκούσιας παραίτησης από τη δυσαρέσκεια προς έναν δράστη, παρ' όλη την αδικία που προκάλεσε, καθώς και ενίσχυση της ευσπλαχνίας προς αυτόν, παρόλο που θεωρείται ότι «δεν το αξίζει». Στο πλαίσιο της θετικής ψυχολογίας, οι ειδικοί, στην προσπάθεια ορισμού της, θεωρούν τη συγχώρηση είτε ως καταστασιακή, δηλαδή αντίδραση σε μια κατάσταση, είτε ως προδιαθεσικό χαρακτηριστικό (McCullough & Witvliet, 2002). Στην πρώτη περίπτωση, εμφανίζεται ως μία αλλαγή στις σκέψεις, στα συναισθήματα ή και στη συμπεριφορά του ατόμου απέναντι σε έναν συγκεκριμένο παραβάτη, ενώ στη δεύτερη, ως μία ροπή, τάση του ατόμου να συγχωρεί τους άλλους σε ένα ευρύ σύνολο διαπροσωπικών συνθηκών και καταστάσεων. Πέρα από τη συγχώρηση των άλλων, αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι η συγχώρηση μπορεί να στρέφεται και προς τον ίδιο τον εαυτό, από την άποψη ότι κανείς μπορεί να δουλέψει για να ξεπεράσει αρνητικά συναισθήματα (π.χ., την ντροπή του) σχετικά με μια «παράβαση» που θεωρεί ότι έκανε ο ίδιος. Ακόμη, η συγχώρηση μπορεί να απευθύνεται και προς καταστάσεις οι οποίες βρίσκονται έξω από τον έλεγχο του ατόμου αλλά του προκαλούν αρνητικά συναισθήματα (π.χ., η διάγνωση μιας σοβαρής αρρώστιας), τα οποία πρέπει να μετασηματίσει σε θετικά, κατανοώντας αυτό που του συνέβη (Thompson et al., 2005).

Σε πιο δυναμικό επίπεδο, μία βασική μεταβλητή που βοηθά τη διεργασία της συγχώρησης να λάβει χώρα είναι ο χρόνος. Το πιο γνωστό δυναμικό θεωρητικό

μοντέλο, βάσει του οποίου σχεδιάζονται οι παρεμβάσεις συγχώρησης, είναι αυτό του Enright (2001). Το μοντέλο αυτό βασίζεται στην ιδέα ότι η συγχώρηση είναι διεργασία σταδιακής αλλαγής των αντιδράσεων προς το πρόσωπο που αδικεί. Η διεργασία πραγματοποιείται σε τέσσερις φάσεις. Κατά τη φάση της *αποκάλυψης*, το άτομο αντιμετωπίζει την οργή του απέναντι στον δράστη, πρωτίστως εστιάζοντας στον εντοπισμό και στην αναγνώριση της «πληγής», της πικρίας και της δυσaréσκειας. Η φάση της *λήψης αποφάσεων* συνδέεται με την επιλογή της αλλαγής στάσης προς το δράστη. Κατά τη διάρκεια της φάσης *εργασίας*, το άτομο αρχίζει να εργάζεται για τη συγχώρηση προσπαθώντας να κατανοήσει το δράστη και να αναπτύξει συμπόνια γι' αυτόν. Κατά τη φάση της *εμβάθυνσης*, το άτομο αλλάζει τελικά την προοπτική του, καθώς συγχωρεί το δράστη και απελευθερώνεται από τα συναισθήματα θυμού, πικρίας και δυσaréσκειας. Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, λοιπόν, η συγχώρηση προϋποθέτει το πέρασμα του χρόνου.

Όσον αφορά τα ευρήματα εμπειρικών μελετών, η έρευνα των τελευταίων τριών δεκαετιών δείχνει ότι υπάρχει σχέση της ικανότητας συγχώρησης με την υποκειμενική ευζωία (Bono, Emmons, & McCullough, 2004) και την ευτυχία (Maltby, Day, & Barber, 2005). Επιπλέον, η πραγμάτωσή της οδηγεί σε μειωμένο επίπεδο αρνητικών συναισθημάτων (Lawler et al., 2005) και υψηλότερο επίπεδο σωματικής υγείας. Τα άτομα που συγχωρούν έχουν καλύτερη ποιότητα ύπνου, παρουσιάζουν λιγότερα ψυχοσωματικά συμπτώματα και δεν εκφράζουν συχνά παράπονα γι' αυτά. Όσον αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις, η ικανότητα συγχώρησης ενισχύει την εγγύτητα, την ποιότητα αλλά και τη διατήρηση των σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων με την πάροδο του χρόνου (Tsang, McCullough, & Fincham, 2006).

Ωστόσο, σε μελέτη της σχέσης τεσσάρων χαρακτηριστικών προσωπικότητας, δηλαδή, του νευρωτισμού, της συγκαταβατικότητας, του ναρκισσισμού και της θρησκευτικότητας, με την ικανότητα συγχώρησης, βρέθηκε ότι οι παράγοντες αυτοί λειτουργούν ως φίλτρα μέσα από τα οποία διαμορφώνεται η υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για τον παραβάτη και την πράξη του. Πιο αναλυτικά, παρατηρήθηκε αρνητική σχέση μεταξύ ικανότητας συγχώρησης και νευρωτισμού, πιθανόν γιατί ο τελευταίος δημιουργεί την αίσθηση ότι οι παραβάσεις είναι επίπονες (McCullough, & Hoyt, 2002). Αντίθετα, η συγκαταβατικότητα καθιστά ευκολότερο για τα άτομα να βιώσουν ενσυναίσθηση για τους παραβάτες, κάνοντάς τους να φαίνονται άξιοι φροντίδας (McCullough & Hoyt, 2002). Από την άλλη, άτομα με ναρκισσιστικά στοιχεία στον χαρακτήρα τους θεωρούν ότι η συγχώρηση έχει μεγάλο προσωπικό κόστος, λίγα οφέλη και απαιτούν αυστηρότερη τιμωρία ή αποξήμιωση (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell, & Finkel, 2004). Τέλος, άλλες μελέτες συνδέουν θετικά την ικανότητα συγχώρησης με τη θρησκευτικότητα (Tsang, McCullough, & Hoyt, 2005).

Σε σχέση με τους ηλικιωμένους, πέραν της μεγαλύτερης πείρας σε θέματα διαπροσωπικών συγκρούσεων και των κοινωνικο-συναισθηματικών αλλαγών που λαμβάνουν χώρα κατά τη γήρανση, ένας τρίτος παράγοντας που θα μπορούσε να ενισχύσει το κίνητρο για συγχώρηση είναι η αναγνώριση της χρησιμότητάς της για την επίτευξη του αισθήματος ολοκλήρωσης κατά το τελευταίο αναπτυξιακό στάδιο της ζωής, μέσα από τη δυνατότητα της κατανόησης των εμπειριών του ατόμου και της αλλαγής προοπτικής απέναντι σε αυτές. Τα ευρήματα από τις παρεμβάσεις ενίσχυσης της ικανότητας συγχώρησης σε ηλικιωμένους δείχνουν ότι η ίδια η ικανότητα συγχώρησης βελτιώνεται σημαντικά, σε σύγκριση με νεότερα άτομα, αλλά και γενικεύεται πέραν του μεμονωμένου δράστη, κυρίως μακροπρόθεσμα. Ως βασική λειτουργία της διεργασίας συγχώρησης αναδεικνύεται η ρύθμιση του αρνητικού θυμικού (Allemand et al., 2013. Ingersoll, Campbell, & Ha, 2008). Επιπλέον, ως προς τις καταστάσεις, στις οποίες θα μπορούσαν να εφαρμοστούν παρεμβάσεις συγχώρησης σε ηλικιωμένους, η έρευνα δείχνει ότι αυτές είναι ιδιαίτερα χρήσιμες ως θεραπευτικά σχήματα για ασθενείς με ψυχοκοινωνικές δυσλειτουργίες οφειλόμενες σε δυσλειτουργικές σχέσεις αλλά, ιδιαιτέρως, για περιθάλποντες ατόμων με άνοια (DeCaporale-Ryan, Steffen, Marwit, & Meuser, 2016. Sifton, Flannelly, & Lutjen, 2013). Από τα προαναφερθέντα γίνεται φανερό ότι η ικανότητα συγχώρησης ως προδιαθεσικό χαρακτηριστικό θα μπορούσε να συνδέεται και με τον τρόπο που το ηλικιωμένο άτομο προσαρμόζεται στη συνταξιοδότηση, εφόσον και η τελευταία συνδέεται με σημαντικές αλλαγές ζωής και μεταβολές στα κοινωνικά δίκτυα και στις σχέσεις του ηλικιωμένου.

### ***Προσαρμογή στη συνταξιοδότηση***

Στις σύγχρονες κοινωνίες η αμειβόμενη εργασία αποτελεί κύρια πηγή ταυτότητας, κοινωνικού κύρους και εισοδήματος για τους ανθρώπους. Με βάση τη σημασία του ρόλου της εργασίας στο δυτικό πολιτισμό, η απώλεια του ρόλου αυτού, όπως συμβαίνει με τη συνταξιοδότηση, αποτελεί ορόσημο στη ζωή. Η συνταξιοδότηση αποτελεί μια διεργασία και όχι απλά ένα γεγονός που βιώνει το άτομο σε μια δεδομένη στιγμή. Έτσι, θεωρείται ότι εμπεριέχει την αλλαγή (Adams & Beehr, 2003): σηματοδοτεί το πέρασμα στην τρίτη ηλικία αλλά και τις αλλαγές που παρατηρούνται πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από αυτήν. Οι προσδοκίες, οι αποφάσεις, η εμπειρία και οι συνέπειες της συνταξιοδότησης ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, ενδο-ατομικά αλλά και ανά χρονική περίοδο (Wang, Henkens, & van Solinge, 2011). Καθώς η συνταξιοδότηση αποτελεί μια μεταβατική πορεία, οδηγεί το άτομο στην ανάγκη προσαρμογής σε μια νέα φάση ζωής. Η προσαρμογή στη συνταξιοδότηση περιλαμβάνει τη διεργασία κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να συνηθίσει και

να υιοθετήσει ένα νέο τρόπο ζωής. Πέρα από αυτό, περιλαμβάνει και τα αποτελέσματα της διεργασίας προσαρμογής, τα οποία καθορίζουν το βαθμό επιτυχίας της (Wang et al., 2011).

Όσον αφορά τις επιπτώσεις της συνταξιοδότησης στην ψυχολογική ευζωία, τα ερευνητικά αποτελέσματα είναι αντικρουόμενα. Υπάρχουν μελέτες που αντιμετωπίζουν τη συνταξιοδότηση ως μια κρίση και τη συνδέουν με χαμηλά επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και ευτυχίας, και με έντονα αισθήματα μοναξιάς και κατάθλιψης (Bossé, Aldwin, Levenson, & Workman-Daniels, 1990. Kim & Moen, 2002). Αντίθετα, άλλες έρευνες δείχνουν ότι έχει θετική επίδραση στη ζωή των ηλικιωμένων, καθώς αυτοί αναφέρουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή και λιγότερο άγχος (Mein, Martikainen, Hemingway, Stansfeld, & Marmot, 2003). Ωστόσο, υπάρχουν και μελέτες που υποστηρίζουν ότι η συνταξιοδότηση δεν έχει καμία σημαντική επίπτωση στην ψυχολογική ευζωία των ατόμων (Ross & Drentea, 1998).

Γενικότερα, πάντως, οι έρευνες που πραγματεύονται την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση, μέχρι προσφάτως, εστίαζαν κυρίως το ενδιαφέρον τους σε κοινωνικο-δημογραφικούς παράγοντες, όπως ο γάμος, η υγεία, το φύλο, η εκπαίδευση (Kim & Moen, 2002. Szinovacz & Davey, 2004). Ειδικότερα, η καλή κατάσταση της σωματικής και ψυχικής υγείας βρέθηκε να συνδέεται με υψηλότερα επίπεδα προσαρμογής στη συνταξιοδότηση (Donaldson, Earl, & Muratore, 2010. Kim & Feldman, 2000). Η οικονομική επάρκεια φαίνεται, επίσης, να ενισχύει τη διεργασία αυτή (Abolhassani & Alessie, 2013).

Καθώς η ίδια η συνταξιοδότηση αποτελεί αλλαγή που επηρεάζει το άτομο αλλά και το περιβάλλον του, μεταβλητές που σχετίζονται με την οικογενειακή ζωή παίζουν σημαντικό ρόλο στην προσαρμογή σε αυτήν. Όταν ένα άτομο είναι παντρεμένο, έχει να αντιμετωπίσει δύο συνταξιοδοτήσεις, τη δική του και του / της συζύγου (Szinovacz & Davey, 2004). Πέρα από την οικογένεια, γενικότερα το κοινωνικό δίκτυο και η υποστήριξη που προσφέρει στο άτομο επηρεάζει θετικά την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση (Taylor, Goldberg, Shore, & Lipka, 2008).

Πέραν αυτών των παραγόντων, ψυχολογικές ιδιότητες, όπως η αυτο-αποτελεσματικότητα και ο αυτο-έλεγχος, ενεργοποιούν διεργασίες που προωθούν την αίσθηση ελέγχου, αντιμετώπισης και προσαρμογής (Kim & Moen, 2002). Ακόμη, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, όπως η ευσυνειδησία, η προσήνεια και ο νευρωτισμός, επηρεάζουν τη διεργασία προσαρμογής στη συνταξιοδότηση σε διάφορες φάσεις της, από την απόφαση να συνταξιοδοτηθεί κανείς έως και τις εμπειρίες μετά τη συνταξιοδότηση (Robinson, Demetre, & Corney, 2010). Γενικότερα, πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας συνδέονται με, και επιδρούν στην προσαρμογή σε διάφορες μεταβατικές περιόδους κατά την ενήλικη ζωή (π.χ., διαζύγιο, αλλαγές καριέρας, αλλά και συνταξιοδότηση) (Bardi & Ryff,



2007). Παρ' όλα αυτά, δεν έχουν διεξαχθεί αρκετές έρευνες που να μελετούν τη σχέση μεταξύ χαρακτηριστικών προσωπικότητας και προσαρμογής στη συνταξιοδότηση, ενώ, από όσα γνωρίζουμε, δεν υπάρχουν μελέτες που διερευνούν ειδικότερα τη σχέση θετικών χαρακτηριστικών και προσαρμογής στη συνταξιοδότηση. Η συνταξιοδότηση είναι μια πολύπλοκη διεργασία και βιώνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους από τα άτομα. Για το λόγο αυτό, πέραν των παραγόντων που προαναφέρθηκαν, έχει νόημα να εξετασθεί και ο ρόλος των θετικών χαρακτηριστικών στη διεργασία προσαρμογής στη συνταξιοδότηση και ικανοποίησης από αυτήν. Άλλωστε, όπως προαναφέρθηκε, ψυχικές δυνάμεις όπως η ευγνωμοσύνη και η ικανότητα συγχώρησης μπορούν να επιδράσουν και στους ίδιους τους παράγοντες αυτούς, όπως στο επίπεδο των κοινωνικών και οικογενειακών σχέσεων, στην ψυχική και σωματική υγεία κ.λπ.

Μέσα σε αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, ως στόχος της παρούσας έρευνας τέθηκε η μελέτη των σχέσεων της ευγνωμοσύνης και της ικανότητας συγχώρησης με την προσαρμογή στη, και την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση. Ειδικότερα, αναμενόταν θετική συσχέτιση της ευγνωμοσύνης και της ικανότητας συγχώρησης, στις επιμέρους διαστάσεις της, με την προσαρμογή στη, και την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση (Υπόθεση 1).

## ΜΕΘΟΔΟΣ

### Συμμετέχοντες

Το δείγμα ήταν ευκαιριακό και συγκεντρώθηκε μέσω επισκέψεων σε Κέντρα Ανοχτικής Προστασίας Ηλικιωμένων, τα οποία επισκέπτονται ηλικιωμένοι που ζουν στην κοινότητα. Ειδικότερα, συμμετείχαν 131 συνταξιούχοι, ηλικίας 65 έως 87 ετών ( $M.O. = 70.60$ ,  $T.A. = 5.77$ ). Από αυτούς, οι 72 ήταν άνδρες (55%) και οι 59 γυναίκες (45%). Οι συμμετέχοντες κατοικούσαν στους νομούς Δράμας, Έβρου, Θεσσαλονίκης, Ροδόπης, και Σερρών. Οι 111 ζούσαν σε πόλη (84.7%) και οι 20 σε χωριό (15.3%). Σχετικά με το μορφωτικό τους επίπεδο, 45 συνταξιούχοι είχαν 0 έως 9 (Χαμηλό Μορφωτικό Επίπεδο – ΧΜΕ) χρόνια εκπαίδευσης (34.4%), 32 είχαν ολοκληρώσει 10 έως 12 (Μέσο ΜΕ – ΜΜΕ) χρόνια (24.4%), ενώ 13 χρόνια και περισσότερο (Υψηλό ΜΕ – ΥΜΕ) είχαν συμπληρώσει 54 άτομα (41.2%). Εξακολούθουσαν να εργάζονται και μετά τη συνταξιοδότησή τους 16 άτομα (12.2%), εκ των οποίων τέσσερα είχαν πλήρη ή μερική απασχόληση επί πληρωμή (3%) και 12 εργάζονταν εθελοντικά (9.2%).

Όσον αφορά τη χρονική διάρκεια της συνταξιοδότησής τους, αυτή κυμαινόταν

από 1 έως 33 χρόνια ( $M.O. = 12.17$  χρόνια,  $T.A. = 7.69$  χρόνια). Σε ερώτηση για το πώς έκριναν την οικονομική τους κατάσταση, το 16% απάντησε κακή, το 38.2% μέτρια και το 45.8% καλή. Οι 103 ήταν παντρεμένοι (78.6%), πέντε ήταν άγαμοι (3.8%) και 23 χήροι/ες (17.6%). Ο μέσος όρος διάρκειας του γάμου όσων ήταν παντρεμένοι ήταν 41.87 χρόνια ( $T.A. = 8.59$ ). Σε σχέση με τη φυσική τους κατάσταση και υγεία, 59 από τους συμμετέχοντες δήλωσαν ότι κάνουν κάποιο είδος άσκησης (45%), 62 ότι έχουν υπέρταση (47.3%), 61 ότι γνωρίζουν ότι έχουν υπερχοληστερολαιμία (46.6%) και 20 ότι έχουν διαγνωστεί με διαβήτη (15.3%). Η αναφορά ψύχωσης ή εθισμού σε ουσίες καθώς και διάγνωσης νευροεκφυλιστικής νόσου ή/και σοβαρής σωματικής νόσου θεωρήθηκε λόγος αποκλεισμού από το δείγμα.

### **Εργαλεία**

#### *Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης – Μορφή έξι ερωτήσεων*

Η ευγνωμοσύνη μετρήθηκε ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας με το «Ερωτηματολόγιο Ευγνωμοσύνης – Μορφή 6 ερωτήσεων (EE-6) (The Gratitude Questionnaire – Six Item Form, GQ-6, McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Η ευγνωμοσύνη ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας ορίζεται ως μια γενικευμένη τάση να αναγνωρίζει κανείς και να αντιδρά με συναίσθημα ευγνωμοσύνης στην καλοσύνη του άλλου (McCullough et al., 2002). Η κλίμακα μεταφράστηκε από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα. Στη συνέχεια, έγινε αντίστροφη μετάφραση και έλεγχος ειδικών ως προς τυχόν σημεία ασυμφωνίας των μεταφράσεων. Σύμφωνα με τους κατασκευαστές του, το ερωτηματολόγιο είναι μονοπαράγοντικό με δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's  $\alpha = .82$ . Περιλαμβάνει προτάσεις όπως «Υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα στη ζωή μου για τα οποία είμαι ευγνώμων». Οι απαντήσεις δίνονται σε κλίμακα τύπου Likert από το 1 = διαφωνώ απόλυτα έως το 7 = συμφωνώ απόλυτα.

Όσον αφορά τις ψυχομετρικές ιδιότητες του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης – Μορφή έξι ερωτήσεων (EE-6) για το δείγμα των ηλικιωμένων στην παρούσα μελέτη, έγινε αντιστροφή στις βαθμολογίες δύο προτάσεων, σύμφωνα με τις υποδείξεις των κατασκευαστών. Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας της κλίμακας εφαρμόστηκε στα σχετικά δεδομένα διερευνητική ανάλυση παραγόντων. Όσον αφορά τον αριθμό των παραγόντων που εξήχθησαν, με βάση το κριτήριο του Kaiser, σύμφωνα με το οποίο λαμβάνονται υπόψη μόνον οι παράγοντες που έχουν ιδιοτιμή ίση ή μεγαλύτερη της μονάδας, αναδείχθηκαν δύο παράγοντες. Ωστόσο, σύμφωνα με το κριτήριο του Cattell, κατά το οποίο η παραγοντοποίηση τερματίζεται στο σημείο μετά από το οποίο η καμπύλη των ιδιοτιμών αρχίζει να παραλληλίζεται με τον οριζόντιο άξονα, υπάρχει ένας μόνον παράγοντας (ιδιοτιμή: 2.40), ο οποίος εξηγεί το

40.51% της συνολικής διακύμανσης. Ελήφθησαν υπόψη οι προτάσεις με φορτίσεις ίσες ή μεγαλύτερες του .30. Η τιμή του δείκτη Kaiser-Meyer-Okin (KMO) με τον οποίο αξιολογείται η επάρκεια του δείγματος ήταν .66 (τιμή η οποία ξεπερνά το προτεινόμενο όριο .60), και το Bartlett's test of sphericity βρέθηκε στατιστικά σημαντικό,  $\chi^2(15) = 166.57, p < .001$ . Η αξιοπιστία της κλίμακας EE-6 υπολογίστηκε με το συντελεστή εσωτερικής συνέπειας του Cronbach και ήταν οριακά αποδεκτή:  $\alpha = .68$  (βλ. Πίνακα 1).

**Πίνακας 1. Παραγοντική δομή του Ερωτηματολογίου Ευγνωμοσύνης – Μορφή έξι ερωτήσεων (EE-6)**

	Ευγνωμοσύνη
Πολλά πράγματα για τα οποία είμαι ευγνώμων	.72
Μεγάλος κατάλογος για αυτά που είμαι ευγνώμων	.75
Δεν βλέπω πολλά πράγματα που να μου εμπνέουν ευγνωμοσύνη*	.68
Πολλοί άνθρωποι στους οποίους είμαι ευγνώμων	.79
Εκτιμώ καλύτερα ανθρώπους, γεγονότα, καταστάσεις όσο περνάει ο καιρός	.31
Περνάει καιρός χωρίς να νιώσω ευγνωμοσύνη*	.42

**Σημείωση:** \* Στις προτάσεις αυτές έγινε αντιστροφή βαθμολογίας

#### *Κλίμακα Ικανότητας Συγχώρησης Heartland*

Η ικανότητα συγχώρησης ως προδιαθεσικό χαρακτηριστικό μετρήθηκε με την Κλίμακα Ικανότητας Συγχώρησης Heartland (ΚΙΣΥΧ) (Heartland Forgiveness Scale, Thompson et al., 2005). Για την κλίμακα αυτή, η οποία συνίσταται από 18 προτάσεις, χρησιμοποιήθηκε η μετάφραση στην ελληνική γλώσσα από τη Μωραΐτου (Heartland Forgiveness Scale, 2016). Σύμφωνα με τους κατασκευαστές της, περιλαμβάνει τρεις παράγοντες - υποκλίμακες: η πρώτη μελετά την *ικανότητα να συγχωρεί κανείς τον εαυτό του*, με προτάσεις όπως «Με τον καιρό, κατανοώ τον εαυτό μου για τα σφάλματα που έχω κάνει». Ο δείκτης αξιοπιστίας του Cronbach για την υποκλίμακα αυτή δίνεται ως  $\alpha = .75$ . Η δεύτερη αναφέρεται στην *ικανότητα συγχώρησης των άλλων* και περιλαμβάνει προτάσεις όπως «Αν κάποιος μου φέρονται άσχημα, συνεχώς σκέφτομαι άσχημα γι' αυτούς (αντιστροφή)». Ο δείκτης αξιοπιστίας του Cronbach που δίνεται για την υποκλίμακα αυτή είναι  $\alpha = .78$ . Η τρίτη μελετά την *ικανότητα συγχώρησης ως αποδοχής καταστάσεων που δεν μπορούν να ελεγχθούν*, με προτάσεις όπως «Μου είναι, πράγματι, δύσκολο να αποδεχτώ αρνητικές καταστάσεις για τις οποίες δε φταίει κανείς (αντιστροφή)». Έχει δείκτη αξιοπιστίας Cronbach's  $\alpha = .79$ . Οι απαντήσεις δίνονται σε κλίμακα τύπου Likert από το 1 = σχεδόν πάντα λάθος για μένα έως το 4 = σχεδόν πάντα αληθινή για μένα.

Όσον αφορά τη δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία της Κλίμακας Ικανότητας Συγχώρησης Heartland (ΚΙΣΥΧ) για το δείγμα ηλικιωμένων της παρούσας μελέτης, έγινε αντιστροφή στις βαθμολογίες 6 προτάσεων και εφαρμόστηκε στα σχετικά δεδομένα

διερευνητική ανάλυση παραγόντων, με ορθογώνια περιστροφή τύπου Varimax. Η ανάλυση ανέδειξε δύο αντί για τους τρεις αναμενόμενους θεωρητικά παράγοντες. Ο προσδιορισμός του αριθμού των παραγόντων έγινε με βάση το κριτήριο του Kaiser, από το οποίο προέκυψαν πέντε παράγοντες, και το κριτήριο του Cattell που τους περιορίσε σε δύο μόνον παράγοντες. Ελήφθησαν υπόψη οι προτάσεις με φορτίσεις ίσες ή μεγαλύτερες του .30. Η τιμή του δείκτη Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ήταν .65 και το Bartlett's test of sphericity βρέθηκε στατιστικά σημαντικό,  $\chi^2(136) = 523.93, p < .001$ . Ο πρώτος παράγοντας θεωρήθηκε ότι αφορά τον Χρόνο ως Βοηθό στη Γνωστική Αποδοχή Αρνητικών Καταστάσεων (ιδιοτιμή = 3.65), ενώ ο δεύτερος τη Συναισθηματική Συγχώρηση (ιδιοτιμή = 2.29). Οι δύο παράγοντες εξηγούσαν το 34.95% της συνολικής διακύμανσης, με τον πρώτο παράγοντα να ερμηνεύει το 21.50% και το δεύτερο το 13.45% της διακύμανσης. Η τελική μορφή του ερωτηματολογίου αποτελούνταν από 14 ερωτήσεις, ενώ οι υπόλοιπες τέσσερις ερωτήσεις από το αρχικό ερωτηματολόγιο αφαιρέθηκαν λόγω της χαμηλής τους φόρτισης. Η αξιοπιστία των δύο παραγόντων ήταν  $\alpha = .75$  για τον παράγοντα Χρόνος ως Βοηθός στη Γνωστική Αποδοχή Αρνητικών Καταστάσεων, και  $\alpha = .63$  (χαμηλή αξιοπιστία) για τον παράγοντα της Συναισθηματικής Συγχώρησης (βλ. Πίνακα 2). Στο σημείο αυτό, αξίζει να επισημανθεί ότι παρόμοια δομή της κλίμακας βρέθηκε και σε προηγούμενη μελέτη που αφορούσε Έλληνες ηλικιωμένους (Moraitou, Karadimou, & Varvarouses, 2004).

**Πίνακας 2. Παραγοντική δομή της Κλίμακας Ικανότητας Συγχώρησης Heartland (ΚΙΣΥΧ)**

	Χρόνος ως Βοηθός στη Γνωστική Αποδοχή Αρνητικών Καταστάσεων	Συναισθηματική Συγχώρηση
Κακία προς εαυτό*		.70
Μαθαίνω από τα άσχημα πράγματα	.46	
Δύσκολο να αποδεχτώ τον εαυτό μετά από λάθη*		.67
Με τον καιρό, δείχνω κατανόηση προς εαυτό	.41	
Κριτικάρω συνέχεια τον εαυτό μου*		.62
Με τον καιρό δείχνω κατανόηση για λάθη άλλων	.51**	.42
Παραμένω σκληρός με όσους με έχουν πληγώσει*		.58
Με τον καιρό, αλλαγή αντίληψης για όσους με έχουν πληγώσει	.43	
Άσχημες σκέψεις για όσους μου φέρθηκαν άσχημα*		.53
Τελικά, ξεπερνάω τις απογοητεύσεις	.68	
Κατανόηση αρνητικών στιγμών, με τον καιρό	.72	
Αρνητικές σκέψεις για ανεξέλεγκτες καταστάσεις*	.40	
Τελικά, ισορροπώ σε άσχημες καταστάσεις	.60	
Τελικά, ξεπερνάω σκέψεις για ανεξέλεγκτες καταστάσεις	.75	

**Σημείωση:** Στις προτάσεις αυτές έγινε αντιστροφή βαθμολογίας

\*\* όπου υπήρχαν διπλές φορτίσεις, υπολογίστηκαν οι υψηλότερες τιμές φορτίσεων που δίνονται με έντονα

*Προσαρμογή στη, και Ικανοποίηση από τη Συνταξιοδότηση*

Η κλίμακα Προσαρμογή στη, και Ικανοποίηση από τη Συνταξιοδότηση (ΠΙΣ) (Adjustment to and Satisfaction with Retirement, van Solinge & Henkens, 2008) μεταφράστηκε από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα και αντιστρόφως. Σύμφωνα με τους κατασκευαστές της, αποτελείται από δύο παράγοντες – υποκλίμακες: η υποκλίμακα *Προσαρμογή στη Συνταξιοδότηση*, η οποία αναφέρεται στην εύκολη και γρήγορη ψυχολογική αποδέσμευση από τους κοινωνικούς δεσμούς της εργασιακής ζωής, διερευνάται με ερωτήσεις όπως «Ήταν δύσκολο να προσαρμοστείτε στη συνταξιοδότησή σας;». Η δεύτερη υποκλίμακα, αυτή της *Ικανοποίησης από τη Συνταξιοδότηση*, η οποία αναφέρεται στην ανάπτυξη ενός ικανοποιητικού τρόπου ζωής μετά τη συνταξιοδότηση, αποτελείται από ερωτήσεις όπως «Απολαμβάνετε τη συνταξιοδότησή σας;». Οι απαντήσεις δίνονται είτε σε τριβάθμη, ή σε τετράβαθμη ή σε πεντάβαθμη κλίμακα τύπου Likert. Ο δείκτης αξιοπιστίας του Cronbach που δίνεται από τους κατασκευαστές για ολόκληρη την κλίμακα είναι  $\alpha = .82$ .

Για τον έλεγχο της δομικής εγκυρότητας της ΠΙΣ εφαρμόστηκε στα σχετικά δεδομένα διερευνητική ανάλυση παραγόντων, με πλάγια περιστροφή τύπου Oblimin, η οποία ανέδειξε δύο παράγοντες (κριτήρια Kaiser και Cattell). Ελήφθησαν υπόψη οι ερωτήσεις με φορτίσεις ίσες ή μεγαλύτερες του .30. Η τιμή του δείκτη Kaiser-Meyer-Oklin (KMO) ήταν .74 και το Bartlett’s test of sphericity βρέθηκε στατιστικά σημαντικό,  $\chi^2(21) = 338.37, p < .001$ . Ο πρώτος παράγοντας αφορούσε την *προσαρμογή στη συνταξιοδότηση* (ιδιοτιμή = 3.03), ενώ ο δεύτερος την *ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση* (ιδιοτιμή = 1.56). Οι δύο παράγοντες εξηγούσαν το 65.64% της συνολικής διακύμανσης και η συσχέτισή τους ήταν  $r = .32$ . Η αξιοπιστία των δύο παραγόντων ήταν Cronbach’s  $\alpha = .74$  για τον παράγοντα της προσαρμογής και  $\alpha = .77$  για τον παράγοντα της ικανοποίησης (βλ Πίνακα 3).

**Πίνακας 3. Παραγοντική δομή της κλίμακας Προσαρμογή στη, και Ικανοποίηση από τη Συνταξιοδότηση (ΠΙΣ)**

	Προσαρμογή στη Συνταξιοδότηση	Ικανοποίηση από τη Συνταξιοδότηση
Πόσο απολαμβάνετε τη συνταξιοδότηση		.76
Καλύτερα τα χρόνια της συνταξιοδότησης		.75
Αίσθηση χαράς από συνταξιοδότηση		.91
Μου ταιριάζει η συνταξιοδότηση	.42	
Χρόνος προσαρμογής στη συνταξιοδότηση*	.88	
Δυσκολίες προσαρμογής στη συνταξιοδότηση*	.91	
Μεγάλη προσπάθεια για τη προσαρμογή*	.92	

**Σημείωση:** \*Στις προτάσεις αυτές έγινε αντιστροφή βαθμολογίας

### **Διαδικασία**

Τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν πιλοτικά σε έξι συνταξιούχους, για να ελεγχθεί ο βαθμός κατανόησης των ερωτήσεων και να αντικατασταθούν τυχόν δυσνόητες για τους ηλικιωμένους φράσεις ή λέξεις με αντίστοιχες απλούστερες. Στη συνέχεια, συμπληρώθηκαν από 131 συνταξιούχους, μέσα σε διάστημα πέντε μηνών, από το Φεβρουάριο έως τον Ιούνιο του 2015. Η συγκέντρωση των δεδομένων έγινε με προσωπική επαφή των ερευνητριών με τους συμμετέχοντες, ατομικά. Ειδικότερα, όσον αφορά τους μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες αλλά και αυτούς με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο, η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έγινε από τις ερευνήτριες: η ερευνήτρια διάβαζε την κάθε πρόταση και ο συμμετέχων έδινε την απάντησή του προφορικά. Μάλιστα, για να μην ξεχάσει την κλίμακα στην οποία έπρεπε να δώσει την απάντηση, καθόλη τη διάρκεια συμπλήρωσης ενός ερωτηματολογίου, μπροστά στον συμμετέχοντα υπήρχε κόλλα με την κλίμακα απαντήσεων σε μεγέθυνση. Επίσης, σε περίπτωση που ο συμμετέχων δεν κατάλαβε κάτι, του παρέχονταν επεξηγήσεις, ώστε να εξασφαλιστεί ότι κατάλαβε την ερώτηση – πρόταση.

Υπήρχε έγγραφη συγκατάθεση συμμετοχής όλων, οι απαντήσεις τους ήταν εμπιστευτικές και η ανωνυμία τηρήθηκε με αυστηρότητα. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν ότι είχαν τη δυνατότητα να εγκαταλείψουν την έρευνα, οποιαδήποτε στιγμή το επιθυμούσαν. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων έλαβε χώρα σε τόπο επιλογής των συμμετεχόντων και διαρκούσε κατά μέσο όρο 15 λεπτά. Η σειρά χορήγησης των κλιμάκων άλλαζε σε κάθε συμμετέχοντα, ώστε να αποκλειστούν τυχόν επιδράσεις της.

### **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν το στατιστικό πακέτο ανάλυσης δεδομένων για τις κοινωνικές επιστήμες SPSS v.22.0 (IBM Corp., 2013) και το στατιστικό πρόγραμμα δομικών εξισώσεων EQS 6.1 (Bentler, 2006). Αρχικά, με βάση τους δομικούς παράγοντες που προέκυψαν για κάθε κλίμακα, υπολογίστηκε η συνολική βαθμολογία για κάθε κλίμακα ή υποκλίμακα, η οποία αποτελούσε το άθροισμα των βαθμών που δόθηκαν στις προτάσεις που φόρτιζαν στον αντίστοιχο παράγοντα. Ειδικότερα, δημιουργήθηκε μία μεταβλητή για την ευγνωμοσύνη, δύο μεταβλητές για τη συγχώρηση, ως χρόνος που βοηθά στη γνωστική αποδοχή αρνητικών καταστάσεων και ως συναισθηματική συγχώρηση αντιστοίχως, και δύο μεταβλητές για την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση και την ικανοποίηση από αυτήν αντιστοίχως. Για τις νέες μεταβλητές που δημιουργήθηκαν, υπολογίστηκε ο δείκτης

συσχέτισης Pearson. Στη συνέχεια, εφαρμόστηκαν αναλύσεις διαδρομών για να ελεγχθεί εάν οι μεταβλητές των θετικών χαρακτηριστικών μπορούν να προβλέψουν την προσαρμογή στη, και την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση.

**Πίνακας 4. Συσχετίσεις διαστάσεων ευγνωμοσύνης, συγχώρησης, προσαρμογής στη, και ικανοποίησης από τη συνταξιοδότηση**

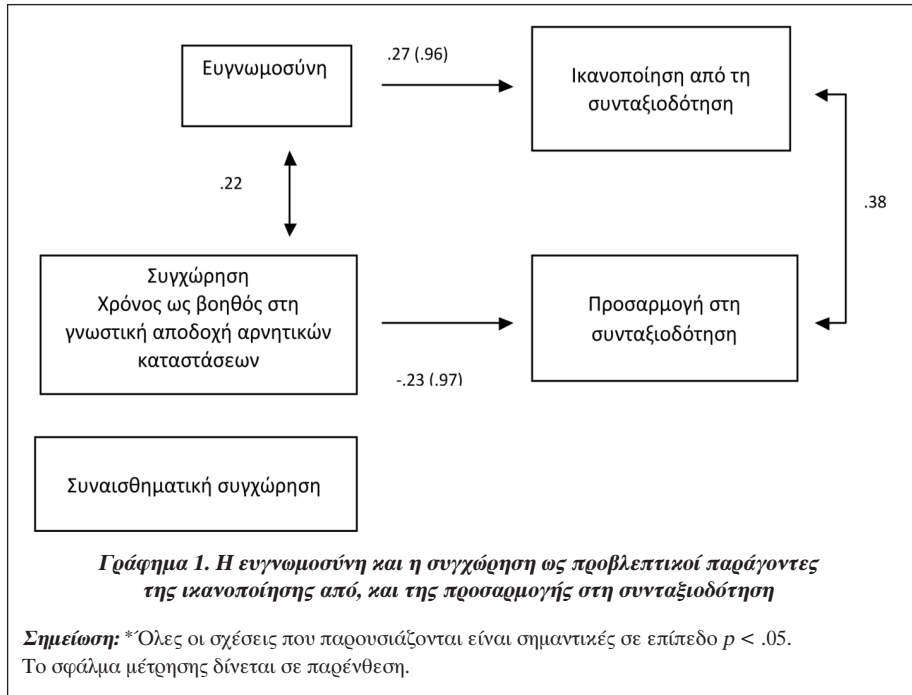
	1	2	3	4	5
1. Ευγνωμοσύνη	1				
2. Συγχώρηση – Γνωστική αποδοχή	.22*	1			
3. Συγχώρηση – Συναισθηματική	.12	.15	1		
4. Προσαρμογή στη συνταξιοδότηση	-.16	-.21	-.15	1	
5. Ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση	.23**	.09	.01	.31**	1

**Σημείωση:** \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Όσον αφορά τις συσχετίσεις των υπό εξέταση μεταβλητών, όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, η ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση συσχετιζόταν θετικά με την ευγνωμοσύνη. Παράλληλα, οι διαστάσεις της ευγνωμοσύνης και της ικανότητας συγχώρησης ως γνωστικής αποδοχής αρνητικών καταστάσεων με το πέρασμα του χρόνου συσχετιζόταν θετικά μεταξύ τους. Το ίδιο ισχύει, όπως αναμενόταν βέβαια, και με τις διαστάσεις της προσαρμογής στη, και ικανοποίησης από τη συνταξιοδότηση, που συσχετιζόταν μεταξύ τους.

Βάσει των προαναφερθέντων ευρημάτων αλλά και του θεωρητικού πλαισίου, για να ελεγχθεί εάν η ευγνωμοσύνη και οι δύο διαστάσεις της συγχώρησης προβλέπουν την προσαρμογή στη, και την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση, εφαρμόστηκε στα σχετικά δεδομένα ανάλυση διαδρομών. Πριν παρουσιαστεί το μοντέλο διαδρομών που επιβεβαιώθηκε, πρέπει να αναφερθεί σχετικά με τους δείκτες προσαρμογής των μοντέλων, ότι για την υποστήριξη της καλής προσαρμογής ενός μοντέλου δομικών εξισώσεων στα δεδομένα, θα πρέπει: το επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας για τον Δείκτη Καλής Προσαρμογής (Goodness of Fit Index)  $\chi^2$  να είναι  $p > .05$ . Επίσης, τιμή του δείκτη Ρίζα του Μέσου Τετραγωνικού Σφάλματος Προσέγγισης (Root Mean Square Error of Approximation - RMSEA)  $< .05$  σημαίνει κατά προσέγγιση καλή προσαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα, ενώ τιμές του δείκτη RMSEA μεταξύ .06 και .08 υποδηλώνουν λογικό, κι άρα αποδεκτό, σφάλμα της κατά προσέγγιση προσαρμογής. Όσον αφορά το Δείκτη Συγκριτικής Προσαρμογής (Comparative Fit Index - CFI), ο οποίος εκτιμά την προσαρμογή του προτεινόμενου μοντέλου σε σύγκριση με ένα περιορισμένο, βασικό μοντέλο, τιμές μεγαλύτερες του .90 σημαίνουν επαρκή προσαρμογή του μοντέλου στα δεδομένα, ενώ τιμές που προσεγγίζουν το 1.00 θεωρούνται ενδεικτικές άριστης προσαρμογής (Brown, 2006).

Οι δείκτες προσαρμογής του μοντέλου διαδρομών (Γράφημα 1) που επιβεβαιώθηκε, δείχνουν ότι υπήρχε πολύ ικανοποιητική προσαρμογή του μοντέλου αυτού στα δεδομένα,  $\chi^2(6, 131) = 7.62$ ,  $p > .05$ , CFI = .96, RMSEA = .04 (90% CI: .00 - .13).



Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, η ευγνωμοσύνη επιδρά θετικά στην ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση. Από την άλλη, η ικανότητα συγχώρησης ως γνωστική αποδοχή αρνητικών καταστάσεων με τον χρόνο, φαίνεται να επιδρά αρνητικά στην προσαρμογή στη συνταξιοδότηση. Ωστόσο, ευγνωμοσύνη και συγχώρηση ως γνωστική αποδοχή συσχετίζονται θετικά μεταξύ τους. Το ίδιο βρέθηκε και για την προσαρμογή στη, και ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση.

## ΣΥΖΗΤΗΣΗ

### Δομική εγκυρότητα και αξιοπιστία κλιμάκων

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν η μελέτη των σχέσεων της ευγνωμοσύνης και της ικανότητας συγχώρησης, ως θετικών χαρακτηριστικών, με την προσαρμογή στη



συνταξιοδότηση. Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση των μεταβλητών της έρευνας και την επίτευξη του στόχου ήταν ερωτηματολόγια αυτο-αναφοράς. Λόγω του ότι, από όσα γνωρίζουμε, δεν έχουν ελεγχθεί ως προς την αξιοπιστία και εγκυρότητά τους σε πληθυσμό Ελλήνων ηλικιωμένων, θεωρήθηκε αναγκαίο, πριν τον έλεγχο των σχέσεων μεταξύ των υπό εξέταση μεταβλητών, να γίνει μερικός ψυχομετρικός έλεγχος των κλιμάκων: ειδικότερα, ελέγχθηκε η δομική εγκυρότητα καθώς και η αξιοπιστία τους. Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή διερευνητικών ανάλυσεων παραγόντων στα δεδομένα, έδειξαν ότι, σε γενικές γραμμές, οι κλίμακες διατηρούν τους παράγοντες που έχουν υποδείξει οι κατασκευαστές τους (βλ. Εργαλεία). Σε εννοιολογικό επίπεδο, τη μόνη εξαίρεση στη γενικότερη εικόνα φαίνεται να αποτελεί η Κλίμακα Ικανότητας Συγχώρησης Heartland (ΚΙΣΥΧ), για την οποία αναδείχθηκαν δύο, αντί των τριών προτεινόμενων, δομικοί παράγοντες: α) ο παράγοντας Χρόνος ως Βοηθός στη Γνωστική Αποδοχή Αρνητικών Καταστάσεων – είτε πρόκειται για τις σχέσεις με τους άλλους, είτε για καταστάσεις στις οποίες κανείς δεν μπορεί να ασκήσει έλεγχο, και β) ο παράγοντας Συναισθηματική Συγχώρηση. Συνεπώς, η αντιλαμβανόμενη ικανότητα συγχώρησης μοιάζει να διαφοροποιείται ως εννοιολογική κατασκευή στους Έλληνες ηλικιωμένους συνταξιούχους, σε σύγκριση με τα νεότερα άτομα στα οποία έχει χορηγηθεί η ΚΙΣΥΧ σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια (Thompson et al., 2005). Είναι μάλιστα ενδιαφέρον ότι, με βάση τη σύσταση του πρώτου παράγοντα (βλ. Πίνακα 2), καθοριστικό για την ικανότητα συγχώρησης των συνταξιούχων αναδεικνύεται το πέρασμα του χρόνου, το οποίο βοηθά πρωτίστως να αποδεχτεί κανείς τόσο αρνητικές συμπεριφορές άλλων όσο και μη ελεγχόμενες καταστάσεις. Αυτό μπορεί να συμβαίνει λόγω της δυνατότητας που δίνει ο χρόνος για περαιτέρω και βαθύτερη γνωστική επεξεργασία ενός συμβάντος (Dinou, Moraitou, Papantoniou, Kalogiannidou, & Papantoniou, 2013), αλλαγή προοπτικής και βελτιωμένη ικανότητα ρύθμισης του θυμικού ως απόρροια των δυναμικών διεργασιών συγχώρησης (Enright, 2001. Killen & Macaskill, 2015). Όσον αφορά τον παράγοντα της συναισθηματικής συγχώρησης, αυτός φαίνεται να αντανάκλα τη μείωση του αρνητικού θυμικού απέναντι σε παραβάσεις του εαυτού (συναισθηματική αυτο-συγχώρηση) και των άλλων.

Σχετικά με την αξιοπιστία των δομικών παραγόντων των κλιμάκων, στην περίπτωση αυτή διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν δύο προβληματικά σημεία: ειδικότερα, ο παράγοντας της ευγνωμοσύνης ως χαρακτηριστικού προσωπικότητας βρέθηκε να έχει οριακά αποδεκτή αξιοπιστία, ενώ, σχετικά χαμηλή αξιοπιστία φάνηκε να έχει και ο παράγοντας της ικανότητας συναισθηματικής συγχώρησης. Τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι, πέραν του πολιτισμικού πλαισίου, ψυχομετρικά εργαλεία που αναπτύχθηκαν για να χορηγούνται σε άτομα νεότερων ηλικιών, πρέπει να ελέγχονται ως προς τις ψυχομετρικές τους ιδιότητες και να αποδεικνύεται η καταλληλότητά τους

για τη χρήση τους σε ηλικιωμένους. Όλοι οι υπόλοιποι δομικοί παράγοντες των κλιμάκων βρέθηκε να έχουν επαρκή έως ικανοποιητική αξιοπιστία.

### ***Οι σχέσεις της ευγνωμοσύνης και της συγχώρησης με την προσαρμογή στη, και την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση***

Βάσει της βιβλιογραφίας, αναμενόταν θετική συσχέτιση της ευγνωμοσύνης και της ικανότητας συγχώρησης με την προσαρμογή στη, και την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση (Υπόθεση 1). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ψυχικές δυνάμεις προβλέπουν την προσαρμογή στη, και την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση ως εξής (βλ. Πίνακα 4 και Γράφημα 1): η ευγνωμοσύνη συνδέεται θετικά με την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση. Εξ ορισμού, η ευγνωμοσύνη αποτελεί δείκτη του τρόπου που οι άνθρωποι εκτιμούν και αξιολογούν τα θετικά στοιχεία στη ζωή και άρα, εύλογα, οδηγεί σε ικανοποίηση από αυτήν (Emmons & McCullough, 2003). Ενδεχομένως, άτομα με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης να αντιλαμβάνονται και τη συνταξιοδότηση με πιο θετικό τρόπο, γεγονός που συνεπάγεται και μεγαλύτερη ικανοποίηση από αυτήν. Όπως ήδη αναφέρθηκε διεξοδικά, μία βασική διεργασία που χαρακτηρίζει την ευγνωμοσύνη είναι η ανάκληση των θετικών εμπειριών ζωής. Τα άτομα ανακαλούν στιγμές ευγνωμοσύνης ακόμη και για συνηθισμένα, ανιαρά γεγονότα που θεωρούνται δεδομένα στη ζωή, κάτι που οδηγεί σε ικανοποίηση από τη ζωή γενικότερα (Emmons & Shelton, 2002). Επιπλέον, η ευγνωμοσύνη φαίνεται να ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις. Άτομα με υψηλό επίπεδο ευγνωμοσύνης έχουν πιο βαθιές διαπροσωπικές σχέσεις (Bartlett & DeSteno, 2006). Οι σχέσεις αυτές ενδέχεται να αποτελούν πόρους που οδηγούν σε μεγαλύτερη ικανοποίηση και ομαλότερη προσαρμογή στη συνταξιοδότηση, αφού είναι δυνατό να προσφέρουν στους συνταξιούχους ρόλους που μπορούν ως ένα βαθμό να αντισταθμίσουν αυτούς που έχασαν με την απώλεια της εργασίας (Taylor et al., 2008).

Όσον αφορά την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση ως σύντομου χρόνου κι ευκολίας προσαρμογής (ΠΙΣ, βλ. Πίνακα 3), και τη σχέση της με την ικανότητα συγχώρησης, η διάσταση της συγχώρησης ως «χρόνου βοηθού στη γνωστική αποδοχή αρνητικών καταστάσεων» βρέθηκε να επιδρά αρνητικά στην προσαρμογή στη συνταξιοδότηση. Από τη μια, φαίνεται ότι ο χρόνος είναι απαραίτητος, ώστε να φτάσει κανείς στη συγχώρηση αρνητικών καταστάσεων ή συμπεριφορών (Enright, 2001. Killen & Macaskill, 2015), αφού, πριν καταλήξει στην αλλαγή προοπτικής και στη μεταβολή του αρνητικού θυμικού σε θετικό, χρειάζεται να περάσει από τις φάσεις της αντιμετώπισης της οργής του, της λήψης αποφάσεων για αλλαγή στάσης, καθώς και της καταβολής προσπάθειας για κατανόηση και ανάπτυξη συμπόνιας προς τον παραβάτη. Από την άλλη, η ΠΙΣ μετρά την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση

ως αποδοχή της με ευκολία και σε μικρό χρονικό διάστημα. Συνεπώς, αυτή η αρνητική σχέση εξηγείται μάλλον από τον διαφορετικό χρόνο που υποτίθεται ότι χρειάζονται η συγχώρηση στην πρώτη της διάσταση και η προσαρμογή στη συνταξιοδότηση για να επιτευχθούν. Η συναισθηματική συγχώρηση του εαυτού και των άλλων δε βρέθηκε να συσχετίζεται σημαντικά ούτε με την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση ούτε με την προσαρμογή σε αυτήν. Το εύρημα αυτό, ωστόσο, θα πρέπει να ερμηνευτεί με επιφύλαξη, λόγω της χαμηλής αξιοπιστίας της υποκλίμακας της συναισθηματικής συγχώρησης. Με άλλα λόγια, από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι η συγχώρηση ίσως θα μπορούσε να επιδράσει θετικά στην προσαρμογή στη ζωή μετά τη σύνταξη, έστω και ως προς μία της διάσταση, αλλά αυτό θα μπορούσε να συμβεί μάλλον μακροπρόθεσμα.

Στο ίδιο μοντέλο (βλ. Γράφημα 1) βρέθηκε, ωστόσο, ότι η ευγνωμοσύνη συσχετίζεται θετικά με την ικανότητα συγχώρησης ως χρόνου – βοηθού για τη γνωστική αποδοχή αρνητικών καταστάσεων. Όπως ήδη διαφάνηκε (βλ. Εισαγωγή), η ευγνωμοσύνη και η συγχώρηση ως τρόποι με τους οποίους τα άτομα αντιδρούν στη βοήθεια ή στη βλάβη από άλλους, μοιράζονται κοινούς ή/και συμπληρωματικούς μεταξύ τους μηχανισμούς και διεργασίες (Toussaint & Friedman, 2009). Για παράδειγμα, άτομα με υψηλά επίπεδα ευγνωμοσύνης είναι λιγότερο πιθανό να αντιδρούν με θυμό όταν έχουν πληγωθεί από άλλους. Η μείωση του θυμού, ωστόσο, είναι και βασική απόρροια των λειτουργιών της συγχώρησης (Breen, Kashdan, Lense, & Fincham, 2010).

Όπως αναμενόταν, η ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση συνδέεται μετρίως θετικά και σημαντικά με την προσαρμογή στη συνταξιοδότηση (βλ. Γράφημα 1). Εύλογα, όσο πιο γρήγορα κι εύκολα προσαρμόζεται κανείς στη ζωή μετά τη σύνταξη, τόσο πιο ικανοποιημένος είναι.

Συμπερασματικά, η Υπόθεση 1 φαίνεται ότι επιβεβαιώνεται μερικώς, από την άποψη ότι η ευγνωμοσύνη ως χαρακτηριστικό προσωπικότητας ενισχύει την ικανοποίηση από τη συνταξιοδότηση, πιθανόν μέσω της ενεργοποίησης αποτελεσματικών διεργασιών αντιμετώπισης στρεσογόνων μεταβάσεων. Γενικότερα, η μελέτη αυτή, αν και προκαταρκτική και διερευνητικής φύσης, κατάφερε να αναδείξει ως ένα βαθμό τη σημασία του ρόλου των δύο ψυχικών δυνάμεων της ευγνωμοσύνης και της συγχώρησης στην προσαρμογή στη ζωή μετά τη συνταξιοδότηση.

### ***Περιορισμοί της έρευνας και μελλοντικές προεκτάσεις***

Η μελέτη, ωστόσο, έχει σαφείς περιορισμούς. Από μια πληθώρα θετικών χαρακτηριστικών και ιδιοτήτων που αναγνωρίζονται ως ψυχικές δυνάμεις από το κίνημα της θετικής ψυχολογίας, μόνον δύο επιλέχθηκε να εξεταστούν στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης. Επιπλέον, το δείγμα της έρευνας ήταν ευκαιριακό, τα εργαλεία ήταν κλίμακες

αυτο-αναφοράς και το σχέδιο συσχετιστικό, πράγμα που δεν επιτρέπει τη συναγωγή συμπερασμάτων για αιτιώδεις σχέσεις. Υπήρξαν μεθοδολογικοί περιορισμοί, όπως η χαμηλή αξιοπιστία της υποκλίμακας Συναισθηματικής Συγχώρησης καθώς και η διαφορετική δομή της ΚΙΣΥΧ, σε σχέση με αυτήν που προτείνεται από τους κατασκευαστές.

Συνεπώς, ο ρόλος διακριτών ψυχικών δυνάμεων στην προσαρμογή στη συνταξιοδότηση, συμπεριλαμβανομένων και των δύο που εξετάστηκαν στην παρούσα εργασία, χρειάζεται να διερευνηθεί και να αποσαφηνιστεί μέσω διαχρονικών σχεδίων έρευνας, με τη χρήση έγκυρων κι αξιόπιστων μετρήσεων για ευρύ φάσμα θετικών χαρακτηριστικών. Το δείγμα των συμμετεχόντων θα πρέπει, επίσης, να είναι αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού των ηλικιωμένων συνταξιούχων, συμπεριλαμβάνοντας άτομα πολύ προχωρημένης ηλικίας και άτομα που θα συνταξιοδοτούνται με τη βασική εθνική σύνταξη.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abolhassani, M., & Alessie, R. (2013). Subjective well-being around retirement. *De Economist*, 161(3), 349-366.
- Adams, G. A., & Beehr, T. A. (2003). *Retirement: Reasons, processes, and results*. New York, NY: Springer.
- Allemand, M., & Steiner, M. (2012). Situation-specific forgiveness and dispositional forgiveness: A lifespan development perspective. In E. Kahls & J. Maes (Eds.), *Justice psychology and conflicts: Theoretical and empirical contributions* (pp. 361-375). New York, NY: Springer.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279-286.
- Bardi, A., & Ryff, C. D. (2007). Interactive effects of traits on adjustment to a life transition. *Journal of Personality*, 75(5), 955-984.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Bentler, P. M. (2006). *EQS 6 Structural equations program manual*. Encino, CA: Multivariate Software, Inc.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bossé, R., Aldwin, C. M., Levenson, M. R., Workman-Daniels, K., & Ekerdt, D. J. (1990). Differences in social support among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology and Aging*, 5(1), 41-47.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 932-937.

- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York, NY: The Guilford Press.
- Cheng, S., & Law, R. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Aging, 8*, 169–175.
- DeCaporale-Ryan, L. N., Steffen, A. M., Marwit, S. J., & Meuser, T. M. (2016). Dementia spousal caregivers and past transgressions: Measuring and understanding forgiveness experiences. *Journal of Women and Aging, 28*(6), 510-520.
- Dinou, M., Moraitou, D., Papantoniou, G., Kalogiannidou, A., & Papantoniou, A. (2013). Psychometric properties of the Greek version of the Coping Orientations to Problems Experienced - COPE Inventory. In A. Baka, D. Moraitou, L. Figgou, E. Gonida, & V. Deliyiannis-Kouimtzi (Eds.), *Scientific Annals of the School of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki* (Vol.10, pp. 163-192). <http://ejournals.lib.auth.gr/psyannals>
- Donaldson, T., Earl, J. K., & Muratore, A. M. (2010). Extending the integrated model of retirement adjustment: Incorporating mastery and retirement planning. *Journal of Vocational Behavior, 77*(2), 279-289.
- Efklides, A., & Moraitou, D. (Eds.). (2013). A positive psychology perspective on quality of life. *Social Indicators Research Series, 51*. Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2012). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-264). New York, NY: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York, NY: Oxford University Press.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(6), 894-912.
- Heartland Forgiveness Scale. (2016). Retrieved from internet: January 22, 2017. <http://heartlandforgiveness.com/translations/>
- IBM Corp. (2013). *Released IBM SPSS Statistics for Windows*, Version 21.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R., & Ha, J.-H. (2008). Enhancing forgiveness: A group intervention for the elderly. *Journal of Gerontological Social Work, 52*, 2-16.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44*(2), 177-199.
- Kerr, S. L., Donovan, A. O., & Pepping, C.A. (2016). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies, 16*, 17-36. [doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1](https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1)

- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, *16*(4), 947-964. doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *57*(3), P212-P222.
- Kim, S., & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal*, *43*(6), 1195-1210.
- 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.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2005). Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, *6*(1), 1-13.
- McCrae, R. R., & Costa J. P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, *52*(5), 509.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112-127.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*(11), 1556-1573.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-455). New York, NY: Oxford University Press.
- Mein, G., Martikainen, P., Hemingway, H., Stansfeld, S., & Marmot, M. (2003). Is retirement good or bad for mental and physical health functioning? Whitehall II longitudinal study of civil servants. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *57*(1), 46-49.
- Moraitou, D., Karadimou, M., & Varvarouses, M. (2004, December). *Mental health in the elderly: Its relation with forgiveness, affective state, and individual - demographic factors*. Paper presented at the 1st International Conference of the Psychological Society of Northern Greece: Quality of Life and Psychology, Thessaloniki, Greece.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50 – 79 years: Long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging and Mental Health*, *18*(8), 997-1005. doi: 10.1080/13607863.2014.899978
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: Memories, gratitude and forgiveness. *Aging and Mental Health*, *18*(4), 463-470.

- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Corney, R. (2010). Personality and retirement: Exploring the links between the Big Five personality traits, reasons for retirement and the experience of being retired. *Personality and Individual Differences, 48*(7), 792-797.
- Ross, C. E., & Drentea, P. (1998). Consequences of retirement activities for distress and the sense of personal control. *Journal of Health and Social Behavior, 39*, 317-334.
- Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013). Tracing the size, reach, impact, and breadth of positive psychology. *The Journal of Positive Psychology, 8*(3), 207-221.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Silton, N. R., Flannelly, K. J., & Lutjen, L. J. (2013). It pays to forgive! Aging, forgiveness, hostility, and health. *Journal of Adult Development, 20*(4), 222-231.
- Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2004). Retirement transitions and spouse disability: Effects on depressive symptoms. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 59*(6), S333-S342.
- Taylor, M., Goldberg, C., Shore, L. M., & Lipka, P. (2008). The effects of retirement expectations and social support on post-retirement adjustment: A longitudinal analysis. *Journal of Managerial Psychology, 23*(4), 458-470.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., ... & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360.
- 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.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(4), 448-472.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2005). Psychometric and rationalization accounts of the religion forgiveness discrepancy. *Journal of Social Issues, 61*(4), 785-805.
- Turesky, D. G., & Schultz, J. M. (2010). Spirituality among older adults: An exploration of the developmental context, impact on mental and physical health, and integration into counseling. *Journal of Religion, Spirituality and Aging, 22*(3), 162-179.
- van Solinge, H., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychology and Aging, 23*, 422-434.
- Wang M., Henkens K., & van Solinge H. (2011). A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist, 66*, 204-213.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York, NY: Springer Science & Business Media.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443-447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*(2), 281.

## THE ROLE OF GRATITUDE AND FORGIVENESS IN RETIREMENT ADJUSTMENT

**Vasiliki Papadopoulou<sup>1</sup>, Stauroula Lykidou<sup>1</sup>,  
Despina Moraitou<sup>1</sup>, & Georgia Papantoniou<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Aristotle University of Thessaloniki, <sup>2</sup>University of Ioannina, Greece

**Abstract:** Retirement marks the transition to a different lifestyle than that the person experienced before retirement and is conventionally associated with aging. It has been suggested that a series of socio-psychological factors can affect retirement adjustment and satisfaction. However, despite positive psychology movement's flourishing, the association between retirement adjustment and positive traits has hardly been investigated. The present study aimed to examine the relationships among retirement adjustment, gratitude, and forgiveness. The two positive traits have been found to promote subjective wellbeing and mental health in older adults. Hence it was expected that they would also facilitate retirement adjustment. The sample consisted of 131 (72 men) retirees, aged 65 to 87 years old, who were administered self-report scales. Following analyses showed that gratitude was positively related to retirement satisfaction while time as facilitator of cognitive acceptance of negative situations (as a dimension of forgiveness) was negatively associated with adjustment to life after retirement.

**Key words:** Aging, Human strengths, Life satisfaction, Positive psychology, Retirement

**Address:** Moraitou Despina, School of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki, 54124 Thessaloniki. Tel.: +30-2310-997068. Fax: +30-2310-201372. E-mail: demorait@psy.auth.gr