

## Gratitude and COVID-19

**Pattakou-Parasyri Vasiliki**

Hellenic Mediterranean University

v.parasyri@hotmail.com

**Ntoskas Triantafyllos**

Naval Hospital of Piraeus

[doskastr@gmail.com](mailto:doskastr@gmail.com)

### **Abstract**

**Introduction:** Our existence is a reason for gratitude. Others have not been given this opportunity. "Be grateful for any good and any bad thing in your life. Both of them taught you something. " (Khalil Gibran), they have also called it a moral memory (Georg Simmel). Gratitude is part of the culture of many countries and religions. From the few studies that have been done regarding gratitude of the elderly, it seems that the empowerment of the gratitude sense of the elderly, helps them better to manage challenges related to their age. Gratitude seems to reduce stress and helps developing elements related to mental resilience.

**Aim:** The purpose of this study was to investigate how gratitude is recorded by a team of psychoeducation and mental empowerment of 5 elderly women at the Naval Hospital of Piraeus, during the quarantine period (Covid-19).

**Methodology:** Using the qualitative method and specifically case study, members had been asked to write about their quarantine experience using the ending of the word GRATITUDE.

Traumatic memories from memory e.g. Quarantine (due to Covid-19) is not stored in the declarative, but in the non-declarative, sensory memory, which is not the same as the conscious, post-traumatic symptomatology, "such as nightmares, flashbacks, reflex reactions to trauma" (Rothschild, 2000).

**Results:** In the case of increased spreadout of the coronavirus, we face a crisis situation, which causes upset, anxiety, disorganization and internal tension. Although gratitude was explained and paraphrased, no member wrote anything about the quarantine, although orally reported in detail the experience of it. What they wrote was a general matter of gratitude for their own lives. Reports of each member will be presented through a qualitative analysis.

**Keywords:** Gratitude, Mild Mental Disorder, Crisis, Covid-19

JEL classifications: I21, I30

## Ευγνωμοσύνη και COVID-19

Παττακού-Παρασύρη Βασιλική  
Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο  
[v.parasyri@hotmail.com](mailto:v.parasyri@hotmail.com)  
Ντόσκας Τριαντάφυλλος  
Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών  
[doskastr@gmail.com](mailto:doskastr@gmail.com)

### Περίληψη

Η ίδια μας η ύπαρξη είναι λόγος ευγνωμοσύνης. Σε κάποιους άλλους δεν δόθηκε αυτή η ευκαιρία. "Να είσαι ευγνώμων για τα καλά και τα άσχημα στη ζωή σου. Και τα δύο σου δίδαξαν κάτι." (Χαλίλ Γκιμπράν). Την έχουν αποκαλέσει και ηθική μνήμη (Georg Simmel). Η ευγνωμοσύνη είναι μέρος της κουλτούρας πολλών χωρών αλλά και θρησκειών.

Από τις λίγες μελέτες που έχουν γίνει για την ευγνωμοσύνη στους ηλικιωμένους, φαίνεται πως όσο ενδυναμώνεται το αίσθημα της ευγνωμοσύνης στους ηλικιωμένους, τόσο πιο καλά μπορούν να διαχειριστούν προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία τους. Φαίνεται πως η ευγνωμοσύνη μειώνει το στρες και βοηθά στην ανάπτυξη στοιχείων που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί πως καταγράφεται η ευγνωμοσύνη κατά την περίοδο της καραντίνας, από μια ομάδα ψυχο-εκπαίδευσης και νοητικής ενδυνάμωσης 5 ηλικιωμένων γυναικών στο Ναυτικό Νοσοκομείο Πειραιά, .

Μεθοδολογία: Με τη χρήση της ποιοτικής μεθόδου και συγκεκριμένα τη μελέτη περίπτωσης ζητήθηκε από τα μέλη να γράψουν την εμπειρία τους κατά την διάρκεια της καραντίνας χρησιμοποιώντας την ακροστιχίδα της λέξης ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ.

Οι τραυματικές εμπειρίες από την ανάμνηση π.χ. Της καραντίνας (λόγω Covid-19) δεν αποθηκεύονται στην δηλωτική, αλλά σε μια μη-δηλωτική, αισθητηριακή μνήμη, η οποία δεν είναι το ίδιο με την συνειδητή, μετα-τραυματική συμπτωματολογία, "όπως για παράδειγμα είναι οι επιπτώσεις, οι αναδρομές στο παρελθόν, οι αντανάκλαστικές αντιδράσεις στο τραύμα" (Rothschild, 2000).

Αποτελέσματα: Στην περίπτωση της ολοένα και αυξανόμενης εξάπλωσης του κορωνοϊού, αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση κρίσης, η οποία προκαλεί αναστάτωση, άγχος, αποδιοργάνωση και εσωτερική ένταση. Αν και εξηγήθηκε και παραφράστηκε αυτό που τους είχε ζητηθεί, κανένα μέλος δεν έγραψε στην ακροστιχίδα κάτι σχετικό με την καραντίνα, αν και προφορικά ανέφεραν λεπτομερώς την εμπειρία τους. Αυτό που έγραψαν ήταν ένα γενικό θέμα ευγνωμοσύνης για τη δική τους ζωή.

Θα παρουσιαστούν μέσα από μια ποιοτική ανάλυση οι αναφορές του κάθε μέλους χωριστά.

Λέξεις κλειδιά: Ευγνωμοσύνη, Ήπια Νοητική Διαταραχή, Κρίση, Covid-19

JEL classifications: I21, I30

## Εισαγωγή

Το τελευταίο διάστημα όλος ο πλανήτης δοκιμάζεται από την νέα πανδημία που έχει ξεσπάσει. Μια ομάδα που δοκιμάζεται ίσως περισσότερο από άλλες είναι οι ηλικιωμένοι. Εκτός το φόβο της πανδημίας και του πιθανού επικείμενου θανάτου οι ηλικιωμένοι βιώνουν και έναν άλλο θάνατο, το θάνατο της μοναξιάς. Σύμφωνα με τα επιστημονικά δεδομένα η πανδημία πλήττει τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα. Ως εκ τούτου οι πρώτες οδηγίες ήταν για την πρόληψη της διάδοσης της Covid-19 σε αυτή την ηλικία, απαγόρευση επαφών και εγκλεισμός (καραντίνα). Τα μέτρα δημόσιας υγείας (εγκλεισμός, χρήση μάσκας, κοινωνική απόσταση, κλπ) σε συνδυασμό με την οικονομική επιβάρυνση αυτής της πανδημίας είναι όλοι παράγοντες που προκαλούν άγχος και είναι πιθανό να συμβάλλουν σε συναισθηματική και ψυχική δυσφορία (Pfefferbaum & North, 2020). Έτσι, εκτός από τις σωματικές και οικονομικές συνέπειες υπάρχουν και ψυχολογικές συνέπειες (φόβος, άγχος, κατάθλιψη, ανασφάλεια, πολλές φορές και απώλεια αγαπημένων, κλπ), οι οποίες και αυτές θα έπρεπε να αντιμετωπισθούν. Σαν παράδειγμα αναφέρεται ότι, τα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους αυξήθηκαν σχεδόν δύο έως τρεις φορές υψηλότερα στο γενικό πληθυσμό μετά το ξέσπασμα του Covid-19 (Ebrahimi et al., 2020) και η ευαισθησία στους κοινωνικούς κινδύνους αυξήθηκε, ενώ τα επίπεδα θετικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή μειώθηκαν (Li et al., 2020).

Η παγκόσμια κοινότητα, επομένως, έψαξε αμέσως να βρει αντανακλαστικά για να αντισταθεί και να αντιμετωπίσει τις συνέπειες της πανδημίας. Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας θα έπρεπε να είναι σε εγρήγορση προκειμένου να γίνει πρόληψη των συνεπειών ή να μειωθούν τυχόν συνέπειες.

Επομένως, η εμφάνιση της Covid-19, η εξάπλωσή της και η εξέλιξη της ασθένειας σε πανδημία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας έφερε την παγκόσμια κοινότητα σε μια μεγάλη και πρωτόγνωρη κατάσταση, δηλ. σε μια μεγάλη κατάσταση κρίσης.

Μια κρίση μπορεί να μας κάνει καλύτερους ή χειρότερους αλλά σίγουρα μετά από μια κρίση κανείς και τίποτα δεν είναι ίδιο. Μια κρίση δεν αντιμετωπίζεται το ίδιο από όλους τους ανθρώπους. Σύμφωνα με στοιχεία όσοι έχουν αντιμετωπίσει και άλλες κρίσεις στη ζωή τους ανταπεξέρχονται καλύτερα σε σχέση με άτομα τα οποία δεν είχαν επιλύσει προβλήματα τα οποία τους είχαν παρουσιαστεί στο παρελθόν. Η παρέμβαση στη κρίση, μπορεί να εστιάσει, στις συναισθηματικές αντιδράσεις προς τα εξωτερικά γεγονότα και στους τρόπους ελέγχου των με ορθολογικό τρόπο. Όλα τα συστήματα τείνουν να επανέλθουν σε μια κατάσταση ισορροπίας μετά την όποια παρέμβαση προκειμένου να οδηγηθούν σε μια κατάσταση αρμονίας ξανά. Σε περιόδους κρίσης οι άνθρωποι τείνουν να μαζεύονται όλοι μαζί να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο και να αναπτύσσουν συναισθήματα αλληλεγγύης (Payne, 2000). Η αρμονία μπορεί να προκύπτει μέσα από διάφορους τρόπους ακόμα και μέσα από την αίσθηση ευγνωμοσύνης. Η ευγνωμοσύνη μπορεί να γίνει η κινητήρια δύναμη να αλλάξει την απαισιοδοξία σε αισιοδοξία και την απόγνωση σε ελπίδα. Η ευγνωμοσύνη είναι αρετή που εμπεριέχει την αναγνώριση της ευεργεσίας είναι κάτι περισσότερο από ένα ευχαριστώ. Η ίδια μας η ύπαρξη είναι λόγος ευγνωμοσύνης. Σε κάποιους άλλους δεν δόθηκε αυτή η ευκαιρία της ζωής. "Να είσαι ευγνώμων για τα καλά και τα άσχημα στη ζωή σου. Και τα δύο σου δίδαξαν κάτι." (Χαλίλ Γκιμπράν). Την ευγνωμοσύνη την έχουν αποκαλέσει και ηθική μνήμη (Georg Simmel, 1997).

Η ευγνωμοσύνη αναφέρεται σαν ένα θετικό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας (Woods et al., 2008b). Οι McCullough, et al (2002) υποστηρίζουν πως η ευγνωμοσύνη συσχετίζεται με το μοντέλο των πέντε μεγάλων παραγόντων της προσωπικότητας "Big Five". Η έρευνα έχει

δείξει ότι η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που σχετίζονται με τη θετική συναισθηματική λειτουργία, τη χαμηλότερη δυσλειτουργία και τις θετικές κοινωνικές σχέσεις (Woods et al., 2010). Έχει αποδειχθεί ότι η ευγνωμοσύνη συσχετίζεται θετικά με τις πτυχές της εξωστρέφειας και συσχετίζεται αρνητικά με τον νευρωτισμό (Wood et al., 2009). Οι Wood et al., (2009) διαπίστωσαν ότι η ευγνωμοσύνη συσχετίστηκε με μια σειρά μεταβλητών ψυχολογικής ευημερίας (συμπεριλαμβανομένης της προσωπικής ανάπτυξης, των θετικών σχέσεων, του σκοπού στη ζωή και της αυτοαποδοχής) ανεξάρτητα από τα αποτελέσματα των 30 όψεων από το μοντέλο των πέντε μεγάλων παραγόντων της προσωπικότητας "Big Five". Επομένως, ο Wood και οι συνεργάτες του κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να είναι μοναδικά σημαντική για την ψυχολογική ευημερία, και όχι απλώς λόγω των 5 χαρακτηριστικών της προσωπικότητας σύμφωνα με το μοντέλο των "Big Five".

Πιθανόν η ευγνωμοσύνη να περιλαμβάνει κάτι περισσότερο από την εκτίμηση της βοήθειας σε διαπροσωπικό επίπεδο, έτσι δεν μπορεί να υποστηριχθεί η έννοια της ευγνωμοσύνης από ένα ευρέως αποδεκτό ορισμό. Πρέπει όμως να παραδεχθούμε ότι η ευγνωμοσύνη αποτελεί μια Διαπολιτισμική και Παγκόσμια έννοια (McCullough, et al., 2001) αφού την συναντούμε να εκφράζεται με διάφορους τρόπους και να είναι μέρος της κουλτούρας πολλών χωρών και θρησκειών (Emmons & Stern, 2013). Η ψυχολογία της ευγνωμοσύνης βλέπει με συνειδητοποίηση και επίγνωση τα θετικά πράγματα στη ζωή όπως λένε οι Wood, et al., (2010). Τα άτομα που βλέπουν τα θετικά πράγματα στη ζωή δείχνουν μια εκτίμηση, σε αυτά, ακόμα και στα μικρά που κάποιοι άλλοι μπορεί να τα θεωρούν δεδομένα. Σε ατομικό επίπεδο η ευγνωμοσύνη, μπορεί να περιορίσει το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν από τραυματικά γεγονότα (Fredrickson et al., 2003).

Η ευγνωμοσύνη αποτελεί θεμελιώδες χαρακτηριστικό για την ευημερία και την ψυχική υγεία σε όλη τη διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.

Η ευγνωμοσύνη έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει όχι μόνο στην αύξηση της ευτυχίας, της υγείας και άλλων επιθυμητών αποτελεσμάτων ζωής αλλά και στη μείωση των αρνητικών επιπτώσεων και της προβληματικής λειτουργίας.

Επιπλέον, ως χαρακτηριστικό, η ευγνωμοσύνη είναι διαφορετική από άλλα θετικά χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, η ευγνωμοσύνη είναι προσανατολισμένη στη παρατήρηση θετικών αποτελεσμάτων στη ζωή, ενώ η αισιοδοξία προσανατολίζεται στην αναμονή θετικών μελλοντικών αποτελεσμάτων (Emmons RA, 2019).

Σύμφωνα με τους Emmons & McCullough (2003) τα άτομα που νοιώθουν ευγνωμοσύνη έχουν συνήθως 4 χαρακτηριστικά:

- Δεν νοιώθουν στερημένα στη ζωή
- Εκτιμούν τη συμβολή των άλλων στην ευεξία τους (well-being)
- Τείνουν να εκτιμούν τις απλές απολαύσεις. Ένα άτομο που εκτιμά τις απλές απολαύσεις, είναι πιθανόν να βιώνει συναισθήματα ευγνωμοσύνης πιο συχνά
- Τα άτομα που νοιώθουν ευγνωμοσύνη αναγνωρίζουν το σημαντικό ρόλο της εμπειρίας της έκφρασης ευγνωμοσύνης

Η ευγνωμοσύνη φαίνεται να ενισχύει ή να προωθεί ώστε να δημιουργηθούν αλλά και να διατηρηθούν διαπροσωπικές σχέσεις (Algoe, et al., 2008; Algoe, Gable & Maisel, 2010). Επιπλέον, φαίνεται να ενυψύει τις σχέσεις και να συμβάλλει στη σύνδεση και την ικανοποίηση των σχέσεων. Ορισμένες μελέτες διαπίστωσαν επίσης ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί ακόμα και να προωθήσει την επίλυση των συγκρούσεων και να προωθήσει την αμοιβαία χρήσιμη συμπεριφορά. Επίσης, η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με την προθυμία κάποιου να συγχωρέσει τους άλλους (Algoe, et al., 2008; Algoe, Gable & Maisel, 2010)

Στο διαπροσωπικό επίπεδο της έννοιας της ευγνωμοσύνης, η ευγνωμοσύνη αποτελεί ηθική υποχρέωση, κάτι δηλ. που οφείλουμε στους άλλους καθώς με αυτό τον τρόπο εξαρτάται από αυτούς η ευζωία μας (Schimmel, 1997).

Οι άνθρωποι που είναι ευγνώμονες έχουν πιο θετικές απόψεις με το περιβάλλον τους (Woods et al., 2008b), σύμφωνα με τους ίδιους συγγραφείς επικεντρώνονται στα θετικά στοιχεία του περιβάλλοντός τους. Τα άτομα που διαθέτουν το θετικό χαρακτηριστικό έκφρασης ευγνωμοσύνης δίνουν προτεραιότητα σε θετικές πτυχές της ζωής συγκριτικά με τη διαρκή δυσφορία (Emmons & McCullough, 2003). Η παράλειψη έκφρασης ευγνωμοσύνης μπορεί να είναι ένα γενικό ψυχολογικό σύμπτωμα της τάσης για παραμέληση και άλλων θετικών συναισθημάτων (McCullough, et al., 2001).

Οι Lambert, et al., (2012) βρήκαν ότι η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, με θετική αναπλαισίωση και το θετικό συναίσθημα χρησιμεύει σαν μηχανισμός που εξηγεί αυτή τη σχέση. Οι Woods et al., (2008) επίσης βρήκαν ότι η ευγνωμοσύνη προέβλεψε χαμηλότερο βαθμό κατάθλιψης.

Μια ομάδα έρευνας για την ευγνωμοσύνη των Oliviera, et al., (2021) έδειξε ότι οι σχέσεις με άλλους, η υγεία και η ευεξία ήταν τα κεντρικά θέματα των εμπειριών ευγνωμοσύνης τους κατά την διάρκεια της παγκόσμιας πανδημίας Covid-19. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την αύξηση της θετικής επίδρασης και της ενσυναίσθησης και μείωσης της αρνητικής επίδρασης, που αυτό οδήγησε σε αυξημένη πρόθεση για συμμετοχή σε θετική κοινωνική συμπεριφορά κατά την διάρκεια της πανδημίας του Covid-19. Οι Tong & Vincent (2021) σε έρευνά τους, στη Κίνα για την ευγνωμοσύνη σε σχέση με την πανδημία Covid-19, έδειξαν ότι στο βαθμό που οι Κινέζοι (οι συμμετέχοντες στην έρευνα) βίωναν συναισθήματα ευγνωμοσύνης, ήταν πιο πιθανό να υποστηρίξουν μέτρα πρόληψης για τον ιό και γενικά τα ευρήματά τους έδειξαν ότι η ευγνωμοσύνη μπορεί να αποτελέσει ένα προστατευτικό παράγοντα μεταξύ των Κινέζων. Αυτό γιατί οι Κινέζοι υποστηρίζουν σε μεγάλο βαθμό τις συλλογικές αξίες που τονίζουν τη διασύνδεση και τη σημασία της εξυπηρέτησης όχι μόνο του εαυτού αλλά και των άλλων.

Από τις λίγες μελέτες που έχουν γίνει για την ευγνωμοσύνη στους ηλικιωμένους, φαίνεται πως όσο ενδυναμώνεται το αίσθημα της ευγνωμοσύνης στους ηλικιωμένους, τόσο πιο καλά μπορούν να διαχειριστούν προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία τους. Φαίνεται πως η ευγνωμοσύνη μειώνει το στρες και βοηθά στην ανάπτυξη στοιχείων που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα.

**Σκοπός** αυτής της εργασίας ήταν να δούμε πως τα μέλη μιας μικρής ομάδας, που όπως όλοι είναι αντιμέτωποι με την κρίση της πανδημίας της Covid-19, αντιλαμβάνονται την ευγνωμοσύνη, τι λένε για αυτή, στην έναρξη της πανδημίας στο μέσον της πρώτης καραντίνας (Ιούνιος 2020) και στο μέσον της δεύτερης καραντίνας (Δεκέμβριος 2020).

## Μεθοδολογία

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να ερευνηθεί πως καταγράφεται η ευγνωμοσύνη από μια ομάδα ψυχο-εκπαίδευσης και νοητικής ενδυνάμωσης 5 ηλικιωμένων γυναικών στο Ναυτικό Νοσοκομείο Πειραιά, κατά την περίοδο της καραντίνας. Παράλληλα διατηρήθηκε ενεργή η ομάδα όλο το διάστημα από την έναρξη της πανδημίας μέχρι σήμερα μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας zoom. Επομένως, ένας άλλος σκοπός, όχι λιγότερο σημαντικός, ήταν να προλάβουμε ή να μειώσουμε τις ψυχοκοινωνικές συνέπειες της πανδημίας λόγω εγκλεισμού.

**Δείγμα:** Την ομάδα αποτελούν 7 μέλη όλα γυναίκες. Έχουν ηλικία 67-73 έτη απόφοιτες γυμνασίου 2, λυκείου 3, ανωτέρας εκπαίδευσης 1 και πανεπιστημιακής εκπαίδευσης 1. Η ομάδα λειτουργεί περίπου 6 χρόνια, και 5 χρόνια έχει την ίδια συντονίστρια. Τα μέλη έχουν αναπτύξει μεταξύ τους ισχυρούς δεσμούς και έχουν γενικά μια αρκετά καλή επικοινωνία. Είναι όλες έγγαμες με παιδιά και εγγόνια εκτός ενός μέλους που δεν έχει αποκτήσει παιδιά. Στη διάρκεια της καραντίνας 2 μέλη δεν ήταν δυνατό να συμμετέχουν λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων, όμως η επικοινωνία συνεχίζεται κατά καιρούς μέσω τηλεφώνου μόνο. Όλα τα μέλη παίρνουν φαρμακευτική αγωγή για οργανικά προβλήματα αλλά και για κατάθλιψη εκτός ενός μέλους.

**Πρόγραμμα:** Το πρόγραμμα εφαρμόζεται μία φορά την εβδομάδα και έχει διάρκεια 1 1/2 ώρα. Στην έναρξη της πρώτης καραντίνας η επικοινωνία ήταν μόνο τηλεφωνική με την εθελόντρια/συντονίστρια. Μέσα από την συνεχή επαφή και παρότρυνση αλλά κυρίως μέσα από την αγωνία των μελών να μην χαθούν μεταξύ τους, να μην χάσουν την επικοινωνία, συζήτησαν τι θα μπορούσε να γίνει. Μετά από προσπάθεια ατομική στην αρχή με τη συντονίστρια και μετά ομαδικά έμαθαν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο. Έτσι το πρόγραμμα συνεχίστηκε πλέον διαδικτυακά με μεγάλη επιτυχία και ικανοποίηση που μέσω της ομάδας έκαναν άλλο ένα βήμα νοητικής ενδυνάμωσης με την εκμάθηση νέων τεχνολογιών.

Τα μέλη είχαν αγωνία για το αν θα συνεχιστεί το πρόγραμμα νοητικής ενδυνάμωσης, λόγω του εγκλεισμού είχαν το φόβο μήπως μειωθεί η μνήμη τους. Έλεγαν χαρακτηριστικά "φοβόμαστε μην χειροτερέψει η μνήμη μας". Έτσι ζητούσαν περισσότερες ασκήσεις μνήμης. Όμως αυτό που πιο πολύ σχολιάζουν κάθε φορά είναι: πόσο τυχερές είναι που μπορούν και βρίσκονται έστω και διαδικτυακά. Έτσι προέκυψε και το θέμα της ευγνωμοσύνης. Οι ασκήσεις μνήμης βοηθούν άτομα με ΗΝΔ διότι ενεργοποιούν τη βραχύχρονη και μακρόχρονη λεκτική επεισοδιακή μνήμη, τη σημασιολογική και την εργαζόμενη μνήμη. Οι ασκήσεις μνήμης είναι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις για πρόληψη ή και αντιμετώπιση προβλημάτων μνήμης ανάλογα με τις ανάγκες που προκύπτουν κάθε φορά και φυσικά την κατάλληλη αξιολόγηση.

**Εργαλεία:** Εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για τη μέτρηση των νοητικών ικανοτήτων ήταν η κλίμακα Νοητικής Εκτίμησης του Montreal Cognitive Assessment (MoCA) (Kounti, Tsolaki, et al., 2007), η κλίμακα ανίχνευσης της κατάθλιψης Geriatric Depression Scale -15 (GDS -15) – Ελληνική Έκδοση που αφορά σ' ένα εργαλείο 15 κλειστών ερωτήσεων για την εκτίμηση της κατάθλιψης στους ηλικιωμένους (Fountoulakis, K.N., Tsolaki M., et al., 1999). Επιπλέον, ζητήθηκε από τα μέλη να αναφερθούν στην ευγνωμοσύνη μέσα από την ακροστιχίδα της λέξης. Συγκεκριμένα να συνδέσουν κάθε γράμμα με την ευγνωμοσύνη. Επίσης, να μιλήσουν ελεύθερα για το θέμα της ευγνωμοσύνης πως την αισθάνονται σαν έννοια και πως την βιώνουν σαν εμπειρία.

Οι μετρήσεις έγιναν 2 φορές, πριν την παρέμβαση και 8 μήνες μετά τη παρέμβαση (Μάιος και Δεκέμβριος 2020).

**Αποτελέσματα:** Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των δοκιμασιών που χρησιμοποιήθηκαν για τη μελέτη αυτής της ομάδας μπορούμε πιο συγκεκριμένα να παρατηρήσουμε ότι:

α) Όσον αφορά στα γνωστικά ελλείμματα η ομάδα παρουσίασε βελτίωση ή

διατήρηση του επιπέδου των γνωστικών λειτουργιών, ανάμεσα στις δύο μετρήσεις, παρά την αγωνία και τους φόβους που εκφράζουν εξαιτίας της πανδημίας της Covid-19.

β) Αναφορικά με την κλίμακα ανίχνευσης των καταθλιπτικών συμπτωμάτων παρατηρούμε, επίσης, βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης των μελών, μεταξύ πρώτης και δεύτερης μέτρησης. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι τα μέλη – εκτός ενός μέλους – βρίσκονται σε μακροχρόνια αντικαταθλιπτική αγωγή.

Η προσέγγιση της έννοιας της ευγνωμοσύνης ο τρόπος που αντιλαμβάνονται και βιώνουν την ευγνωμοσύνη αναδεικνύεται μέσα από τις απαντήσεις που παρατείνονται στη συνέχεια:

Στην πρώτη αξιολόγηση δίνουν έμφαση σε θέματα υγείας, με λέξεις που αναφέρονται στον ιό, ή λέξεις με απαισιόδοξο πρόσημο, πχ. "Ήλθε μου ζέστανε τις παγωμένες ψυχές", "αξία της υγείας". Αν και εξηγήθηκε και παραφράστηκε αυτό που τους είχε ζητηθεί, κανένα μέλος δεν έγραψε στην ακροστιχίδα κάτι σχετικό με την καραντίνα, αν και προφορικά ανέφεραν λεπτομερώς την εμπειρία τους. Αυτό που έγραψαν ήταν ένα γενικό θέμα ευγνωμοσύνης για τη δική τους ζωή. Σε δεύτερη φάση η ευγνωμοσύνη αναδύεται σαν

"ύμνος στην ευλογία που έχουμε να ζούμε", ή

"ώρα να κάνουμε τον διαλογισμό μας"

"σπουδαία η συγχώρεση", "η αξία της οικογένειας και των δικών" η

"είμαστε τυχερές που σας έχουμε" (εννοούν τη συντονίστρια).

Μερικές ακόμα αυτούσιες παρατηρήσεις ήταν:

"Υπάρχεις... αυτό & μόνο σου φτάνει !!!!!",

"Υ-πάρχω και είναι τόσο σπουδαίο", (είναι μια έκφραση που επαναλαμβάνετε με τον ένα ή τον άλλο τρόπο από όλα τα μέλη),

"Στοχεύουμε στην ενδυνάμωση του εαυτού μας μέσω των δοκιμασιών της ζωής"

"Υστερα από τον εγκλεισμό και την καραντίνα νοιώσαμε κάπως αμήχανα και διαφορετικά"

"Οικογένεια και φίλοι που μας αγαπάνε είναι αρκετοί λόγοι να νιώθουμε ευγνωμοσύνη",

"Νιώθω ευλογημένη που έχω την οικογένεια μου δίπλα μου"

"Νήμα της ζωής μου μην κοπείς θέλω κιαλλο να ζήσω", Η

"Μπορείς να συγχωρείς"

**Συζήτηση:** Η ταχεία εξάπλωση της Covid-19 είχε σαν αποτέλεσμα να κηρυχθεί από τον ΠΟΥ πανδημία και από τότε η Παγκόσμια Κοινότητα θεωρεί ότι η υγεία βρίσκεται σε επείγουσα κατάσταση. Οι κυβερνήσεις έλαβαν τα πρώτα τους μέτρα για να αποτραπεί εξάπλωση της Covid-19 όπως: περιορισμούς στα ταξίδια και τις μετακινήσεις, χρήση μάσκας, κοινωνική απόσταση, υγιεινή χεριών κλπ. Τα πρώτα μέτρα αντιμετώπισης της Covid-19 έφεραν λοιπόν μεγάλες αλλαγές στην καθημερινότητα των ανθρώπων του πλανήτη, άρα και στους ηλικιωμένους οι οποίοι έπρεπε να προσαρμοστούν σε μια εντελώς νέα πραγματικότητα. Γνωρίζουμε γενικά ότι οι ηλικιωμένοι επιβαρύνονται με τις αλλαγές και προσαρμόζονται δύσκολα σε αυτές.

Ατομα όπως οι ηλικιωμένοι με βεβαρημένη υγεία καλούνται να προσαρμοστούν σε μια νέα καθημερινότητα. Επιπλέον, στη νέα πραγματικότητα προστίθεται ο άγνωστος ιός ο οποίος παραμονεύει με νέες απώλειες αγαπημένων που αυτό προσθέτει φόβο, άγχος, ανασφάλεια. Όλη αυτή η ατμόσφαιρα συν η παραπληροφόρηση για την πανδημία δημιουργεί πρόσθετο άγχος, στρες και γενικά επιβάρυνση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων όπως και του υπόλοιπου γενικού πληθυσμού σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες (Alkhamees, et al., 2020).

Η ομάδα συνέχισε την λειτουργία της παρά τα μεγάλα προβλήματα

αναπροσαρμογών, φόβου, έντονου στρες που προκάλεσε η πανδημία και μετά το πρώτο σοκ από την ανακοίνωση των μέτρων της πρώτης καραντίνας. Επιπλέον, στα μέλη προστέθηκε το στρες αν θα τα καταφέρουν με το διαδίκτυο για να μπορούν να επικοινωνούν 'έστω και έτσι' όπως έλεγαν.

Τα μέλη εξέφραζαν μεγάλη ανησυχία για το κατά πόσο θα ήταν εφικτή η συνέχιση της ομάδας, σε ποιο βαθμό και με ποιο τρόπο.

Η ανησυχία μετετράπει σύντομα σε κινητήρια δύναμη για μάθηση, εφαρμογή και προσαρμογή σε νέες μεθόδους και εκμάθηση νέων τεχνολογιών προκειμένου να εξυπηρετήσουν την ανάγκη τους για επικοινωνία, συνέχιση των κοινωνικών επαφών, και αντιμετώπιση της μοναξιάς που γέννησε η πανδημία. Το δίκτυο των καλών σχέσεων και των θετικών αλληλεπιδράσεων που είχαν χτίσει στην ομάδα λειτούργησε πολύ υποστηρικτικά μεταξύ τους με την κατάλληλη ενθάρρυνση, υποστήριξη και εκπαίδευση.

Τα μέλη δηλώνουν ευχαριστημένα από τη συνέχιση της ομάδας και θα ήθελαν και δεύτερη συνάντηση μέσα στην εβδομάδα αν αυτό ήταν δυνατό.

Τα οφέλη ως προς τις α. νοητικές λειτουργίες, και β. την καταθλιπτική συμπτωματολογία για την ομάδα, ιδιαίτερα για την περίοδο της καραντίνας μέχρι τώρα έχει λειτουργήσει ευεργετικά.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους αυξήθηκαν σχεδόν δύο έως τρεις φορές υψηλότερα στο γενικό πληθυσμό μετά το ξέσπασμα της Covid-19 (Ebrahimi et al., 2020).

Το στρες, ο φόβος, η απώλεια κάθε είδους, κλπ, συμβάλλουν στην δημιουργία ή αύξηση της κατάθλιψης που με την σειρά της τροφοδοτεί την μείωση των γνωστικών λειτουργιών. Η κατάθλιψη ενοχοποιείται ότι ενεργοποιεί τους μηχανισμούς που σχετίζονται με την εμφάνιση της νόσου Alzheimer (Φώσκολος, 2011; Papadopoulos, et al., 2005).

Αξιοσημείωτες είναι οι παρατηρήσεις τους ως προς την λέξη ευγνωμοσύνη.

Στην πρώτη αξιολόγηση δίνουν έμφαση σε θέματα υγείας, με λέξεις που αναφέρονται στον ιό, ή λέξεις με απαισιόξο πρόσημο, πχ. 'Ήλπε μου ζέστανε τις παγωμένες ψυχές, αξία της υγείας. Αν και εξηγήθηκε και παραφράστηκε αυτό που τους είχε ζητηθεί, κανένα μέλος δεν έγραψε στην ακροστιχίδα κάτι σχετικό με την καραντίνα, αν και προφορικά ανέφεραν λεπτομερώς την εμπειρία τους.

Όσον αφορά στο πως βιώνουν την ευγνωσύνη οι απαντήσεις των μελών της ομάδας καταδεικνύουν αυτό που έχει καταγράψει η βιβλιογραφία. Άτομα τα οποία βλέπουν τα θετικά πράγματα στη ζωή δείχνουν μια εκτίμηση, σε αυτά, ακόμα και στα μικρά που κάποιοι άλλοι μπορεί να τα θεωρούν δεδομένα. Οι παρατηρήσεις που κάνουν για την ευγνωμοσύνη ξεκινάει από μια πεσιμιστική διάθεση θλιψής όχι χαράς και ευγνωμοσύνης για αυτά που έχουν π.χ. 'ήλπε μου ζέστανε τις παγωμένες ψυχές' 'σημαντική η αξία της υγείας' γενικά όχι σε σχέση με τις ίδιες. Χρειάστηκε συζήτηση και ανάλυση προκειμένου να κατανοήσουν σε προσωπικό επίπεδο πόσο σημαντικό είναι τα θετικά μικρά καθημερινά πράγματα να τα βάλουν στη ζωή τους με μια αίσθηση ευχαρίστησης και ευγνωμοσύνης και όχι σαν κάτι δεδομένο. Η θετική αναπλαισίωση των πραγμάτων θα οδηγούσε σε θετικά συναισθήματα όπως της ευγνωμοσύνης και λιγότερο σε καταθλιπτικά συναισθήματα (Lambert, et al., 2012). Παρά τη φόρτιση εκείνων των ημερών, μπορούμε να πούμε ως προς το θέμα της κατάθλιψης ότι η ομάδα λειτούργησε ευεργετικά και δεν υπήρξε καμμία υποτροπή, κάτι που αναγνωρίζουν τα μέλη με το δικό τους τρόπο. 'Ευτυχώς που έχουμε την ομάδα' ή 'Είμαστε τυχερές που



έχουμε και ίδιο συντονιστή'. Παράλληλα βέβαια, εκφράζουν έμεσα και την ανησυχία της 'απώλειας' τι θα γινόταν αν η συντονίστρια δεν συνέχιζε διαδικτυακά με δεδομένο το γεγονός ότι η συντονίστρια είναι εθελόντρια.

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, σε ατομικό επίπεδο η ευγνωμοσύνη μπορεί να περιορίσει το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα που προκύπτουν από τραυματικά γεγονότα (Fredrickson et al., 2003).

Τα άτομα που διαθέτουν το θετικό χαρακτηριστικό έκφρασης ευγνωμοσύνης δίνουν προτεραιότητα σε δυσφορία (Emmons & McCullough, 2003). Η παράλειψη έκφρασης ευγνωμοσύνης μπορεί να είναι ένα γενικό ψυχολογικό σύμπτωμα της τάσης για παραμέληση και άλλων θετικών συναισθημάτων (McCullough, et al., 2001). Τα μέλη της ομάδας τονίζουν συνήθως αρνητικά συναισθήματα ζωής στις συναντήσεις, την ομάδα την θεωρούν 'δώρο' για την οποία εκφράζονται πολύ θετικά. Είναι ένας χώρος τον οποίο σημειώνουν σαν το πιο σημαντικό στις σχέσεις τους με τους σημαντικούς άλλους. Οι άνθρωποι που είναι ευγνώμονες έχουν πιο θετικές απόψεις με το περιβάλλον τους (Woods et al., 2008b), σύμφωνα με τους ίδιους συγγραφείς επικεντρώνονται στα θετικά στοιχεία του περιβάλλοντός τους. Εκτός του ότι δεν έχουν βάλει στη ζωή τους την ευγνωμοσύνη έστω για τα μικρά καθημερινά πράγματα που τα θεωρούν δεδομένα, γνωρίζουμε ότι και η πανδημία συνέβαλλε στη μείωση έκφρασης θετικών συναισθημάτων και της ικανοποίησης από τη ζωή (Li et al., 2020). Δεν μπορούμε να παραβλέψουμε το γεγονός που έστω και ένα μέλος συνέδεσε την ευγνωμοσύνη με τη συγχώρεση, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία η ευγνωμοσύνη σχετίζεται με την προθυμία κάποιου να συγχωρέσει τους άλλους. (Algoe, et al., 2008; Algoe, Gable & Maisel, 2010).

Η ομάδα λειτούργησε ως προς το θέμα αναγνώρισης και έκφρασης θετικών συναισθημάτων, ειδικά γιαυτό το διάστημα, θετικά και προληπτικά στη διατήρηση των μελών σε ένα καλό επίπεδο σωματικής και ψυχικής υγείας χωρίς το κίνδυνο υποτροπών.

Στο θέμα των των μελών μεταξύ τους παρατηρήθηκε, χωρίς κάποια κλίμακα μέτρησης, σύσφιξη των σχέσεων των μελών μεταξύ τους (π.χ. Επικοινωνία μελών που πριν την πανδημία είχαν σχέση μόνο τη διάρκεια πραγματοποίησης της ομάδας, επίσης το μεταξύ τους νοιάξιμο ήταν μεγάλο). Επιπλέον, η λέξη ευγνωμοσύνη μπήκε στο λεξιλόγιό τους και έμαθαν να την αναγνωρίζουν και να μιλάνε για καθημερινά πράγματα με την αίσθηση της ευγνωμοσύνης, της ευχαρίστησης και της ευεξίας.

## Συμπεράσματα

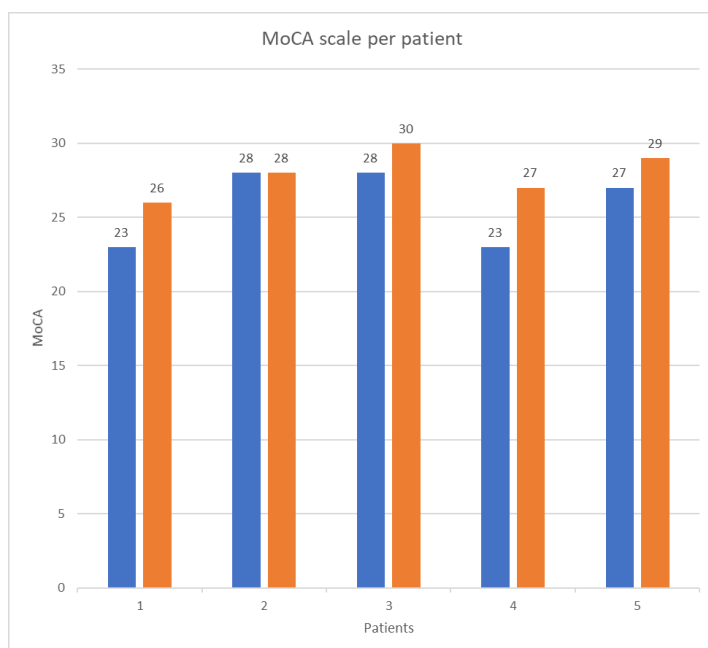
Σαν γενικό συμπέρασμα η οργάνωση και λειτουργία της ομάδας διαδικτυακά και σύμφωνα με τις αναφορές των μελών αλλά και τα αποτελέσματα των τεστ πρέπει να παραδεχθούμε ότι μόνο θετικά, ευεργετικά αποτελέσματα είχε για τα μέλη. Πιο ειδικά η μνήμη όπου δεν ανέβηκε σε βαθμολογία παρέμεινε σταθερή, το ίδιο συνέβη και με την ανίχνευση της κατάθλιψης.

Η συνέχιση της ομάδας διαδικτυακά είχε ευεργετικά αποτελέσματα στη διάθεση αλλά και στη μνήμη των συγκεκριμένων μελών (Πίνακας 1). Τα μέλη δηλώνουν ευχαριστημένα με την ομάδα, λειτουργούν με περισσότερη αισιοδοξία και έχουν κίνητρο να κάνουν και άλλες δραστηριότητες. Ένα μέλος που δεν περπατούσε και αντιστεκόταν στο περπάτημα με την δικαιολογία ότι είναι μόνη, κατάφερε να το υιοθετήσει σαν μια απαραίτητη δραστηριότητα στην καθημερινότητά της. Αυτό είναι συνέπεια των συζητήσεων για ενίσχυση της ευζωίας παράλληλα με την ομάδα.

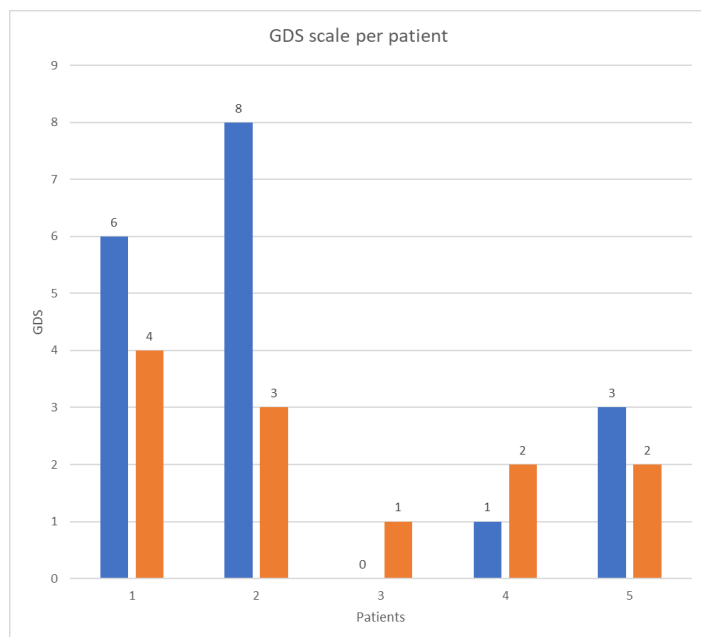
Η ευγνωμοσύνη, φάνηκε και εδώ ότι πηγαίνει πακέτο με τη χαρά, τα μέλη έμαθαν να εκτιμούν αυτά που έχουν, ανθρώπους και πράγματα και να τα

απολαμβάνουν στο εδώ και τώρα, στο σήμερα. Το αύριο δεν το ξέρεις ούτε το εξουσιάζεις. Ωστόσο, η λέξη ευγνωμοσύνη αναφερόταν κάθε φορά στην ομάδα όλο αυτό το διάστημα με διάφορους τρόπους κάθε φορά. Η εστίαση στα θετικά στοιχεία της ζωής για τον καθένα είναι μια δύσκολη διαδικασία, ειδικά σε περιπτώσεις δοκιμασιών όπως η πανδημία, ωστόσο αυτό φάνηκε ότι ήταν εφικτό και λειτούργησε ευεργετικά για την ομάδα. Είναι σημαντικό οι αρμόδιοι να καταλάβουν την αναγκαιότητα και υιοθέτηση λειτουργίας παρόμοιων ομάδων. Αυτό θα συμβάλει σε μικρότερο αριθμό υποτροπών σε άτομα που είναι ήδη βεβαρημένα ψυχολογικά αλλά και προληπτικά για ευάλωτες ομάδες πληθυσμού όπως οι ηλικιωμένοι, αν και τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης δεν μπορούν να γενικευτούν λόγω του μικρού αριθμού του δείγματος.

α/ α	ΕΞΥΠΗ ΡΕΤΟΥ ΜΕΝΟΙ	ΦΥΛΟ	MMSE/ 1η μέτρηση Ιουνίου	GDS 1η μέτρηση Ιουνίου	MMSE/ Δεύτερη Μέτρηση Δεκεμβρίου	GDS Δεύτερη Μέτρηση Δεκεμβρίου
1	Σ	Θ	23	6/15	26	4/15
2	X	Θ	28	8/15	28	3/15
3	K	Θ	28	0/15	30	1/15
4	B	Θ	23	1/15	27	2/15
5	M	Θ	27	3/15	29	2/15



Σχήμα 1. Διαφορές σε κλίμακα MoCA αρχικής και επόμενης μέτρησης



Σχήμα 2. Διαφορές σε κλίμακα GDS μεταξύ αρχικής και επόμενης μέτρησης

## References

- Li S. et al. (2020). The Impact of COVID-19 Epidemic Declaration on Psychological Consequences: A Study on Active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2032; <https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Alkhamees A., et al. (2020). The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia. *Comprehensive Psychiatry*, Published online Jul 12. Doi:10.1016/j.comppsych.2020.152192
- Rash, J.A., et al. (2011). Gratitude and Well-Being: Who benefits the most from a Gratitude intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Tong E.M.W. & Oh V.Y.S. (2021). Gratitude and Adaptive Coping Among Chinese Singaporeans During the Beginning of the Covid-19 Pandemic. BRIEF RESEARCH REPORT article *Frontiers Psychiatry*, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.628937>
- Schimmel, S. (1997). *The Seven Deadly Sins: Jewish, Classical and Christian Reflections on Human Nature*. Oxford University Press: ISBN 0-19-511945-2
- Papadopoulos, et al., (2005). Prevalence and correlates of depression in late life: a population based study from a rural Greek town. *Int J Geriatr Psychiatry* 2005; 20: 350-357, DOI: 10.1002/gps.1288
- Oliveira R., et al. (2021). The Impact of Writing About Gratitude on the Intention to Engage in Prosocial Behaviors During the COVID-19

- Outbreak. *Frontiers in Psychology*, 12:588691.  
doi:10.3389/fpsyg.2021.588691
- Emmons, R. A., Froh, J., & Rose, R. (2019). Gratitude. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p. 317-332). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-020>
- Emmons, R.A., & Stern, N. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology: In session*, Vol. 69(8), 846-855. DOI:10.1002/JCLP.22020
- 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, 377-389
- Algoe, S.B., et al. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Journal of International Association for Relationship Research, Personal Relationships*, 17, 217-233.
- Algoe, S.B., Haidt, J., & Gable, S.L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8, 425-429.
- Fredrickson, B.L., et al. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crisis. A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(2): 365-376. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-35.84.2.365>
- Fishman, M. D. C. (2020). The Silver Linings Journal: Gratitude During a Pandemic. *Journal of Radiology Nursing*.  
doi:10.1016/j.jradnu.2020.05.005
- Pfefferbaum & North, (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. April 13, 2020, at NEJM.org.
- Φώσκολος, Δ., (2011) "Στρες, Κατάθλιψη και Alzheimer: Το τρίγωνο της λήθης;" *Εγκέφαλος*, 48, 131-136
- Lambert N.M., et al. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*, 26(4), 615-633
- Fountoulakis, K.N., Tsolaki M., et al., (1999). The validation of the short form of the Geriatric Scale (GDS) in Greece. *Aging Clin. Exp. Res.* 11, 367-372.
- Kounti, F; Tsolaki M., et al., (2007). Administration of Montreal Assessment (MoCA) test in Greek healthy elderly, patients with Mild Cognitive Impairment and patients with Dementia. *European on Psychological assessment and 2th International Conference of the Psychological Society of Northern Greece*, 129, Thessaloniki, Greece.
- Aafke Elisabeth Komter (2004). Gratitude and Gift Exchange. DOI:10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0010. In Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, (2004). *The Psychology of Gratitude*. Print publication date: 2004 Print ISBN-13: 9780195150100 Published to Oxford Scholarship Online: March 2012 DOI: 10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.000
- Klein, M. (1987 [1946-1963]). *Envy and gratitude and other works 1946-1963*. Vol. III. London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Payne M. (2000): *Σύγχρονη θεωρία της Κοινωνικής Εργασίας*. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα
- McCullough M.E., et al. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127 (2):249-266
- McCullough, M.E. & Witvliet C (2002). The Psychology of forgiveness. In Snyder C.R. & Lopez S.J. (επιμ.) *The Handbook of Positive Psychology* (p.446-458). New York: Oxford.
- Simmel, G. (1950). The field of sociology. In K.H. Wolff (επιμ.),

- The sociology of Georg Simmel (p.3-25). Glencoe, IL: Free Press.
- Sacks Oliver (2015). Ευγνωμοσύνη. Μετ. Γ. Γιαννισιογ. Εκδ. Πατάκη
- Διδαγγέλου Δημ. (2020). Ευγνωμοσύνη. Εκδ. Καστανιώτη
- Ebrahimi O.V., Hoffart A., Johnson S.U. (2020). The mental health impact of non-pharmacological interventions aimed at impeding viral transmission during the COVID-19 pandemic in a general adult population and the factors associated with adherence to these mitigation strategies.
- Rothschild B., (2000). A Review of: "The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment". Norton W.W. & Company,